



Voedingsdriehoek, voedingspiramide, voedingstak

België kent drie voedingstools om helder over voeding en gezondheid te communiceren. Hoewel ze grafisch verschillen zijn de algemene boodschappen eenduidig.

De vernieuwde voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven bestaat sinds eind 2017 en is intussen goed ingeburgerd in de Vlaamse voedings- en gezondheidseducatie. De voedingsmiddelen staan van boven naar onder gerangschikt volgens hun bewezen effect op de gezondheid en de mate waarin we er meer of minder van moeten eten. Deze aanbevelingen liggen in lijn met de in 2019 gepubliceerde 'Food Based Dietary Guidelines' (FBDG's) van de Hoge Gezondheidsraad. Gezond Leven zal de aanbevolen hoeveelheden van de FBDG's nog verder concretiseren voor verschillende leeftijdscategorieën.

'La pyramide alimentaire' of de voedingspiramide van Food in Action en de afdeling Diëtetiek van het 'Institut Paul Lambin-Haute Ecole Léonard de Vinci' is het meest gebruikte referentiemodel in Wallonië voor een evenwichtig voedingspatroon. Het is in 2020 inhoudelijk en grafisch bijgewerkt op basis van de FBDG's van de Hoge Gezondheidsraad. De gespecificeerde hoeveelheden gelden voor volwassenen.

De voedingstak geeft de 5 voedingsprioriteiten van de FBDG's van de Hoge Gezondheidsraad weer. Deze 5 pijlers om beter te eten zijn in verband gebracht met de grootste gezondheidsvoordelen. De voedingstak kan aanvullend worden gebruikt bij zowel de voedingsdriehoek als de voedingspiramide.

Voedingsdriehoek: www.gezondleven.be/themas/voeding

Voedingspiramide: www.foodinaction.com > Tools

Voedingstak: www.foodinaction.com > Tools



Gezonder met kruiden

We lezen her en der veel beweringen over de heilzame effecten van bepaalde kruiden en specerijen op onze gezondheid (bv. van kaneel, kurkuma, gember). Deze beweringen zijn tot op vandaag niet wetenschappelijk bewezen. Bestaand onderzoek gaat meestal niet verder dan labo- en dierenonderzoek waarvan de resultaten niet zomaar naar mensen kunnen worden geëxtrapoleerd. Veel hangt ook af van de ingenomen hoeveelheid en vorm (bv. als smaakmaker in een gerecht of als concentraat in medicinale vorm). Hoewel meer kwalitatief onderzoek bij mensen nodig is, kunnen ze gerechten toch gezonder maken. Door maaltijden verder op smaak te brengen met allerlei kruiden en specerijen hebben we minder zout, suiker en vet nodig. Bovendien brengen ze meer kleur op ons bord!

www.nice-info.be/nutrinfo/kruiden-voor-dummies



Nieuw educatief materiaal

Waar komt een voedingsproduct vandaan? In welk seizoen zijn de producten op hun best? Consumenten in het algemeen, maar zeker kinderen kunnen deze vragen steeds minder goed beantwoorden. Zij willen hier wel graag meer over leren. Meer kennis over de herkomst van onze voeding en inzicht in het seizoensaanbod kunnen kinderen helpen om gezonder en duurzamer te kiezen en te eten.

Impressant Plus realiseerde in opdracht van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) nieuw educatief digitaal materiaal om te werken rond het thema lokale en seizoensgebonden voeding. 'Wat komt er op je bord' is geschikt voor de leerlingen van de derde graad van het lager onderwijs, het sluit aan bij de leerlijn voeding van het Vlaams Instituut Gezond Leven en draagt bij tot de realisatie van verschillende eindtermen van het basisonderwijs. Dit materiaal kan zowel in de klas als thuis worden gebruikt.

www.watkomteropjebord.be

Meer lesmateriaal over gezonde en duurzame voeding: www.klascement.net/gezondeduurzamevoeding



BASO-consensus 2020 voor de behandeling van obesitas

De 'Belgian Association for the Study of Obesity' (BASO) heeft nieuwe inzichten voor de evaluatie en multidisciplinaire behandeling van overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen gebundeld in een praktische gids.

Vroeger was de behandeling van obesitas overdreven gericht op gewichtsverlies. Vandaag staat gezondheidswinst meer centraal. Naast de BMI en de vetverdeling moeten klinisch relevante comorbiditeiten en de functionele status van de patiënt (EOSS of Edmonton Obesity Staging System) worden meegenomen in de beoordeling van het gezondheidsrisico en de behandeling van obesitas. De behandeldoelen moeten bovendien gepersonaliseerd, realistisch en gericht zijn op de lange termijn met tussentijdse controles en een langdurige follow-up.

De diëtist helpt de patiënt om gezonde eetgewoonten aan te nemen als onderdeel van een gezonde levensstijl. De 'ideale voedingsinterventie' is nog altijd een controversieel onderwerp (bv. Mediterrane en DASH-diëten, caloriearme diëten, tussentijds vasten). Van belang is dat ze voldoet aan de aanbevolen voedingsbehoeften, veilig is op korte en lange termijn, zorgt voor verlies van vetmassa en behoud van vetvrije massa en makkelijk vol te houden is. Diëten waarin bepaalde voedselgroepen of macronutriënten sterk worden beperkt of uitgesloten, zijn nutritioneel gezien niet wenselijk en niet geschikt voor de behandeling van obesitas op lange termijn.

<https://belgium.easo.org/publications/>