




Reisadvies voeding

Een op drie reizigers krijgt te maken met gezondheidsproblemen door de voeding. Met een degelijk voedingsadvies kunnen heel wat problemen worden voorkomen. Reizigersdiarree is meestal zonder veel erg maar het verstoort wel de vakantie. Wie de belangrijkste risico's kent (bv. een warme picknick, eetstalletjes, niet-drinkbaar water), loopt minder kans op een voedselinfectie.

Kiezen uit een menukaart die men niet begrijpt, is niet aan te raden voor iemand met een voedselallergie. Een goede voorbereiding kan helpen, bijvoorbeeld door vooraf het allergieën en de te mijden voedingsmiddelen in de taal van de reisbestemming op te zoeken en bij de hand te houden.

Extra kilo's voorkomen door tijdens de vakantie lekker maar ook gezond en evenwichtig te blijven eten, is beter dan erna een crash-dieet te moeten volgen.

 Meer tips: www.nice-info.be > [Eten zonder zorgen op vakantie](#)

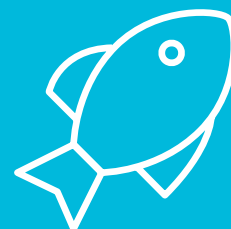
Mediaberichtgeving eetstoornissen

Eetexpert, het Vlaamse kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen, ontwikkelde met logistieke ondersteuning van de Vlaamse Vereniging van Journalisten aanbevelingen om respectvol te berichten over een gezonde leefstijl, eet- en gewichtsproblemen, eetstoornissen en eetpatronen zonder daarbij te stigmatiseren.

Het zijn thema's die frequent aan bod komen in de media. Media-aandacht kan gezonde eetattitudes en -gewoonten stimuleren, maar onzorgvuldige communicatie kan bijdragen tot een ongewenste focus op voeding, gewicht en lichaamsvormen.



Ongeveer 3,5 % van de Belgische bevolking en ongeveer 10 % van alle jonge vrouwen ontwikkelen een eetstoornis zoals anorexia nervosa en boulimia nervosa. Eetstoornissen zijn complexe psychische stoornissen met ernstige fysieke gevolgen. Personen die zich het sterkst aangesproken voelen tot anti-obesitasboodschappen zijn doorgaans diegenen die het meest kwetsbaar zijn om een negatief zelfbeeld te ontwikkelen en meer kans hebben om een eetstoornis te ontwikkelen. De aanbevelingen bieden handvatten voor een doordachte communicatie zonder negatieve effecten uit te lokken en eetstoornissen in de hand te werken.

 www.eetexpert.be/pers



Vis op de barbecue

Zowel magere als vette verse vis zijn geschikt, met een vleugje olie op de grill, op een spies of verpakt in papillot met diverse smaakmakers. Haal de vis pas uit de koelkast net voor hij op de gloeiendhete barbecue gaat. Pas op voor aanbranden en direct contact met vlammen. Verbrande producten bevatten schadelijke stoffen (PAK's). Leg de gebakken vis op een ander bord dan de rauwe vis. Geef een extra gezonde toets door te combineren met groente- en peulvruchtensalades, noten, volkorenproducten, aardappelen in de schil en vers fruit als dessert. Vis is een goede bron van de omega 3-vetzuren EPA en DHA waarvan de algemene inname nog te laag is. Varieer met vis van het seizoen.

 www.nice-info.be > Q&A Voedingsmiddelen > Vis
 Viskalender: www.lekker-vanbijons.be/vis




Voedselverspilling uit en thuis


Jaarlijks belandt er in Vlaanderen meer dan 116.000 ton perfect eetbaar voedsel in de vuilnisbak. Zonde van het geld en het milieu. Het Europees Parlement pleit daarom voor een halvering van de voedselverspilling tegen 2030. Dit streefdoel is prima haalbaar als iedereen zijn steentje bijdraagt.

Voedselverspilling kan men makkelijk voorkomen door zijn aankopen goed te plannen, voedingsmiddelen op een correcte manier te bewaren en slim te koken. De NICE-site geeft meer concrete tips.

Het Departement Omgeving van de Vlaamse overheid ontwikkelde een onlinetest om mensen inzicht te geven in hun eigen gedrag.

Ook de horeca tracht verspilling tegen te gaan. Steeds meer restaurants bieden klanten de mogelijkheid om restjes mee naar huis te nemen. Sommige zaken hebben hiervoor zelfs eigen verpakkingen voorzien. Het Voedselagentschap (FAVV) informeert restaurateurs hoe dit voedselveilig moet gebeuren.

 www.nice-info.be > [Voedselverspilling. Praktische tips](#)

 www.favv.be > [Professionelen > Zoeken op restorestjes](#)

 www.voedselverlies.be



Expertenpanel bestudeert de zuivelmatrix

Een expertenpanel heeft de gezondheidseffecten van zuivelproducten bestudeerd. Het panel focust eerder op de zuivelmatrix dan op zuivelnutriënten. De bevindingen, mogelijke verklaringen en aanbevelingen voor verder onderzoek zijn gepubliceerd in The American Journal of Clinical Nutrition.

Het zuivelaanbod is divers (melk, yoghurt, kaas, room, boter). Verschillende zuivelstructuren maar ook gebruikelijke verwerkingsmethoden kunnen de interactie tussen nutriënten in zuivelproducten en bijgevolg ook hun metabool effect beïnvloeden. Volgens het expertenpanel moeten de gezondheidsaspecten van zuivelproducten daarom niet alleen worden beschouwd op basis van hun nutritionele samenstelling maar ook op basis van de zuivelmatrix of de biofunctionaliteit van nutriënten en andere bioactieve bestanddelen vervat in de zuivelstructuur. Zuivelproducten worden omwille van hun vetgehalte vaak als een oorzaak van cardiovasculaire aandoeningen beschouwd. Het expertenpanel besluit dat er hiervoor vandaag geen bewijs is. Met het gebruik van gefermenteerde zuivelproducten zoals kaas en yoghurt vindt men doorgaans zelfs een gunstig verband. Interventiestudies geven aan dat het metabole effect van zuivelproducten op het lichaamsgewicht, het risico op cardiometabole aandoeningen en de botgezondheid anders kan zijn dan die van de afzonderlijke zuivelcomponenten zoals eiwitten, verzadigde vetzuren en calcium.

Verder onderzoek wordt aanbevolen, ook naar mogelijk verschillende gezondheidsuitkomsten per type zuivelproduct.

 Meer lezen: www.nice-info.be > [De zuivelmatrix onderzocht](#)

Bron: Kongerslev Thorning T. et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. Am J Clin Nutr 2017 – doi: 10.3945/ajcn.116.151548