

Nederlanders hebben ongezonde koelkast

31-12-2007 00:00

De koelkastinhoud van de gemiddelde Nederlander laat te wensen over. Weliswaar ligt er gezond voedsel in onze koeling, maar sauzen en vet vlees bezoedelen die inhoud. We scoren een mager zesje. Dit blijkt uit onderzoek van 'Je Echte Leeftijd', een digitaal gezondheidsplatform waar mensen hun 'werkelijke' leeftijd kunnen bepalen door vragen te beantwoorden over hun levensstijl.

Nederlanders houden zich braaf aan de twee ons groenten en twee stuks fruit per dag, blijkt uit de resultaten van de 'koelkasttest' die 863 Nederlanders op www.jeechteleeftijd.nl maakten. Ruim 63 procent geeft aan 200 gram groenten of meer per dag in de koelkast te bewaren. En bij zes op de tien Nederlanders vind je twee of meer stuks fruit in de ijskast.

Naast de gezonde producten is in onze koelkasten echter ook een flinke hoeveelheid sauzen, drank en andere lekkernijen te vinden. Zo houdt dertig procent van de Nederlanders graag roomkaas, volvette kaas, mascarpone en Franse kazen in de koeling. En bij 11 procent zijn achter de koelkastdeur vette vleeswaren, zoals worst en salami te vinden.