



Nieuw platform NuHCaS

Het NuHCaS-platform is een open onderzoeks- en innovatiecentrum dat de disciplines Nutrition, Health en Care in Vlaanderen samenbrengt.

NuHCaS (Nutrition, Health, Care System) werd in september 2019 gelanceerd door ILVO, Flanders' FOOD, POM West-Vlaanderen, TUA West en VIVES met het oog op een meer holistische benadering van onderzoek naar de impact van een evenwichtige voeding op de gezondheid.

De initiatiefnemers streven ernaar om onderzoekscentra te laten samenwerken met voedingsbedrijven, toeleveranciers, zorgverstrekkers, patiëntenorganisaties en consumenten. Op die manier kan multidisciplinair, evidence-based voedings- en gezondheidsonderzoek connecteren en worden afgetoetst aan de praktijk van zorgverleners en bedrijven via co-creatie.

In eerste instantie ligt de focus op het onderzoek naar een meer gepersonaliseerde voeding voor (chronisch) zorgbehoevenden. Maar deze kennis die wordt ontwikkeld ter bestrijding van malnutritie moet uiteindelijk ook bijdragen aan een verbetering van de algemene volksgezondheid.

 www.flandersfood.com/nuhcas-conceptnota



Dossier Onderwijs

Sinds 1 september 2018 zijn Vlaamse scholen verplicht om een gezondheidsbeleid te voeren als onderdeel van de leerlingenbegeleiding. Zij kunnen hierbij werken aan verschillende thema's. Het thema gezonde voeding krijgt in het basisonderwijs en in het secundair onderwijs de meeste aandacht. Om scholen en leerkrachten hierin te ondersteunen bundelde NICE interessante achtergrondinformatie en diverse educatieve materialen in een overzichtelijk dossier op de NICE-website.

Benieuwd naar andere dossiers? Raadpleeg ook het dossier Voedingsonderzoek onder de loep en spijker je kennis over wetenschapscommunicatie bij. Schrijf je in voor de NICE-nieuwsbrief en blijf op de hoogte van elk nieuw dossier.

 www.nice-info.be
> Dossier > Onderwijs



Bereide groenten

Groenten bereiden verandert niet alleen de kleur, de textuur en de smaak maar ook de concentratie en de biobeschikbaarheid van vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen. Sommige nutriënten gaan verloren, andere worden net beter beschikbaar na bereiding. De nutritionele waarde van bereide groenten voorspellen is complex. Verschillende studies stellen vast dat de voedingswaarde afhangt van het type bereiding (bv. stomen, koken, bakken), van het type voedingsstof (bv. vet- of wateroplosbaar maar ook van de intracellulaire locatie) en van de groentesoort. Vervolgonderzoek is nodig om meer inzicht te krijgen in het effect van bereidingen op de nutritionele kwaliteit om bereidingswijzen te optimaliseren inzake nutriëntenbehoud.

 www.nice-info.be
> Rauwkost of gekookte groenten: wat kies ik best?



FAO over ultra-bewerkte voeding

Verse, minimaal bewerkte voedingsmiddelen lijken steeds meer plaats te maken voor goedkoop gemaksvuodsel in de vorm van ultrabewerkte voedingsmiddelen. Deze verschuiving kan negatieve gevolgen hebben op de nutritionele kwaliteit van de voeding en op de volksgezondheid. Een voeding met veel ultrabewerkte voedingsmiddelen is doorgaans energiedenser en bevat meer zout, vrije suikers, verzadigde vetten en transvetten en minder eiwitten, vezels, vitamines, kalium en andere mineralen. De consumptie van veel ultrabewerkte voedingsmiddelen is ook in verband gebracht met een hoger risico op obesitas en andere niet-overdraagbare aandoeningen.

Dat blijkt uit een grondige evaluatie van 'peer-reviewed' observationeel onderzoek door de FAO (Food and Agriculture Organisation of the United Nations) naar de impact van ultrabewerkte voedingsmiddelen op de kwaliteit van de voeding en de gezondheid. Hierbij werd gekeken naar industrieel bereide voedingsmiddelen die zijn ingedeeld in groep 4 van het NOVA-voedselclassificatiesysteem (producten op basis van 5 of meer ingrediënten en met additieven om ze meer gebruiksvriendelijk en aantrekkelijk te maken).

<http://www.fao.org> > Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system

<https://www.nice-info.be/sterk-bewerkt-voedsel-nood-aan-duidelijke-definities>



Vlaamse jongeren scoren gezonder

Vlaamse jongeren consumeren frequenter groenten en fruit, ze drinken minder vaak frisdranken en het aantal jongeren met overgewicht is gedaald. Deze gunstige evolutie blijkt uit gepubliceerde resultaten van de Vlaamse studie 'Jongeren en Gezondheid'.

In 2018 geeft 57 % van de jongens en 67 % van de meisjes aan dat ze minstens een maal per dag groenten eten. De dagelijkse consumptie van fruit is lager: 33 % van de jongens en 42 % van de meisjes zeggen dat ze elke dag minstens een stuk fruit eten. Dat is een gunstige evolutie sinds 2014. Toen lag het percentage Vlaamse jongeren dat dagelijks groenten en fruit at gemiddeld tien procentpunt lager. Jongeren gebruiken ook minder frequent frisdranken: 29 % van de jongens en 20 % van de meisjes bevestigen dat ze nog dagelijks frisdranken drinken. In 2014 lagen deze percentages bijna tien procentpunt hoger. Parallel hiermee is ook het aandeel jongeren met overgewicht licht gedaald: van 16 % in 2014 naar 14 % in 2018.

De Vlaamse studie 'Jongeren en Gezondheid' bij 11- tot 18- jarigen is uitgevoerd door de UGent en kadert binnen de internationale 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC)-studie, een grootschalig internationaal onderzoek in samenwerking met de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be

Internationale studie HBSC: www.hbsc.org