

## NUTRI-SCORE



## Nutri-Score onderzoek

In de zomer van 2019 werd de invloed van Nutri-Score en 4 andere front-of-packlabels (FOPL) op de voedselkeuze bij Belgische consumenten onderzocht. De invloed van alle FOPL's bleek nog beperkt.

Vijf verschillende FOPL's, waaronder Nutri-Score, werden via een online-bevraging aan ongeveer 1000 Belgen voorgelegd ter beoordeling van 3 categorieën voedingsmiddelen (pizza, cake en ontbijtgranen).

Qua perceptie en effect op de voedselkeuze was er geen significant verschil tussen de verschillende labels. Het effect op de voedselkeuze bleek eerder beperkt. In vergelijking met de andere FOPL's hielp de Nutri-Score de deelnemers wel het best om de voedingsmiddelen correct te rangschikken op basis van hun nutritionele kwaliteit.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kan front-of-packlabelling consumenten helpen om gezondere voedingskeuzes te maken en de voedingssector aanmoedigen om gezondere versies van bestaande producten aan te bieden. Verschillende landen hebben verschillende soorten FOPL's ontwikkeld en op verplichte of vrijwillige basis ingevoerd. In België werd op 1 april 2019 gekozen voor de vrijwillige invoering van de Nutri-Score.

Meer lezen: [www.nice-info.be/gezond-eten/het-etiket/nutri-score-lezen-en-begrijpen](http://www.nice-info.be/gezond-eten/het-etiket/nutri-score-lezen-en-begrijpen)



## Zomertips

De zomer(vakantie) betekent voor velen: meer etentjes met vrienden, vaker een terrasje doen, nu en dan een picknick of enkele dagen kamperen. Gooi ook tijdens de vakantie niet alle richtlijnen voor een gezonde voeding overboord. Gezond kiezen hoeft genieten van lekker eten niet in de weg te staan. Lopen de temperaturen op, wees dan extra attent op voedselveiligheid en drink voldoende water. Dat geldt zeker voor kwetsbare groepen zoals jonge kinderen en ouderen.

Veel gestelde vragen en antwoorden, nuttige zomertips en -tricks vind je op de NICE-website.

[www.nice-info.be/gezond-eten/valkuilen](http://www.nice-info.be/gezond-eten/valkuilen)

[www.nice-info.be/materialen/tool-tips-tricks-voor-een-gezonde-zomer](http://www.nice-info.be/materialen/tool-tips-tricks-voor-een-gezonde-zomer)

## Gekookte peultjes

Prinsessenbonen, (dop)erwten, peultjes en andere peulvruchten bevatten de natuurlijke plantengifstof lectine. Lectinen zijn eiwitten die het spijsverteringsstelsel kunnen verstoren. De kans dat iemand ziek wordt van lectinen in peulvruchten is echter klein. Enerzijds omdat het lectinegehalte in peulvruchten laag is en anderzijds omdat wij geen rauwe peulvruchten eten. Door ze te verhitten worden lectinen afgebroken en onschadelijk gemaakt. Andere voorbeelden van natuurlijke plantengifstoffen zijn glucosinolaten in koolsoorten en solanine in aardappelen. De gezondheidsvoordelen van correct bereide peulvruchten, groenten en aardappelen overtreffen mogelijk schadelijke effecten van plantengifstoffen.

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



## EFAD versterkt diëtisten

De 'European Federation of the Associations of Dietitians' (EFAD) helpt Europese diëtisten kennis, expertise en 'best practices' te delen met het oog op de verdere professionalisering van de aanpak van voeding en gezondheid, een topic die aan belang wint. Dat is des te meer gebleken in de strijd tegen het COVID-19-virus. EFAD heeft alle informatie over een optimale nutritionele ondersteuning ter preventie, tijdens de acute zorg en de revalidatie van COVID-19 verzameld en ter beschikking gesteld. Naast de ontwikkeling van eigen materialen over 'evidence-based practices' (EBP) in de diëtetiek, publiceert EFAD ook materialen van andere Europese landen, bijvoorbeeld het artikel 'Evidence-based practice dietetics' en de bijhorende infografiek vertaald uit Nutrineds 2019 nr. 3.

- [www.efad.org](http://www.efad.org) > COVID-19 Information on Nutritional Support
- [www.efad.org](http://www.efad.org) > Research > Publications > Practice and Research a perfect dietetic match
- [www.efad.org](http://www.efad.org) > Research > Research materials > Best practices submitted by European colleagues > EBP in Belgium-Flanders
- [www.nice-info.be/nutrineds/evidence-based-handelen-diëtetiek](http://www.nice-info.be/nutrineds/evidence-based-handelen-diëtetiek)



## Doordacht communiceren over gewichtsproblemen

**Overgewicht en obesitas behoren tot de belangrijkste gezondheidsproblemen in ons land. Ook thema's zoals eetgedrag en eetstoornissen komen frequent voor in de media. Het zijn erg gevoelige onderwerpen.**

Een eenzijdige berichtgeving en beeldvorming kan zwaar inhakken op wie ermee te maken heeft. Om dat te vermijden moeten we minder focussen op uiterlijk, gewichtsverlies en eenzijdig eetgedrag en meer op de promotie van een gezonde leefstijl. En dit via woord én beeld.

Samen met de Vlaamse Vereniging van Journalisten (VVJ), Mediarte en mediaprofessionals ontwikkelde Eetexpert vzw een toolbox voor mediamakers met oog voor vele gevoeligheden. De toolbox biedt schrijftips en degelijke achtergrondinfo bij allerlei fabels en feiten maar ook handige checklists om geschikt beeldmateriaal in te zetten, de juiste experts te raadplegen en getuigenissen goed voor te bereiden.

- Toolbox voor mediamakers: <https://eetexpert.be/toolbox>
- Overgewicht op een gezonde manier evalueren en aanpakken: [www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/overgewicht-en-obesitas](http://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/overgewicht-en-obesitas)