

## GOED VOEDINGSADVIES STELT VOORAL HET TOTALE VOEDINGS- PATROON CENTRAAL. **WAAROM?**



**D**e klassieke voedingsleer houdt zich sinds het einde van de 19de eeuw vooral bezig met het bestuderen van de voedingswaarde van onze voeding. Ze tracht de stofwisselingsprocessen te ontrafelen en een antwoord te bieden op het probleem van ondervoeding. Sinds de jaren tachtig van vorige eeuw kwam het probleem van overvoeding op de voorgrond. Tal van epidemiologische onderzoeken trachten sindsdien uit te zoeken welke voedingsfactoren welvaartsziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes en kanker in de hand werken. In deze gangbare “reductionistische” of “nutritionistische” benadering van de klassieke voedingswetenschap staan de effecten van afzonderlijke voedingsstoffen centraal. De jongste jaren nemen de vraag en de interesse naar een meer holistische benadering toe. Hierbij wordt meer aandacht besteed aan de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen. Bovendien blijkt voedingsadvies dat meer focust op het totale voedingspatroon dan op afzonderlijke voedingsmiddelen of voedingsstoffen effectiever. Waarom? We zochten het voor u uit.

### SYNERGIËN EN INTERACTIES TUSSEN NUTRIËNTEN

Door synergiën en interacties tussen verschillende voedingsbestanddelen kan het gezondheidseffect van geïsoleerde voedingsstoffen verschillen met dat van voedingsmiddelen of -patronen. De bio-beschikbaarheid van micronutriënten kan worden beïnvloed door de aanwezigheid van andere voedingsstoffen. De opname van ijzer bijvoorbeeld wordt bevorderd door de gelijktijdige inname van vitamine C maar verlaagd door die van calcium (1,2). De bereidingswijze en de bewaringsomstandigheden kunnen eveneens het uiteindelijke gezondheidseffect van voedingsstoffen- en middelen wijzigen. Een voorbeeld: fytinezuur aanwezig in graanproducten inhijbeert de opname van ijzer en zink. Tijdens fermentatie wordt het enzym fytase actief waardoor de hoeveelheid fytinezuur significant verlaagt. Ten slotte spelen ook de voedingsstatus en de leefstijl van een persoon een rol. Wie een tekort heeft aan een bepaald vitamine zal meer positieve effecten op zijn gezondheid ondervinden na de inname van extra hoeveelheden van het betreffende vitamine dan wie geen tekort heeft. Leefstijlfactoren zoals roken, overmatig alcoholgebruik, intensieve fysieke activiteit of sedentariteit beïnvloeden de stofwisseling waardoor specifieke voedingsstoffenbehoeften kunnen verhogen of verlagen. Het effect van een voeding rijk

## KORT

In de gangbare “reductionistische” of “nutritionistische” benadering van de klassieke voedingswetenschap staan de effecten van afzonderlijke voedingsstoffen centraal. De jongste jaren nemen de vraag en de interesse naar een meer holistische benadering toe. Hierbij wordt meer aandacht besteed aan de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen. Door synergiën en interacties tussen verschillende voedingsbestanddelen kan het gezondheidseffect van geïsoleerde voedingsstoffen immers verschillen met dat van voedingsmiddelen of -patronen.

Voedingsadvies dat meer focust op het totale voedingspatroon dan op afzonderlijke voedingsmiddelen of voedingsstoffen blijkt effectiever. Zo'n aanpak kan ook helpen vermijden dat consumenten voedingsmiddelen gaan opdelen in goed of slecht, gezond of ongezond. Boodschappen over gezonde of ongezonde voedingsmiddelen kunnen ertoe leiden dat leken verkeerdelijk bepaalde voedingsmiddelen volledig uit hun voeding schrappen of er net overmatig veel van gaan eten. Dichotoom denken kan leiden tot weinig rationele keuzes en resulteren in een onevenwichtig voedingspatroon.

Concreet, begrijpelijk en haalbaar voedingsadvies waarbij de totale voeding centraal staat, kan het meest bijdragen tot een duurzame gedragsverandering richting gezonder eten. Goed voedingsadvies ondersteunt mensen in hun streven naar gezonder eten en behoedt zich ervoor om demotiverend te werken. Positieve boodschappen zetten meer aan tot actie.

---

## Berichten over gezonde of ongezonde voedingsmiddelen kunnen ertoe leiden dat leken verkeerdelijk bepaalde voedingsmiddelen volledig uit hun voeding schrappen of er net overmatig veel van gaan eten.

aan specifieke nutriënten kan bijgevolg verschillen naargelang de onderzochte populatie. Voedingsonderzoek levert bijgevolg soms onverwachte resultaten op. Een hoge dosis bèta-caroteen waarvan verwacht werd dat het bescherming zou bieden tegen kanker, bleek bij rokers net het risico op longkanker met 18 % te verhogen (3). Omdat melk en melkproducten verzadigde vetzuren bevatten wordt er al snel van uitgegaan dat ze het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Voedingsinterventies, inclusief de consumptie van halfvolle of magere zuivelproducten, verbeterden echter significant een reeks van fysiologische parameters zoals de bloeddruk en het lipidengehalte. Ook epidemiologische studies vonden geen positief maar eerder een omgekeerd verband tussen het gebruik van melk en melkproducten en het ontwikkelen van hart- en vaatziekten (4). De gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen systematisch reduceren tot de effecten die verwacht worden van de inname van de aangebrachte nutriënten is dus wellicht een te simplistische benadering.

### VAN VOEDINGSSTOFFEN NAAR VOEDINGSMIDDELEN

De voedingsaanbevelingen voor België opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad vormen de wetenschappelijke basis voor de effectieve voedingsvoorlichting in ons land (5). Deze voedingsaanbevelingen zijn bestemd voor de gezonde bevolking, steunen op actuele wetenschappelijke inzichten en worden regelmatig geüpdatet. Zij kunnen variëren naargelang de leeftijd, het geslacht, bepaalde levensfasen (bv. bij zwangerschap en borstvoeding, na de menopauze) en de mate van fysieke activiteit. De Belgische voedingsaanbevelingen zijn vooral gericht op een adequate voorziening van essentiële voedingsstoffen en op de preventie van chronische aandoeningen

zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, osteoporose en bepaalde vormen van kanker. De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad zijn op het niveau van voedingsstoffen geformuleerd. Consumenten eten echter geen voedingsstoffen maar voedingsmiddelen. Voedingsaanbevelingen op nutriënteniveau moeten daarom worden vertaald naar concrete aanbevelingen voor voedingsmiddelen. Hierbij moet bovendien rekening worden gehouden met de huidige voedingsgewoonten, de heersende eetcultuur, het beschikbare aanbod en budget voor voedingsaankopen bij verschillende bevolkingsgroepen en dergelijke meer. Deze factoren kunnen van land tot land en zelf tussen verschillende regio's verschillen. In Vlaanderen resulteerde deze vertaling in de aanbevelingen zoals weergegeven in het voedingsvoorlichtingsmodel de actieve voedingsdriehoek (6). De actieve voedingsdriehoek geeft op een bevattelijke manier weer wat we elke dag gemiddeld moeten eten en drinken en hoeveel we moeten bewegen om gezond te blijven. De richtlijnen schetsen een voedingspatroon dat tegemoet komt aan de behoeftes aan micro- en macronutriënten in relatie tot de individuele energiebehoefte zonder gebruik te maken van extra supplementen, uitgezonderd enkele specifieke situaties zoals zwangerschap of ziekte. De actieve voedingsdriehoek formuleert concrete richtlijnen maar laat toch nog voldoende ruimte om ze verder naar eigen voorkeur of gewoontes in te vullen. De actieve voedingsdriehoek die voor landgenoten met een Marokkaanse respectievelijk Turkse achtergrond werd ontwikkeld is hiervan een goede illustratie (7).

### GEZONDE VERSUS ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN

Om de consument te helpen bij zijn voedingskeuze worden er regelmatig voorstel-

len gelanceerd om voedingsmiddelen te voorzien van een label dat aangeeft of ze gezond of ongezond zijn. Producten die vooropgestelde normen inzake totaal vet, verzadigd vet, transvetten, zout of suiker overschrijden zouden dan bijvoorbeeld als ongezond worden gelabeld. Heel wat berichten die verschijnen in de media doen dat nu al impliciet. Sommige voedingsmiddelen worden bestempeld als ronduit slecht voor onze gezondheid, andere als super gezond. Zo'n indeling is niet zonder gevaar. Voedingsmiddelen indelen in goed of slecht, gezond of ongezond, stimuleert het dichotoom denken (denken in tegenstellingen, zwart-wit denken) (8). Kinderen en jonge adolescenten hebben een sterke neiging tot dichotoom denken. Volwassenen zijn meestal wel in staat tot meer complexe en abstracte manieren van denken maar hebben de neiging om ook in bepaalde situaties te vervallen in dichotoom denken. Dit leidt veelal tot weinig rationele keuzes. Bijvoorbeeld met het oog op snel vermageren kiest men makkelijk voor een zogenaamd wonderdieet. Men houdt zich strikt aan het dieet maar zodra men zondigt, bijvoorbeeld een koekje eten, laat men alle goede voornemens varen vanuit de idee dat het toch niet lukt.

Berichten over gezonde of ongezonde voedingsmiddelen kunnen ertoe leiden dat leken verkeerdelijk bepaalde voedingsmiddelen volledig uit hun voeding schrappen of er net overmatig veel van gaan eten. Door alleen maar te focussen op het feit dat zuivel verzadigd vet bevat, zullen sommigen verkeerdelijk beslissen om alle melk en melkproducten te mijden waardoor ze een belangrijke bron van calcium maar ook van andere nutriënten missen. Meer duiding rond het precieze vetgehalte van verschillende melk en melkproducten en de kadering van melk en melkproducten in een evenwichtig voedingspatroon bevordert een meer rationele keuze. Een ander

voorbeeld is broccoli. Verhalen waarin broccoli wordt voorgesteld als een soort van supergroente ter preventie van kanker kan ertoe leiden dat sommigen broccoli al te vaak op het menu plaatsen wat ten koste gaat van de variatie. Brood omwille van zijn zoutgehalte vervangen door zoete ontbijtgranen is evenmin een verstandige keuze. Mediaberichten spreken elkaar ook vaak tegen. Een voedingsmiddel dat eerst als gezond werd beschreven kan een week later op basis van andere onderzoeken of door de focus op andere voedingsstoffen als ongezond worden bestempeld. Dit werkt verwarring in de hand waardoor mensen niet meer weten wat te geloven en niet langer gemotiveerd zullen zijn om gezonder te gaan eten. Het idee dat je om gezonder te eten je lievelingsproducten van het menu moet schrappen kan eveneens een grote barrière vormen voor een echt duurzame gedragsverandering. De oververeenvoudiging van voedingsadvies tot slechte en dus te mijden voedingsmiddelen versus goede en dus volop te consumeren voedingsmiddelen dreigt een gezonder voedingspatroon dus eerder te verhinderen dan te faciliteren.

Een strikte tweedeling tussen gezonde en ongezonde voedingsmiddelen afraden is allerm minst een pleidooi om alle voedingsmiddelen als gelijkwaardig te beschouwen. Er zijn onmiskenbaar voedingsmiddelen waarvan we doorgaans meer moeten van eten (bv. groenten, fruit, volkorenproducten, magere of halfvolle melkproducten) en voedingsmiddelen die we moeten beperken (bv. vet- en suikerrijke snacks).

### **EVENWICHT, MATIGHEID EN VARIATIE**

Concreet, begrijpelijk en haalbaar voedingsadvies waarbij de totale voeding centraal staat, kan het meest bijdragen tot een duurzame gedragsverandering richting gezonder eten (9). De drie sleutelwoorden voor een gezond voedingspatroon zijn evenwicht, matigheid en variatie. In een evenwichtig voedingspatroon krijgen nutriëntdense voedingsmiddelen – zij leveren veel essentiële voedingsstoffen voor relatief weinig calorieën – zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, magere en halfvolle zuivelproducten, mager vlees, gevogelte en vis de voorkeur. Energiedense, nutriëntarme voedingsmiddelen zijn niet verboden maar moeten worden beperkt. Matigheid streeft na door niet meer te eten dan nodig is.

De portiegroottes moeten afgestemd zijn op de energiebehoefte. Omdat geen enkel voedingsmiddel alle benodigde voedingsstoffen bevat, is variatie belangrijk, en dit niet alleen tussen de verschillende groepen voedingsmiddelen maar ook binnen dezelfde groep. De actieve voedingsdriehoek steunt op deze drie pijlers (7).

### **EFFECTIEF VOEDINGSADVIES**

Goed voedingsadvies ondersteunt mensen in hun streven naar gezonder eten en behoedt zich ervoor om demotiverend te

dag geformuleerd. Om na te gaan of een voedingspatroon beantwoordt aan deze adviezen wordt dus best het gemiddelde over verschillende dagen of over de volledige week gemaakt. De ene dag lukt het al wat makkelijker om de richtlijnen toe te passen dan de andere. Wie niet systematisch dezelfde fouten maakt tegen de richtlijnen van een gezonde voeding en ervoor zorgt dat voedingsgroepen die de ene dag wat minder aan bod komen de volgende dag wat extra aandacht krijgen, zal mogelijk een gezonder voedingspatroon

## **Goed voedingsadvies ondersteunt mensen in hun streven naar gezonder eten en behoedt zich ervoor om demotiverend te werken.**

werken. Positieve boodschappen zetten meer aan tot actie. Als de principes van een gezond voedingspatroon worden uitgelegd aan de hand van richtlijnen voor de totale voeding, in plaats van al te veel te focussen op nutriënten of afzonderlijke voedingsmiddelen, dan worden ze ook makkelijker begrepen. Een gezond voedingspatroon lijkt op die manier ook beter haalbaar. Het idee dat een gezonde voeding saai en eentonig is en geen ruimte laat voor lekkere voedingsmiddelen wordt hierbij ontkracht. Gezonder gaan eten kan bovendien vaak al door kleine aanpassingen te doen. Een drastische ommezwaai is meestal niet nodig. Kleine aanpassingen zijn makkelijker levenslang vol te houden, ze kunnen gebeuren met respect voor de culturele gewoonten en aansluiten bij eigen voorkeuren of zelf vooropgestelde doelstellingen. Door de klemtoon te leggen op de totale voeding wordt ook duidelijk dat gezond eten niet alleen afhangt van het al of niet eten van één bepaald voedingsmiddel. Wie gezond wil eten maar bijvoorbeeld moeilijk aan een stukje chocolade kan weerstaan, begrijpt dat af en toe een stukje is toegestaan binnen een gezond voedingspatroon. Elke dag een pak chocolade eten, uiteraard niet. De evaluatie van een voedingspatroon wordt best ook niet tot één dag beperkt. De richtlijnen voor een evenwichtige en gevarieerde voeding zijn als gemiddelden per

hebben en vooral ook behouden dan wie elke dag krampachtig aan alle richtlijnen probeert te voldoen. Bij gelegenheid eens een dagje meer eten, is ook niet noodzakelijk een probleem. De dagen ervoor en erna weer wat minder eten brengt de totale voeding opnieuw in balans. ||

**H. DE GEETER**

---

### **BELANGENCONFLICT**

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

## Literatuur

1. Vanhee P. Mineralen een overzicht. Nutrinernews maart 2010 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
2. De Geeter H. Waarom? Daarom : Er wordt gezegd dat je bij een ijzertekort geen melk meer zou mogen drinken. Waarom? Nutrinernews december 2003 - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
3. Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention (ATBC) Study Group. The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. NEJM 1994; 330 (15); 1029-1035.
4. Coene I. Hartvriendelijk voedingsadvies. Meer focus op voedingsmiddelen en voedingspatronen, minder op voedingsstoffen. Nutrinernews maart 2012 - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
5. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België: herziening 2009, FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu – [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)
6. Coene I. 15 jaar actieve voedingsdriehoek. Nutrinernews maart 2012 - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
7. Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 – [www.vigez.be](http://www.vigez.be) > webwinkel
8. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. J Acad Nutr Diet. 2013; 113: 307-317.
9. Gezondheidsraad Nederland. Richtlijnen goede voeding 2006 – te raadplegen op [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)