



DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK

Op 19 september 2017 heeft het Vlaams Instituut Gezond Leven (voorheen VIGeZ) de opvolger van de actieve voedingsdriehoek voorgesteld. Een nieuw model om elke Vlaming rechtstreeks met haalbare en duidelijke informatie te motiveren om gezonder te eten. In de rubriek 'Nader bekeken' (pagina 6) worden de maatschappelijke en wetenschappelijke achtergrond en onderbouw toegelicht. Deze bijdrage biedt inspiratie om het nieuwe model verder concreet te vertalen en in de praktijk toe te passen.

GEZONDER ETEN MET DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK

A. VAN DEN BRAND

Stafmedewerker gezonde voeding
Vlaams Instituut Gezond Leven

De algemene voedingsaanbevelingen zijn in se niet drastisch veranderd, de manier van voorstellen en communiceren wel. **Het nieuwe model wil mensen stimuleren om kleine verbeterstappen te nemen voor hun gezondheid.** Met kleine veranderingen kunnen zij makkelijker kleine successen boeken waardoor hun zelfvertrouwen toeneemt.

THEORIE EN PRAKTIJK

DE THEORIE

De nieuwe voedingsdriehoek is gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie en advies van onafhankelijke experts. Men heeft op basis hiervan de volgende drie algemene uitgangspunten geformuleerd.

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Geef de voorkeur aan weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen en eet zo weinig mogelijk ultrabewerkte voedingsmiddelen.
3. Vermijd overconsumptie en voedselverspilling.

VERTALING NAAR DE PRAKTIJK

Hoe kunnen mensen gesensibiliseerd en gemotiveerd worden om de drie algemene grondslagen van de voedingsdriehoek in de praktijk te brengen?

- Geef concrete en haalbare tips die flexibel kunnen worden ingezet rekening houdend met persoonlijke voorkeuren, doelen, plannen en kookvaardigheden. Standaard wondermiddelen bestaan niet.
- Veranderingen moeten haalbaar zijn, eventueel stap voor stap, en voldoende tijd krijgen om er vertrouwd mee te raken. Bijvoorbeeld, als iemand geen fruit eet, starten met 1 stuk fruit per dag. Bevalt het en heeft hij of zij er een goede gewoonte van gemaakt, probeer dan een stap verder te gaan, bijvoorbeeld 2 stuks fruit nemen per dag.
- Vaak lukt het niet zomaar in een, twee, drie. Een terugval overkomt de besten. Perfectie hoeft niet en mag genieten niet in de weg staan. Elke kleine stap voorwaarts is waardevol.
- Planmatig werken kan helpen, met behulp van bv. weekmenu's en boodschappenlijstjes.

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding

ANDERS GEZEGD

EET VOLOP GROENTEN, FRUIT, VOLLE GRANEN EN PEULVRUCHTEN

- Kies vooral seizoensgroenten (www.lekkervanbijons.be/groenten/seizoenskalender-groenten). Verse groenten zijn prima maar afwisselen met onbereide diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas kan ook. Die worden in het seizoen geoogst en verwerkt en zijn dus ook buiten het seizoen beschikbaar.
- Kies ook seizoensfruit (<https://www.lekkervanbijons.be/fruit/seizoenskalender-fruit>). Diepvriesfruit zonder toevoegingen zoals suiker of blikfruit op eigen sap zijn een goed alternatief.
- Wissel gekookte aardappelen af met volle granen zoals volkoren-pasta, zilvervliesrijst, bulgur en volkorencouscous. Ze bevatten meer vezels en stillen sneller de honger waardoor je er minder van eet.
- Peulvruchten zijn gezond, duurzaam en goedkoop ter afwisseling van vlees.

VUL AAN MET KLEINERE HOEVEELHEDEN NOTEN EN PLANTAARDIGE OLIE

- Kies olie, vloeibaar bak- en braadvet of een zachte margarine rijk aan onverzadigde vetzuren. Hun totale vetgehalte bestaat voor minstens twee derden uit onverzadigde vetzuren. Kijk het etiket na.
- Boter, kokosvet, palmolie en cacao boter bevatten relatief veel verzadigde vetzuren en zijn daarom minder gezonde keuzes.

MATIG JE INNAME VAN KAAS EN VLEES

- Melk en melkproducten zoals yoghurt passen prima in een gezond voedingspatroon. Geef de voorkeur aan halfvolle melk en

melkproducten zonder toegevoegde suiker. Matig je consumptie van kaas.

- Kleine(re) porties vlees volstaan. Varieer, geef de voorkeur aan gevogelte zoals kip en kalkoen en verkiez vers vlees boven bewerkt vlees.

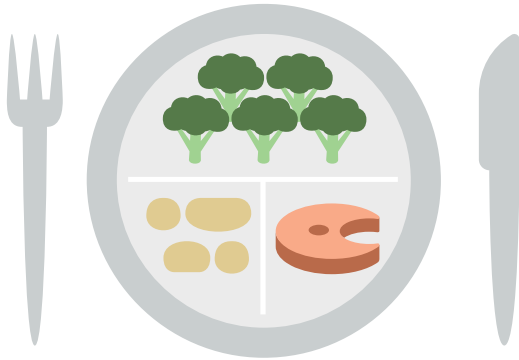
WISSEL VLEES AF MET VIS, EI, PEULVRUCHTEN OF ANDERE PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

- Een weekmenu kan er zo uitzien:
 - twee keer vers gevogelte zoals kip en kalkoen;
 - twee keer vers rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje;
 - een keer (vette) vis zoals zalm en makreel;
 - een keer peulvruchten zoals linzen en kikkererwten of andere plantaardige eiwitbronnen zoals tofu en quorn;
 - een keer eieren.
- Probeer maar één keer per dag vlees te eten. Eet je kipfilet bij de warme maaltijd? Kies dan bijvoorbeeld voor vers fruit, rauwe of gegrilde groenten of hummus als broodbeleg.
- Combineer vlees met peulvruchten (bv. een stoofpotje of chili con carne). Zo kan je de hoeveelheid vlees minderen.
- Geef de voorkeur aan duurzaam en verantwoord gevangen of gekweekte vissoorten. Die herken je aan respectievelijk het MSC-keurmerk en het ASC-label.
- Kies vissoorten van het seizoen (www.visinfo.be/viskalender) en soorten die niet bedreigd zijn (<https://wwf.be/assets/Uploads/guid-pois-NL-21-08-15-505046.pdf>).

FOCUS OP VERHOUDINGEN, MINDER OP AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN

- Voor de warme maaltijd biedt dit eenvoudige trucje een houvast: vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volkoren granen en een kwart met vlees, vis, ei, peulvruchten of andere plantaardige eiwitbronnen.
- Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
- Hoeveel je van een bepaald voedingsmiddel nodig hebt, kan individueel sterk verschillen. Vraag raad aan een diëtist voor individuele aanbevelingen en advies op maat.

FIGUUR 1 - De gezonde bordindeling



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

GEZOND AANBOD IN ZICHT

- Zet een schaal met vers fruit en een fles water op tafel of op je bureau in plaats van een doorzichtige pot met snoep of koeken en frisdranken.
- Geef minder gezonde voedingsmiddelen een plaats achteraan in gesloten kasten en in ondoorzichtige dozen. Hou hun voorraad beperkt.
- Leg (voorgesneden) groenten, fruit en andere gezonde producten op ooghoogte in de koelkast. Zet ze in de kijker in plasticfolie of in doorzichtige schalen of opbergdoosjes. Leg ongezonde dingen zoals chocolade uit het zicht.
- Vermijd afbeeldingen van ongezonde lekkernijen in de keuken, bijvoorbeeld een koelkastmagneet in de vorm van een chocoladereep of een doos waarop koekjes of snoepjes zijn afgebeeld.
- Neem een flesje water of een zakje noten mee in je tas om te vermijden dat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg in verleiding brengen.

2. Geef de voorkeur aan weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen en eet zo weinig mogelijk ultrabewerkte voedingsmiddelen

ANDERS GEZEGD

KIES MEER ZELBEREID EN MINDER KANT-EN-KLAAR

- Ga vaker aan de slag met weinig of niet-bewerkte basisvoedingsmiddelen zoals diverse verse groenten en vers fruit van het seizoen (in plaats van fruitmoes en fruitsap), ongezoeten noten (in plaats van gezouten pinda's), volkoren en ongezoete graanproducten (in plaats van wit brood, koffiekoeken en zoete ontbijtgranen), peulvruchten (gedroogd of in blik), olie, melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker en verse vis (in plaats van vissticks en vissla).
- Varieer. Elk dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Kies voor maaltijden die bij je levensstijl passen. Vind je quinoa en granola maar niks? Experimenteer dan gerust naar hartenlust met de klassieke Vlaamse kost.
- Ga stap voor stap aan de slag. Eet je verschillende avonden in de week kant-en-klare maaltijden of afhaalmaaltijden? Probeer dit te minderen en begin alvast met een keertje meer per week zelf te koken. Voorzien kant-en-klare gerechten te weinig groenten? Vul je bord dan zelf voor de helft verder aan met groenten uit je koelkast of eet vooraf een kom zelfbereide soep.
- Te weinig inspiratie? Sla een kookboek open, surf op het internet of doe eens navraag bij collega's en vrienden naar (eenvoudige) gezonde recepten. Hou recepten die in de smaak vallen bij in een map. Dat is handig.
- Te weinig tijd? Start met 'prepmomenten': als je af en toe een dubbele portie klaarmaakt en de helft invriest, kan je op dagen dat het snel moet gaan toch een

gezonde maaltijd op tafel zetten. Bijvoorbeeld zelfgemaakte groentesoep, ratatouille, groentepuree, pastasaus.

PRIKKEL JE SMAAKPAPILLEN

- Strooi geen zout maar breng gerechten op smaak met verse of gedroogde kruiden en specerijen zoals peterselie, laurier, bieslook, peper, tijm en basilicum.
- Verse kruiden doen de smaken knallen.

MINDER VETTIG IS PRETTIG

- Probeer niet te vaak gefrituurde en gepaneerde gerechten te eten. Is de verleiding te groot? Hou je dan aan de 'kwart'-regel.
- Hou je van saus? Varieer maaltijden met en zonder sauzen. Zelfgemaakte sauzen op basis van groenten (bv. ratatouille, een groentecoulis) of melk hebben de voorkeur. Beperk sauzen op basis van room en kaas en neem er maar weinig van.

MINDER ZOET IS GOED

- Breng yoghurt op smaak met vers fruit.
- Drink vooral water. Je kan variëren met thee of koffie zonder suiker.

3. Vermijd overconsumptie en voedselverspilling

ANDERS GEZEGD

EET BEWUST

- Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent.
- Eet aan tafel, eet langzaam en geniet van elke hap.
- Ban elke mogelijke afleiding uit je buurt zoals tv, smartphones, tijdschriften.
- Eet niet de hele dag door. Zo eet je vaak onbewust te veel of slechter dan je denkt. Het is evenmin goed voor de tandgezondheid.

EET MET MATE

- Bereid en eet niet meer dan nodig en hou je zoveel mogelijk aan de aanbevolen verhoudingen en de aangewezen bordindeling (figuur 1). Pas ook je recepten volgens deze regels aan.
- Neem kleinere borden voor minder gezonde gerechten: op een groot bord lijkt een normale portie klein en riskeer je te veel op te scheppen en te eten.
- Grote serveerkommen, opscheplepels en glazen nodigen uit om meer op te scheppen en te drinken: ideaal voor bijvoorbeeld groenten en water, minder geschikt voor vetrijke gerechten, frisdranken en alcoholische dranken.

VERMIJD VOEDSEL- VERSILLING

- Besteed voldoende aandacht aan de aankoop van voeding, de bewaring van voedingsmiddelen en de bereiding van maaltijden. Weekmenu's en boodschappenlijstjes zijn hiervoor handige hulpmiddelen.
- Wat ligt er nog in je koelkast, diepvriezer en voorraadkast? Wat riskeert binnenkort te vervallen? Verwerk eerst deze producten alvorens opnieuw boodschappen te doen.

- Heb je vaak restjes? Voer een restjesdag in of neem ze als lunch en pimp ze met bijvoorbeeld een volkoren wrap en extra groenten of fruit.

 **Meer info en tips om voedselverspilling tegen te gaan**
> [Rubriek "Expert aan het woord"](#)
> www.voedselverlies.be/wat-je-thuis-kan-doen

 **MEER ACHTERGRONDINFO EN MATERIALEN**
WWW.GEZONDLEVEN.BE

 **MEER LEZEN**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Q&A**
> [Voedingsdriehoek](#)
- **Materialen**
> [Brochures](#)

Hoe 'gezond' is jouw huis?
Doe de test op
www.gezondleven.be.

WEETJES



EET OP VASTE TIJDSTIPPEN EN SAMEN MET ANDEREN

Las zoveel mogelijk vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Samen met anderen eten helpt je om regelmaat te houden. Als ouder in het gezin geef je zo ook het goede voorbeeld en kan je kinderen makkelijker nieuwe dingen laten proeven.



RICHT JE KEUKEN SLIM IN

Rust je keuken zo uit dat het fijn is om er gezond te koken. Zorg voor een opgeruimde, propere keuken. Vervang de friteuse door een stoomkoker.