

EXPERT AAN HET WOORD

J. JONCKHEERE

Vlaams Instituut Gezond Leven

BIO

OPLEIDING

Bachelor Voedings- en Dieetkunde,
Master Nutrition and Health
(Wageningen University & Research)

EXPERTISE

Gezonde en milieuverantwoorde voeding,
gezondheidsbevordering

ACTUEEL

Projectmedewerker Gezonde Voeding bij het
Vlaams Instituut Gezond Leven



Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft in samenwerking met het Departement Omgeving en een groep experts in gezondheid, milieu, gedrag en communicatie de **milieu-aspecten bij de voedingsdriehoek verder wetenschappelijk onderbouwd en vertaald naar concrete tips**. Het resultaat? Actuele voedingsaanbevelingen die gezond én milieuverantwoord zijn.

DE VOEDINGSDRIEHOEK OP Z'N KOP IN 2017

In 2017 werd de actieve voedingsdriehoek herzien en lag de focus vooral op gezondheid. De 'omgekeerde' voedingsdriehoek is het resultaat van een grondig én onafhankelijk proces. We deden een uitgebreide literatuurstudie en stemden af met een onafhankelijke expertengroep. Het nieuwe model werd vervolgens getest bij burgers, met extra aandacht voor kwetsbare groepen. In een laatste fase werd het resultaat voorgesteld aan alle stakeholders (1).

VOLLEDIGE INTEGRATIE VAN GEZONDHEID EN MILIEU

Om naast gezond ook milieuverantwoord voedingsadvies sterker te onderbouwen en te vertalen naar concrete tips voor de consument volgden we in 2020 en 2021 een gelijkaardig proces als in 2017. We sloegen daarvoor de handen in elkaar met het Departement Omgeving. Aan de basis ligt een uitgebreid onderbouwingsdocument, dat werd afgestemd met een groep van milieu-experten (2).

Dit werd vervolgens in overleg met een groep onafhankelijke experts inzake voeding, gedragsverandering en communicatie verder vertaald en geïntegreerd in de reeds bestaande inhoudelijke voedingsaanbevelingen en communicatieboodschappen. De algemene voedingsaanbevelingen moeten immers niet alleen correct en onderbouwd zijn, ze moeten ook eenvoudig en goed te begrijpen zijn. De voedingsdriehoek wijst nu meer dan ooit de richting naar een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon (3).

houden met economische en sociale aspecten (bv. een eerlijke prijs, culturele aanvaardbaarheid, voedselzekerheid) (4). Die laatste zijn niet behandeld in het onderbouwingsdocument en dus ook nog niet meegenomen in de aanbevelingen. We roepen onderzoekinstellingen en organisaties met de nodige expertise op om dit verder te onderzoeken.

TWEE VLIEGEN IN ÉÉN KLAP

Het positieve is dat gezondheid en milieu vaak hand in hand gaan. Met een aangepast voedings-

de wetenschappelijke basis voor de voedingsdriehoek en de bijhorende tips:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.
3. Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

De bijhorende Gezond-Leven-tips zijn concreet en praktisch voor de consument. Gezond Leven geeft ook informatie over hoe je ze kan toepassen en je eigen maken (bv. stapsgewijs werken, variëren en zoeken naar volwaardige alternatieven, je omgeving aanpassen, bewust eten).

- Drink vooral kraanwater.
- Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen.

GEZOND ETEN VOOR JEZELF ÉN DE PLANEET

OOG VOOR HET MILIEU: EEN NOODZAAK

Onze manier van leven legt een zware druk op onze planeet (2). We staan er niet altijd bij stil, maar ook wat er vandaag op ons bord komt, levert hieraan een aanzienlijke bijdrage. Productie, verwerking en transport van voedsel hebben een zekere milieu-impact. Met milieu-impact bedoelen we onder meer de uitstoot van broeikasgassen, het gebruik van gronden en water, het effect op de (wereldwijde) biodiversiteit, lucht-, water- en bodemkwaliteit. De milieu-impact van verschillende voedingsmiddelen kan sterk verschillen. We moeten daarom voortaan niet alleen op basis van bewezen gezondheidseffecten maar ook op basis van de milieu-impact betere voedingskeuzes maken om een verdere opwarming van de aarde en andere milieuproblematieken te helpen tegengaan.

IS EEN GEZONDE, MILIEUVERANTWOORDE VOEDING OOK EEN DUURZAME VOEDING?

Om van een duurzame voeding te kunnen spreken moet men naast milieu-aspecten ook rekening

patroon kunnen we dus meestal dubbele winst boeken: zowel voor onze eigen gezondheid als die van de planeet. Er komen hier en daar wel tegenstellingen voor waardoor we afwegingen moeten maken. Maar dat zijn eerder uitzonderingen. Denk bijvoorbeeld aan frisdrank en vis. Frisdrank drinken is negatief geassocieerd met gezondheid, maar frisdrank heeft wel een relatief lage milieu-impact. Omdat je frisdrank als overbodig kan beschouwen voor het lichaam, kan je de milieu-impact ook als overbodig beschouwen, hoe laag die ook is. Het advies om zo weinig mogelijk frisdrank te drinken blijft dus gelden. Vis eten brengt gezondheidsvoordelen met zich mee, maar kan ook gepaard gaan met overbevissing, bijvangst en watervervuiling. Vandaar de aanbeveling om maximaal 1 of 2 keer per week vis op het menu te zetten en te kiezen voor seizoensgebonden soorten die niet overbevist worden (2).

GEZOND-LEVEN-TIPS

De uitgangspunten bij de voedingsdriehoek werden in 2021 enigszins bijgeschaafd. Zij vormen

- Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten.
- Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees.
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep.
- Vermijd voedselverlies.
- Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft.

GEDEELDE VERANTWOORDELIJKHEID

Met de voedingsdriehoek richten we ons tot het algemene publiek. We willen de Vlaming de weg wijzen en hem ondersteunen in het maken van gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes. Maar de consument wordt hierin ook beïnvloed door zijn omgeving, die onder meer wordt vormgegeven door de voedingssector en beleidsmakers. Ook zij kunnen de consument verder ondersteunen door van de gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes de gemakkelijkste en aantrekkelijkste keuze te maken.

MEER INFO

WWW.GEZONDLEVEN.BE/VOEDINGSDRIEHOEK

- [Basistekst voedingsdriehoek](#)
- [Achtergronddocument voeding en gezondheid](#)
- [Achtergronddocument voeding en milieu](#)
- [Materialen](#)
- [E-learning](#)

Referenties

1. Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Onderbouwing inhoudelijke visie voeding en gezondheid. Achtergronddocument bij vernieuwde richtlijnen en visuele voorstelling van de voedingsdriehoek. Laken (Brussel) - <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument-Voeding-en-gezondheid.pdf>
2. Rubens, K., Neven, L. & Jonckheere, J. (2021). Voeding en milieuverantwoorde consumptie: naar gezonde voedingspatronen voor een gezonde planeet - Achtergronddocument bij aanbevelingen bij de voedingsdriehoek, Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel) - https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument_Voeding-en-duurzaamheid.pdf
3. Vlaams Instituut Gezond Leven (2021). Eten volgens de voedingsdriehoek: goed voor jezelf en de planeet. I.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel) - <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-leven-2017-Basistekst-voedingsdriehoek.pdf>
4. FAO & WHO. (2019). Sustainable healthy diets - Guiding principles. Retrieved from Rome: <https://doi.org/10.4060/CA6640EN>