
L. NEVEN

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie (VIGeZ)

EXPERT AAN HET WOORD

BIO

OPLEIDING

Licentiaat in de voedings- en dieetleer

EXPERTISE

Voeding en gezondheidsbevordering

ACTUEEL

Ontwikkeling van een nieuw communicatie-
model over gezonde voeding

In welke mate is een voedingsmiddel gezond? Om hierover te oordelen, wordt vooral gekeken naar de aan- of afwezigheid van bepaalde nutriënten en de energiewaarde (kcal). Ook de voedingswaardetabel en voedingsclaims op verpakkingen reflecteren dit. **Zitten we op de goede weg of dringt een ruimere visie op gezonde voeding zich op?**

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Sinds de beginjaren (begin 20^e eeuw) focust voedingsonderzoek zich op het effect van individuele nutriënten of voedingsstoffen op de gezondheid. Het bekendste voorbeeld is het vastgestelde verband tussen vitamine C en scheurbuik bij zeelui. Voor de verschillende voedingsstoffen werden aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vastgelegd. Zij waren er vooral op gericht om voedingstekorten te voorkomen. Na de Tweede Wereldoorlog nam de welvaart toe. Er was voldoende voedsel en het aanbod aan bewerkte en kant-en-klare voeding nam toe. Een overdaad aan calorierijke voeding gecombineerd met een minder actieve leefstijl leidde al snel tot een toename van overgewicht en welvaartsziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kankers. Naar analogie met de succesvolle

aanpak van deficiëntieziekten, werd onderzocht welke component van de voeding hiervoor verantwoordelijk was. Al snel werd vet met de vinger gewezen, onder andere omdat het van alle macronutriënten het meest calorierijk is (9 kcal/g). Jaren later is de nadruk op vetbeperking niet de oplossing gebleken. Tegenwoordig worden suiker en koolhydraten geïsoleerd. Maar dreigen we niet dezelfde fout te maken?

Ten slotte laat de focus op één of enkele nutriënten producten soms gezonder lijken dan ze zijn. Denk bijvoorbeeld aan de aanduiding 'bron van vezels' op een doos koekjes.

In hoeverre is een reductionistische benadering in het kader van een preventieve voeding nog relevant? Het antwoord is dubbel. Onze behoefte aan essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en eiwitten is niet veranderd.

Het effect van een voedingsmiddel als geheel is groter dan de som van de nutriënten die het bevat.

VULLEN OF VOEDEN?

BEPERKINGEN VAN DE REDUCTIONISTISCHE BENADERING

De aanname dat vet- en calorie-rijke voedingsmiddelen sterker geassocieerd zijn met een grotere gewichtstoename, blijkt intussen te simplistisch. Onderzoek naar het effect van bepaalde voedingsmiddelen op het gewicht over een periode van 4 jaar kwam tot de vaststelling dat bijvoorbeeld regelmatig noten eten geassocieerd is met gewichtsverlies en dat (volle) melk en kaas een neutraal effect hebben (1).

De focus op calorieën en individuele nutriënten (de zogenaamde reductionistische visie) blijkt dus onvoldoende voor de aanpak en preventie van obesitas en andere voedingsgerelateerde welvaartsziekten. Deze benadering houdt geen rekening met ruimere aspecten zoals verzadiging en consumentengedrag (bv. iets vervangen door of compenseren met andere voedingsmiddelen), die verder gaan dan de nutritionele samenstelling van onze voeding (2). Ook in de communicatie over voeding naar het algemeen publiek werkt dit eerder verwarrend. Begrippen zoals calorieën, vetten, vezels of vitamines zijn niet tastbaar en het is voor een leek bijna onmogelijk om een inschatting te maken van de dagelijkse inname ervan.

Levensmiddelen die het meest bijdragen aan een overmatige calorie-inname en het ontstaan van overgewicht zijn dikwijls arm aan belangrijke voedingsstoffen. Ze vullen onze magen maar voeden ons lichaam niet. Het blijft dus belangrijk om aandacht te hebben voor een adequate opname van voedingsstoffen. Maar om de opmars van welvaartsziekten te counteren, is meer nodig.

NAAR EEN RUIMERE VISIE OP GEZONDE VOEDING

Het effect van een voedingsmiddel als geheel is groter dan de som van de nutriënten die het bevat (3). Dat blijkt onder meer uit onderzoek naar de opname van vitamines en mineralen via supplementen versus via voeding. Steeds vaker is er in onderzoek ook aandacht voor een meer holistische visie, die gezonde voeding bekijkt op het niveau van voedingsmiddelen en -patronen. De 'verpakking' waarin de nutriënten vevat zitten (de voedselmatrix) is van belang. Interacties tussen de verschillende componenten, de fysieke structuur van het voedsel en andere eigenschappen (bv. de capaciteit om water vast te houden) spelen een rol. Deze eigenschappen kunnen veranderen door onder meer bewaarstechnieken en bewerkingen die het voedsel ondergaat.

Voedingsmiddelen kunnen met andere woorden een gelijkaardige nutritionele samenstelling hebben, maar door een verschil in structuur en fysiologische effecten (bv. glycemische index, verzadiging), een ander effect hebben op de gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan een appel eten in zijn geheel versus een glas appelsap drinken.

Nog ruimer dan naar voedingsmiddelen, wordt in onderzoek ook meer gekeken naar voedingspatronen en hun verband met chronische ziekten. Het Mediterraan dieet is waarschijnlijk het meest onderzochte. Ook andere leefstijlfactoren zoals beweging, slaap en tv kijken worden steeds vaker meegenomen.

NIEUW VOEDINGSVOORLICHTINGSCONCEPT

Een holistische visie op gezonde voeding is een belangrijke aanvulling bij de benadering op het niveau van (individuele) nutriënten. Het beschouwt de ruimere aspecten die van belang zijn om de verdere opgang van overgewicht en andere voedingsgerelateerde aandoeningen een halt toe te roepen. Communiceren in termen van voedingsmiddelen en -patronen is voor de consument ook duidelijker en eenvoudiger dan spreken over voedingsstoffen en calorieën. Deze visie vormt een belangrijk uitgangspunt voor de werking van het VIGeZ en het nieuwe voedingsvoorlichtingsconcept dat de huidige actieve voedingsdriehoek zal vervangen vanaf het najaar 2017.

 **MEER INFO**
WWW.VIGEZ.BE/VOEDING

Referenties

1. Mozaffarian D., Hao T., Rimm E.B., Willett W.C., Hu F.B. Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men. *New England Journal of Medicine* 2011; 364 (25): 2392-2404. doi:doi:10.1056/NEJMoa1014296
2. Fardet A., Rock E. Toward a new philosophy of preventive nutrition: from a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. *Adv Nutr* 2014; 5 (4): 430-446. doi:10.3945/an.114.006122
3. Jacobs, D. R., & Tapsell, L. C. (2013). Food synergy: the key to a healthy diet. *Proc Nutr Soc*, 72(2), 200-206. doi:10.1017/s0029665112003011