

# EXPERT AAN HET WOORD

**C. SEEUWS**

Nubel vzw

## BIO

### OPLEIDING

Bachelor Voedings- en Dieetleer

### EXPERTISE

Nutritionele samenstelling van voedingsmiddelen, ondersteuning voedings- en gezondheidseducatie

### ACTUEEL

Business Unit Manager Nubel vzw



Betrouwbare informatie over de nutritionele samenstelling van voedingsmiddelen is noodzakelijk ter ondersteuning van geschikt voedingsadvies, degelijk voedings- en gezondheidsonderzoek en een duurzaam voedings- en gezondheidsbeleid. **De voedingswaarde van producten kan variëren naargelang de herkomst, de productiemethode en de receptuur. Daarom zijn gegevens over het lokaal beschikbare en vertrouwde voedingsaanbod minstens even belangrijk.** De Belgische voedingsmiddelentabel verzamelt deze info intussen al 30 jaar.

### NUBEL-VERHAAL

Het Nubel-verhaal begint al in 1985. In die tijd beschikte België nog niet over een eigen nutritionele databank. Men was aangewezen op gegevens uit buitenlandse databanken. De toenmalige Belgische Vereniging van Diëtisten vond dat het hoog tijd was om daar verandering in te brengen. Zij richtte zich tot het Ministerie van Volksgezondheid met de vraag om een Belgische Voedingsmiddelentabel op te richten. Hiermee was het startschot gegeven voor de opzet van een Belgische databank met objectieve, wetenschappelijk gevalideerde voedingsinformatie onder beheer van de vzw Nubel (Nutriënten België) en onder toezicht van een Wetenschappelijke Raad. Met de jaren breidde de Nubel-databank verder uit – meer producten, meer nutriënten, recent wordt ook de Nutri-Score bij elke update ingevoerd - en wordt de databank steeds meer geraadpleegd door diëtisten, gezondheidsprofessionals, beleidsmakers en zelfs het grote publiek. Nubel beschouwt

zich vandaag vooral als een brugbouwer tussen de wetenschap en de consument. Zij wil haar wetenschappelijk onderbouwde nutritionele informatie met zoveel mogelijk mensen delen via de verschillende Nubel-instrumenten maar ook via sociale media en een nieuwsbrief.

#### **NUBEL-INSTRUMENTEN**

De Belgische Voedingsmiddelentabel in boekvorm geeft gedetailleerd de voedingstoffsamenstelling van 1400 voedingsmiddelen. Het is een klassieker die door veel diëtisten en in scholen wordt gebruikt. De Merknamedatabank (internubel.be) is een online databank met gedetailleerde informatie over

gepersonaliseerde manier opvolgen en bijsturen. Een handige tool dus om tot een evenwichtig leef- en eetpatroon te komen. Deze tool wint aan populariteit en wordt ook steeds vaker gebruikt door gezondheids- en bewegingscoaches.

#### **NUBEL-DOELGROEPEN**

Nubel richt zich tot verschillende doelgroepen. Voor de zorgsector werd de Voedingsplanner PRO ontwikkeld. Met deze professionele versie van de voedingsplanner kan de voeding van patiënten worden afgestemd op hun noden maar het laat ook toe om aan patiëntenbeheer te doen en vlot voedingsgegevens onder betrokken zorgcollega's uit te wisselen.

---

Schrijf je in voor de Nubel-nieuwsbrief:  
[www.nubel.com/nieuwsbrief.html](http://www.nubel.com/nieuwsbrief.html)

---

# 30 JAAR BELGISCHE VOEDINGSMIDDELENTABEL

de nutritionele waarde van 9035 voedingsmiddelen, waarvan 7600 merkproducten. Internubel.be is vooral een handig instrument voor gezondheids- en voedingsprofessionals die op zoek zijn naar de voedingstoffsamenstelling van het ruime aanbod aan producten op de Belgische markt. Per product zijn ook de standaardmaten en -gewichten weergegeven die gebruikelijk zijn in onze contexten. Een belangrijk gegeven om relevante voedingsinfo te kunnen geven die aansluit bij de dagelijkse realiteit. Men gebruikt bijvoorbeeld geen 100 g peterselie per persoon maar slechts ongeveer 5 g, een handje noten weegt 25 g, een portie bereide groenten zo'n 200 g en een portie rauwe bladgroenten 50 g, en men neemt geen 100 g boter maar wel makkelijk 100 g plattekaas.

De Voedingsplanner is een online applicatie in de vorm van een persoonlijk dagboek. Hiermee kan men zijn eetgewoonten op een

Een geïndividualiseerde aanpak is een belangrijke schakel in een performant gezondheidsbeleid. De Voedingsplanner RESTO helpt om de voedingswaarde van recepten te berekenen. Voor elk recept kan men bovendien nagaan in welke mate het energiegehalte en de aanwezige hoeveelheid vetten, verzadigde vetzuren, suikers en zout bijdragen tot de referentie-inname (RI) voor een gemiddelde volwassene (conform de RI's opgenomen in de verordening 1169/2011 betreffende consumenteninformatie op levensmiddelen en gebaseerd op de wetenschappelijke adviezen van EFSA of European Food Safety Authority). Het is een instrument met heel wat potentieel voor zowel hotelscholen, cateringbedrijven als horecazaken. De Voedingsplanner RESTO biedt een houvast om kwaliteitsvolle ingrediënten in de juiste verhoudingen te gebruiken conform de richtlijnen van een evenwichtige en gezonde voeding.

#### **NUBEL-GEBRUIKERSENQUÊTE**

In september en oktober 2020 werd gepeild naar de behoeften van de gebruikers van de Nubel-producten. Ook in deze digitale tijden blijkt de voedingsmiddelentabel op papier nog altijd het favoriete en meest gebruikte instrument. Het feit dat Nubel nutritionele informatie op papier blijft uitbrengen, wordt erg gewaardeerd.

Verder hecht men veel belang aan de wetenschappelijke validatie van de gegevens. Niet verwonderlijk in tijden waarin men wordt overspoeld door voedingsinformatie. Er wordt samen met de Wetenschappelijk Raad en een recent geïnstalleerde gebruikersgroep, waarin ook NICE participeert, continu gereflecteerd over de inhoud van de databank met een focus op bijvoorbeeld ontbrekende micronutriënten. Op Internubel.be vindt men voortaan per product ook de herkomst van de cijfergegevens om volledige en transparante informatie te verstrekken aan de gebruikers. Het betreft de referenties en de analysemethoden en -data per nutriënt.

 **MEER INFO**  
[WWW.NUBEL.BE](http://WWW.NUBEL.BE)