



Gezondheidsbeleid in Vlaanderen verder in kaart gebracht

De resultaten van de indicatorenbevraging 2019-2020 zijn bekend. Zij brengen het preventieve gezondheidsbeleid in scholen en bedrijven in kaart. Voor het eerst werden ook zes nieuwe settings bevroegd. Besluit: er is nog marge voor verbetering.

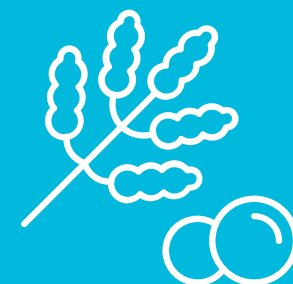
Om de vier jaar peilt het Vlaams Instituut Gezond Leven in opdracht van de Vlaamse overheid en in samenwerking met de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD) en de Vlaamse Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's) naar de kwaliteit van het gezondheidsbeleid in diverse settings. Er wordt nagegaan hoe er rond gezondheidsthema's zoals voeding, beweging, lang stilzitten, roken, alcohol en drugs en mentaal welbevinden wordt gewerkt. De organisaties zelf krijgen zo ook zicht op wat al goed loopt en wat nog beter kan.

In 2019 vond voor de zesde keer een indicatorenbevraging in basisscholen en secundaire scholen plaats (zie onderstaande link voor meer info). In de periode 2019-2020 werd er voor het eerst een indicatorenbevraging georganiseerd in het hoger onderwijs, de kinderopvang van baby's en peuters, de kinderopvang van schoolgaande kinderen, de lokale dienstencentra, jeugdhulporganisaties, de ouderenzorg en de Centra Algemeen Welzijnswerk.

Binnen een kwalitatief voedingsbeleid moet men aandacht besteden aan vier preventiestrategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken & regels en zorg & begeleiding. Vanaf de kinderopvang tot in woonzorgcentra wordt er volop ingezet op informeren over en sensibiliseren voor gezonde voeding. Ook de overgrote meerderheid van de Vlaamse steden en gemeenten geven hun bewoners informatie over gezonde voeding. Daarentegen verspreidt nog maar 35% van de bedrijven deze informatie bij hun werknemers. De aandacht voor een gezond voedingsaanbod (warme maaltijden, broodjes, dranken en tussendoortjes) neemt toe in alle settings. Toch is er nog marge voor verbetering. Zo wordt er bijvoorbeeld slechts in een klein deel van de naschoolse kinderopvang dagelijks vers fruit als tussendoortje aangeboden. Het aanbod bestaat nog te vaak uit droge koeken.

www.nice-info.be: Gezondheidsbeleid Vlaamse scholen in kaart gebracht

Alle resultaten: www.gezondleven.be/projecten/indicatorenbevraging



Quinoa

Quinoa is een pseudograan dat wint aan populariteit. De korrels worden gebruikt in maaltijden of salades ter afwisseling van granen en rijst. Het kan ook als bloem of meel worden verwerkt in pasta, brood en gebak. Quinoa bevat geen gluten en is dus geschikt voor wie glutenintolerant is. Quinoa is een goede plantaardige eiwitbron. Het bevat 12 g eiwitten per 100 g. Een portie gekookte quinoa (150 g) brengt zo'n 5 gram eiwitten aan. De aminozuursamenstelling van quinoa-eiwitten is beter uitgebalanceerd dan die van andere graansoorten. Antinutriënten in quinoa zoals saponines, fytaten en proteaseremmers, kunnen wel de verteerbaarheid van de eiwitten (en andere nutriënten) beïnvloeden. Hiernaar is meer onderzoek nodig. Quinoa wordt vooral ingevoerd vanuit Zuid-Amerika. Er loopt een onderzoeksproject over de mogelijkheden om quinoa op Vlaamse bodem te telen.

[Eiwitbronnen in een gezonde en duurzame voeding](#)



NICE tools en infografieken

Ontdek ons aanbod aan infografieken en tools. Heldere en 'hapklare' informatie over diverse voedingsthema's.

Infografieken zijn een handige leidraad voor voedingsvoorlichters om meer duiding te geven bij veel voorkomende vragen. De volgende topics komen onder meer aan bod.

- [Meer plantaardig eten](#)
- [Eiwitten in de voeding](#)
- [Suiker in de voeding](#)
- [Yoghurtwijzer](#)
- [Het etiket lezen en begrijpen](#)
- [Lactose-intolerantie](#)

 [Meer infografieken: www.nice-info.be/materialen/infografieken](http://www.nice-info.be/materialen/infografieken)

Tools geven concrete tips, tricks en hulpmiddelen om lekker en gezond te eten en te koken.

- [Koken met kinderen/jongeren](#)
- [Lekker makkelijk meer fruit eten](#)
- [Maaltijdplanner](#)
- [Tips & tricks om genoeg groenten te eten](#)
- [Hoe verspil ik minder voedsel?](#)
- [Gezond eten voor en na de menopauze](#)

 [Meer tools: www.nice-info.be/materialen/tools](http://www.nice-info.be/materialen/tools)

EFSA: zo weinig mogelijk toegevoegde suikers in de voeding

EFSA (European Food Safety Authority) heeft de wetenschappelijke literatuur over de veiligheid van suikers in de voeding en hun mogelijke link met gezondheidsproblemen doorgenomen en beoordeeld. Hun advies werd eind februari 2022 gepubliceerd.

Op basis van de beschikbare gegevens adviseert EFSA om de inname van vrije suikers zo laag mogelijk te houden binnen de context van een nutritioneel adequate voeding. Vrije suikers zijn geraffineerde suikers die tijdens het productieproces of thuis zijn toegevoegd en suikers die van nature geconcentreerd aanwezig zijn in honing, siropen, fruit- en groentesappen en sapconcentraten. Suikers die van nature aanwezig en ingebed zijn in fruit, groenten en melk vallen hierbuiten.

Volgens EFSA verhogen alle suikers in de voeding het risico op tandcariës. De consumptie van vrije suikers, vooral via gesuikerde frisdranken en fruitsap, is ook in verband gebracht met een verhoogd risico op chronische metabole aandoeningen zoals obesitas, niet-alcoholische leververvetting en diabetes type 2. Wie het aandeel vrije suikers in de voeding beperkt, beperkt zo ook de totale hoeveelheid suikers in de voeding en het risico op tandcariës.

Er waren te weinig onderzoeksgegevens beschikbaar om een maximale toelaatbare inname (MTI) voor de hoeveelheid suikers in de voeding te formuleren. De MTI is de maximale inname waarbij geen schadelijke effecten zijn waargenomen of te verwachten zijn.

 www.efsa.europa.eu/nl/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible