

# Waarom ? Daarom.

**De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Waarom werd er bijvoorbeeld een nieuwe manier van voedingswaarde-etikettering ontwikkeld? En waarom kan het niet elke dag feest zijn? Wij zochten het voor u uit.**

*Er werd een nieuwe manier van voedingswaarde-etikettering ontwikkeld. Waarom?*



**G**ezond eten betekent gezonde keuzes maken. Om een gezonde keuze te kunnen maken heeft de consument nood aan informatie over de voedingswaarde van de verschillende voedingsmiddelen. Deze informatie zoekt hij onder meer op het etiket. Om de consument hierbij te helpen heeft de Europese federatie van de voedingsindustrie (Confederation of Food and Drink Industries of the EU - CIAA) een nieuwe manier uitgewerkt om de voedingswaarde uniform en overzichtelijk weer te geven. Dit systeem is intussen al op tal van verpakkingen terug te vinden. Het is de bedoeling dat op termijn zoveel mogelijk producenten de voedingswaarde op deze manier zullen weergeven. FEVIA, de Belgische federatie van de voedingsindustrie, steunt dit initiatief en nodigt alle Belgische voedings- en distributiebedrijven uit om dit systeem te gebruiken.

## **Op vraag van de consument**

De voedingswaarde-etikettering is gereguleerd door de Europese reglementering (richtlijn 90/496/EU omgezet in de KB van 08.01.92 van de Belgische

wet). Volgens deze richtlijn moet de voedingswaarde altijd worden uitgedrukt per 100 g of per 100 ml product. Onderzoek heeft echter aangetoond dat de consument dit moeilijk begrijpbaar vindt. De consument verkiest eenvoudige, uniforme aanduidingen die voldoende leesbaar zijn. Om aan deze wensen tegemoet te komen heeft CIAA een nieuw systeem met duidelijk herkenbare iconen ontwikkeld. De producent is niet verplicht om ze toe te passen op zijn producten. Het gebruik ervan is dus volledig vrijwillig. Dit etiketteringssysteem ontslaat de producent echter niet van zijn verplichting om ook de wettelijk voorgeschreven voedingswaarde-etikettering op de verpakking te plaatsen.

## **Dagelijkse voedingsrichtlijnen of GDA's**

De aanduiding van de voedingswaarde volgens het nieuwe CIAA-concept is gebaseerd op de dagelijkse voedingsrichtlijnen voor energie en enkele belangrijke nutriënten. In dit kader wordt meestal gebruikgemaakt van de Engelse terminologie "Guidelines Daily Amount" (GDA). Op de verpakking staat aangegeven in welke mate een portie

van een bepaald voedingsmiddel bijdraagt tot de behoefte aan energie en bepaalde nutriënten. Dit kan in tabelvorm of door middel van vastgestelde iconen (figuur 1).

De referentiewaarden voor de verschillende dagelijkse voedingsrichtlijnen zijn opgesteld door een werkgroep binnen de CIAA op basis van de voedingsaanbevelingen die in het kader van het EURODIET-project (Nutrition and Diet for Healthy Lifestyles in Europe) zijn geformuleerd (tabel 1). Binnen EURODIET zijn echter geen aanbevelingen gedaan voor de energie-inname. De energiebehoefte is immers sterk afhankelijk van het geslacht, de leeftijd en de mate van fysieke activiteit. CIAA heeft ervoor gekozen om als richtwaarde voor de energie-inname de gemiddelde energiebehoefte van een volwassen, matig actieve vrouw te hanteren. Dit stemt overeen met 2000 kcal. De gemiddelde energiebehoefte van een man ligt hoger. Door te kiezen voor de laagste energiebehoefte hoopt CIAA overconsumptie te ontraden.

De dagelijkse voedingsrichtlijnen (GDA) voor de verschillende nutriënten werden

**Tabel 1:** De dagelijkse voedingsrichtlijnen (GDA's) zijn gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van EURODIET (Nutrition and Diet for Healthy Lifestyles in Europe). Zij verschillen slechts weinig van de voedingsaanbevelingen voor België van de Hoge Gezondheidsraad.

	EURODIET <sup>(1)</sup>	Belgische voedingsaanbevelingen <sup>(2)</sup>	Referentiewaarde voor GDA <sup>(3)</sup>
Energie	-	-	2000 kcal
Koolhydraten	> 55 energie%	> 55 energie%	270 g
Suikers	-	< 10 energie% (toegevoegd)	< 90 g (totaal)
Totaal vet	< 30 energie%	< 30-35 energie%	< 70 g
Verzadigd vet	< 10 energie%	< 10 energie%	< 20 g
Voedingsvezel	25 g	30 g	25 g
Eiwit	door verschil	9-11 energie%	50 g
Natrium (zout)	2,4 g (6 g)	575 (1,4 g) – 3500 mg (8,75 g)	2,4 g (6 g)

(1) Eurodiet, Nutrinenews december 2002  
 (2) Voedingsaanbevelingen voor België, herziening november 2006, Hoge Gezondheidsraad  
 (3) <http://gda.ciaa.eu>

berekend op basis van een dagelijkse energie-inname van 2000 kcal. De GDA voor totale suikers werd vastgesteld op maximaal 90 g per dag rekening houdend met zowel toegevoegde suikers als met suikers die van nature aanwezig zijn in groenten, fruit en melk.

### Per portie

De consument wil vooral weten wat de voedingswaarde is van de portie die hij eet. Hij kan dit vertrekkende van de voedingswaarde per 100 gram of 100 ml zelf berekenen maar hij vindt dit moeilijk en omslachtig. Daarom geeft het nieuwe CIAA-etikettersysteem de waarden weer per portie. Het is de verantwoordelijkheid van de producent om de grootte van de portie te bepalen. De gekozen portiegrootte moet echter overeenstemmen met de hoeveelheid die normaliter van het betreffende voedingsmiddel

wordt gegeten. Indien mogelijk wordt met huishoudmaten gewerkt, bijvoorbeeld twee koekjes of een kommetje ontbijtgranen. Daarnaast moet ook het overeenstemmende gewicht worden aangegeven in gram of milliliter. Wordt de volledige inhoud in een keer geconsumeerd, bijvoorbeeld in het geval van een kant-en-klare maaltijd of van een blikje limonade, dan moet de portie overeenkomen met het totale gewicht in de verpakking. Om verschillende voedingsmiddelen van dezelfde categorie te kunnen vergelijken, moeten de gebruikte portiegroottes bovendien gelijkaardig zijn.

### Bij voorkeur een uitgebreide lijst

Hoewel CIAA adviseert om steeds de GDA's voor energie, koolhydraten, suikers, vetten, verzadigde vetten, voedingsvezels, eiwitten en natrium (of

zout) te vermelden, kan de producent er ook voor kiezen om maar een beperkt aantal iconen of alleen de icoon voor de energiewaarde te gebruiken. De producent mag ook 0 % in de iconen plaatsen voor bijvoorbeeld verzadigde vetten of natrium. Omdat de wetgeving vereist dat de voedingswaarde-etikettering altijd minstens de energetische waarde en de hoeveelheid eiwitten, vetten en koolhydraten omvat, kan de consument op de verpakking toch steeds de nodige informatie terugvinden. Door deze informatie echter niet in icoonvorm weer te geven dreigt de consument ze evenwel over het hoofd te zien. Het gebruik van groene en rode kleuren voor de iconen om extra aandacht te trekken op bepaalde nutriënten raadt CIAA af.

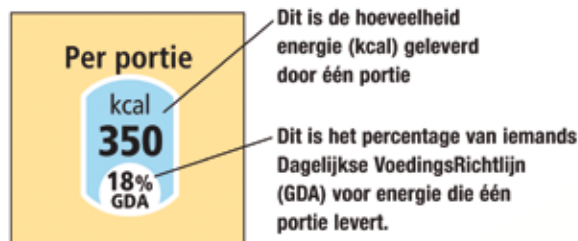
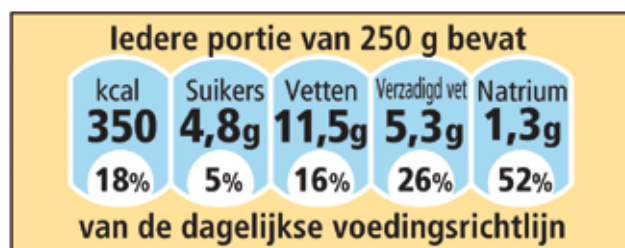
Soms is het relevant om ook andere nutriënten zoals vitamines en mineralen op de verpakking te vernoemen. Hiervoor verwijst CIAA naar de Europese wetgeving inzake voedingswaarde-etikettering. De hoeveelheden van de betreffende vitamines en mineralen moeten desgevallend als percentages van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid worden weergegeven.

### Hoe gebruiken?

De individuele behoefte voor zowel energie als de verschillende nutriënten wijkt mogelijk af van de referentiewaarden. De persoonlijke behoefte is sterk afhankelijk van het geslacht, de leeftijd, de mate van fysieke activiteit en de algemene gezondheid. Bovendien is het niet waarschijnlijk dat iemand elke dag exact de aanbevelingen van de GDA haalt. De GDA mag dan ook niet als een strikte individuele doelstelling worden beschouwd.

De aanduidingen op basis van de GDA dienen vooral om op een snelle manier

**Figuur 1:** Voorbeeld van een GDA-voedingswaarde-aanduiding.



een idee te krijgen van de mate waarin een portie van een bepaald voedingsmiddel bijdraagt aan de dagelijkse behoefte aan energie en verschillende nutriënten. Iemand die niet te veel zout wil binnenkrijgen kan zo snel zien hoeveel procent van de GDA hij met een portie van een bepaald voedingsmiddel inneemt. Het is zo bijvoorbeeld ook makkelijker om na te kijken welke kant-en-klarmaaltijden het meeste energie aanbrengeven in verhouding tot de hoeveelheid vezels of zout die ze bevatten. Producten kunnen op die manier dus gemakkelijker met elkaar worden vergeleken. Voorwaarde hierbij is echter dat de consument voldoende vertrouwd

is met dit systeem en dat deze nieuwe vorm van etikettering ook op voldoende verpakkingen wordt gebruikt. De consument moet ten slotte beseffen dat de portie die hij werkelijk neemt kan afwijken van de portiegrootte die de producent heeft vooropgesteld. Hij zal dan meer of minder van de aanwezige nutriënten innemen in vergelijking met wat op de verpakking is aangegeven. Het etiket goed lezen en juist interpreteren blijft daarom ook bij deze nieuwe manier van etiketteren noodzakelijk. De GDA-aanduidingen zijn dan wel een hulpmiddel om een goede keuze te kunnen maken maar het blijft uiteindelijk de verantwoordelijkheid

van de consument om de juiste keuze te maken.

#### Literatuur

- <http://gda.ciaa.eu>
- Consumer attitudes to nutrition information & food labelling, onderzoek uitgevoerd door EUFIC – te raadplegen op [www.eufic.org/article/en/nutrition/food-labelling-claims/expand/forum-consumer-attitudes-information-food-labelling](http://www.eufic.org/article/en/nutrition/food-labelling-claims/expand/forum-consumer-attitudes-information-food-labelling)
- EUFIC, Making sense of Guideline Daily Amounts – te raadplegen op [www.eufic.org/article/en/nutrition/food-labelling-claims/expand/making-sense-of-guideline-daily-amounts](http://www.eufic.org/article/en/nutrition/food-labelling-claims/expand/making-sense-of-guideline-daily-amounts)
- De Henaux S. EURODIET-project. Pleidooi voor een voedingsbeleid in een brede maatschappelijke context., Nutrinfo december 2002 – ook te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinfo
- Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening november 2006. Hoge Gezondheidsraad – te raadplegen op [https://www.health.fgov.be/CSH\\_HGR](https://www.health.fgov.be/CSH_HGR) > adviezen en aanbevelingen > zoeken op voedingsaanbevelingen.

H. De Geeter

*Het kan niet elke dag feest zijn. Waarom?*



Foto: Gettyimages

**T**ijdens de eindejaarsfeesten maar ook nog in de maand januari worden we aan veel verleidingen blootgesteld: een familiediner hier, een feestelijk uitje daar, een nieuwjaarsreceptie op het werk, een cocktail met de burens, een traktatie van de vrienden van de sportclub, enz. Vooral personen die lijnen hebben het dan wel eens moeilijk om uit te maken of ze al dan niet zullen meedoen met de rest. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat we tijdens de eindejaarsdagen gemiddeld behoorlijk wat in gewicht bijkomen. Personen met overgewicht zouden tijdens deze dagen zelfs nog het meest bijkomen. Kunnen we dan maar beter stevast passen voor feestelijk lekkers? Neen. Feestelijk genieten kan perfect zonder daarbij een gezonde levensstijl op het spel te moeten zetten.

Een gezond voedingsplan kent geen eettaboes en legt geen uitgaansverbod op.

Hoe sterker het verbod, hoe meer we naar iets verlangen. Leg jezelf geen taboes op maar leer op een goede manier omgaan met extra's.

#### *Het kan niet altijd feest zijn*

Het komt er in de eerste plaats op neer om feestdagen duidelijk te onderscheiden van andere dagen en hierin consequent te zijn. Op vaste feestdagen is het absoluut oké om jezelf eens wat extra's te gunnen, zonder evenwel te overdrijven. Zeker als je de volgende dagen weer overschakelt naar een gezond eet- en leefpatroon en af en toe eens een "dagje minder" (zie verder) inbouwt. Ook voor wie wegens talrijke sociale verplichtingen regelmatig uit eten moet of een drankje krijgt aangeboden zijn er handige tips om het gewicht en de gezondheid toch onder controle te houden.

#### *Gezond genieten*

Feestjes gaan vaak gepaard met meer eten en drinken en met minder bewegen (tenzij er flink wordt gedanst). Zodra de inname groter is dan het verbruik kan er gemakkelijk wat gewicht bijkomen. Met enkele eenvoudige vuistregels kunnen extra kilo's alsnog worden beperkt of vermeden.

- Beperk je tot de feestelijke hapjes en gerechtjes die je anders niet eet. Proef en geniet. Laat meer doorsnee snacks zoals chips en kaasjes dan links liggen.
- Prop jezelf voor de maaltijd al niet vol met aperitiefhapjes. Gefrituurde hapjes, chips, zoute nootjes en koekjes zijn ware caloriebommen. Geef bij grote honger de voorkeur aan aperitiefhapjes in de stijl van kerstomaatjes en andere rauwkosthapjes.



- Van een alcoholisch aperitief krijg je een reuzehonger waardoor het nog moeilijker wordt om maat te houden. Een glaasje water met bubbels afgewerkt met een schijfje citroen of limoen oogt ook feestelijk.
- Geniet van elke hap en weet wat je eet.
- Neem een klein bord. Zo beperk je automatisch de portiegroottes.
- Neem altijd rauwkost of andere groenten, bij voorkeur met weinig of geen mayonaise of andere sausen. Een portie rauwkost brengt amper 11 kcal aan, een eetlepel mayonaise 185 kcal.
- Wees matig met sausen en beperk gefrituurde producten.
- Drink bij het eten hoogstens twee glazen wijn of bier, afgewisseld met veel water.
- Shoppen voor de eindejaarsfeesten of voor andere feestgelegenheden levert wat lichaamsbeweging op maar dat volstaat niet. Koppel aan het feestje bijvoorbeeld een familiewandeling of fietstocht of speel samen een partijtje voetbal. Bouw voor jezelf bovendien wat extra activiteiten in. Ga bijvoorbeeld langer of vaker wandelen met de hond, neem voortaan de trap in plaats van de lift, neem de fiets voor korte afstanden, enz.

### Een dagje minder

Om gewichtstoename te beperken of te vermijden is het bovendien belangrijk om een dagje meer te compenseren met een dagje minder. Dit concept is een goede manier om de energie- of caloriebalans weer in evenwicht te krijgen. Een te hoge calorie-inname van de dag voordien kan worden gecompenseerd door de dag nadien calorieën uit te sparen. Meer bewegen verhoogt het energieverbruik en kan helpen maar zal als enige maatregel vaak onvoldoende een verhoogde calorie-inname kunnen compenseren. Om bijvoorbeeld alleen nog maar de 185 kcal van een eetlepel mayonaise weg te werken moet je al bijna een half uur tennissen. Wie alleen maar houdt van dagjes meer en te weinig of geen dagjes minder inbouwt, riskeert een

gestage gewichtstoename en kan uiteindelijk gebukt gaan onder een gezondheidsbedreigend overgewicht.

- Een dagje minder is een goede manier om eens een dagje meer te compenseren maar gebruik het niet als excuus om je regelmatig te bezondigen aan te veel calorieën en te weinig bewegen. De basis voor een gezond gewicht is trouwens de gewoonte om evenwichtig en gevarieerd te eten en voldoende lichaamsbeweging te nemen. De actieve voedingsdriehoek is hiervoor de ideale gids.
- De bedoeling van een dagje minder is niet dat je maaltijden overslaat of extreem weinig gaat eten. Dat is ongezond en weinig effectief.
- Stel lichte maaltijden samen met nutriëntdense voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, mager vlees en magere vis, peulvruchten en magere of halfvolle melkproducten.
- Groenten krijgen in feestmenu's meestal geen glansrol toebedeeld. Een reden temeer om tijdens een dagje minder extra groenten te voorzien. Ook groentesoepen zijn ideaal voor een dagje minder: warm in de winter, koud in de zomer (bv. een gazpacho met veel groenten en weinig of geen olie).
- Laat gefrituurde en gepaneerde voedingsmiddelen, sausen, alcohol en suikerrijke dranken en tussendoortjes links liggen tijdens een dagje minder.
- Drink voldoende water, minstens anderhalve liter per dag.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: neem bijvoorbeeld de fiets, maak tijdens je middagpauze een flinke wandeling of ga sporten.

### Maaltijdideetjes voor een dagje minder

Met vers fruit als broodbeleg sla je twee vliegen in één klap. Het zorgt niet alleen voor een aangename afwisseling maar het helpt je bovendien om makkelijker de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit (2 tot 3 stuks per dag) te halen.

Fruit is een belangrijke en natuurlijke bron van vitamines, vezels en gezondheidsbevorderende antioxidanten. Ook een glas vers geperst vruchtensap kan hiertoe bijdragen, of een smoothie, de heerlijke combinatie van een melkproduct met verse vruchten. Ideaal ook als gezonde tussendoortjes.

Ga je voor hartig beleg, kies dan voor mager broodbeleg, zoals magere vleeswaren of magere of lightkaas. Hou je tevens aan de volgende richtlijn: voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg. Aanvullen met rauwkost is prima maar laat de mayonaise liever achterwege. Rauwkost kan verschillende soorten sla zijn maar ook schijfjes tomaat of kerstomaatjes, reepjes paprika (groene, gele, rode), asperges, radijsjes, geraspte wortelen, enz.

Een idee voor een lichte lunch: een groentesoep met volkorenbrood en een rauwkostsalade. Het bezorgt je een voldaan gevoel, het levert je tal van essentiële voedingsstoffen en relatief weinig calorieën. Andere suggesties: een gevarieerd groenteslaatje, gekookte aardappeltjes in plaats van een pasta met saus of olie, gestoomde vis op een bedje van knapperige groenten, kipfilet met yoghurtsaus of een heerlijke groentecoulis. Voor meer tips, surf naar [www.zuivelzitalsgegoten.be](http://www.zuivelzitalsgegoten.be) (Mmmmenu).

#### Literatuur

- Roberts S.B. and Mayer J. Holiday weight gain: fact or fiction? *Nutr. Rev.* 2000, 58: 378-379
- Yanovski Y.A. et al. A prospective study of holiday weight gain. *N. Engl. J. Med.* 2000, 342: 861-867
- Hull H.R. et al. The effect of the Thanksgiving holiday on weight gain. *Nutr. J.* 2006, 21: 29
- Andersson I. and Rössner S. The Christmas factor in obesity therapy. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 1992, 16: 1013-1015
- Boutelle K.N. et al. How can obese weight controllers minimize weight gain during the high risk holiday season? *By self-monitoring very consistently. Health Psychol.* 1999, 18: 364-368
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) > Voedingscentrum in actie > De balansdag
- [www.vig.be](http://www.vig.be) > thema voeding > de actieve voedingsdriehoek
- Decembers genieten. *Tip v/d week 13 december 2006 - te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Tip v/d week*
- Uit eten, een feest?! *Tip v/d week 16 december 2004 - e raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Tip v/d week*
- Voor elk wat soep(s). *Tip v/d week 13 december 2006 - te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Tip v/d week*

P. Vanhee