



### Voedingsadditieven Q&A online

De FOD Volksgezondheid heeft, in samenwerking met het FAVV, een Q&A opgesteld rond het juiste gebruik en de aanwezigheid van additieven in onze voeding.

De wetgeving over het gebruik van additieven in levensmiddelen is complex en wordt soms door de voedingssector en de controlediensten anders geïnterpreteerd. Ook veel consumenten stellen zich vragen over de veiligheid en het effect op de gezondheid van additieven. Het etiket op voedingsproducten raadplegen is een goede reflex, op voorwaarde dat men begrijpt wat er op het etiket staat en dat men de levensmiddelenadditieven kan herkennen.

Om consumenten en producenten beter te informeren werd een lijst opgesteld met het antwoord op de meest gestelde vragen over de wetgeving over voedingsadditieven. De behandelde thema's zijn de definities van additieven, de gebruiksvoorwaarden voor bepaalde additieven in de voeding, de categorieën voedingsmiddelen en de etikettering van additieven. Iedereen kan de lijst online raadplegen.

[www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)  
> Zoeken op FAQ additieven

### NICE- brochures geüpdatet

Om (gezondheids)professionals in hun rol van voedingsvoorlichter te ondersteunen biedt NICE aantrekkelijk informatiemateriaal en handige tools aan. De bestaande brochures werden herzien en aangepast **conform de nieuwe voedingsdriehoek** in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven.

De 16 NICE-to-know-folders geven tips en tricks om fit en gezond te blijven, voor elke leeftijd, van ontbijt tot avondmaal, om stap voor stap gezonder te kiezen, boodschappen te doen en te koken. Inclusief lekkere recepten. Het weetjesboek '123 aan tafel' biedt praktische informatie over gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar. Het staat boordevol ideeën, recepten en handige weetjes, ook voor moeilijke eters. Al het informatiemateriaal is gratis te downloaden en te bestellen.

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
> Materialen > Brochures



### Asperge- geur

Het aspergeseizoen loopt van april tot juni. Asperges bieden afwisseling en er zijn veel manieren om ze lekker te bereiden. Maar na het eten van asperges ruikt de urine vreemd. Dit effect is typisch maar geheel onschadelijk. De scherpe geur is het gevolg van een aantal vluchtige zwavelhoudende verbindingen die ontstaan na afbraak van asparaginezuur dat voorkomt in asperges. Niet iedereen lijkt last te hebben van deze geur. Het is nog niet helemaal duidelijk waarom. Misschien produceert niet iedereen deze geurstoffen. Een andere mogelijke verklaring is dat sommigen deze specifieke geur niet kunnen ruiken omdat ze een bepaalde neusreceptor missen. Dat is genetisch bepaald.



## 1ste Vlaamse Week van de Korte Keten

Talrijke organisaties en producenten plaatsen van 26 mei tot 3 juni 2018 lokale producten recht van bij de boer in de schijnwerpers.

Tijdens de Week van de Korte Keten vinden er verschillende activiteiten plaats die de mensen letterlijk dichterbij de producent en zijn producten brengen. De verschillende vormen van korteketenverkoop komen aan bod met hun eigen verhaal en hun eigenheid. Hoeveverkooppunten zetten hun deuren open. Men kan dineren op de hoeve, deelnemen aan een hoevepicknick of proeven van het brede aanbod aan hoeveproducten.

Ook de buurderijen (Boeren & Buren) stellen zich voor. Ze trekken naar openbare plaatsen in de stad en maken hun opwachting aan gemeentehuizen, bibliotheken en pleinen.

De Week van de Korte Keten is een initiatief van alle Vlaamse provincies in samenwerking met de Vlaamse overheid, VLAM, het Steunpunt Hoeveproducten, de Vereniging van Vlaamse Provincies (VVP) en de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG).

[www.weekvande korteketen.be](http://www.weekvande korteketen.be)

[www.rechtvanbijdeboer.be](http://www.rechtvanbijdeboer.be)



## Extra's voor de huid: zin of onzin?

**Een gezonde huid is afhankelijk van een goede voeding. Voedingstekorten kunnen zich manifesteren in de vorm van huidaandoeningen. Maar het nut van extra's is niet bewezen. Dat besluiten de auteurs van een recent verschenen overzichtartikel.**

De vitamines A, C, B2, B3 en biotine en jodium en zink dragen bij tot het onderhoud van een gezonde huid. Deze wetenschappelijk gefundeerde gezondheidsclaims zijn door EFSA (European Food Safety Authority) goedgekeurd. We halen deze nutriënten in voldoende mate uit een gezonde voeding. Meer innemen lijkt overbodig.

Toch groeit het aanbod aan nutraceuticals (voedingssupplementen om de huid van binnenuit te voeden) voor het algemene publiek. Naast hoger genoemde nutriënten bevatten zij dikwijls ook andere componenten zoals extracten van groene thee en granaatappel, carotenoïden, co-enzyme Q10, bepaalde oliën, cacao flavanolen, collageen en probiotica.

Tot op vandaag is het nog te weinig wetenschappelijk bewezen dat nutraceuticals, aanvullend bij een gezonde voeding, een gunstig effect hebben op de huidconditie (bv. rimpels, elasticiteit, hydratatie) of bescherming bieden tegen huidschade of -veroudering door UV-blootstelling. Het beschikbare onderzoek is vooral *in vitro*- en dierenonderzoek en dus nog te weinig relevant voor menselijke toepassingen. De opzet van interventiestudies bij mensen vertoont nog vaak beperkingen.

*Bron: A. Spiro and S. Lockyer. Nutraceuticals and skin appearance: is there any evidence to support this growing trend? Nutrition Bulletin 2018; 43: 10-45*