



Globaal overzicht en opvallende bevindingen

NIEUWE NEDERLANDSE VOEDINGSRICHTLIJNEN

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft in 2015 de Nederlandse Richtlijnen goede voeding herzien. Dat gebeurde op een onafhankelijke en transparante manier. Het Voedingstentrum is hiermee verder aan de slag gegaan en heeft eind maart 2016 de nieuwe Schijf van Vijf uitgebracht. We zoomen in op nieuwe en opvallende bevindingen.

RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING 2015

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft de Richtlijnen goede voeding herzien. Zij werden in november 2015 gepubliceerd. Deze herziening verliep op verschillende punten anders dan eerdere revisies. Men heeft zich geconcentreerd op de preventie van de tien meest voorkomende ziekten in Nederland waaronder hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. **De actuele wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en deze chronische ziekten werd systematisch beoordeeld.** Er werden drie soorten onderzoek beschreven en besproken: gerandomiseerd en gecontroleerd interventieonderzoek (RCT's naar effecten op ziekten en naar effecten op causale risicofactoren), prospectief cohortonderzoek (onderzoek naar verbanden met ziekten) en meta-analyses van RCT's en prospectieve cohortonderzoeken.

De meeste gegevens uit de onderzoeken zijn gebaseerd op effecten bij volwassenen. Nieuw was ook de zeer transparante aanpak van het herzieningsproces. 29 achtergronddocumenten, opgesteld per thema, verschenen online en werden onderworpen aan een openbare consultatieronde. Iedereen kon reageren en alle reacties waren op de website van de Gezondheidsraad te bekijken. Ten slotte werd ook de onderzoeksfocus verlegd: **in plaats van alleen te focussen op de gezondheidseffecten van voedingsstoffen werd er meer gekeken naar welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Dat sluit beter aan bij de wetenschappelijke ontwikkelingen** – er komen steeds meer gegevens beschikbaar over de verbanden tussen voedingsmiddelen en chronische ziekten – **en bij de voedselkeuze van de consument.** De consument eet voedingsmiddelen, geen afzonderlijke voedingsstoffen. De Richtlijnen goede voeding 2015 zijn bedoeld voor de algemene bevolking vanaf 2 jaar ter preventie van chronische ziekten. Patiëntengroepen kunnen hier ook baat bij hebben, maar hebben daarnaast mogelijk nog ziektespecifieke aanvullingen nodig.

KORT

In Nederland werden recent de algemene voedingsaanbevelingen herzien op basis van de actuele wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en gezondheid. Nieuw aan de Nederlandse Richtlijnen goede voeding 2015 is dat er meer werd gekeken naar welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Dat sluit beter aan bij de wetenschappelijke ontwikkelingen en bij de voedselkeuze van de consument. De Richtlijnen goede voeding 2015 werden vervolgens vertaald naar meer praktisch en bruikbaar voedingsadvies. Dat gebeurde door het Nederlandse Voedingstentrum in samenwerking met diverse experts waaronder voedingsdeskundigen maar ook communicatie- en gedragsdeskundigen. Eind maart 2016 werd de nieuwe Schijf van Vijf voorgesteld, een digitaal instrument dat verschillende doelgroepen voldoende flexibiliteit biedt om zelf invulling te geven aan hun gezond eetgedrag. In de nieuwe Schijf van Vijf voeren zo min mogelijk bewerkte producten de boventoon. Het artikel zoomt verder in op een aantal nieuwe en opvallende bevindingen.

NIEUWE SCHIJF VAN VIJF

De Richtlijnen goede voeding moeten worden vertaald naar meer praktisch en bruikbaar voedingsadvies. Dat gebeurt door het Nederlandse Voedingscentrum in samenwerking met diverse experts. Eind maart 2016 werd de nieuwe Schijf van Vijf voorgesteld.

De nieuwe Schijf van Vijf weerspiegelt **een herkenbaar eetpatroon met een optimale combinatie van voedingsmiddelen die gezondheidswinst opleveren en voorzien in de energie- en**

voedingsstoffenbehoefte. Een gezonde voeding bestaat uit de volgende productgroepen: 1) brood, graanproducten en aardappelen, 2) dranken, 3a) groenten, 3b) fruit, 4a) vis, peulvruchten, vlees en ei, 4b) melkproducten en kaas, 4c) noten en 5) smeer- en bereidingsvetten. Er moet dagelijks voldoende en gevarieerd uit elke groep worden gegeten. De productgroepen zijn onderling niet verwisselbaar. De aanbevolen hoeveelheden verschillen per leeftijd en geslacht. Vandaar dat de aanbevolen hoeveelheden in de Schijf van Vijf

kunnen afwijken van die van de Richtlijnen goede voeding 2015.

MEER AANDACHT VOOR BASISPRODUCTEN

In de nieuwe Schijf van Vijf voeren zo min mogelijk bewerkte producten de bovenaan. **Zij moeten 85 % van de benodigde energie leveren.** Dat percentage ligt in Nederland nu nog maar op 30 %. Veel bewerkte producten, met bijvoorbeeld te veel zout, suiker, verzadigd vet of transvet of met te weinig vezels, vallen buiten de Schijf van Vijf. Voorbeelden zijn frisdranken en snoep maar ook wit brood, fruit- en groentesap, zuivel met toegevoegde suiker, boter, gezouten noten en bewerkt vlees. Dat betekent niet dat ze niet meer in een gezond voedingspatroon kunnen passen. Maar ze mogen niet te veel en niet te vaak worden gebruikt. Vooropgestelde schijfcriteria per productgroep bepalen of een voedingsmiddel binnen of buiten de Schijf van Vijf valt.

1001 MANIEREN OM GEZOND TE ETEN

Bij de vertaalslag van de Richtlijnen goede voeding 2015 zijn **niet alleen voedingsdeskundigen maar ook communicatie- en gedragsdeskundigen betrokken.** Het voedingsaanbod en de invloed van de wereldkeuken op de lokale keuken zijn groot. Het activiteitenpatroon (zowel privé als werkgerelateerd) en specifieke voedingsstoffenbehoeften kunnen sterk uiteenlopen van persoon tot persoon. Mensen in verschillende levensfasen, met verschillende eetpatronen of een andere eetcultuur moeten zich allemaal in gezonde voedingsaanbevelingen kunnen herkennen. Er is ook veel vraag naar zeer concrete tips, bijvoorbeeld in de vorm van recepten en menu's. De nieuwe Schijf van Vijf heeft met deze noden en wensen rekening gehouden door **een digitaal instrument van de Schijf van Vijf te ontwikkelen. Dat biedt verschillende doelgroepen voldoende flexibiliteit om zelf invulling te geven aan hun gezond eetgedrag.** Met andere woorden, er zijn 1001 manieren om gezond volgens de Schijf van Vijf te eten.

BETER EEN STUK FRUIT ETEN DAN FRUITSAP DRINKEN

Voor een glas fruitsap worden meestal meerdere stukken fruit gebruikt. Met een glas fruitsap krijgt men dus meer suikers

Samenvatting Nederlandse Richtlijnen goede voeding 2015

Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen.

- > Eet dagelijks ten minste 200 gram groenten en ten minste 200 gram fruit.
- > Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- > Eet wekelijks peulvruchten.
- > Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- > Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- > Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- > Drink dagelijks drie koppen thee.
- > Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- > Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- > Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- > Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- > Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- > Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- > Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- > Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Het volledige advies en alle bijhorende achtergronddocumenten zijn te raadplegen via www.gezondheidsraad.nl > Richtlijnen goede voeding 2015

De nieuwe Schijf van Vijf



© Bron: Voedingsetrum

Vak	Volop uit de Schijf van Vijf	Waarom? ¹
Groenten en fruit	> Veel groenten (min. 250 g) en fruit (200 g)	<ul style="list-style-type: none"> - Verlagen het risico op coronaire hartziekten en beroerte, op darmkanker, longkanker en diabetes type 2. - Ze bevatten belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
Smeer- en bereidingsvetten	> Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten	<ul style="list-style-type: none"> - Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. - Deze producten leveren vitamine A, D en E.
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	<ul style="list-style-type: none"> > Minder vlees (niet meer dan 500 g per week) en meer plantaardig. > Varieer met vis (wekelijks, bij voorkeur vette vis), peulvruchten (wekelijks), noten, eieren (2-3 eieren per week) en vegetarische producten. > Een handje (25 g) ongezouten noten. > Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt (300-450 ml) en kaas (40 g). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. - Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. - In vlees en ei zitten belangrijke voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. - Zuivel verkleint het risico op darmkanker en yoghurt het risico op diabetes. Zuivel levert onder andere calcium en vitamine B12.
Brood, graanproducten en aardappelen	> Vooral volkoren, zoals volkorenbrood en volkoren graanproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. - Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. - Een aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen zoals kalium en vitamine C.
Dranken	> Voldoende vocht, zoals kraanwater, groene en zwarte thee en gefilterde koffie	<ul style="list-style-type: none"> - Wat je aan vocht verliest, vul je vooral aan met drinken. - Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Buiten de Schijf van Vijf

- > Niet te vaak en hou het klein
- > Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



Het vernieuwde Nederlandse voedingsvoorlichtingsmodel en alle bijhorende details en achtergronddocumenten zijn te raadplegen via www.schijfvanvijf.nl.

¹ Op basis van de Nederlandse Richtlijnen goede voeding 2015

binnen dan wanneer men een stuk fruit eet. **Een stuk fruit bevat bovendien veel meer vezels dan sap.** Die vezels zorgen ervoor dat de suikers minder snel door het lichaam worden opgenomen.

GOEDE ALTERNATIEVEN VOOR SUIKERHOUDENDE DRANKEN ZIJN WATER, THEE EN GEFILTERDE KOFFIE ZONDER SUIKER

Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad verhoogt de consumptie van 1 tot 2 glazen drank met toegevoegde suiker (sucrose, fructose of glucose) het risico op overgewicht en diabetes. Hiertoe worden bijvoorbeeld ook fruitsap en melkdranken waaraan suiker is toegevoegd gerekend. Zij vallen buiten de Schijf van Vijf.

Drie tot vier koppen groene of zwarte thee drinken per dag blijkt gunstig voor de gezondheid. Het verlaagt de bloeddruk en hangt samen met een lager risico op beroerte en diabetes. Over de effecten van kruiden thee is nog te weinig bekend. Het kan wel bijdragen tot de vochtinname.

Bij koffie speelt mee hoe hij is bereid. Gefilterde koffie (gezet met een filter, koffiepads, oploskoffie en automatenkoffie op basis van vloeibaar koffieconcentraat of gevriesdroogd poeder) bevat weinig of geen LDL-cholesterolverhogende cafestol en kahweol meer. Zo'n **vier kopjes koffie per dag** drinken (overwegend gefilterde) hangt volgens de Nederlandse Gezondheidsraad samen met een lager risico op coronaire hartziekten, beroerte en diabetes.

NOTEN EN PEULVRUCHTEN IN DE KIJKER

De Gezondheidsraad heeft een sterke relatie gevonden tussen noten en peulvruchten eten en minder risico op hart- en vaatziekten. Deze voedingsmiddelen verlagen het LDL-cholesterol, wat het risico op hart- en vaatziekten verkleint.

Er wordt aanbevolen om elke dag een handje (25 g) ongezoeten noten te eten en wekelijks een portie (2-3 opscheplepels) peulvruchten op het menu te zetten. Te veel noten eten kan resulteren in een te hoge energie-inname.

KIJK OP VERZADIGD VET

Uit onderzoek op nutriënteniveau blijkt dat te veel verzadigd vet niet goed is voor hart- en bloedvaten. Bekeken vanuit het niveau van voedingsmiddelen kunnen de effecten verschillen. De Nederlandse

Gezondheidsraad stelt dat een effect van melkproducten (melk, yoghurt en kaas) in het algemeen op het LDL-cholesterol onwaarschijnlijk is. Er is ook **geen verband gevonden tussen melkproducten en het risico op coronaire hartziekten.**

Mogelijk door interferentie van andere voedingsstoffen in zuivel. Omdat de Nederlandse Gezondheidsraad uit de actuele stand van de wetenschap te weinig overtuigend bewijs heeft gevonden om te stellen dat magere zuivel gezonder is dan volle zuivel maakt ze in haar advies geen onderscheid meer tussen volle, halfvolle en magere zuivel. In afwachting van meer onderzoek houdt de nieuwe Schijf van Vijf wel vast aan een criterium voor verzadigd vet, ook omdat het bijdraagt aan de energie-inname. Volle zuivel valt hierdoor buiten de Schijf van Vijf. **Magere en halfvolle zuivel behouden de voorkeur.** Wat boter betreft besluit de Nederlandse Gezondheidsraad wel dat **vervanging van boter** (rijk aan verzadigde vetzuren en arm aan onder meer calcium en eiwitten) door zachte margarine (rijk aan onverzadigde vetzuren) de LDL-cholesterol verlaagt. Verzadigde vetzuren vervangen door meervoudig onverzadigde vetzuren verlaagt het risico op coronaire hartziekten. Dat advies is ook meegenomen in de nieuwe Schijf van Vijf.

POSITIEVE GEZONDHEIDSEFFECTEN VAN MELK EN MELKPRODUCTEN

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft geconcludeerd dat **het gebruik van melk en melkproducten samenhangt met een lager risico op darmkanker.** Calcium kan hierin een rol spelen maar mogelijk dragen ook andere zuivelbestanddelen hiertoe bij. **Yoghurt eten is in verband gebracht met een lager risico op diabetes.** De achterliggende mechanismen moeten verder worden onderzocht.

Er wordt aangeraden om dagelijks **2 tot 3 porties zuivel**, waaronder melk of yoghurt, en 40 g kaas te eten. Een portie zuivel komt overeen met 150 g. Meer zuivel is niet nodig. Dat laatste advies is ingegeven vanuit een streven naar meer duurzaamheid.

DRINK GEEN ALCOHOL OF IN IEDER GEVAL NIET MEER DAN ÉÉN GLAS PER DAG

Na een kosten-batenanalyse van het gebruik van alcoholhoudende dranken be-

sluit de Nederlandse Gezondheidsraad dat het beter is om geen alcohol te drinken of anders niet meer dan 1 glas per dag. **Dat advies geldt ook voor mannen** die vroeger tot 2 glazen alcohol per dag mochten drinken. Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad geven de geanalyseerde wetenschappelijke gegevens geen aanleiding om een verschil te maken tussen mannen en vrouwen. Meer dan één glas alcohol per dag levert geen verdere gezondheidswinst op, terwijl de ongunstige verbanden sterker worden. Voor bepaalde groepen is het belangrijk om geen alcohol te gebruiken: jongeren, vrouwen die borstvoeding geven, zwanger zijn of het willen worden, mensen die bepaalde medicatie gebruiken en mensen met verslavingsproblemen.

EEN VERSCHUIVING IN DE RICHTING VAN EEN MEER PLANTAARDIG EN MINDER DIERLIJK VOEDINGSPATROON IS BEVORDERLIJK VOOR DE GEZONDHEID

Belangrijke aandachtspunten hierbij zijn vooral **meer groenten, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en noten eten, eerder plantaardige vetten en oliën rijk aan onverzadigde vetzuren kiezen en minder vlees eten** (niet meer dan 500 g per week, waarvan max. 300 g rood vlees). De groep vis, peulvruchten, vlees en ei bestaat uit verschillende voedingsmiddelengroepen die elk een weekadvies krijgen. Door uit deze groep elke dag iets anders te kiezen, varieert men tussen plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Dat zou ook meer duurzaam zijn.

De Nederlandse Gezondheidsraad concludeert dat er een verband is tussen rood vlees en bewerkt vlees eten en een hoger risico op darmkanker, longkanker, beroerte en diabetes. Het verband met bewerkt vlees is sterker dan met rood vlees. Voor totaal vlees heeft zij geen verband gevonden met een verhoogd risico op chronische ziekten. Vandaar het algemene advies om de consumptie van rood vlees en vooral bewerkt vlees te beperken. Dat betekent niet dat men geen vlees meer mag eten. **De Gezondheidsraad bevestigt dat vlees nuttige voedingsstoffen bevat** zoals hoogwaardige eiwitten, ijzer, zink en vitamine B12. Wie plantaardige vleesvervangers kiest, moet erop letten dat ze voldoende ijzer, vitamine B12 en/of vitamine B1 en eiwit bevatten en niet te veel zout en vet.

De Nederlandse Gezondheidsraad geeft aan dat cohortonderzoek geen verband laat zien tussen de consumptie van eieren en een hoger risico op coronaire hartziekten. Minstens 7 eieren per week eten en een hoge inname van voedingscholesterol (400 mg per dag) kan het risico op diabetes verhogen. De Schijf van Vijf stelt dat 2 tot 3 eieren per week passen in een gezonde voeding. Vegetariërs mogen 4 stuks per week eten.

DUURZAAMHEID IS MEEGENOMEN

Het advies om te eten volgens de aanbevelingen van de nieuwe Schijf van Vijf in de juiste hoeveelheden - koop en eet wat je nodig hebt en verspil daarbij zo min mogelijk - sluit direct aan bij een algemeen advies om duurzamere voedselkeuzes te maken.

GEEN ADVIES DOOR TE WEINIG VOEDINGSONDERZOEK

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft over bepaalde voedingsmiddelen geen advies uitgebracht omdat er te weinig wetenschappelijke gegevens zijn om conclusies te trekken over de gezondheidseffecten ervan. Dat is bijvoorbeeld het geval voor aardappelen. Zij worden wel vermeld als een goede bron van zetmeel, kalium en vitamine C in de voeding en kunnen zo ook bijdragen tot een gezonde voeding en binnen de nieuwe Schijf van Vijf passen. Idem dito voor verrijkte plantaardige eiwitdranken. Door te weinig beschikbaar voedingsonderzoek kan men hen niet dezelfde gezondheidseffecten toekennen als melk en melkproducten. Ze kunnen wel bijdragen aan de inname van zuivelkenmerkende voedingsstoffen, bijvoorbeeld voor mensen die geen melk mogen of willen drinken. Ze moeten dan wel voldoen aan de specifieke Schijf van Vijf-criteria voor zuivelproducten betreffende vet, verzadigd vet, natrium en totaal suikergehalte en aan aanvullende criteria met betrekking tot calcium, vitamine B12 en het eiwitgehalte. ||

BELANGENCONFLICT

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

Geplande herziening van de Belgische voedingsaanbevelingen

> Een volledige herziening door de **Belgische Hoge Gezondheidsraad** van de **voedingsaanbevelingen voor België op nutriëtniveau** is voorzien in de loop van 2016. Een eerste deel omtrent vitamines en sporenelementen is eind 2015 verschenen.

De Hoge Gezondheidsraad zal voor België ook **algemene aanbevelingen over voedingsmiddelen en voedingspatronen** formuleren (Food Based Dietary Guidelines) die belangrijk zijn om de volksgezondheid te promoten en te verzekeren. Dit project wordt opgestart in 2016.

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Dankzij een netwerk van experts, voorziet de HGR in objectieve, onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde adviezen en aanbevelingen. Zij vormen de wetenschappelijke basis voor het voedings- en gezondheidsbeleid en een effectieve voedingsvoorlichting in België (www.health.belgium.be/nl/hoge-gezondheidsraad).

> Een **herziening** van het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel, de **actieve voedingsdriehoek**, door het **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)** is opgestart in 2016 en wordt verwacht tegen 2017. Het VIGeZ zal hierbij vooral focussen op de communicatiestrategie van de algemene voedingsrichtlijnen naar het algemene publiek: hoe kunnen ze zo verstaanbaar en bruikbaar mogelijk worden overgebracht?

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) vertaalt de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad naar concrete voedingsrichtlijnen. Voor meer duiding zie www.vigez.be/voeding.

> In de herziening van de Belgische voedingsadviezen worden de resultaten van de Belgische Voedselconsumptiepeiling 2014 (<https://fcs.wiv-isp.be>), de gangbare Belgische voedingsgewoonten en het beschikbare voedselaanbod meegenomen.

Literatuur

- www.gezondheidsraad.nl > Richtlijnen goede voeding 2015
- Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad 2015; publicatienr. 2015/24 - <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/richtlijnen-goede-voeding-2015>
- www.schijfvanvijf.nl
- Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf: onderbouwing. Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag. 29 maart 2016, 2e druk - http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Schijf%20van%20Vijf%202016/VC_Richtlijnen_Schijf_van_Vijf_2016.pdf