

Snacken blijkt lang niet altijd ongezond

Datum 23.9.2026
Subjekt Wageningen University & Research - WUR
Autor prof. V (Vincenzo) Fogliano
Kontakt <h3>prof. V (Vincenzo) Fogliano</h3> <p>Leerstoelgroephouder</p>
Region Nizozemsko
Kategorie Společnost a životní styl

Wie denkt dat snacks vooral draait om chips, koek en chocolade, heeft een te beperkt beeld. Nederlandse millennials nuttigen buiten maaltijden om juist vaak voedzame producten, zoals fruit, brood en yoghurt. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Mariëlle de Vaal. Snackgedrag draait bovendien niet alleen om het product, maar ook om de consumptiemotieven en de situatie.

De Vaal volgde het voedingspatroon van 264 Nederlandse millennials een jaar lang via een mobiele app. Deelnemers registreerden daarin hun drank- en voedselinname en gaven er steeds een label aan, zoals 'ontbijt', 'lunch', 'tussendoortje' of 'maaltijdvervanger'. Daaruit bleek dat de proefpersonen gemiddeld vier tot vijf keer per dag tussen de maaltijden door snacks, maar dat 64 procent daarvan binnen de Schijf van Vijf valt. Het gaat dan bijvoorbeeld om fruit, komkommer, brood, yoghurt en zwarte koffie. Daarmee kunnen zulke tussendoortjes bijdragen aan een gezond voedingspatroon.

Meerdere betekenissen voor één snack

Ook ontdekte De Vaal via de studie en diepte-interviews met de deelnemers dat hetzelfde product, afhankelijk van de situatie, een andere betekenis krijgt. Een komkommer die iemand 's ochtends op het werk eet om de trek tot de lunch te stillen, zagen de proefpersonen bijvoorbeeld als een tussendoortje. Diezelfde komkommer noemden ze tijdens een gezellige avond met vrienden een snack. Ook koffie schuift mee met de context. Op het werk kan een kop zwarte koffie een functioneel tussendoortje vormen; op een terras met vrienden krijgt diezelfde koffie eerder de betekenis van een verwenmoment."

Dat laat volgens De Vaal zien dat snacks om meer draait dan het product alleen. Mensen eten of drinken buiten de maaltijden om niet alleen vanwege honger of dorst, maar ook uit gewoonte, gemak, voor energie, ontspanning, gezondheid of sociale interactie. Bovendien ligt zo'n overweging niet vast. Daarbij speelt de omgeving ook een rol, blijkt uit de studie. Zo is iemands snackgedrag anders op kantoor dan thuis op de bank. "Dezelfde persoon kan 's ochtends iets eten om energie te krijgen en 's avonds iets vergelijkbaars kiezen, omdat het gezellig is of omdat diegene zin heeft in iets lekkers", aldus De Vaal.

Het nieuwe inzicht zet de klassieke scheiding tussen maaltijden en snacks op losse schroeven. "We zien een wereldwijde trend die we snackification noemen", legt De Vaal uit. "De lijnen tussen snack en maaltijd vertroebelen: snacks kunnen maaltijden vervangen en producten die we traditioneel als maaltijd beschouwen – zoals een boterham – dienen soms als tussendoortje." Mensen vervangen soms een maaltijd door meerdere kleine eetmomenten en eten of drinken verspreid over de dag. De Vaal ziet snacks daarom als een continuüm, waarin product, context, consumptiemotieven en persoonlijke betekenis voortdurend op elkaar inwerken. "Snacks is veel meer dan gewoon eten en drinken", zegt ze. Het kan ook een ritueel, ontspanningsmoment of manier van sociale verbinding

vormen.

“Snacken is niet per definitie ongezond en mag dus echt wel uit het verdomhoekje”

Handvatten voor voedingsadvies

Volgens De Vaal vraagt dat om een andere benadering van voedingsadvies. In plaats van snacks simpelweg af te raden, kunnen voedingsadviezen beter aansluiten bij de situatie waarin iemand eet en drinkt. Wie bijvoorbeeld minder suiker wil consumeren, heeft wellicht meer aan een alternatief voor een specifiek snoepmoment in de middag, dan aan het algemene advies om snacks te vermijden.

De belangrijkste boodschap voor consumenten is volgens de promovendus eenvoudig: kijk niet alleen naar wat je eet en drinkt, maar ook naar waarom. Dat bewustzijn kan helpen om te reflecteren op je eigen patronen. Als je die herkent, ontstaat er ruimte om snackgedrag beter te laten aansluiten bij persoonlijke behoeften en dus ook gezonder te snacksen. “Snacken is niet per definitie ongezond en mag dus echt wel uit het verdomhoekje”, zegt De Vaal.

Mariëlle de Vaal voerde haar promotieonderzoek uit bij Food Quality and Design onder leiding van prof. Vincenzo Fogliano. Ze verdedigde haar proefschrift op 25 augustus 2026.

Lees meer: [Snacken voor de wetenschap: WUR terug op Lowlands Science](#)

<https://www.wur.nl/nl/nieuws/snacken-blijkt-lang-niet-altijd-ongezond>