

9 op de 10 mensen eten minder of slaan hele maaltijden over

29.9.2026 - | Het Nederlandse Rode Kruis

De stijgende energie- en brandstofprijzen zetten gezinnen die het financieel al zwaar hadden verder onder druk, zo blijkt uit onderzoek van het Rode Kruis. Het kunnen betalen van de dagelijkse boodschappen wordt voor veel families nu nóg moeilijker. “Dat mensen soms hele maaltijden overslaan, laat zien hoe hard families geraakt worden”, zegt Harm Goossens, directeur van het Nederlandse Rode Kruis.

Uit onderzoek van het Rode Kruis onder mensen die onze hulp ontvangen, blijkt dat 93% van de mensen moeite heeft met het betalen van boodschappen als direct gevolg van de prijsstijging. 90% van de ondervraagden eet minder of slaat zelfs maaltijden over, en 64% kan de energierekening moeilijker betalen.

Gedwongen maaltijden overslaan

De keuzes die families in voedselnood moeten maken, laten de harde realiteit van de crisis zien. Een van de ondervraagden zegt: “Ik eet als moeder alleen tussen 17:00 en 20:00 uur. De rest van de maaltijden sla ik over.” Alleen op deze manier lukt het haar om voor haar gezin te zorgen.

Dat deze cijfers schrijnend zijn, vindt ook Harm Goossens: “Negen op de tien mensen die wij helpen, eten minder of slaan hele maaltijden over”, zegt hij. “Dat mensen met een boodschappenkaart van het Rode Kruis nog steeds maaltijden overslaan, laat zien hoe hard de prijsstijgingen huishoudens raken die al op de rand balanceerden.”

Kiezen tussen een volle tank of koelkast

Uit het onderzoek blijkt dat de onzekerheid over de toekomst zwaar weegt. Ruim vier op de vijf ondervraagden maken zich zorgen over de alsmaar stijgende prijzen en drie op de vijf ervaren hierdoor stress. Het Rode Kruis werkt samen met lokale partners om mensen in nood te helpen met boodschappenkaarten. Deze partners bevestigen de signalen en horen vaker dat huishoudens moeite hebben om rond te komen en zij. Ook zien zij een toename van mensen die bij hen aankloppen voor hulp.

Het kiezen tussen een volle tank of een gevulde koelkast is voor veel van deze mensen geen keuze, maar dagelijkse realiteit. Dat ziet ook een van onze partnerorganisaties: “We helpen een man die voor zijn werk ruim 50 kilometer moet reizen en dan is het kiezen tussen boodschappen of de auto voltanken.”

Voedselnood blijft onzichtbaar

Voedselnood is in Nederland vaak onzichtbaar, mede omdat er nog altijd veel schaamte rondom het onderwerp heerst. Goossens vertelt: “maar voor duizenden gezinnen is het dagelijkse realiteit. We roepen de overheid op om expliciet oog te houden voor de meest kwetsbare huishoudens, zodat stijgende kosten er niet toe leiden dat mensen maaltijden moeten overslaan. Hoe eerder we handelen, hoe meer gezinnen de toekomst weer met vertrouwen tegemoet kunnen zien.”

Hoe ingrijpend voedselnood is, laten Angelique en Esmeralda zien in de documentaire Voedselnood in Nederland – gezichten achter de cijfers. Openhartig vertellen zij over de dagelijkse gevolgen. Bekijk de documentaire hieronder.

Helpen met boodschappenkaarten

Het Rode Kruis biedt sinds 2020 samen met lokale partners, zoals buurthuizen, boodschappenkaarten aan. Deze boodschappenkaart helpt mensen die niet genoeg geld hebben om in hun basisbehoeften te voorzien. Op de kaart wordt wekelijks een bedrag gestort, dat besteed kan worden in verschillende (super)markten en winkels.

Help mensen in voedselnood

Ook jij kunt iets betekenen voor mensen die leven in voedselnood. Als boodschappenmaatje van het Rode Kruis steun je een gezin zes maanden lang met een boodschappenkaart. Al vanaf € 3 per maand geef je mensen een broodnodig steuntje in de rug.

<https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/9-op-de-10-mensen-eten-minder-of-slaan-hele-maaltijden-over>