



Interactieve tool DRV's van EFSA

EFSA (European Food Safety Authority) heeft eind november 2018 de interactieve tool 'DRV Finder' gelanceerd. Hiermee kunnen haar DRV's (Dietary Reference Values) makkelijk en snel worden geconsulteerd. DRV is een overkoepelende term voor verschillende nutritionele referentiewaarden, waaronder de gemiddelde behoefte, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, de adequate inname en de maximale toelaatbare inname. De 'DRV Finder' kan zoeken per nutriënt (water, vetten, koolhydraten en voedingsvezel, eiwitten, energie, 14 vitaminen en 13 mineralen) of per bevolkingsgroep (volgens geslacht, leeftijd of levensfase).

DRV's worden gebruikt om de nutritionele kwaliteit van voedingspatronen na te gaan, om nutritionele richtlijnen uit te schrijven – de Belgische Hoge Gezondheidsraad heeft van EFSA-adviezen gebruik gemaakt voor de herziening van de voedingsaanbevelingen voor België van 2016 - en voedingsbeleid te ontwikkelen maar ook als referentiewaarden voor de voedingswaarde-etikettering. DRV's zijn bedoeld voor voedings- en gezondheidsprofessionals om een gezonde bevolking gezond te helpen houden.

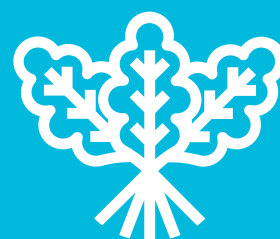
www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs
www.nice-info.be > Voedingsstoffen

Nieuws van Nubel

De online-merknamedatabank van Nubel biedt informatie over de nutritionele waarde van 8700 voedingsmiddelen. De gegevens over het gehalte aan macro- en micronutriënten worden regelmatig geüpdatet en verder uitgebreid met meer detailgegevens. Bij verschillende producten kan je nagaan welke en hoeveel verzadigde en onverzadigde vetzuren met verschillende ketenlengtes (bv. C4:0, C6:0) het bevat. Ook bij het suikergehalte wordt waar beschikbaar meegegeven welke en hoeveel mono- en disacchariden (bv fructose, lactose) een voedingsmiddel bevat. Voor meer detailinfo volstaat het om te klikken op de onderliggende voedingsstoffencategorie.

Nubel in zakformaat werd ook in een nieuw jasje gestoken. Het compacte drieluik is omgevormd tot een miniboekje met extra gezondheidstips over verschillende productgroepen.

www.internubel.be



Boerenkool

Boerenkool of krulkool is een lekkere winterse groente van bij ons. Je mag deze groente gerust een superkool noemen want hij is superveelzijdig. Superveelzijdig op nutritioneel vlak en in de keuken. Boerenkool is een bron van vezels, calcium, vitamine B2 en foliumzuur maar hij is ook rijk aan vitamine A, K en C. Daarnaast is de kool verrassend veelzijdig in de keuken. Wie denkt aan boerenkool, denkt misschien alleen maar aan boerenkost. Heerlijk, maar de krulkool is veel hipper dan dat. Roerbak of gril de schoongemaakte en in repen gesneden krulkool in een tiental minuten lekker knapperig en combineer ze met talloze ingrediënten tot een verrukkelijk gerecht. Smakelijk!

www.nice-info.be

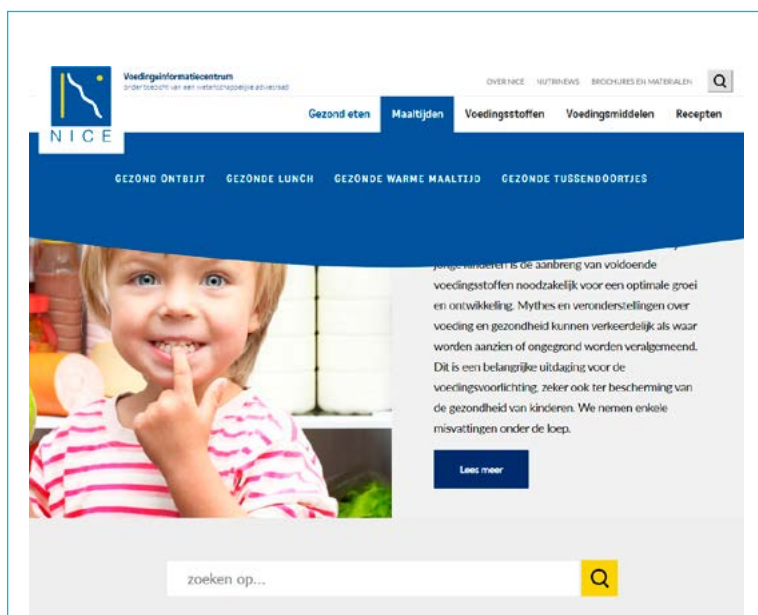


Voeding en Alzheimer

Dementie is een vaak voorkomend syndroom bij ouderen. Het treft 10 % van de 65-plussers en één op de twee 85-plussers. Van de verschillende soorten dementie komt de ziekte van Alzheimer het vaakst voor. Of de voeding hierin een rol kan spelen is een veel gestelde vraag waarnaar ook veel onderzoek gebeurt maar waarop vandaag nog uiteenlopende antwoorden circuleren.

De Hoge Gezondheidsraad heeft begin december 2018 een advies geformuleerd op de onderzoeksvraag of patiënten in een vroeg stadium van de ziekte van Alzheimer specifieke nutritionele behoeften hebben. Dat blijkt niet het geval. Er zijn wel aanwijzingen dat een gezonde leefstijl aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer kunnen helpen voorkomen. Dat betekent gezond eten, voldoende lichaamsbeweging nemen, inclusief activiteiten die gericht zijn op uithouding, spierontwikkeling, stretching en evenwicht, en een gezond gewicht houden. Studies die ingaan op de behandeling bij de ziekte van Alzheimer werden niet meegenomen.

www.health.belgium.be/nl/advies-9279-alzheimer



Vernieuwde website NICE www.nice-info.be

Samen met het voedingsmagazine Nutrineds is de website www.nice-info.be een belangrijk communicatiemiddel van NICE. De website biedt wetenschappelijk onderbouwde informatie over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van onze land- en tuinbouw en visserij voor een breed publiek van voedings- en gezondheidsprofessionals en consumenten.

Het wereldwijde web evolueert in een razendsnel tempo. Blijven meesurfen op de nieuwe golven van het digitale tijdperk is belangrijk. Daarom werd de website een nieuw kleedje aangemeten.

De vernieuwde website heeft een meer dynamisch karakter en is socialmediaproef. De informatie is ondergebracht in de rubrieken 'gezond eten', 'maaltijden', 'voedingsstoffen', 'voedingsmiddelen' en 'recepten'. Gericht informatie opzoeken via de zoekfunctie kan natuurlijk ook. Brochures en materialen (tools, infografieken) en het driemaandelijks voedingsmagazine Nutrineds hebben een eigen stek gekregen op de NICE-website.

Wil je op de hoogte blijven van alle NICE-info, schrijf je dan via www.nice-info.be in voor de digitale NICE-nieuwsbrief.

www.nice-info.be