

Hoe beïnvloeden voedingstrends het eetpatroon van jongvolwassenen

Voeding is een populair onderwerp op social media. Allerlei hypes en trends komen voorbij van “Eet meer plantaardig” tot “Koolhydraten zijn slecht” en “Extra eiwit is nodig voor sterke spieren”. Ondertussen verspreiden influencers regelmatig desinformatie, terwijl factcheckers dat proberen te weerleggen. In hoeverre beïnvloeden al die trends het eetgedrag van jongvolwassenen?

De verschuiving naar een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon – met als doel een duurzamere en gezondere levensstijl – wordt actief gestimuleerd door de overheid, wetenschappers en het bedrijfsleven. Deze verschuiving is al wel ingezet, maar gaat langzaam, blijkt uit onderzoek van Motivaction. Dit bureau brengt jaarlijks de voedingsgewoonten van Nederlanders in kaart in samenhang met gezondheid en gezond leven. Els van der Velden en Ruurd Hielkema zijn senior-onderzoekconsultants bij Motivaction. ‘We monitoren het voedingspatroon en onderzoeken welke trends er leven. Zo keken we de laatste drie jaar naar de verschuiving van dierlijke naar plantaardige producten, de verhouding bewerkte en onbewerkte voeding, en de consumptie van lokaal geproduceerde en biologische voeding’, vertelt Ruurd Hielkema.

Het onderzoek werd in juni 2024 uitgevoerd onder 1026 respondenten tussen de 18-80 jaar die vragenlijsten hebben ingevuld. De steekproef is landelijk representatief voor geslacht, leeftijd, opleiding en regio. Uit het onderzoek blijkt dat het aantal flexitariërs in 2024 (41%) fors is toegenomen, na een dip in 2023 (32%) (Motivaction, 2024).

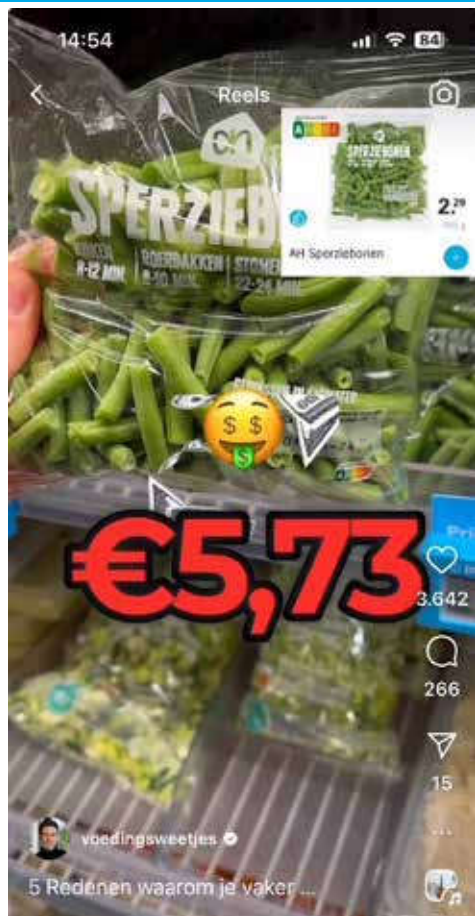
‘Een grote groep Nederlanders, waaronder jongvolwassenen, eet op één of enkele dagen van de week bewust geen vlees vanwege een meer gezonde leefstijl’, zegt Els van der Velden. ‘Tegen die achtergrond is het niet verrassend dat de verschillende soorten vleesvervangers gemiddeld al door zo’n vier op de tien consumenten worden geaccepteerd. Ze eten die nu al, of ze staan er in elk geval voor open. Dit geldt voor de bekende varianten op basis van groente, peulvruchten of kaas in even grote mate als voor verschillende hybride vleessoorten, zoals hamburgers waarvan de helft van het vlees wordt vervangen door erwten, soja of champignons. Toch is het nog steeds wachten op een smaakvol alternatief

met een bite die vergelijkbaar is met die van klassiek vlees. Wellicht kan kweekvlees die gamechanger worden. Bijna vier op de tien consumenten (37%) staan er voor open om vlees uit het laboratorium te gaan proeven, zodra wet- en regelgeving de introductie ervan toestaat.’

Jongvolwassenen (18-35 jaar) vinden een eetpatroon met minder dierlijke producten milieuvriendelijker, gezonder en ethischer dan de gemiddelde consument. Ze vinden dit eetpatroon ook beter passen bij deze tijd. Dat blijkt uit onderzoek van de Wageningen Universiteit. Ze eten

Leroy van de Ree is voedingsdeskundige en influencer





Instagrampost
Voedingsweetjes 'Verse sperziebonen zijn veel duurder dan uit de diepvries'

gevarieerder en vervangen vlees, vis, zuivel en kaas vaker door plantaardige varianten. Denk hierbij aan: sojamelk, vegetarisch gehakt of tofu (Raaijmakers, 2023).

Meer diepvriesproducten

'We zien nog een andere trend en dat is de groeiende markt voor diepvriesproducten en dan vooral van diepvriesgroenten en -fruit', zegt Ruurd Hielkema. 'Vooral consumenten onder de 45 jaar gebruiken vaker diepvriesproducten. Dat past in een keuze voor meer Nederlandse (oftewel lokale) producten. Bovendien zijn diepvriesproducten in bepaalde seizoenen ook veel goedkoper dan verse.'

Leroy van de Ree is voedingsdeskundige en influencer. Zijn Instagramaccount Voedingsweetjes heeft 580.000 volgers in de leeftijd van 25-45 jaar waarvan 75% vrouw is. Hij maakt onder andere reclame voor diepvriesproducten. "Verse sperziebonen uit Senegal kosten in januari € 5,73 per kilo. Diepvriessperziebonen uit Nederland zijn 68% goedkoper én mogelijk ook verser." Deze post is ruim 3500 keer geliket, maar het commentaar van zijn volgers is dat verse sperziebonen toch vaak wel lekkerder zijn. Volgens het Voedingscentrum zijn diepvriesgroenten en diepvriesfruit net zo gezond als verse producten. Beide staan ook in de Schijf van Vijf (Voedingscentrum, z.d.a.).

Ultraprocessed food

Leroy van de Ree is ook actief op TikTok. 'Daar is ultrabewerkt voedsel nu een hot item, hoewel veel mensen nog niet zo goed weten wat ermee wordt bedoeld', vertelt hij. 'Ultrabewerkt voedsel heeft een slecht imago. Mensen associëren ultrabewerkt voedsel met veel vet en zout, zoals chips en koek.'

De vraag of ultrabewerkte voedingsmiddelen slecht zijn voor de gezondheid is niet eenduidig te beantwoorden, onder andere omdat er verwarring bestaat over de definitie van ultra-processed foods (UPF's), zowel bij consumenten als wetenschappers (VoedingNu, jan 2025). Over het algemeen hebben de meeste sterk bewerkte producten een ongunstige voedingswaarde en een hoge consumptie hiervan wordt geassocieerd met een algemeen lagere voedingskwaliteit. Maar dit gaat niet altijd op. De kritiek op de NOVA-classificatie voor ultraprocessed food is dat de focus op specifieke producten ligt in plaats van de samenstelling van het totale voedingspatroon (Van Boekel, 2019). Sommige producten die deel uitmaken van een gezond voedingspatroon, en ook in de Schijf van Vijf vallen, zijn sterk bewerkt, zoals volkorenbrood uit de supermarkt of halvarine. Deze producten hebben wel bewezen gezondheidsvoordelen. De mate van bewerking laat zich dus niet helemaal één op één vertalen naar gezond of ongezond aldus het Voedingscentrum (Voedingscentrum, z.d.b.).

'Eén op de vijf Nederlandse consumenten (18%) is inmiddels redelijk bekend met het begrip ultra-processed food, maar het beeld dat zij hiervan hebben kent weinig nuancering', licht Ruurd Hielkema toe. Maar liefst 44% denkt dat het eten ervan in algemene zin behoorlijk gevaarlijk is voor de mens, nog eens 40% houdt het op een beetje gevaarlijk. Dat de tegenstelling tussen bewerkt en onbewerkt voedsel steeds meer aandacht krijgt, blijkt ook uit het feit dat ruim een derde van de consumenten (37%), vooral hoger opgeleiden (47%), aangeeft zo veel mogelijk onbewerkte producten te eten (Motivaction, 2024).

Eiwitrijke producten

Proteïne (oftewel eiwit)rijke producten zijn "booming business". Veel consumenten kiezen vaker voor eiwitrijke voeding in het kader van spieropbouw, spierherstel en gewichtsbeheersing. De trend is zichtbaar in supermarkten, waar steeds meer producten, zoals zuivel, ontbijtgranen en snacks verrijkt worden met extra eiwitten. Ook proteïnepoeders, eiwitverrijkte sportrepen en -sportdranken winnen aan populariteit. Sociale media spelen een grote rol in de groei van deze trend, waarbij veel mensen zich laten inspireren door influencers en sporters.

Uit onderzoek van het NIQ onder 14.500 respondenten blijkt dat circa 30% van de Nederlanders eetmomenten aanvult

met extra eiwitten, vrouwen vaker (33%) dan mannen (25%). Vooral onder 18-34-jarigen is het aanvullen van eiwitten heel populair; maar liefst 43% vult eetmomenten aan met eiwitrijke producten, zoals kwark en kip. Internet en social media zijn de belangrijkste bronnen van informatie over deze producten, terwijl het advies van huisartsen en diëtisten minder vaak wordt geraadpleegd (NIQ, 2025).

‘Voor mensen die af willen vallen of ondervoed dreigen te raken, zijn eiwitrijke producten prima te gebruiken, maar veel producten zijn te bewerkt’, vindt Leroy van de Ree. ‘Afvallen met eiwitrijke mueslirepen moet niet het advies zijn. Het eten van extra eiwitten is voor de meeste mensen niet nodig. Gewone producten die van zichzelf al veel eiwitten bevatten, zoals zuivel en pindakaas worden gepromoot als “bron van eiwit” en dat is prima. Supermarkten promoten ook de verkoop van peulvruchten. In de verspakketten, waarmee je gemakkelijk een verse maaltijd op tafel zet, zitten nu vaak bonen, linzen of kikkererwten en daarmee maak je de keuze voor peulvruchten ook gemakkelijker. Dat is goed voor zowel de inname van eiwitten als vezels!’

Angst zaaien

‘Op TikTok is alles zwart/wit’, zegt Leroy. ‘Er wordt vooral veel angst gezaaid zoals “Brood maakt je ziek! Stop er nu mee!” of “Zonnebloemolie is giftig en veroorzaakt ontstekingen”. En er heerst een antipathie tegen het Voedingscentrum en de overheid in het algemeen. De Schijf van Vijf is niet “cool” genoeg. Diëtisten zouden zich op social media meer kunnen gaan profileren en zich richten op jongvolwassenen door aan te sluiten bij hun belevingswereld. Laat hen “in de spiegel” kijken. Suikerrijke dranken zijn slecht voor je gebit en hebben gevolgen voor je gewicht. Uiterlijk is voor veel jonge mensen heel belangrijk, dus hier kun je op inspelen. Of vertel dat

muffins niet zo goed zijn, maar dat volkorenproducten veel beter zijn voor je darmmicrobioom. We moeten als diëtisten, zowel op social media als in de individuele begeleiding, goed blijven aansluiten bij de belevingswereld van jongvolwassenen.’

Majorie Former

Bronnen

Motivaction. (2024). Voedingsgewoontes 2024: gezonder, minder vlees, minder bezuinigen. Geraadpleegd op 22 april 2025, van <https://www.motivaction.nl/actualiteiten/nieuwsberichten/voedingsgewoontes-2024-gezonder-minder-vlees-minder-bezuinigen>

NielsenIQ. (2025). Vrouwen en jongeren leiden de proteinetrend. Geraadpleegd op 14 april 2025, van NielsenIQ, <https://nielseniq.com/global/nl/news-center/2025/vrouwen-en-jongeren-leiden-de-proteinetrend/>

Raaijmakers, I., Adema, H., Dwyer, L., Verain, M., & Onwezen, M. (2023). Agrifoodmonitor 2023: Een blik op de toekomst: Jongvolwassenen en hun kijk op een verschuiving naar een plantaardiger eetpatroon. Wageningen Economic Research. <https://edepot.wur.nl/639127>

Van Boekel, T. (2019, november 22). De NOVA-classificatie: een levensmiddelentechnologisch perspectief. HAS Den Bosch, Food Trend College. Geraadpleegd op 22 april 2025, van https://www.has.nl/media/bdrdbwgn/foodtrend_vanboekel.pdf.

Voedingscentrum. (z.d. b.). Bewerkte voeding. Geraadpleegd op 22 april 2025, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/az/bewerkte-voeding.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.a.). Is verse groente gezonder dan groente uit pot of blik?. Opggevraagd op 14 april 2025, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-verse-groente-gezonder-dan-groente-uit-pot-of-blik.aspx>

Mail & Win actie

Boek ‘Voedingsweetjes’

Onder de naam Voedingsweetjes inspireert Leroy van de Ree dagelijks meer dan 500.000 volgers met alle ins en outs rondom voeding. Met het boek Voedingsweetjes wijst Nederlands populairste voedingsdeskundige je op snelle, hapklare, informatieve én vrolijke manier de weg langs de supermarktschappen. Want waar moet ik op letten bij het lezen van een etiket? Hoe licht is ‘light’? En is brood een

absolute no-go, of valt dit wel mee? Welke groenteshots zitten vol suiker, en welke mayo kun je het beste eten als je let op calorieën? Niet alleen voor consumenten, maar ook praktische informatie voor diëtisten..

We verloten een exemplaar onder de lezers van Voeding & Visie. Stuur voor 1 september 2025 een mail met je naam en adres naar: m.former@voeding-visie.nl. Geen winnaar? Je kunt het boek bestellen bij elke boekhandel. ISBN nummer: 9789043929431





Ultrabewerkte producten hebben een slecht imago

Tien voedingstrends voor 2025

1. Hoogwaardige ingrediënten

Consumenten willen versheid, voedingswaarde en transparantie in herkomst.

2. Voeding die past bij gezondheid

Mensen kiezen voeding die past bij hun levensstijl en behoeften, zoals gewichtsbeheersing en prestatieverbetering.

3. Smaakinnovatie

Verrassende combinaties, fusiongerechten en speciale edities die steeds populairder worden.

4. Darmgezondheid

Groeiende vraag naar vezelrijke en probiotische voedingsmiddelen die een gezond microbioom ondersteunen.

5. Plantaardige producten

Consumenten willen meer natuurlijke, minder bewerkte opties in plaats van directe vervangers voor vlees of zuivel.

6. Klimaatadaptatie

Klimaatverandering beïnvloedt de beschikbaarheid van ingrediënten, waardoor duurzame alternatieven voor

gewassen zoals cacao, koffie en olijven in opkomst zijn.

7. Beauty Food

Voeding voor een gezonde huid en uitstraling wint aan populariteit.

8. Voedselcultuur

Consumenten waarderen traditionele smaken en productiemethoden met een moderne twist, waarbij cultureel erfgoed wordt gecombineerd met innovatie.

9. Mood Food

Voeding die de mentale gezondheid ondersteunt, zoals ontspannende of energiegelovende producten, wordt populairder.

10. Artificial Intelligence (AI)

Kunstmatige intelligentie helpt merken om data-gestuurde keuzes te maken die inspelen op consumententrends.

Gebaseerd op <https://vakbladvoedingsindustrie.nl/nl/artikel/top-tien-trends-in-voeding-en-dranken-voor-2025> en [Innovamarketinsights.com](https://www.innovamarketinsights.com)