



### Chrononutritie, je bent wanneer je eet?

De belangstelling voor het thema 'chrononutritie' neemt de laatste jaren sterk toe. Het was ook de topic van het 9e symposium van de 'Belgian Nutrition Society' (BNS).

Chrononutritie bestudeert de complexe interactie tussen het circadiaan systeem, voeding en metabolisme. Het circadiaan systeem is een biologisch kloksysteem dat fysiologische processen in het lichaam stuurt over een cyclus van 24 uur. Het biologisch kloksysteem wordt aangestuurd in combinatie met externe factoren zoals slaap, beweging en voedselinname. Rommelen met het slaap-waakritme (bv. overdag slapen of 's nachts eten) kan het kloksysteem ontregelen. Dat kan resulteren in metabole stoornissen van onder meer de glucosetolerantie, de insulinesecretie, het energieverbruik en de hormoonbalans en op langetermijn bijdragen tot de ontwikkeling van obesitas en andere niet-overdraagbare aandoeningen zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Meer onderzoek is nodig om vanuit de chronobiologie concrete adviezen te kunnen formuleren rond de beste maaltijdverdeling en -timing. Een overzicht van de tussentijdse stand van zaken is te raadplegen op de NICE-website.

 [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
> zoeken op chrononutritie



### Lekker Gezond!

In het kader van het Vlaamse schoolfruit-, schoolgroente- en schoolmelkproject 'Oog voor Lekkers' werd een nieuw educatief pakket gerealiseerd in samenwerking met Gezond Leven, NICE en CM. Leerkrachten vinden er lessuggesties over verschillende thema's voor de 1ste, 2de en 3de graad. De kinderen leren bij over de voedingsdriehoek, verschillende eetmomenten, boodschappen doen en reclame. Dit lesmateriaal is een concrete toepassing van de leerlijn voeding. Het lessenpakket is digitaal uitgewerkt en bruikbaar op een digitaal schoolbord, computer of tablet. Het bevat tal van interactieve oefeningen. Wie liever op papier aan de slag gaat, kan de werkblaadjes downloaden en printen. Het lessenpakket en alle bijhorende materialen zijn gratis toegankelijk voor alle leerkrachten op Knooppunt. De activatiecode kan online worden aangevraagd.

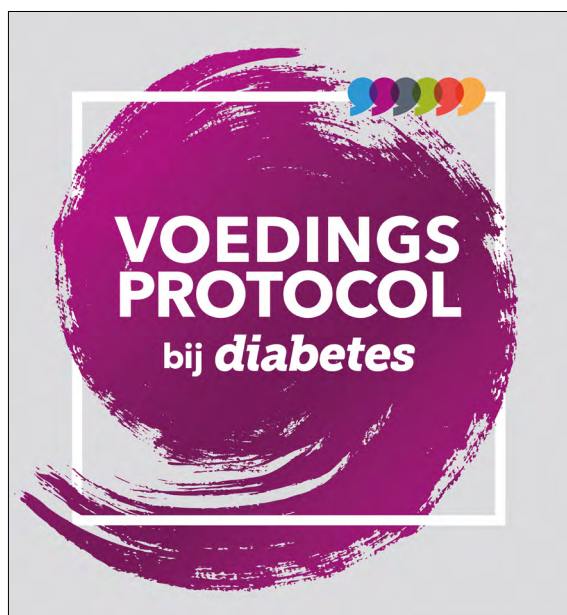
 [www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond](http://www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond)



### Blauwe bes, superfruit?

De blauwe bes verschijnt steeds vaker in de winkelmand. Ze is hip, veelzijdig, lekker, gemakkelijk en wordt vaak bestempeld als superfruit. Velen schrijven haar superkrachten toe omdat ze het meeste polyfenolen bevat van alle fruit. De groep van polyfenolen omvat meer dan 500 verschillende bioactieve stoffen, waaronder diverse flavonoiden, fenolzuren en lignanen. Zij zouden bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en alzheimer. Of dat daadwerkelijk zo is, is niet bewezen. Helaas, superfruit bestaat niet. Voldoende fruit eten als onderdeel van een gezonde voeding en afwisselen tussen verschillende soorten fruit blijft de beste strategie voor een supergezonde voeding.

Europese databank over polyfenolen in de voeding  
 [www.phenol-explorer.eu](http://www.phenol-explorer.eu)



## Voedingsprotocol diabetes

De Diabetes Liga heeft een herziene uitgave uitgebracht van het voedingsprotocol bij diabetes, een praktische leidraad voor diëtisten en andere betrokken zorgverleners.

Honderdduizenden Vlamingen leven met diabetes type 1 of type 2. Diabetes vraagt om een multidisciplinaire aanpak en de specifieke expertise van de diëtist vormt hierbij een duidelijke meerwaarde. De afgelopen jaren werd de visie rond voeding continu uitgedaagd, en niet altijd met de meest wetenschappelijke argumenten. Een grondige herziening van de adviezen om 'evidence based' te handelen en op een verantwoorde manier in te spelen op de noden, wensen en overtuigingen van de individuele patiënt met diabetes drong zich op.

De volgende thema's komen aan bod: het belang van een multidisciplinaire samenwerking, het diëtistisch onderzoek (inclusief medicatie), de diëtistische diagnose en de dieetbehandeling met specifieke aandachtspunten zoals wat bij zwangerschap, ziekte, fysieke activiteit, uit eten gaan en op reis.

[www.diabetes.be/voedingsprotocol](http://www.diabetes.be/voedingsprotocol)



## Groente- en fruitconsumptie Wat vertellen de cijfers?

**Belgen zijn Europees koploper in het dagelijks eten van groenten en behoren tot de middenmoot voor het eten van fruit. Dat blijkt uit recente cijfers van Eurostat. Niettemin bedraagt hun totale gemiddelde consumptie amper de helft van de aanbevolen hoeveelheid.**

In 2017 gaf 84 % van de ondervraagde Belgen aan dat ze minstens een keer per dag groenten eten. Dat is net iets beter dan de Italianen (80 %) en de Portugezen (78 %) en veel beter dan de Nederlanders (59 %) en de Duitsers (54 %). Slechts 64 % van de Belgen verklaarde dat ze dagelijks fruit eten. Daarmee doen ze onder voor de Italianen (85 %) en de Portugezen (81 %) maar niet voor de Duitsers (61 %) en de Nederlanders (58 %).

Deze positieve boodschap staat echter in contrast met de recente aankoopcijfers voor groenten en fruit in België. Voor het zesde jaar op rij daalde de aankoop van verse groenten in 2018 tot 37,3 kg per persoon. De aankoop van fruit ging eveneens verder achteruit naar 44,7 kg per persoon. Dat komt omgerekend overeen met gemiddeld ongeveer 102 g groenten en 122 g fruit per persoon per dag, amper de helft van de totale aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit per dag. De laatste voedselconsumptiepeiling (2014) doet vermoeden dat dit buitenshuis niet wordt goedgemaakt. Dat moet dus beter.

<https://ec.europa.eu/eurostat/en>  
> Products Eurostat News > Do you eat fruit and vegetables daily?

[www.vlam.be/nl/feitenencijfers/groenten-en-fruit](http://www.vlam.be/nl/feitenencijfers/groenten-en-fruit)  
> Belgisch thuisverbruik van groenten en fruit

[www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit](http://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit)