

De wetenschap over het belang van een gezond ontbijt

Het ontbijt wordt vaak de belangrijkste maaltijd van de dag genoemd:

het geeft energie en helpt de spijsvertering op gang. Ontbijten geeft je daarmee een goede start van de dag. Bovendien helpt het ontbijt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ontbijten meer vezels, calcium, zink en ijzer en de vitamines A, B2 en C binnenkrijgen. Mensen die ontbijten halen dan ook gemakkelijker de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden dan mensen die het ontbijt overslaan. Door een hogere inname van voedingsstoffen verhoogt ontbijten de kwaliteit van je voedingspatroon. En dat is gunstig voor je gezondheid.



Het zijn met name de vezels die wat doen met je stoelgang. Ze zorgen ervoor dat de darmen goed werken en zorgen voor een vol gevoel. Vezels zitten met name in plantaardige voeding, zoals groente, fruit, peulvruchten en granen. Omdat vezels vooral in de buitenste laag van de graankorrel zitten, heeft volkorenbrood een hoger gehalte aan vezels dan witbrood.

Jong geleerd, oud gedaan

Ontbijten hangt samen met een lager risico op overgewicht en obesitas. Kinderen en jongvolwassenen die (regelmatig) ontbijten hebben een lagere Body Mass Index (een maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding met je lengte). Dat blijkt uit onderzoek. Daarnaast blijkt dat deze kinderen en jongvolwassenen zich ook beter kunnen concentreren en betere prestaties leveren (op school bijvoorbeeld), een beter welzijn hebben en een hogere kwaliteit van leven. Daarbij maken zij vaak betere voedingskeuzes, wat gunstig is voor de gezondheid op de lange termijn.

Het onderzoeken van factoren die invloed hebben op overgewicht en obesitas is vooral interessant bij kinderen, aangezien de kans groter is dat kinderen met overgewicht dit ook hebben op latere leeftijd met alle bijbehorende risico's. Denk aan een hoge bloeddruk, diabetes en hartziekten.

Wanneer gezond eetgedrag op jonge leeftijd wordt aangeleerd, neigt men dit gedrag ook te vertonen op latere leeftijd. Hierin ligt ook een voorbeeldrol voor de ouders/verzorgers: jongvolwassenen zullen eerder ontbijten wanneer ouders/verzorgers dit ook doen.

Ontbijt overslaan

Het ontbijt overslaan kan ervoor zorgen dat je eerder zin hebt in een tussendoortje. Dat is vaak het moment dat men niet alsnog grijpt naar een voedzaam ontbijt, maar eerder kiest voor koek, snoep of een andere (ongezonde) snack met toegevoegd suiker, verzadigd vet of veel zout.

Het is lastig om te onderzoeken of wel of niet ontbijten invloed heeft op het ontstaan van ziektes of andere gezondheidseffecten. Dit is bijvoorbeeld afhankelijk van de leefstijl, waar ook beweging, ontspanning en slaap bij horen. Er zijn een heleboel factoren die invloed hebben op het overslaan van het ontbijt. Denk aan leeftijd, geslacht, culturele achtergrond en opleiding, maar ook de minder bekende begrippen socio-economische status en chronotype.*

Het Voedingscentrum adviseert om elke dag te ontbijten. Niet alleen omdat het ontbijt belangrijke voedingsstoffen levert, maar ontbijten kan ervoor zorgen dat je de rest van de dag regelmatig eet. Er is alsmaar meer bewijs dat een verstoring van ons ritme een negatieve impact heeft op onze gezondheid. Het is daarom goed om de hoofdmaaltijden op regelmatige tijdstippen te plannen.

*Chronotype is de term die we gebruiken om aan te geven wat je natuurlijke slaappatroon is. Uit onderzoek onder jongvolwassenen blijkt dat avondmensen (chronotype) vaker het ontbijt overslaan, doordat ze geen honger hebben, langer willen slapen of nog laat op de avond gegeten hebben.



Meer dan alleen voedingsstoffen

Naast ontbijten met gezonde ontbijtproducten is het ook belangrijk hoe je ontbijt en waar je dat doet. Uit [de Ontbijtmonitor](#) blijkt dat 4 op de 10 kinderen tijdens het ontbijt meer aandacht heeft voor een scherm, bijvoorbeeld een smartphone of de TV, dan voor het ontbijten.

“Het is goed om de tijd te nemen voor je ontbijt, maar ook met aandacht eten is belangrijk. Dat zorgt ervoor dat je beter voelt wanneer je genoeg hebt gegeten. Te veel afleiding, bijvoorbeeld door de TV, kan ervoor zorgen dat je makkelijker te veel eet. Door gezond te ontbijten heb je vaak langer een vol gevoel”, aldus voedingskundige Linda van Zonsbeek.

Het is belangrijk om goed te kauwen op je eten, niet te grote hapjes te nemen en zo min mogelijk afgeleid te zijn tijdens het ontbijt. Op die manier voel je beter wanneer je genoeg gegeten hebt. En wat is nou gezelliger dan de dag te starten met je familie aan de eettafel?

Een gezond ontbijt bestaat uit ontbijtproducten uit de Schijf van Vijf. Dat kan van alles zijn. Volkorenbrood bijvoorbeeld, lekker belegd met 30+ kaas, 100% pindakaas of plakjes groente, fruit of ei. Een schaaltje halfvolle yoghurt met noten of fruit (of allebei!) of een bakje havermout met stukjes appel. Iets te drinken erbij, bijvoorbeeld halfvolle melk, thee zonder suiker of water. Er zijn zoveel gezonde keuzes! Naast producten uit de Schijf van Vijf kan je ook kiezen voor een dagkeuze, bijvoorbeeld je volkoren boterham beleggen met zoet beleg, zoals jam.

Bronnen

- Boschloo, A., et al. (2012). The relation between breakfast skipping and school performance in adolescents. *Mind, brain, and education*, 6(2), 81-88.
- Ferrer-Cascales, R., et al. (2018). Eat or skip breakfast? The important role of breakfast quality for health-related quality of life, stress and depression in Spanish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1781.
- Ohkuma, T., et al. (2015). Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. *International journal of obesity*, 39(11), 1589.
- Pearson, N., et al. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite*, 52(1), 1-7.
- Rosato, V., et al. (2016). Energy contribution and nutrient composition of breakfast and their relations to overweight in free-living individuals: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 455-465.
- Totland, T. H., et al. (2017). Correlates of irregular family meal patterns among 11-year-old children from the Pro Children study. *Food & nutrition research*, 61(1), 1339554.
- Van Kleef, E., et al. (2016). Breakfast barriers and opportunities for children living in a Dutch disadvantaged neighbourhood. *Appetite*, 107, 372-382.
- Widaman, A. M., et al. (2016). Chronic stress is associated with indicators of diet quality in habitual breakfast skippers. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(11), 1776-1784.
- Zeinstra, G. G., et al. (2019). Changing the behaviour of children living in Dutch disadvantaged neighbourhoods to improve breakfast quality: Comparing the efficacy of three school-based strategies. *Appetite*, 137, 163-173.
- Ontbijtmonitor 2021
- Voedingscentrum
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx#soerros>
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/volkoren.aspx>
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-ontbijt-overslaan-erg-.aspx>

