



Voedingsprioriteiten op ons bord

NADER BEKEKEN

BELGISCHE
'FOOD BASED DIETARY GUIDELINES'

EXPERT AAN HET WOORD

**SAMENWERKEN VOOR
EEN GEZONDER EUROPA**

COLOFON

NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56
1030 Brussel

info@nice-info.be
www.nice-info.be

27e jaargang nr 4
Oktober-november-december 2019

Een uitgave van VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel.

Verschijnt 4 maal per jaar.

Redactieraad

I. Coene, ir. H. De Geeter,
L. Driesen, G. Vanderspikken

Eindredactie

I. Coene

Wetenschappelijke adviesraad

Dr. W. De Keyser, Prof. Dr. ir. B.
De Meulenaer, Dr. ir. H. De Ruyck,
Prof. Dr. M. Hiele, Prof. Dr. J. Ph.
Janssens, Prof. Dr. ir. C. Matthys,
L. Neven, Prof. Dr. Y. Vandenplas,
Prof. Dr. ir. G. Vansant, Dr. A. Verrijken

Verantwoordelijke uitgever

H. De Geeter

Druk

Van der Poorten

Fotografie

Shutterstock

Abonnementen

Een abonnement is enkel gratis voor
gezondheidsprofessionals in België.
Een abonnement aanvragen of
de artikels gratis raadplegen op
www.nice-info.be > Nutrinews.
Adreswijzigingen doorgeven
via info@nice-info.be.
Abonneren impliceert uw toestemming
voor de verwerking van uw contact-
gegevens overeenkomstig de
privacyverklaring van NICE op
www.nice-info.be > Privacyverklaring.

Copyright

Niets van deze uitgave mag zonder
schriftelijke toestemming van VLAM
vzw-NICE op welke manier dan ook
worden overgenomen.



4 GOED OM WETEN

6 **NADER BEKEKEN**
Belgische 'Food Based
Dietary Guidelines'

12 **GEZOND ETEN,
ZO KAN HET OOK**
Voedingsprioriteiten
op ons bord

16 **INFOGRAFIEK**
Voedingsprioriteiten
Puzzel

17 **RECEPT**
Patatti Bolognese
met gehakt en linzen

18 **EXPERT AAN
HET WOORD**
G. Feunekes
Samenwerken voor
een gezonder Europa

Op 1 oktober 2019 heeft de Belgische Hoge Gezondheidsraad (HGR) voor het eerst voedingsaanbevelingen met een focus op voedingsmiddelen gepubliceerd. De eerdere voedingsaanbevelingen van de HGR concentreerden zich op voedingsstoffen. Maar mensen eten geen eiwitten, koolhydraten, calcium en vitaminen maar groenten, fruit en brood. 'Food Based Dietary Guidelines' zijn beter verstaanbaar en bruikbaar voor het algemene publiek. Nieuw is ook dat deze nieuwe voedingsaanbevelingen van de HGR zijn samengevat in de vorm van prioritaire richtlijnen die het meeste gezondheidswinst kunnen opleveren.

Dit nummer van Nutrineds besteedt uitgebreid aandacht aan de nieuwe Belgische voedingsaanbevelingen. In de rubriek 'Nader bekeken' wordt de gebruikte methodologie toegelicht. De HGR hanteerde een methodologie die op Europees niveau werd ontwikkeld en aan ons land werd aangepast. De aanbevelingen zijn gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voedingsmiddelen en gezondheid.

De rubriek 'Gezond eten, zo kan het ook' brengt de 12 voedingsprioriteiten tot op ons bord. Om de voedingsaanbevelingen in de praktijk te brengen zijn geen strenge diëten of dure, exotische superfoods nodig.

Om de voedingsaanbevelingen in de praktijk te brengen zijn geen strenge diëten of dure, exotische superfoods nodig.



We sommen enkele belangrijke vuistregels op en geven concrete tips om gezond aan de slag te gaan met vertrouwde basisingrediënten die aansluiten bij de eetcultuur van bij ons. De infografiek biedt extra visuele ondersteuning. Ook het recept van deze maand bewijst dat een recept dat aansluit bij de voedingsaanbevelingen niet saai is, maar verrassend eenvoudig en lekker kan zijn.

Sinds 2015 is NICE lid van de 'European Public Health Nutrition Alliance' (EPHNA). Samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven vertegenwoordigen we de Vlaamse Gemeenschap in dit internationale samenwerkingsverband. Gerda Feunekes, directeur van het Nederlandse Voedingscentrum, is onze 'Expert aan het woord'. Zij vertelt wat de doelstellingen van de EPHNA zijn en welke meerwaarde de samenwerking met de verschillende leden biedt.

Dit is het laatste nummer van 2019. We wensen u alvast hartverwarmende eindejaarsfeesten en een goede start van 2020.

H. De Geeter
Coördinator NICE



Geactualiseerd voedingsadvies voor jonge kinderen

Van bij de start is een gezonde voeding aangepast aan de noden van het kind de beste garantie voor een optimale groei en ontwikkeling. Ouders willen het beste voor hun kind maar weten niet altijd wat de beste voedingskeuze is. Het is de taak van gezondheids- en voedingsprofessionals, zoals pediaters, verpleegkundigen, huisartsen en diëtisten, om hen correct te informeren en te adviseren conform de laatste wetenschappelijke inzichten. De Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (VVKinder-geneeskunde) vat de belangrijkste adviezen voor een gezonde voeding van bij de geboorte tot de leeftijd van 6 jaar samen in drie vernieuwde publicaties.

De brochure 'Kunstvoeding voor zuigelingen' is aan zijn 8ste uitgave toe. Moedermelk is zonder twijfel de beste voeding voor vrijwel alle zuigelingen. Maar niet elke moeder kiest voor borstvoeding. Dat kan verschillende redenen hebben. Sinds de vorige editie, die zes jaar oud is, is het aanbod aan kunstvoeding sterk veranderd en uitgebreid. De vernieuwde brochure biedt een overzicht van het actuele aanbod aan zuigelingen-, opvolg- en groeimelk op de Belgische markt en neemt ze kritisch onder de loep.

De brochure 'Gezonde voeding voor peuters en kleuters' licht de specifieke voedingsbehoeften van peuters en kleuters toe. Er wordt bijvoorbeeld ook stilgestaan bij het vaak wisselende eetpatroon van jonge kinderen. De ene dag eten ze als een paard en de volgende dag als een vogeltje. Er wordt uitgelegd dat dit meestal normaal is en geen reden is tot bezorgdheid.

De derde brochure speelt in op de toenemende interesse voor vegetarisch en veganistisch eten. De auteurs verduidelijken wat een evenwichtige vegetarische voeding voor kinderen inhoudt en belichten de mogelijke risico's op voedingsstekorten. De auteurs wijzen erop dat een veganistische voeding niet in alle voedingsbehoeften van snelgroeiende jonge kinderen kan voorzien zonder supplementen.

 Meer info: www.nice-info.be/geactualiseerd-voedingsadvies-voor-jonge-kinderen



Magere of volle melk?

Magere en halfvolle melk zijn vetarme producten. Zij bevatten minder dan 1,8 g vet per 100 ml. Ongeacht het vetgehalte, levert een glaasje melk van 150 ml ongeveer een vierde van de dagelijkse behoefte aan calcium en de vitaminen B2 en B12. Wil je minder verzadigde vetten en calorieën opnemen, dan zijn magere en halfvolle melk een prima keuze. Op voorwaarde dat je dat niet compenseert met andere voedingsmiddelen die veel verzadigde vetten en calorieën bevatten, bijvoorbeeld een koffiekoek. Verzadigde vetten kunnen het bloedcholesterolgehalte verhogen en zo ook het risico op hart- en vaatziekten. Dat effect van verzadigde vetten lijkt in melk echter ondergeschikt aan het gezondheidseffect van de voedingsmatrix van melk. Kinderen tot 4 jaar en fragiele ouderen kiezen beter voor volle melk als onderdeel van een gezonde voeding. Zij hebben baat bij veel voedingsstoffen in kleine hoeveelheden.

 www.nice-info.be



Van 'op papier' naar 'download hier'

Het thema duurzaamheid staat hoog op de agenda. Minder verspilling, minder plastic, minder kilometers en meer producten van hier. Maar wat met Nutrinernews op papier? Vier keer per jaar ontvangen zo'n 17.000 abonnees het tijdschrift in de brievenbus.

Wil je Nutrinernews op een meer duurzame manier raadplegen? Download en lees het voedingsmagazine dan vanaf nu online op je computer of smartphone. We laten je via de gratis NICE-nieuwsbrief weten wanneer er een nieuw nummer van Nutrinernews online staat. Schrijf je in voor de nieuwsbrief en volg onze tweets op Twitter, bijdragen op LinkedIn, posts op Facebook en insta-stories op Instagram via @NICEvoeding.

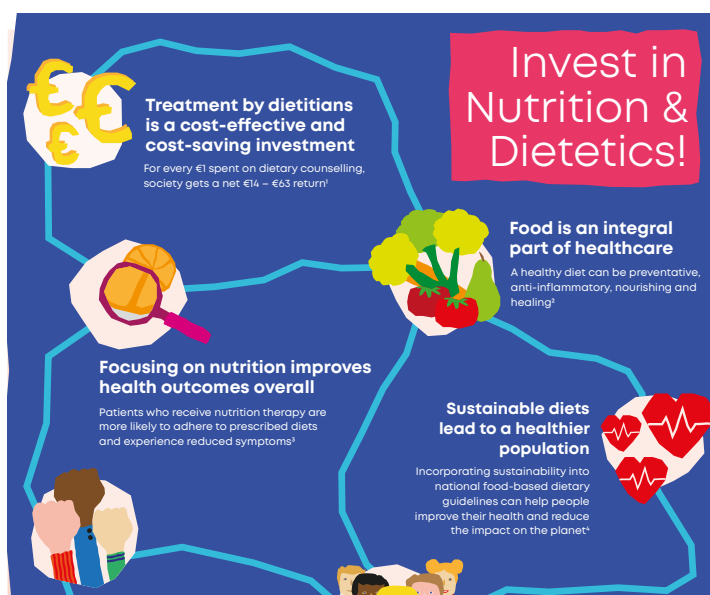
Toch meer plezier van Nutrinernews op papier? Dat kan en mag. Vernieuw je gratis abonnement nu online om Nutrinernews ook in 2020 in je brievenbus te ontvangen.

www.nice-info.be > Nutrinernews
> Nutrinernews thuis ontvangen

[www.twitter.com/NICEvoeding](https://twitter.com/NICEvoeding)

www.instagram.com/NICEvoeding

www.facebook.com/NICEvoeding



De diëtist voor een duurzame en gezonde toekomst

EFAD (European Federation of Associations of Dietitians) roept beleidsmakers op om meer te investeren in voeding en diëtetiek. Het werk van diëtisten meer en beter integreren in het globale gezondheidsbeleid kan bijdragen tot een gezondere en meer duurzame samenleving en toekomst.

Dat is de centrale boodschap van de nieuwe 'White Paper: Sustainable Health Through the Life Span' die EFAD voorstelde tijdens haar laatste congres op 1 en 2 november 2019 in Berlijn. Voeding gaat hand in hand met duurzaamheid, gezondheid én levenskwaliteit. Diëtisten dragen hieraan hun steentje bij. Zij zijn immers erkende experts in voeding.

EFAD benadrukt het belang van diëettherapie binnen de gezondheidszorg en de impact hiervan op de gezondheid. Diëtisten zetten zich niet alleen in voor de preventie van veel voorkomende aandoeningen zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Zij zijn ook een onmisbare schakel in het klinische, multidisciplinaire team om de voedingsstatus bij ziekte te optimaliseren en ondervoeding te voorkomen.

Alle zichtbare en onzichtbare inspanningen van diëtisten dragen bij tot minder ziekte, een reductie van de medische kosten en een betere levenskwaliteit en (volks)gezondheid.

www.efad.org > EFAD reports > EFAD White Paper



BELGISCHE 'FOOD BASED DIETARY GUIDELINES'

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

De Hoge Gezondheidsraad heeft op 1 oktober 2019 praktische voedingsaanbevelingen uitgebracht voor gezonde volwassenen met een focus op voedingsmiddelen. **De voedingsaanbevelingen zijn gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke kennis over de effecten van de consumptie van voedingsmiddelen op de gezondheid.** Nieuw in de aanpak is dat het voedingsadvies wordt weergegeven in volgorde van belang ter preventie van de sterfte en de ziektelast ten gevolge van de belangrijkste voedingsgerelateerde aandoeningen in België.



BEKNOPT

- De Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft op 1 oktober 2019 praktische voedingsaanbevelingen uitgebracht voor België met een focus op voedingsmiddelen.
- Lokale 'Food Based Dietary Guidelines' (FBDG's) zijn beter verstaanbaar en rechtstreeks bruikbaar voor het algemene publiek en meer geschikt voor voedingsvoorlichting dan voedingsaanbevelingen met een focus op nutriënten.
- De HGR heeft zich voor de ontwikkeling van de FBDG's grotendeels gebaseerd op de stapsgewijze procedure aanbevolen door EFSA en de resultaten van de Global Burden of Disease (GBD)-studie waarin ook ramingen voor België zijn opgenomen.
- De HGR heeft de voedingsaanbevelingen vertaald in 5 kernboodschappen in orde van belang waaraan we de meeste aandacht moeten geven. We moeten meer volkoren graanproducten, fruit en groenten, peulvruchten, noten en zaden eten en minder zout gebruiken. Hiermee is in België de meeste gezondheidswinst te behalen. Daarnaast zijn er nog 7 aanvullende aanbevelingen.
- Het advies besteed ook enige aandacht aan aspecten van duurzaamheid, socio-culturele aspecten (bv. het belang van samen eten en hiervoor tijd maken) en hoe we best communiceren over voeding met het doelpubliek.

Wereldwijd komen verschillende volksgezondheidsproblemen voor die verband houden met de voedingsinname en met ongunstige trends in de voedselconsumptie. Bijna 90 % van alle landen ter wereld kampen met twee of drie vormen van malnutritie: acute en/of chronische ondervoeding, deficiënties aan micronutriënten, obesitas en voedingsgerelateerde aandoeningen zoals diabetes type 2, cardiovasculaire aandoeningen en bepaalde vormen van kanker. De oorzaken zijn complex en divers. In ontwikkelingslanden kan bijvoorbeeld de beschikbaarheid van voedsel een rol spelen. In geïndustrialiseerde landen spelen vooral een obe-

sogene omgeving en verkeerde persoonlijke keuzes mee, gelieerd aan culturele, sociale en familiale aspecten. Elke regio vraagt daarom een eigen aanpak inzake voeding en gezondheid (1).

VAN VOEDINGSSTOFFEN NAAR VOEDINGSMIDDELEN

De Belgische Hoge Gezondheidsraad heeft sinds 1997 tot nu enkel algemene voedingsaanbevelingen met een focus op voedingsstoffen uitgebracht. De laatst herziene versie dateert van 2016 (Voedingsaanbevelingen voor België 2016) (2). Omdat voedingsaanbevelingen met een nutritionele focus een deskundige vertaling vergen, richten ze zich vooral tot voe-

VIJF REDENEN OM FBDG'S TE ONTWIKKELEN

1. Een voeding is meer dan een verzameling van nutriënten. Ze bestaat uit voedingsmiddelen en resulteert in voedingspatronen.
2. Nutriënten die aanwezig zijn in voedingsmiddelen kunnen onderling verschillend interageren, afhankelijk van de voedingsmatrix.
3. Voedselverwerking en -bereiding beïnvloeden de voedingswaarde van voedingsmiddelen.
4. Er vinden steeds meer onderzoeken plaats naar de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen. De effecten van voedingsmiddelen kunnen verschillen van de verwachte effecten op basis van hun nutritionele samenstelling. Het betreft hier echter vooral observationele onderzoeken die specifieke voedselconsumptiepatronen linken aan een verhoogde of verlaagde incidentie van bepaalde aandoeningen. Het onderliggende biologische mechanisme is vaak nog onduidelijk. Het kan te wijten zijn aan een nutriënt, aan een combinatie van verschillende nutriënten en bioactieve stoffen (bv. flavonoiden, phyto-oestrogenen) of aan het feit dat het onderzochte voedingsmiddel andere voedingsmiddelen in het voedingspatroon vervangt (bv. meer fruit en yoghurt eten in plaats van vet- en suikerrijke tussendoortjes).
5. In tegenstelling tot individuele nutriënten gaan voedingsmiddelen en -patronen ook samen met culturele, etnische, sociale en familiale aspecten.

Sommige gezondheidsaspecten zijn niet los te koppelen van voedingsstoffen. Naast FBDG's als algemene basis blijft ook de nodige aandacht voor directe effecten van voedingsstoffen op bepaalde aandoeningen belangrijk, bijvoorbeeld het effect van ijzer op anemie, van foliumzuur op neuralebuisdefecten en van voedingsvezels op de darmgezondheid (1,3).

dings- en gezondheidsdeskundigen en beleidsmakers. Mensen kopen en eten immers geen voedingsstoffen of nutriënten maar voedingsmiddelen zoals brood, groenten, fruit en melk. 'Food Based Dietary Guidelines' (FBDG's) zijn daarom beter verstaanbaar en rechtstreeks bruikbaar voor het algemene publiek en meer geschikt voor voedingsvoorlichting met het oog op meer gezondheid, algemeen welzijn en minder globale gezondheidskosten. Belangrijke voorwaarde voor succes is echter dat de toepassing van de FBDG's niet los wordt gezien van opvoedkundige, gedrags- en sociaal-wetenschappelijke inzichten. De FBDG's zijn bovendien algemene aanbevelingen. Op individueel niveau kunnen verdere aanpassingen op maat nodig zijn, rekening houdend met de situatie, de leefstijl en de voorkeuren van de patiënt. Ten slotte moet de ontwikkeling van FBDG's ook stilstaan bij de druk die zij leggen op het voedselsysteem van productie tot consumptie en bij de haalbaarheid ervan (1,3).

VAN GLOBAAL NAAR REGIONAAL

De ontwikkeling van FBDG's is al zo'n 20 jaar geleden gesuggereerd door de FAO/WHO om de voedingspatronen en het nutritionele welzijn van individuen en populaties in verschillende regio's in de wereld te bevorderen (3). De 'European Food Safety Authority' (EFSA) heeft dit idee in 2010 verder opgenomen en richtlijnen uitgewerkt rekening houdend met de voedingsgebruiken en de gezondheidsproblematieken in Europese landen (1). Hoewel in Europa veel dezelfde voedingsgerelateerde aandoeningen voorkomen zijn gedetailleerde en effectieve FBDG's op EU-niveau niet bruikbaar omdat de context sterk van land tot land kan verschillen (bv. verschillen in landspecifieke gezondheids- en voedingsprioriteiten, climatolo-

gische en ecologische settings, voedselproductie en -consumptiepatronen, socioculturele invloeden, gegevens over de voedingssamenstelling en toegankelijkheid en beschikbaarheid van voedsel). Elke regio moet daarom eigen FBDG's ontwikkelen die geschikt zijn voor de regio, cultureel aanvaardbaar zijn en praktisch toepasbaar of haalbaar. Ze moeten bovendien consistent, goed verstaanbaar en gemakkelijk te onthouden zijn. Een gezonde voeding is ten slotte niet de enige component van een gezonde leefstijl. De FBDG's moeten daarom geïntegreerd worden in andere beleidsmaatregelen voor gezondheidsbevordering (bv. m.b.t. roken en fysieke activiteit) (1).

GEBRUIKTE METHODOLOGIE

De HGR heeft voor de ontwikkeling van de FBDG's gebruik gemaakt van een werkwijze die nauw aansluit bij de stapsgewijze procedure aanbevolen door EFSA. Het werk is uitgevoerd door 27 experts vanuit diverse disciplines die betrokken zijn bij de ontwikkeling van voedingsaanbevelingen, de gezondheidspromotie en de voedingscommunicatie in België. De volgende gegevens werden als basis meegenomen: SPMA (Standardized Procedures for Mortality Analysis)-programma van Sciensano, de resultaten van de internationale Global Burden of Disease (GDB)-studie 2016, de Voedingsaanbevelingen voor België 2016, adviezen van de HGR over onder meer zout, rood en bewerkt vlees en melk en zuivelproducten, de resultaten van de Belgische voedselconsumptiepeiling 2014, buitenlandse FBDG's (bv. Noorse, Nederlandse), wetenschappelijke peer-reviewed literatuur (vooral meta-analyses en systematische reviews) en relevante rapporten van internationale organisaties (bv. IOM, EFSA). Tijdens de voorbereiding is er ook nagedacht over specifieke aspecten van voedselveiligheid en duurzaamheid. Hoewel ze niet

ten gronde in deze FBDG's zijn opgenomen, wordt er aandacht aan besteed (bv. voorkeur voor seizoensgebonden groenten en fruit en duurzame vissoorten) (4).

STAP 1: IDENTIFICATIE

a) Identificatie van de belangrijkste voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen in België

Op basis van het SPMA 2014 (Standardized Procedures for Mortality Analysis)-programma van Sciensano en de gegevens van de internationale GBD-studie 2016 werden de voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen geïdentificeerd die in België de belangrijkste oorzaak zijn van (premature) sterfte en ziekte last (uitgedrukt in DALYs: 'Disability Adjusted Life Years' of het aantal verloren gezonde levensjaren ten gevolge van ziekte en/of van premature sterfte). Dat leverde de volgende lijst op in volgorde van belang:

- 1) cardiovasculaire aandoeningen,
- 2) verschillende soorten kanker (long, borst, colorectaal, prostaat, uterus, cervix),
- 3) diabetes type 2 met als mediators (centrale) obesitas en nuchtere glycemie,

- 4) bronchiale aandoeningen (COPD),
- 5) musculoskeletale ziekten met als mediators overgewicht en obesitas,
- 6) levercirrose,
- 7) neurocognitieve stoornissen zoals de ziekte van Alzheimer,
- 8) voedingstekorten van ijzer, jodium en eiwitten.

b) Identificatie van de voedingsmiddelen en voedingsstoffen die hiermee geassocieerd zijn

Voor de voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen uit stap 1a werd nagegaan welke voedingsfactoren hiermee verband hielden (figuur 1). Vooral een te lage inname van volle granen, van fruit en van groenten vormen in België de top 3 van de belangrijkste risicofactoren van mortaliteit en ziekte.

Daarnaast vergen ook nog 6 andere voedingsgerelateerde problemen de aandacht, namelijk een tekort aan vitamine D, foliumzuur, jodium, ijzer en water en een te grote inname van toegevoegde suikers. Het gebruik van alcohol werd door de HGR in aparte adviezen behandeld (5).

STAP 2: CATEGORISATIE

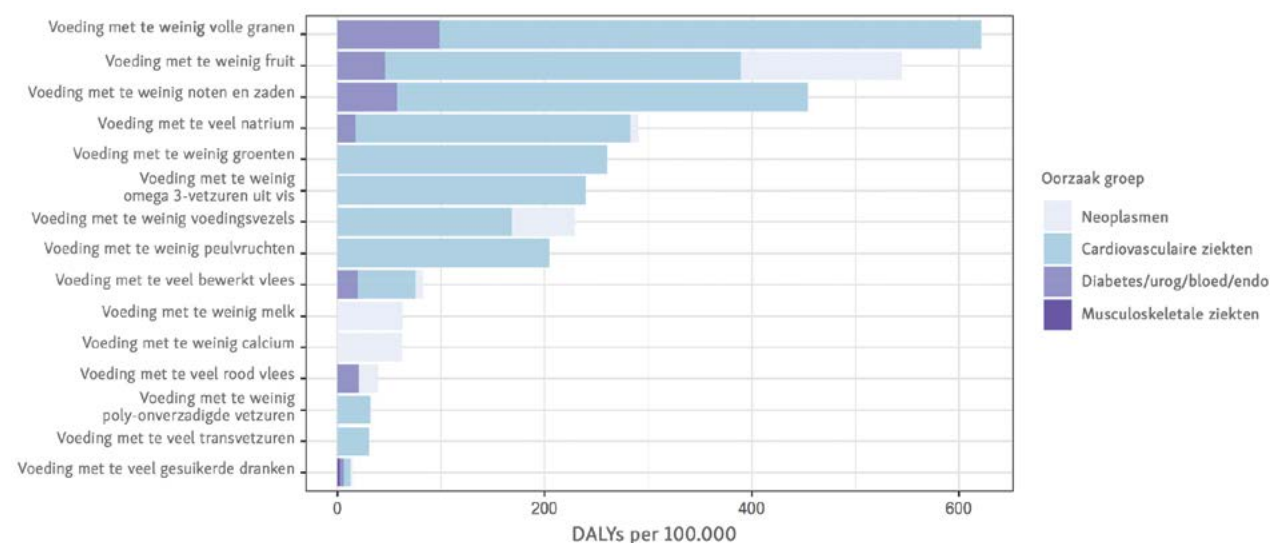
Categorisatie van voedingsmiddelen die belangrijk zijn voor de volksgezondheid.

Op basis van het vastgestelde verband tussen voeding en gezondheid volgens ramingen voor België in de GBD-studie werden drie voedingsmiddelengroepen bepaald (tabel 1).

- A) Voedingsmiddelen waarvan de consumptie in het algemeen moet worden gestimuleerd omdat een te lage inname geassocieerd is met een verhoogd risico op de belangrijkste voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen in België.
- B) Voedingsmiddelen waarvan de consumptie in het algemeen moet worden beperkt omdat een overmatige inname geassocieerd is met een verhoogd risico op de belangrijkste voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen in België.
- C) Voedingsmiddelen die ingebed zijn in onze voedingsgewoonten maar die in de GBD-studie niet in verband zijn gebracht met de belangrijkste voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen in België. De Hoge Gezondheidsraad heeft ze daarom niet prioritair behandeld in deze voedingsaanbevelingen en er geen aanbevolen hoeveelheden voor geformuleerd. Dat betekent echter niet dat ze geen plaats kunnen hebben in een gezonde voeding.

Bij de indeling van voedingsmiddelen in de drie groepen werd eveneens rekening gehouden met de toevoeging van en het gehalte aan suiker, zout of vet en met de mate van bewerking op basis van de NOVA-classificatie (eenvoudig bewerkte voedings-

FIGUUR 1 - Bijdrage van voedingsgerelateerde risicofactoren (9 voedingsmiddelen en 6 voedingsstoffen) aan DALYs in België in volgorde van belang (6).



Bron: Global Burden of Disease Study 2016, Lancet 2017; 390: 1345-1422

middelen, bereide of bewerkte voedingsmiddelen en ultrabewerkte voedingsmiddelen) (7).

STAP 3: AANBEVOLEN HOEEVEELHEID

Bepaling van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden en/of frequenties van verbruik.

Op basis van de gebruikelijke inname in de Belgische Voedselconsumptiepeiling 2014 (VCP 2014) en het theoretisch blootstellingsniveau met minimaal risico op de ziekten die in aanmerking zijn genomen, werden aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor voedingsmiddelen en voedingsstoffen geformuleerd (6,8). Voor de voedingsstoffen werden de Voedingsaanbevelingen van 2016 gebruikt (2).

STAP 4: VERTALING

Vertaling naar praktische en concrete aanbevelingen voor gezonde volwassenen.

Op basis van de bovengenoemde elementen heeft de HGR 5 kernboodschappen vastgelegd waaraan we de meeste aandacht moeten geven omdat hiermee in België de meeste gezondheidswinst te behalen is. Ze worden bovendien weergegeven in volgorde van belang. Deze 5 voedingsprioriteiten met de grootste gezondheidsvoordelen voor volwassenen zijn ook weergegeven in de 'Voedingstak: 5 pijlers om beter te eten'. Naast de 5 kernboodschappen zijn er nog 7 aanvullende aanbevelingen die men evenmin over het hoofd mag zien. Zij zijn eveneens opgesomd in volgorde

van belang (zie kaderstuk) (4). In deze voedingsaanbevelingen is geen aandacht geschonken aan voedingsstoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd of als voedingssupplementen worden aanbevolen. Hieraan werd ruim aandacht besteed in de Voedingsaanbevelingen voor België 2016 (2).

IN LIJN MET DE VOEDINGS-DRIEHOEK

Deze nieuwe voedingsaanbevelingen van de HGR liggen volledig in lijn met de aanbevelingen van de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Gezond Leven zal haar informatie de komende maanden uitbreiden met aanbevelingen over hoeveel iemand van de verschillende voedingsmiddelen nodig heeft op dag- of weekbasis, en dit voor verschillende leeftijdsgroepen (9).

TABEL 1 - Classificatie van voedingsmiddelen in 3 voedingsmiddelengroepen op basis van het vastgestelde verband tussen de consumptie van het voedingsmiddel en het risico op de belangrijkste voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen in België (4).

A. TE VERKIEZEN VOEDINGSMIDDELENGROEP, IN VOLGORDE VAN BELANG
1. Volle granen en afgeleide graanproducten 2. Fruit 3. Noten en zaden 4. Groenten 5. Peulvruchten 6. Melk en melkproducten 7. Vis, schaal- en schelpdieren 8. Oliën en afgeleide producten rijk aan omega 3-vetzuren en olijfolie
B. TE BEPERKEN VOEDINGSMIDDELENGROEPEN, IN VOLGORDE VAN BELANG
1. Bewerkt rood vlees en bewerkt gevogelte 2. Rood vlees met uitzondering van gevogelte 3. Dranken met toegevoegde suiker 4. Vetstoffen rijk aan atherogene verzadigde vetzuren / transvetzuren 5. Suikerrijke producten 6. Zoutrijke producten
C. VOEDINGSMIDDELENGROEPEN WAARVOOR DE HGR GEEN AANBEVELINGEN HEEFT GEFORMULEERD
1. Andere vetstoffen rijk aan PUFA's 2. Niet-gesuikerde dranken 3. Knollen, geraffineerde en afgeleide graanproducten 4. Gevogelte 5. Eieren 6. Kruiden en specerijen 7. Andere vegetarische producten

SOCIALE ASPECTEN VOEDING, GEZONDHEID EN WELZIJN

Om gezond te eten zijn er kennis en vaardigheden nodig om gezond te kiezen, te plannen en te koken. Om dit te kunnen volhouden moeten gezonde eetgewoonten ook bijdragen tot het psychologisch welzijn. Samen eten is belangrijk en kan gezonde eetgewoonten bevorderen van jong tot oud. De verklaring hiervoor ligt waarschijnlijk in het feit dat voeding niet alleen draait om het zich voeden. Het zit ook verweven in ons sociaal stelsel en kan bijdragen tot een geluksgevoel en meer maatschappelijke welzijn. Er wordt daarom aanbevolen om meer tijd en aandacht te besteden aan samen eten en om dat niet alleen verder aan te moedigen in de gezinscontext, maar ook op school, op het werk en in woonzorgcentra (4).

COMMUNICATIE MET HET DOELPUBLIEK

Het is belangrijk om helder en correct over voeding en gezondheid te communiceren. Zeker in tijden

5 PRIORITAIRE VOEDINGSAANBEVELINGEN ⁽⁴⁾

1. **Eet voldoende en minstens 125 gram volle graanproducten per dag** conform je energiebehoefte. Vervang geraffineerde producten door volle graanproducten.
2. **Eet 250 g fruit (bij voorkeur vers) en 300 g groenten (vers of bereid) per dag.** Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen.
3. **Eet wekelijks minstens 1 keer peulvruchten.**
4. **Eet 15 tot 25 gram noten of zaden per dag** (zonder zoute of zoete omhulsels). Geef de voorkeur aan noten en zaden rijk aan omega 3-vetzuren (bv. walnoten).
5. **Beperk de inname van zout tot maximaal 5 g zout per dag.** Kies voor producten arm aan zout en beperk het toevoegen van zout aan bereidingen en aan tafel. Kruiden en specerijen (en niet-gezouten mixen) zijn goede alternatieve smaakmakers.

7 AANVULLENDE VOEDINGSAANBEVELINGEN ⁽⁴⁾

1. **Gebruik tussen 250 tot 500 ml melk of melkproducten per dag.** Bij een verbruik lager dan 250 ml per dag moet men aandacht hebben voor andere bronnen van eiwitten, calcium en vitaminen.
2. **Eet 1 tot 2 maal per week vis of schaal- of schelpdieren, waarvan 1 maal vette vis** en bij voorkeur duurzame vissoorten.
3. **Eet maximaal 300 g rood vlees per week.** Rood vlees kan worden afgewisseld met peulvruchten, vis, gevogelte, ei en andere volwaardige vervangproducten.
4. **Eet maximaal 30 g bewerkt vlees per week.** Wissel vleeswaren af met vis uit blik, spreads van peulvruchten of groenten, fruit, verse kaas.
5. **Neem zo weinig mogelijk dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suiker.**
6. **Streef naar een voldoende inname van calcium** (minimum 950 mg per dag) uit verschillende bronnen, waaronder melk en melkproducten.
7. **Voorzie voldoende poly-onverzadigde vetzuren waaronder vooral ook omega 3-vetzuren.** Verkiez koolzaad-, soja- en walnootolie, niet-tropische oliën, smeervetten en vloeibare bak- en braadvetten ter vervanging van harde margarines en boter en gebruik noten en zaden.

Uit de Belgische voedselconsumptiepeiling 2014 blijkt dat er zeker bij bepaalde doelgroepen ook aandacht moet gaan naar een voldoende inname van vitamine D, foliumzuur, jodium en ijzer.

waarin iedereen een mening heeft over voeding en consumenten vanuit verschillende hoeken vaak tegenstrijdige informatie krijgen. Dat betekent systematisch een eenduidig en begrijpelijk verhaal brengen met een beperkt aantal relevante kernboodschappen waaruit men de grootste gezondheidswinst kan behalen. De consument wordt bovendien niet enkel gestuurd door bewust gecapteerde informatie over voeding maar is ook onderhevig aan onbewuste prikkels en beslissingen wanneer hij zijn keuze maakt. Vandaar ook het belang van aangepaste en meer gezondheidsbevorderende informatie op voedselverpakkingen en de toepassing van 'nudging'-technieken richting gezonde keuzes (4).

 Meer informatie over de FBDG's: www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019
> Het integrale advies
> Video in 4 talen
> De voedingstak

 **MEER INFO**
WWW.NICE-INFO.BE

• **Nutrinernews december 2019**
Voedingsprioriteiten op ons bord (zie ook pagina 12)

• **Materialen**
> Infografieken > Voedingsprioriteiten: puzzel (zie ook pagina 16)

Referenties
www.nice-info.be > **Nutrinernews**



TERUG NAAR DE GEZONDE BASIS

Uit de nieuwe voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad blijkt dat de belangrijkste risicofactoren van ziekte en sterfte vooral samenhangen met wat we te weinig eten: volle granen, fruit, groenten, peulvruchten, noten, zaden, melk of melkproducten en vis. Geen nood dus aan exotische superfoods of een of ander vreemd en restrictief dieet. We moeten vooral teruggrijpen naar vertrouwde basisproducten, die we ook terugvinden in de voedingsdriehoek en die elk, in de juiste verhouding en hoeveelheid, bijdragen tot een gezonde, gevarieerde en smakelijke voeding. Met extra tips & tricks is er variatie troef en veel ruimte voor nieuwe en verrassende combinaties.

VOEDINGS- PRIORITEITEN OP ONS BORD

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

De Hoge Gezondheidsraad heeft 'Food Based Dietary Guidelines' (FBDG's) ontwikkeld voor gezonde volwassenen (zie pagina 6). **Deze voedingsaanbevelingen focussen op 12 voedingsprioriteiten.** Hoe vertalen we ze naar ons bord?

MEER GEZONDE BASISINGREDIËNTEN OP HET MENU

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE VOLLE GRAANPRODUCTEN

Hoeveel? Zet dagelijks minstens 125 gram volle graanproducten op het menu. Vervang witte, geraffineerde granen en graanproducten door volle granen (bv. volkoren tarwe, rogge, gerst of spelt, bruine rijst of zilvertviesrijst, haver, quinoa) en volkoren graanproducten (bv. volkorenbrood, volkoren deegwaren).

Waarom? Een voeding met te weinig volle graanproducten draagt in België het meest bij tot voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen waaronder hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Volle granen zijn samen met aardappelen, groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten de belangrijkste bronnen van voedingsvezels. Een voeding met te weinig voedingsvezels (minder dan 30 g per dag) is geassocieerd met een verhoogd risico op darmkanker en hart- en vaatziekten.

Op het menu? 125 g volle granen en/of volkoren graanproducten komt bijvoorbeeld overeen met ongeveer 4 sneden volkorenbrood (à 35 g), 50 g ongekookte of 125 g gekookte volkoren deegwaren of rijst, of met een portie havermout (à 45 g) gecombineerd met twee sneden volkorenbrood (à 35 g). Vul je maaltijden verder aan in functie van je energiebehoefte, bijvoorbeeld met extra volkorenbrood of een portie gekookte aardappelen.

Wat zijn volkoren graanproducten?

Volkoren graanproducten bestaan voor minstens 30% uit volkorenmeel en bevatten verhoudingsgewijs meer volkorenmeel dan witte bloem. Volkorenmeel bestaat uit hele, gemalen graankorrels, mét zemel en kiem. Wanneer de zemelen en kiemen eruit zijn gezeefd, spreekt men van witte bloem. Het etiket kan helpen. Een cracker bestaande uit 40% gemalen granen, waarvan 50% witte bloem en 50% volkorenmeel, is dus geen volkoren graanproduct. Koop je volgens het etiket volkorenbrood, dan mag je ervan uitgaan dat er enkel volkorenmeel is gebruikt. Let ook op de totale samenstelling van het product. Kies liefst voor volkoren graanproducten zonder toegevoegde suikers en met weinig vetten.

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE FRUIT

Hoeveel? Eet dagelijks 250 gram of 2 stukken fruit. Kies voor vers fruit. Fruit in blik op sap of diepvriesfruit kan ter afwisseling. Varieer in soorten fruit. Kies bij voorkeur lokaal en seizoensgebonden fruit.

Waarom? Een voeding met te weinig fruit is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker.

Op het menu? 250 g fruit komt overeen met twee stukken fruit van 125 g. Niet elk stuk fruit weegt evenveel. Een stuk fruit van 125 g komt ongeveer overeen met bijvoorbeeld 1 middelgrote appel, 1 middelgrote peer, 2 pruimen, 8 aardbeien, 6 eetlepels bosbessen, twee handjes kersen of 25 frambozen (zie portiewijzer). Voorbeeld van een dag met voldoende divers fruit: yoghurt met 3 eetlepels bosbessen, schijfjes peer op de boterham en een pruim tussendoor.

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE GROENTEN

Hoeveel? Eet dagelijks minstens 300 gram groenten. Kies voor verse groenten. Diepvriesgroenten of groenten uit blik kunnen ter afwisseling. Varieer met verschillende soorten groenten. Kies voor lokale en seizoensgebonden groenten. Zet zowel rauwkost als warme groenten op het menu.

Waarom? Een voeding met te weinig groenten is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

Op het menu? 300 g groenten kan je verspreid over de dag eten. Eet je nog zelden groenten? Werk dan in kleine haalbare stappen. Voeg om te beginnen een kleine porties groenten (bv. 50 à 100 g) toe aan je dagmenu.

Een portie van 50 g groenten komt ongeveer overeen met 4 kerstomaaten, een halve wortel, 2 bloemkool- of broccoliroosjes, 2 eetlepels gegaarde groenten of 2 eetlepels hummus (100% groenten).

Een portie van 100 g komt ongeveer overeen met een 1 wortel, 1 tomaat, een kom (250 ml) groentesoep (met 80 g groenten per 200 ml), een dessertbordje rauwkost of een vierde bord warme groenten. Elke stap (hoe klein ook) die je zet om meer groenten te eten, is een stap in de goede richting. Werk uiteindelijk toe naar 300 g groenten per dag. Dat komt ongeveer overeen met een half bord groenten bij de warme maaltijd en een kom soep of een dessertbordje rauwkost bij de lunch.

Hoeveel groenten moet je rekenen?

Omdat groenten tijdens de bereiding slinken en je na het schoonmaken niet alle delen van de groenten gebruikt, reken je best wat meer groenten per persoon. Hoeveel meer groenten je moet nemen, is afhankelijk van de groentesoort. Om een portie van ongeveer 200 g warme groenten over te houden, moet je voor de volgende groentesoorten ongeveer de volgende hoeveelheden rekenen: 430 g boerenkool, 280 g knolselder, 230 g koolrabi, 330 g paksoi, 240 g pastinaak, 380 g spinazie, 280 g schorseneren, 240 g spruiten, 280 g witloof.

▲ EET WEKELIJKS PEULVRUCHTEN

Hoeveel? Zet minstens een keer per week peulvruchten (bv. linzen, witte bonen, kikkererwten) of producten op basis van peulvruchten (bv. tofu, tempeh, hummus) op het menu.

Waarom? Een voeding met te weinig peulvruchten is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Reken ongeveer 100 g gegaarde peulvruchten per persoon. Kies bijvoorbeeld een peulvruchtenspread (bestaande uit 100% peulvruchten) op de boterham, kikkererwten- of linzenballetjes of vervang of verrijk eens vlees in klassieke gerechten zoals stoofpotjes, soep of een salade met een portie peulvruchten.

▲ NEEM DAGELIJKS NOTEN EN ZADEN

Hoeveel? Eet 15 tot 25 gram ongezoeten noten of zaden per dag. Kies ook eens voor walnoten want die zijn rijk aan omega 3-vetzuren.

Waarom? Een voeding met te weinig noten en zaden is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Op het menu? Een portie van 15 tot 25 gram noten en zaden komt ongeveer overeen met een handje kleine noten (bv. amandelen, hazelnoten), 7 grote noten (bv. paranoten, walnoten, pecannoten), 2 opgehoopte eetlepels zaden of pitten of anderhalve eetlepel pindakaas.

Noten en zaden zijn ideaal om gerechten, soepen en salades mee af te werken. Of voeg ze toe aan yoghurt bij het ontbijt, als tussendoortje of bij de boterham. Smeer (bv. 100% notenpasta) of combineer (bv. walnoten met geitenkaas). Rooster ze in de pan of de oven voor extra smaak. Overdrijf ook niet met noten want ze brengen veel calorieën aan.

▲ GEBRUIK DAGELIJKS MELKPRODUCTEN

Hoeveel? Gebruik tussen 250 tot 500 ml melk en melkproducten per dag. Geef de voorkeur aan melk en melkproducten natuurstof (zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen).

Waarom? Een voeding met te weinig melk is geassocieerd met een verhoogd risico op darmkanker. Bij een inname lager dan 250 ml melk per dag moet er aandacht worden besteed aan de aanbreng van eiwitten, calcium en de vitaminen B2 en B12 uit andere bronnen.

Op het menu? 250 tot 500 ml melk komt overeen met zo'n 2 tot 3 glazen melk. Een glas melk kan worden afgewisseld met een portie melkproducten zoals yoghurt en kaas. Een glas melk (150 ml) levert ongeveer evenveel calcium als 1 glas karnemelk (150 ml), 1 potje yoghurt (125 g), 1 sneetje (half)harde kaas (20 à 25 g), 2 eetlepels ricotta (50 g), 1 plakje mozzarella (25 g) of 1 potje plattekaas (150 g).

Neem bijvoorbeeld een glas melk bij het ontbijt, een sneetje kaas bij de boterham en een potje yoghurt als tussendoortje.

Om dagelijks de aanbevolen 950 mg calcium op te nemen, moet je naast de aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten ook andere calciumbronnen op het menu zetten zoals bepaalde groenten (bv. Chinese kool, boerenkool en broccoli), noten (bv. amandelnoten), zaden (bv. sesamzaad), sommige soorten water en bepaalde schaal- en schelpdieren (bv. krab, garnalen). Hou daarbij ook rekening met een verminderde absorptie van calcium uit voedingsmiddelen rijk aan fytafen (bv. granen) en oxalaten (bv. spinazie). Zonder melk en melkproducten is het moeilijk om 950 mg calcium per dag op te nemen zonder supplementie.

Wat als je geen melk lust of gebruikt?

Enkel sojadrinks (ongezoet) verrijkt met calcium en vitaminen benaderen de voedingswaarde van melk. Of de impact van verrijkte sojadrinks op de gezondheid ook dezelfde is, is nog onzeker. Een vergelijkbare nutritionele samenstelling impliceert immers geen

gelijke gezondheidseffecten. Er is meer onderzoek nodig naar de relatie tussen plantaardige dranken en gezondheid alvorens hierover aanbevelingen te kunnen geven. Andere verrijkte plantaardige dranken op basis van bijvoorbeeld rijst, noten of haver bevatten te weinig eiwitten en essentiële aminozuren om op zich melk qua voedingswaarde volwaardig te vervangen.

▲ EET WEKELIJKS (VETTE) VIS

Hoeveel? Eet een tot twee keer per week vis of schaal- en schelpdieren, waarvan een keer vette vis. Varieer met verschillende (duurzame) soorten vis. Kies voor seizoensgebonden vis en wissel af met de oorsprong.

Waarom? Een voeding met te weinig omega 3-vetzuren uit vis en schaal- en schelpdieren (DHA en EPA) is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Roep minstens een dag per week uit tot visdag en kies dan ook regelmatig voor vette vis (bv. haring, zalm, makreel, sardienen). Een portie van 120 tot 130 g vis (rauw gewogen) volstaat. Dat komt ongeveer overeen met de grootte van een hand. Vis is ook lekker als beleg bij de boterham of als onderdeel van een salade.

Waarom wordt vette vis aanbevolen?

Een voeding met minstens 250 mg omega 3-visvetzuren per dag (of 1,75 g per week) is aanbevolen. Een portie vette vis (125 g rauw gewogen) zoals haring, makreel of zalm brengt respectievelijk ongeveer 2,5 g, 1,5 g en 1,2 g omega 3-visvetzuren aan. Een portie magere vis zoals koolvis of schelvis brengt respectievelijk slechts 62 mg en 50 mg omega 3-visvetzuren aan. Een keer per week vette vis eten levert je voldoende omega 3-visvetzuren en houdt de inname van contaminanten en de impact op het milieu beperkt. Meer vette vis eten wordt niet aanbevolen.

▲ GEBRUIK VETSTOFFEN RIJK AAN MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Hoeveel? Kies voor oliën en smeer- en bereidingsvetten rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en in het bijzonder voor oliën rijk aan omega 3-vetzuren.

Waarom? Een voeding met te weinig meervoudig onverzadigde vetzuren is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Ruil harde margarines en boter vaker in voor vetstoffen rijk aan omega 3-vetzuren zoals koolzaadolie, walnootolie en sojaolie. Reken in totaal per persoon ongeveer 1 eetlepel vetstof voor de hoofdmaaltijd en 1 mespuntje smeervet per snede brood (of 1 eetlepel vetstof als je geen smeervet gebruikt).

Verrijk koude maaltijden (bv. salades) met een scheutje walnootolie of sojaolie. Koolzaadolie kan ook voor warme bereidingen worden gebruikt. Wissel plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren af met zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten om voldoende vitaminen A en D binnen te krijgen.

NIET TE VEEL EN NIET TE VAAK OP HET MENU

▼ ZOUT EN ZOUTRIJKE PRODUCTEN

Hoeveel? Beperk de zoutinname tot maximaal 5 gram per dag.

Waarom? Een voeding met te veel zout is geassocieerd met een verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk en de daaraan verbonden gezondheidsproblemen.

Op het menu? Voeg weinig of geen zout toe aan bereidingen en aan tafel. Breng gerechten op smaak met kruiden en specerijen (zie kruidenwijzer). Beperk het gebruik van zoutrijke producten (bv. zoute snacks en koekjes, kant-en-klare producten en maaltijden, allerhande sauzen en gemengde kruiden en specerijen, bouillon en fonds).

▼ ROOD VLEES EN VLEESWAREN

Hoeveel? Eet maximaal 300 gram vers rood vlees per week en eet niet te veel en niet te vaak bewerkt vlees. Onder vers rood vlees wordt onbereid vlees van runderen, kalveren, varkens, schapen, geiten en paarden verstaan (bv. biefstuk, varkenshaasje, puur gehakt).

Bewerkt vlees duidt op vlees dat een of andere bewerking heeft ondergaan om de houdbaarheid te verlengen (bv. zouten, pekelen, drogen, roken, toegevoegde additieven).

Waarom? Een voeding met veel rood vlees is geassocieerd met een verhoogd risico op diabetes type 2 en darmkanker. Kleine porties vleeswaren in de voeding

(30 g vleeswaren per week) zijn geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Het advies om in het algemeen minder vlees te eten betekent niet dat je vlees uit de voeding moet schrappen. Een stukje vlees heeft een hoge voedingswaarde. Het draagt bij tot de inname van voldoende hoogwaardige eiwitten, ijzer, zink en de vitaminen B1, B3, B6 en B12.

Op het menu? Zet rood vlees bewust(er) op het menu. Kies 1 tot 2 keer per week rood vlees en wissel de overige dagen van de week af met gevogelte, eieren, (vette) vis (minstens 1x per week) en plantaardige alternatieven zoals peulvruchten (minstens 1x per week). Een portie vlees ter grootte van je handpalm volstaat. Kies bij voorkeur magere vleessoorten, beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag en combineer het steeds met veel groenten. Wissel een kleine portie vleeswaren per week af met vis, eieren, kaas, fruit of spreads op basis van peulvruchten, groenten of noten.

▼ DRANKEN EN PRODUCTEN MET TOEGEVOEGDE SUIKERS

Hoeveel? Kies water als drank. Gebruik zo weinig mogelijk dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suikers.

Waarom? Een voeding met te veel gesuikerde dranken is geassocieerd met een verhoogd risico op overgewicht en de daaraan verbonden gezondheidsproblemen.

Op het menu? Je kan water afwisselen met bruiswater, een kopje koffie of thee. Je kan water zelf een smaakje geven, bv. water met citroen of munt.

Beperk het gebruik van toegevoegde suikers in de keuken (bv. tafelsuiker, honing, kokos-

bloesemsuiker, stroop, fructose, glucose). Laat suiker in recepten weg, voeg minder suiker toe of vervang suiker door ongesuikerde smaakmakers zoals fruit, vanille-extract, munt of kaneel. Kies zo weinig mogelijk zoete snacks: check het etiket op suiker in de ingrediëntenlijst.

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Gezond eten**
 - > Porties en hoeveelheden > Met de juiste porties naar de juiste proporties (incl. portiewijzer)
- **Voedingsmiddelen**
 - > Eieren > Hoeveel eieren mag je eten?
 - > Aardappelen > Hoeveel aardappelen per persoon?
- **Voedingsstoffen**
 - > Koolhydraten > Minder suiker eten: tips
- **Doe de test**
 - > Zit er voldoende calcium in je voeding
- **Materialen > Tools**
 - > Lekker makkelijk meer fruit eten
 - > Meer groenten op mijn bord
 - > Kruidenwijzer
- **Recepten**

Referenties
www.nice-info.be > **Nutrinews**

VOEDINGSPRIORITEITEN PUZZEL*



* Deze puzzel toont de voedingsprioriteiten van de Hoge Gezondheidsraad voor gezonde volwassenen, geen volledige voeding.

MEER ACHTERGRONDINFO BIJ DEZE INFOGRAFIEK
WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > INFOGRAFIEKEN

RECEPT

ZIJN PEULVRUCHTEN VOLWAARDIGE VLEES- VERVANGERS?



Een stukje vlees is een waardevolle bron van belangrijke voedingsstoffen zoals hoogwaardige eiwitten, ijzer, zink, selenium, vitamine B1, B3, B6 en B12 en past prima in een gezonde voeding. Als je minder of geen vlees eet, is het belangrijk om deze voedingsstoffen voldoende uit andere voedingsmiddelen te halen. Bijvoorbeeld uit een eitje of een stukje vis. Ook peulvruchten kunnen worden ingezet ter afwisseling van vlees. Ze zijn rijk aan plantaardige eiwitten en een bron van ijzer. Omdat peulvruchten minder essentiële aminozuren bevatten en ijzer er minder goed uit wordt opgenomen, moet je ze verder aanvullen met andere plantaardige eiwit- en ijzerbronnen zoals volkoren graanproducten, noten en zaden. Peulvruchten brengen geen vitamine B12 aan. Dat moet je uit vlees, vis, eieren of melkproducten halen. Anders is er een vitamine B12-suppletie nodig.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	458 kcal
Eiwitten	28 g
Koolhydraten	44 g
waarvan suikers	14 g
waarvan toegevoegde suikers	0 g
Vetten	16 g
waarvan verzadigd vet	4,4 g
Vezels	12 g
Zout	1,0 g

Bron: www.nubel.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

PATATTI BOLOGNESE MET GEHAKT EN LINZEN

BEREIDINGSTIJD VOOR

Ongeveer 45 min.
4 porties

INGREDIËNTEN

- 12 aardappelen, bij voorkeur langwerpige
- 200 g rundsgehakt
- 200 g linzen uit blik
- 4 wortelen
- 250 g champignons
- 1 grote courgette
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 400 g tomatenblokjes (en tomatenpassata)
- 50 g tomatenpuree
- 2 handjes geraspte kaas
- 4 handjes rucola
- 4 el vetstof of olie
- peper
- (verse) rozemarijn, basilicum, oregano

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de ajuin en snipper hem fijn. Pers de knoflook.
- Snijd de wortelen en courgette in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes. Spoel de linzen uit blik met water en laat ze uitlekken.
- Verwarm wat vetstof of olie in een pan en stoof de ui en de knoflook aan. Voeg het gehakt toe en bak die rul.
- Voeg de linzen, wortelen, courgette en champignons toe. Breng op smaak met kruiden en peper.
- Voeg na 10 minuten de tomatenblokjes en -puree toe. Laat nog zo'n 10 minuten zacht pruttelen. Voeg eventueel wat tomatenpassata toe voor meer saus.
- Schil ondertussen de aardappelen en draai ze in fijne spaghettislierten door middel van een spiraalsnijder.
- Laat de aardappelslierten maximaal 2 minuten koken in water tot ze hapklaar zijn.
- Werk af met gemalen kaas, verse basilicum en rucola.

EXTRA TIP

Je kan volop variëren binnen dit gerecht en er je eigen toets aan geven met verschillende soorten gehakt, met meer of minder linzen, met andere peulvruchten, groenten en kruiden.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

EXPERT AAN HET WOORD

GERDA FEUNEKES

Voedingscentrum



BIO

OPLEIDING

PhD Voeding en Gezondheid,
Wageningen Universiteit, Nederland

EXPERTISE

De relatie tussen voeding en
consumentengedrag

ACTUEEL

Directeur Voedingscentrum Nederland en
voorzitter van de EPHNA

De 'European Public Health Nutrition Alliance' (EPHNA) is een vrij nieuw samenwerkingsverband tussen Europese nationale en regionale centra die verantwoordelijk zijn voor communicatie over gezond, duurzaam en veilig eten in hun land of regio. De EPHNA streeft naar een hechtere samenwerking ten behoeve van een gezonder Europa en kan haar eerste resultaten al voorleggen. Bedoeling is te evolueren naar gezamenlijke voedingsadviezen voor de verschillende lidstaten.

DE EPHNA

Op initiatief van het Nederlandse Voedingscentrum kwamen in 2014 voor het eerst organisaties samen uit Duitsland, Zweden en Nederland om informatie en ervaringen uit te wisselen. In 2015 sloten ook twee organisaties uit Vlaanderen aan: NICE en het Vlaams Instituut Gezond Leven. Deze vijf pioniers erkenden het belang van een hechtere samenwerking ten behoeve van een gezonder Europa.

De EPHNA telt momenteel leden uit 15 landen (Duitsland, België, Oostenrijk, Zwitserland, Portugal, Spanje, Denemarken, Bulgarije, Polen, Malta, Griekenland, Ierland, Zweden, Letland en Nederland). Andere Europese landen hebben ook al aangegeven interesse te hebben om zich aan te sluiten.

MET STEUN VAN DE WHO

De EPHNA heeft de volledige steun van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). In 2016 presenteerde de EPHNA zich voor het eerst officieel aan de Europese afdeling van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO-EU). De WHO hecht veel waarde aan het werk dat de EPHNA en haar leden doen en heeft de EPHNA geadopteerd als belangrijk netwerk.

INSPIREREN EN LEREN

Door een samenwerkingsverband als de EPHNA krijgen de individuele landen een goed beeld van wat er in de omliggende landen gebeurt. Dat kan inspirerend werken. We geven enkele voorbeelden. De Letse overheid heeft in de wet vastgelegd waaraan het aanbod op scholen moet voldoen. Energie dranken zijn daar voortaan verboden op school. De Letten nudgen

De leden van de EPHNA inspireren elkaar en zetten zich gezamenlijk in voor een gezonder Europa.

SAMENWERKEN VOOR EEN GEZONDER EUROPA

Ze ondersteunt en helpt de EPHNA verder uit te breiden, op voorwaarde dat alleen onafhankelijke centra (gesubsidieerd door de overheid) deelnemen. In 2017 vond een eerste gezamenlijke meeting plaats van de EPHNA en de WHO-EU. De uitkomsten van deze meeting zijn verschenen in een officiële WHO-publicatie¹.

WAAROM IS EEN EUROPESE ALLIANTIE NODIG?

De EPHNA vindt dat alle consumenten in heel Europa toegang moeten hebben tot objectieve informatie en effectieve hulpmiddelen die hen helpen om gezonde voedselkeuzes te maken. Die objectieve informatie en hulpmiddelen ontbreken nog in veel landen. Het grootste probleem in vrijwel alle landen blijft het groeiend aantal mensen met overgewicht (met name bij kinderen en jongeren). Alle organisaties aangesloten bij de EPHNA ijveren voor het terugdringen van de obesogene omgeving waarin wij leven en vinden dat het aanbod in onze omgeving gezonder moet worden.

bovendien de gezonde keuze via hogere belastingen op suikerrijke dranken en lagere belastingen op fruit. Portugal focust op een lokale aanpak door overgewichtinterventies voor gezinnen in te zetten op gemeentelijk niveau. Denemarken en Nederland richtten zich de afgelopen jaren op mannen met de boodschap om meer plantaardig te eten. Humor voerde hierbij de boventoon.

Door ervaringen, campagnes en interventies uit te wisselen, inspireren de leden elkaar. Het EPHNA-netwerk maakt het echter ook makkelijker om directe samenwerkingen aan te gaan en van elkaar te leren. Waar de ene inzet op een lokale aanpak, maakt een ander actief gebruik van sociale media. Het uitwisselen van kennis is van grote waarde voor alle EPHNA-leden en leidt tot een effectief gebruik van de beschikbare kennis in Europa.

WAT HEEFT EPHNA TOT NU TOEGEREALISEERD?

- De creatie van een pan-Europese gemeenschap voor voedings-

communicatie met landen uit Noord-, West-, Zuid- en Oost-Europa.

- Een website: www.ephna.eu.
- De verschillen en gelijkenissen tussen de voedingsrichtlijnen van verschillende landen werden in kaart gebracht.
- Er zijn werkgroepen opgezet die focussen op gemeenschappelijke uitdagingen, bijvoorbeeld de groenteconsumptie verhogen.
- Presentaties van EPHNA op verschillende relevante Europese conferenties (bv. het symposium 'Nutrition Communication in Europe' tijdens FENS 2019 in Dublin).
- Europese financieringsmogelijkheden werden onderzocht.

ONZE VISIE VOOR DE TOEKOMST

Uiteraard zijn er veel verschillen tussen landen, maar er zijn ook veel overeenkomsten, zeker op het vlak van de voedingsrichtlijnen in de verschillende Europese landen. Ondanks culturele verschillen en variaties in de voedingsmodellen per land, is de basis die aan de voedingsrichtlijnen (vooral 'food based dietary guidelines') ten grondslag ligt in alle landen genoeg dezelfde. Gemeenschappelijke basisadviezen op Europees niveau zijn volgens de EPHNA een eerste belangrijke stap in de verdere harmonisering in de advisering.

1. Meeting Report Nutrition Communication in Europe (2018) - <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2018/nutrition-communication-in-europe-2018>



Alle artikels in Nutrineds zijn te raadplegen op
WWW.NICE-INFO.BE



VOLG ONS



www.twitter.com/NICEvoeding



www.instagram.com/NICEvoeding



www.facebook.com/NICEvoeding



**Wil je Nutrineds graag 4 keer per jaar
op papier blijven ontvangen?**

Vernieuw dan gratis je abonnement via
www.nice-info.be > Nutrineds.

Liever geen papier meer? Laat het ons weten via
info@nice-info.be met duidelijke vermelding van je
naam en adres.

NICE (Nutrition Information Center) biedt gezondheidsprofessionals wetenschappelijke informatie over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten van onze land- en tuinbouw en visserij (zoals groenten, fruit, aardappelen, zuivel, vlees, gevogelte, vis en eieren). Hiermee kunnen zij consumenten helpen om gezonde voedselkeuzes te maken op basis van producten van bij ons.

NICE werkt in opdracht van de Vlaamse overheid en de Vlaamse agrarische producenten. De leden van zijn wetenschappelijke adviesraad zien erop toe dat de verspreide informatie actueel en wetenschappelijk gefundeerd is en aansluit bij de algemene voedingsaanbevelingen voor België.

NICE maakt deel uit van



**Vlaamse
overheid**