



Terugblik op 30 jaar voedingsadvies

NADER BEKEKEN

**MEER DIVERSITEIT
OP ONS BORD**

EXPERT AAN HET WOORD

**CONSUMENTENONDERZOEK
VOOR MEER IMPACT**

COLOFON

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

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

30e jaargang nr 4
Oktober-november-december 2022

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

Eindredactie

I. Coene

Wetenschappelijke adviesraad

Dr. W. De Keyser, Prof. Dr. ir. B.
De Meulenaer, Dr. ir. H. De Ruyck,
Prof. Dr. ir. C. Matthys, Dr. J. Plaete,
Prof. Dr. Y. Vandenplas, A. Vandeputte,
Prof. Dr. ir. G. Vansant, Dr. K. Van Royen,
Dr. A. Verrijken

Verantwoordelijke uitgever

H. De Geeter

Druk

Antilope De Bie

Fotografie

Shutterstock

Nutrnews online

Raadpleeg voortaan alle artikels gratis
op www.nice-info.be/nutrnews.
Blijf op de hoogte van nieuwe artikels:
schrijf u in voor de NICE-nieuwsbrief via
www.nice-info.be/nieuwsbrief.
Inschrijven op de NICE-nieuwsbrief
impliceert uw toestemming
voor de verwerking van uw
contactgegevens 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

Meer diversiteit
op ons bord

11 RECEPT

Gepofte aardappel
met wintergroenten,
erwten en vis

12 GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Kijk op voeding en
gezondheid: gisteren,
vandaag en morgen

18 EXPERT AAN HET WOORD

K. Michiels

Consumentenonderzoek
voor meer impact

EDITO

In 2022 werd 30 jaar gezondheidsbevordering gevierd in Vlaanderen. Maar er was er nog een bijzondere verjaardag: ook Nutrinews bestaat 30 jaar. Deze verjaardag is een goede gelegenheid om even stil te staan bij wat er in de loop der jaren is veranderd. We vroegen aan vier experts uit verschillende disciplines hoe het voedingslandschap en onze relatie met voeding en gezondheid is gewijzigd. Je leest hun kijk op voeding en gezondheid doorheen de tijd in de rubriek 'Gezond eten, zo kan het ook'. Het belang van meer voedingsbiodiversiteit is ook een thema dat stilaan zijn plaats veroverd in het voedingsonderzoek. Je leest meer in 'Nader bekeken'.

De consument is de voorbije jaren onmiskenbaar steeds meer centraal komen te staan. Acties of campagnes om bijvoorbeeld meer groenten en peulvruchten te eten kunnen maar succesvol zijn als ze gebaseerd zijn op voldoende kennis van de doelgroep waartoe men zich richt. Kris Michiels, marketingexpert bij VLAM, licht aan de hand van enkele cases toe waarom goed opgezet en correct uitgevoerd consumentenonderzoek belangrijk is.

Nutrinews blijft een bron van wetenschappelijk onderbouwde informatie, weliswaar in een meer eigentijds digitaal jasje.



De voorbije 30 jaar is ook de manier van communiceren in het algemeen, en zeker ook rond voeding, sterk veranderd. De doelgroep van Nutrinews – voedings- en gezondheidsprofessionals zoals diëtisten, artsen en verpleegkundigen maar ook andere voedingsvoorlichters – zoeken en vinden hoe langer hoe meer informatie via sociale media en andere digitale kanalen. Nutrinews gaat voortaan ook nog enkel de digitale weg op. Vanaf 2023 zal Nutrinews niet langer als driemaandelijks gedrukt tijdschrift verschijnen. Het zal in samenwerking met experts ter zake een bron van wetenschappelijk onderbouwde informatie blijven, maar in een meer eigentijds jasje en in een aangepast digitaal format.

Nutrinews is vanaf 2023 nog **enkel online** te raadplegen via www.nice-info.be/nutrinews.

Mis geen enkel artikel, blijf op de hoogte via de NICE-nieuwsbrief. Schrijf je meteen in via www.nice-info.be/nieuwsbrief.



Het NICE-team wenst je veel leesplezier en een gezond en leerrijk nieuw jaar. We zien je graag terug op ons digitaal platform.

H. De Geeter
Coördinator NICE



Minder breuken door minder ondervoeding

Ondervoeding, valincidenten en breuken zijn in woonzorgcentra (WZC) een omvangrijk probleem. Voldoende zuivel verwerken in de voeding kan de gezondheidsimpact door vallen en fracturen bij ouderen ten gevolge van ondervoeding beperken.

Dat is de conclusie van een recente en unieke twee jaar durende voedingsinterventiestudie bij meer dan 7000 bewoners in 60 WZC in Australië. Anderhalve portie zuivel extra per dag resulteerde in 11% minder valpartijen, 33% minder botbreuken en 46% minder heupfracturen. De verklaring was een vertraging van spier- en botverlies.

De interventiegroep kreeg 3,5 porties zuivel per dag in vergelijking met de gangbare 2 porties zuivel per dag in de controlegroep. De calciuminname nam toe van ongeveer 600 mg naar 1100 mg per dag en de eiwitinname van 0,8 g naar 1,1 g per kg per dag. De energie-inname bleef vergelijkbaar.

De zuivelinname werd in de verschillende WZC op maat verhoogd. Inspraak van bewoners, koks en het personeel is cruciaal om dergelijke interventies ook op lange termijn in de dagelijkse werking te kunnen integreren.

🔗 Meer info over deze studie en bekijk het interview met de hoofdonderzoeker Dr. S. Iuliano: www.nice-info.be/per-leeftijd/50-plussers/minder-botbreuken-door-minder-ondervoeding



NICE-to-know geüpdated

Om gezondheidsprofessionals in hun rol van voedingsvoorlichter te ondersteunen biedt NICE gericht en beknopt informatie-materiaal aan. De 16 NICE-to-know-folders, gerealiseerd in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, geven tips, tricks en recepten om fit en gezond te blijven op elke leeftijd, van ontbijt tot avondmaal, om stap voor stap gezonder te kiezen, boodschappen te doen en te koken.

De NICE-to-know-folders over gezond ontbijten, gezonde tussendoortjes en een hartvriendelijke voeding zijn geüpdatet en hebben nieuwe recepten op hun menu gezet. Eerder kregen ook andere folders uit deze reeks een update.

Alle NICE-to-know-folders zijn beschikbaar en gratis te bestellen.

🔗 www.nice-info.be/materialen/brochures



Witloof voor kids

Liefhebbers van witloof zijn verzot op zijn bittere smaak, maar kinderen houden er meestal niet van. Jammer, want witloof is Belgisch culinair erfgoed dat veel mogelijkheden biedt in lekkere en gezonde gerechten. Met wat geduld, creativiteit en een positieve houding kunnen ook kinderen witloof leren eten. Het vraagt soms wel 10 tot 15 proefpogingen alvorens kinderen iets lusten.

Je kind lust misschien wel witloof met kaassaus, of gecombineerd met zoete smaken van bijvoorbeeld wortelen, pompoen of appel. Schenk aandacht aan de presentatie en breng kleur in het recept. Betrek ze bij de bereiding, dan zijn ze al enthousiaster om te proeven. Ga geen strijd aan, moedig kinderen positief aan om te proeven.

🔗 Meer tips: www.nice-info.be/per-leeftijd/opvoedingstips-kinderen



Vlaamse voedselstrategie: Go4Food

Op 29 november 2022 stelde minister van Landbouw Jo Brouns op de Vlaamse voedseltop de Vlaamse voedselstrategie voor. Deze voedselstrategie vormt de basis om in Vlaanderen te werken aan een beter voedselsysteem. Go4Food kwam tot stand na afstemming tussen de verschillende beleidsdomeinen van de Vlaamse overheid en met een brede voedselcoalitie van stakeholders. De strategie bouwt voort op inspanningen die al op internationaal, nationaal en lokaal vlak worden geleverd, zoals de Europese 'Van boer tot bord'-strategie.

De Vlaamse voedselstrategie is opgebouwd rond 4 pijlers: gezonde en duurzame voeding voor iedereen, een voedselsysteem binnen ecologische grenzen, voluit voor een veerkrachtige voedsel economie en voedsel verbindt boer tot burger. Onder deze pijlers zijn 19 strategische doelstellingen geformuleerd en 98 werkpaden en 11 voedseldeals beschreven om de doelstellingen te bereiken.

NICE is een loyale partner om de Vlaamse voedselstrategie mee uit te rollen, in het bijzonder voor de bevordering van de voedselgeletterdheid van de Vlaming.

🔗 Alles over Go4Food: [lv.vlaanderen.be/beleid/vlaamse-kost-voedselstrategie](https://v.vlaanderen.be/beleid/vlaamse-kost-voedselstrategie)



Zelf koken voor meer nutriënten

Wie meer zelf kookt, lijkt gemiddeld gezonder te eten. We moeten ook meer plantaardige voedingsmiddelen op ons menu zetten. Om volop van de positieve gezondheidseffecten van thuisbereide maaltijden te kunnen genieten, moeten we het verlies aan voedingsstoffen tijdens de bereiding zo veel mogelijk proberen te beperken. Waarop moeten we letten?

Voedingsmiddelen bereiden heeft niet alleen effect op de smaak en op het uitzicht, maar ook op de voedingswaarde. Sarah Coe zocht uit wat we weten over de invloed van verschillende bereidingswijzen op het gehalte aan essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en bioactieve stoffen in plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, aardappelen en peulvruchten. Ze doet een oproep om de consumenten goed te informeren zodat hij de juiste bereidingstechnieken kan kiezen voor een optimaal behoud aan voedingsstoffen. De combinatie van hoge temperaturen, water, zuurstof en lange bereidingstijden is meestal nadelig voor de voedingswaarde, maar kan ook positieve effecten hebben. Bijvoorbeeld, bepaalde antinutriële stoffen, die de opname van voedingsstoffen belemmeren, worden door verhitting geïnactiveerd. Naast de aard en de hoeveelheid nutriënten en bioactieve stoffen in een voedingsmiddel moeten dus ook andere factoren zoals biobeschikbaarheid in rekening worden gebracht.

Bron: S. Coe and A Spiro. *Cooking at home to retain nutritional quality and minimise nutrient losses: a focus on vegetables, potatoes and pulses*. Nutrition Bulletin 2022; 47: 538-562

🔗 Meer lezen: www.nice-info.be/gezond-eten/gezond-koken-kopen/bereidingswijzen



MEER DIVERSITEIT OP ONS BORD

C. LACHAT, G. HANLEY-COOK

Vakgroep Levensmiddelentechnologie,
voedselveiligheid en gezondheid
Faculteit Bio-ingenieurswetenschappen
Universiteit Gent

 Meer info te raadplegen op
www.nice-info.be via 'Zoeken op'

Evenwicht en variatie tussen verschillende voedselgroepen zijn belangrijke hoekstenen voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon.

Er zijn aanwijzingen dat de term variatie nog ruimer moet worden ingevuld dan vandaag het geval is. Meer diversiteit in soorten binnen verschillende voedselgroepen kan mogelijk verder bijdragen tot meer gezondheid van zowel de mens als de planeet.



BEKNOPT

- De ecologische uitdagingen voor onze planeet zijn groot. Samen met de stikstofuitstoot valt ook het grote verlies aan biodiversiteit op.
- Voedingsbiodiversiteit omvat de rijkdom aan planten, dieren en andere organismen (bv. schimmels en gisten) die kunnen fungeren als voeding voor de mens.
- Voedingsaanbevelingen benadrukken het belang van diversiteit tussen voedselgroepen (bv. peulvruchten, vis, melk). Het belang van nutritionele variatie binnen voedselgroepen (bv. vingergierst en rijst binnen de voedselgroep van graanproducten) en zelfs binnen soorten (bv. boerenkool en rodekool) komt nog minder duidelijk aan bod.
- Verschillende observationele onderzoeken hebben een verband gevonden tussen meer rijkdom in soorten in de voeding en een hogere inname van micronutriënten en een lagere kans op vroegtijdige sterfte.
- De wetenschappelijke basis voor meer voedingsbiodiversiteit is vandaag nog te weinig robuust om als concept mee te nemen in de aanbevelingen. De komende jaren zullen meer complexe en verfijnde ecologische indicatoren worden nagekeken om zowel de voedingsbiodiversiteit te kunnen meten als meer gezondheidseffecten te kunnen ophelderen.

De ecologische uitdagingen voor onze planeet zijn groot. Een groep klimaatonderzoekers heeft de actuele situatie op wereldniveau via het concept van de 'planeetgrenzen' in kaart gebracht. Figuur 1 geeft de maximale draagkracht van de aarde aan en visualiseert de mate waarin deze wordt overschreden (1). Samen met de stikstofuitstoot valt ook het grote verlies aan genetische diversiteit op. De draagkracht van de planeet voor biodiversiteit is al dermate overschreden dat er wordt gesproken over een 'zesde massale uitstervingsgolf' of massa-extinctie is een periode, variërend van 10.000 jaar tot enkele miljoenen jaren, waarin minimaal 75 procent van de flora en fauna in het water en op het land uitsterft.

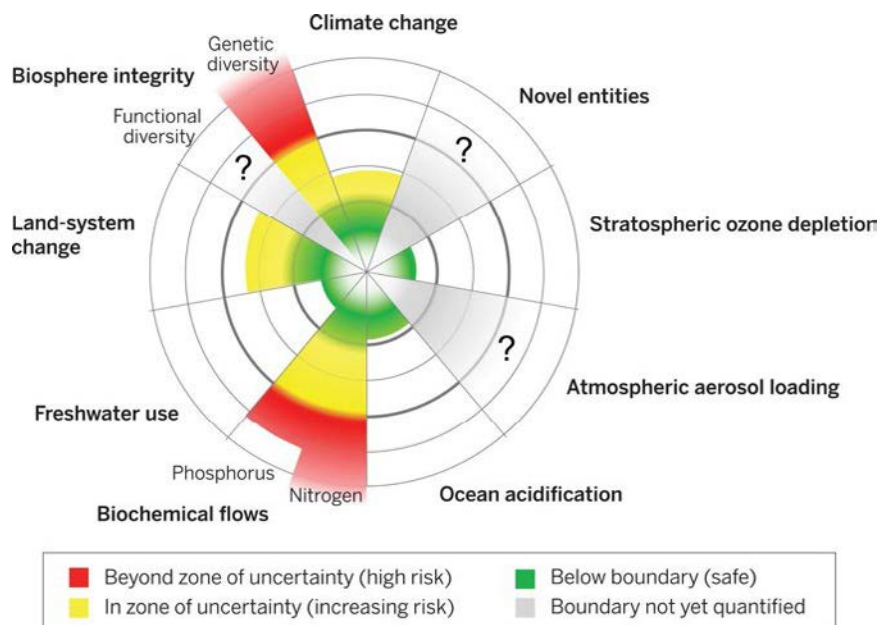
WAT IS BIODIVERSITEIT?

Biodiversiteit of biologische diversiteit staat voor de verscheidenheid aan levensvormen en ecosystemendiensten op aarde, gaande van minuscule bodembacteriën tot de grootste zeezoogdieren (2). Op dit ogenblik verloopt het verlies aan biodiversiteit 100 tot 1000 keer sneller dan het natuurlijke tempo (3). Ongeveer een op vijf planten en diersoorten wordt met uitsterven bedreigd en een derde van de visgronden zijn overbevist (4).

BELANG VAN AGRO-BIODIVERSITEIT

Voor duurzame voedselsystemen, die in gezonde voedingspatronen moeten kunnen blijven voorzien, is agro-biodiversiteit onmisbaar (5). Dit omvat de unieke genetische rijkdom rond en in velden, waar-

FIGUUR 1 - Grenzen voor de draagkracht van de planeet (3).



From 'Steffen W et al. Planetary boundaries: guiding human development on a changing planet. *Science* 2015; 347 (6223): e1259855' - Reprinted with permission from AAAS

onder bestuivers (bv. bijen), wilde en gecultiveerde gewassen en dieren op het land en in het water. Een mondiaal verlies aan bestuivers zou volgens schattingen op basis van modellering gepaard gaan met ongeveer een vijfde verlies van het globale aanbod aan fruit (19,5-26,1%), groenten (15,1-17,7%) en noten en zaden (17,7-26,4%), wat vervolgens zou leiden tot 41 à 262 miljoen extra vitamine A-deficiënties in vooral lage-inkomenslanden en tot een jaarlijkse oversterfte van 1,4 miljoen mensen door voedingsgerelateerde niet-overdraagbare aandoeningen (6). Tijdens de afgelopen eeuw zijn meer dan 90% van de gewasvariëteiten uit de velden van onze boeren verdwenen (7). De 'Green Revolution' (periode tussen vooral 1960 en 1980 voor meer landbouwefficiëntie door nieuwe technieken en nieuwe gewassen) heeft miljoenen mensen gered van de hongersnood door een toename aan beschikbare calorieën. Deze revolutie introduceerde echter ook een systeem van subsidies voor voornamelijk een handvol hoogproductieve soorten. Hoewel we 30.000 eetbare plantensoorten kennen, worden er vandaag nog maar 150 tot 200 commercieel geteeld. Wereldwijd wordt 75% van de menselijke caloriebehoefte voorzien door slechts 12 planten en 5 diersoorten (8). Koeien en varkens maken vandaag 60% van de dierlijke biomassa uit op aarde, wilde zoogdieren slechts 4% (9). De geschiedenisboeken leren ons welke desastreuze gevolgen te veel focus op monoculturen kan hebben. De Ierse hongersnood (1845-1850) leidde bijvoorbeeld tot meer dan 1 miljoen sterfgevallen ten gevolge van

een waterschimmel die de 'Irish Lumper'-aardappel bijna volledig uitroeide. Momenteel wordt ook de 'Cavendish'-banaan, goed voor 40% van de mondiale opbrengst, geteisterd door een schimmel die leidt tot de Panamaziekte (10). Vandaar het belang van projecten zoals de Wereldzadenbank in de permafrost (permanent bevroren ondergrond) op Spitsbergen waar de zaden van 930.000 variëteiten van voedselgewassen worden bijgehouden. Consumenten worden vaak verblind door een illusie van veel variatie (bv. honderden soorten ontbijtgranen, vele weliswaar op basis van tarwe, haver en maïs), maar zien de verschraving van diversiteit in de voedselsystemen en op ons bord niet (11).

DIVERSITEIT OP ONS BORD

Diverse voedingsmiddelen uit verschillende voedselgroepen eten was en blijft een fundamentele pijler in de algemene voedingsaanbevelingen, ook in Vlaanderen (12). Diverse voedingspatronen bevorderen de inname van alle noodzakelijke nutriënten en andere

bioactieve stoffen (bv. fenolen) en voorkomen te veel blootstelling aan schadelijke contaminanten en residuen (13).

De eerste Vlaamse voedingsaanbevelingen werden in 1967 voorgesteld. Het 'Klavertje Vier' bestond uit slechts vier basisvoedselgroepen in gelijkwaardige verhoudingen: kaas en melk, vlees en vis, groenten en fruit, graanproducten en deegwaren. Door de jaren heen onderging het voedingsvoorlichtingsmodel een reeks aanpassingen (figuur 2). De actuele omgekeerde voedingsdriehoek focust op de aanbevolen verhoudingen van voedingsmiddelen (meer, minder, zo weinig mogelijk) voor een gezonde en milieuverantwoorde voeding. Het verwijst nog steeds naar een dertiental voedselgroepen (dranken, groenten, fruit, brood, volkoren graanproducten en aardappelen, peulvruchten, noten en zaden, oliën en vetten, vis, melk en alternatieven, kaas, eieren en vlees) maar vertoont toch een opmerkelijke breuk met het vorige model, dat de voeding nog grotendeels indeelde op basis van functionele voedselgroepen. De actuele voedingsdriehoek houdt tevens rekening met de gangbare Vlaamse eetpatronen en met wetenschappelijk bewijs voor de gezondheids- en milieueffecten van voedingsmiddelen (14).

Voedingsdriehoek

Voedingsaanbevelingen houden ook vandaag terecht vast aan het belang van variatie tussen voedselgroepen (bv. peulvruchten, vis, melk). Het belang van nutritionele variatie binnen voedselgroepen (bv. vingergierst en rijst binnen de voedselgroep van graanproducten) en zelfs binnen soorten (bv. boerenkool en rodekool) komt nog minder duidelijk aan bod. De ene variëteit van zoete aardappel kan nochtans tot 23 keer meer ijzer bevatten dan een andere variëteit (15). Naast hun verschil in voedingsamen-

stelling, kunnen specifieke soorten bovendien sterk cultureel verankerd zijn (bv. teff of Abessijs liefdesgras in Ethiopië). Ook de ecologische voetafdruk kan ten slotte enorm variëren tussen verschillende soorten (bv. rundvlees versus kippenvlees) (16).

MEER LOKALE DIVERSITEIT

Landen zoals Brazilië, Zweden, Qatar en Duitsland verwijzen in hun voedingsaanbevelingen al naar het belang van verschillende lokale soorten in een duurzamer eetpatroon (17). De noordse richtlijnen, die traditioneel vooroplopen qua aanbevelingen voor een gezonde levensstijl, geven eveneens expliciet aan om voedselkeuzes te maken die de biodiversiteit respecteren (18). Het is dus relevant om na denken over de nutritionele en ecologische meerwaarde van meer diversiteit in soorten binnen de verschillende voedselgroepen. Om hiermee rekening te kunnen houden, moeten we echter de biodiversiteit in voedingspatronen kunnen meten.

VAN DIVERSITEIT NAAR BIODIVERSITEIT IN DE VOEDING

Een ecologisch benadering van diversiteit dringt zich stilaan op in het voedingsonderzoek. Voedingsbiodiversiteit omvat de rijkdom aan planten, dieren en

andere organismen (bv. schimmels en gisten) die kunnen fungeren als voeding voor de mens. We bekijken hierbij zowel de nutritionele variatie tussen soorten (bv. witloof en broccoli) als binnen soorten (bv. Berkshirevarken en Piétrainvarken) (19).

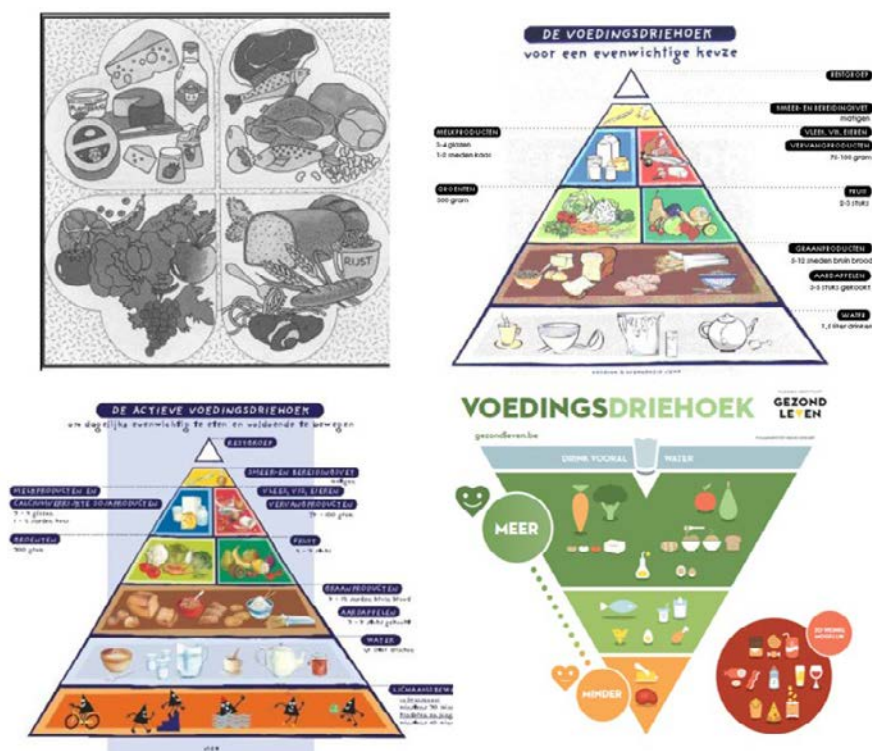
In het Andesgebied van Peru werd een verband gevonden tussen meer agro-biodiversiteit en meer rijkdom aan soorten in het eetpatroon van vrouwen die leven op het platteland (20). Een studie in zeven landen in het zuidelijke halfrond toonde aan dat een voedingspatroon die meer diverse soorten bevat geassocieerd is met een hogere inname van micronutriënten zoals vitamine A, vitamine C, calcium, foliumzuur, ijzer en zink, en dit zowel bij vrouwen als bij jonge kinderen en zowel tijdens het droogte- als tijdens het regenseizoen (21). In meer complexe voedselsys-

temen, gekenmerkt door meer import en export, is een link tussen lokale landbouwproductie en eetgedrag minder eenduidig. Bovendien blijkt de consument daar ook minder in staat om de verschillende soorten in zijn voeding op te noemen. Niet iedereen kent bijvoorbeeld alle soorten kruiden en specerijen die heerlijke Indiase afhaalmaaltijden op smaak brengen. Dat komt onder meer door enerzijds de toenemende afstand tussen de primaire productie en de afnemer en anderzijds de sterkere bewerkingsgraad van het beschikbare voedsel (bv. kant-en-klare maaltijden).

ONDERZOEK NAAR EUROPESE VOEDINGSBIODIVERSITEIT

Verschiedende databanken kunnen de bijdrage van verschillende soorten voedsel in Europese voedingspatronen inschatten, meestal op basis van veralgemeende recepten en ingrediënten. Hoewel het recept van bijvoorbeeld spaghetti bolognese alleen al in België sterk kan variëren (bv. met of zonder champignons of wortelen), bieden de standaardrecepten die in de 'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition' (EPIC)-studie worden gebruikt toch mogelijkheden om voor het eerst de voedingsbiodiversiteit te bestuderen in het noordelijke halfrond. De EPIC-studie is een cohortstudie die volwassenen opvolgt sinds 1992. In 2021 stelde men op basis van een epidemiologische analyse van 451.390 volwassenen in 9 Europese landen vast dat meer rijkdom in soorten in de voeding gelinkt was aan een lagere kans op vroegtijdig sterven (22). Er werd hierbij rekening gehouden met de algemene kwaliteit van het voedingspatroon (inclusief het aandeel sterk bewerkte levensmiddelen), het geslacht, de leeftijd, het rookgedrag en socio-economische factoren die deze associatie konden verstoren. Nog een opvallende

FIGUUR 2 - Evolutie van de Vlaamse voedingsaanbevelingen: Klavertje Vier van 1967 (linksboven), voedingsdriehoek van 1997 (rechtsboven), actieve voedingsdriehoek van 2004 (linksonder) en de omgekeerde voedingsdriehoek van 2021 (rechtsonder).



vaststelling: slechts 2 planten-soorten (tarwe en aardappelen) en 2 diersoorten (varken en rund) stonden in voor ongeveer 45% van de totale dagelijkse energie-inname. In het algemeen werden er volgens het onderzoek op jaarbasis gemiddeld 68 unieke soorten geconsumeerd; 80% van de deelnemers consumeerden tussen de 40 en de 83 soorten. Hoewel deze resultaten opmerkelijk zijn, moeten er toch enkele belangrijke kanttekeningen bij worden gemaakt. Ten eerste, de aangehaalde studies zijn observationeel. Men moet dus voorzichtig omgaan met gevolgtrekkingen. 'Valse' associaties komen niet zelden voor in voedingsonderzoek. Er kan dus niet gesteld worden dat een voeding met meer soorten per definitie gezonder is. Ten tweede, de benadering van voedingsbiodiversiteit is nog eerder beperkt. Een rijkdom aan soorten is een eenvoudige vaststelling, maar die houdt noch rekening met hoeveel er van een soort wordt ingenomen, noch met de nutritionele of fylogenetische (evolutionaire afstamming) eigenschappen van

de soorten (23). Kortom, een voeding met bijvoorbeeld vijf unieke graansoorten werd in dit onderzoek op dezelfde manier ingeschat als een voeding met 1 soort fruit, noot, groente, vis en graan. Verder konden de geconsumeerde soorten niet worden toegekend aan een variëteit of cultivar en was het land van herkomst of de teeltwijze (bv. biologisch) van de voedingsmiddelen niet gekend. In de komende jaren zullen meer complexe en verfijnde ecologische indicatoren worden nagekeken binnen deze databank om zowel de voedingsbiodiversiteit te kunnen meten als meer gezondheidseffecten te kunnen ophelderen. Een methodologisch overzicht van deze indicatoren en de mogelijke toepassingen op voedselinnamedata werden gedetailleerd beschreven in een recente publicatie (23).

ANDERE EFFECTEN VAN VOEDINGSBIODIVERSITEIT

Het is ten slotte nog onduidelijk welke impact meer voedingsbiodiversiteit heeft op het milieu en op socio-economische aspecten van

voedselsystemen (bv. betaalbaarheid). Mogelijk vereist een aanbeveling voor meer rijkdom aan soorten ook meer of langere toevoerketens (bv. uit verre oorden) en meer drastische aanpassingen aan de lokale landbouwproductie. De verdere zoektocht naar het compromis tussen de gezondheid van de mens en die van de planeet rechtvaardigt verder onderzoek hiernaar.

BESLUIT

De wetenschappelijke basis voor meer voedingsbiodiversiteit is vandaag wellicht nog te weinig robuust om als concept mee te nemen in de aanbevelingen van de voedingsdriehoek. Diversiteit blijft echter een belangrijke hoeksteen van de aanbevelingen. Meer lokale en vaak vergeten soorten (bv. boerenkool, pastinaak, rabarber, rapen, Vlaamse koekoek, forel) mogen in dat kader alvast wat meer aandacht en aanmoediging krijgen.

 **MEER LEZEN**
[WWW.NICE-INFO.BE](http://www.nice-info.be)

- Dossier: Duurzamer eten
- Voedingsonderzoek lezen en begrijpen

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

Schrijf je in voor de NICE-nieuwsbrief

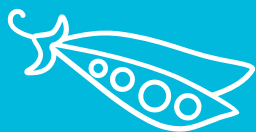
BLIJF MAANDELIJKS OP DE HOOGTE VAN

- nieuws voor voedings- en gezondheidsprofessionals,
- nieuws over de voedings- en de gezondheidsaspecten van de producten van bij ons,
- nieuwe artikels in Nutrinews: vanaf 2023 nog enkel online te raadplegen,
- nieuwe tools, infografieken en brochures,
- interessante events,
- nieuwe recepten,
- enz...

www.nice-info.be/nieuwsbrief



RECEPT



ERWTEN: GROENTE OF VLEESALTERNATIEF

Doperwten, sluimererwten, split-erwten en kikkererwten, ze behoren plantkundig gezien allemaal tot de groep van de peulvruchten maar ze zijn nutritioneel bekeken verschillend.

Doperwten en sluimererwten ter afwisseling van groenten

Doperwten zijn 'gedopte' peultjes. Sluimererwten worden geoogst op het moment dat de erwten zich net in de peul beginnen te ontwikkelen. Ze kunnen in zijn geheel, dus met de peul, worden gegeten. Doperwten en sluimererwten bevatten veel vitamine C maar minder eiwitten. Daarom doen ze het prima als groente maar zijn ze minder geschikt als vleesvervanger.

Spliterwten en kikkererwten ook geschikt ter afwisseling van vlees

Spliterwten zijn gedroogde erwten. Kikkererwten zijn afkomstig van een andere vlinderbloemige plant. Ze zijn zo genoemd omwille van hun vorm.

Spliterwten en kikkererwten bevatten meer eiwitten en ijzer en minder vitamine C. Er wordt aangeraden om minstens een keer per week eiwitrijke peulvruchten te eten. Combineer ze altijd met voldoende groenten.



Meer lezen:

[Meer eiwitdiversiteit op tafel](#)



MEER INSPIRATIE
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

GEPOFTE AARDAPPEL MET WINTERGROENTEN, ERWTEN EN VIS

BEREIDINGSTIJD VOOR

Ongeveer 45 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 4 stukken vis
- 4 grote vastkokende aardappelen
- 100 g doperwten
- 300 g pompoen
- 200 g pastinaak
- 200 g verse spinazie
- 80 g notenmengeling
- 2 el pompoenpitten
- 2 el fijngehakt bieslook
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el komijnpoeder
- peper
- 100 g zure room
- 2 el olie
- bereidingsvet

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schrob de aardappelen grondig schoon onder stromend water, prik er enkele gaatjes in en laat ze drogen. Wrijf ze in met olie, leg ze op een bakplaat en zet ze gedurende 40 tot 60 minuten (naargelang de dikte van de aardappelen) in de oven.
- Rooster de noten en de pompoenpitten kort in een pan zonder vetstof en zet ze aan de kant.
- Snijd de pompoen en pastinaak in blokjes. Leg ze in een ingevette ovenschotel, strooi er komijn en peper over. Besprenkel met olie en zet ze 15 minuten bij de aardappelen in de oven.
- Spoel de spinazie en laat ze uitlekken. Blancheer de erwten kort in water. Meng ze onder de gare pompoen en pastinaak.
- Bak de vis in wat bereidingsvet aan beide kanten goudbruin.
- Breng de zure room op smaak met bieslook, knoflook en peper.
- Maak een inkeping in de gare aardappelen en vul ze rijkelijk met de wintergroenten, erwten en spinazie. Strooi er de geroosterde noten en pitten over en serveer met de gebakken vis en een toefje zure room.

VARIATIE TIP

- Je kan zure room (deels) vervangen door platte kaas of yoghurt.
- Varieer met andere vaste groenten en smaakmakers naar keuze.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be



NUTRINEWS BESTAAT 30 JAAR

Een vaste waarde in het Vlaamse voedingslandschap. Dankzij de medewerking van experts ter zake is Nutrinernews al 30 jaar een belangrijke bron van betrouwbare en wetenschappelijk onderbouwde voedingsinformatie. Voedings- en gezondheidsprofessionals, zoals diëtisten, artsen en verpleegkundigen, maar ook andere voedingsvoorlichters zoals docenten, vormingswerkers en de media, vinden in Nutrinernews duiding en aandachtspunten bij actuele trends en heersende inzichten rond diverse voedings- en gezondheidsthema's. De voorbije 30 jaar is de manier van communiceren en het verspreiden van voedingsinformatie sterk veranderd. Dat heeft ook zijn invloed op Nutrinernews. De komende jaren zal Nutrinernews mee veranderen, maar het blijft een bron van wetenschappelijk onderbouwde informatie.

KIJK OP VOEDING EN GEZONDHEID GISTEREN, VANDAAG EN MORGEN

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

De 30ste verjaardag van Nutrinernews is een goede gelegenheid om terug te kijken in de tijd, even stil te staan en verder vooruit te blikken. **Hoe is het voedingslandschap en onze relatie met voeding en gezondheid in de loop der jaren veranderd?**

We legden deze vraag voor aan 4 experts uit verschillende disciplines rond voeding, gezondheid en communicatie.

 Meer info te raadplegen op www.nice-info.be via 'Zoeken op'



WE BLIJVEN ZOEKEN NAAR DE OPTIMALE VOEDING IN DE JUISTE VERPAKKING

PROF. DR. IR. CHRISTOPHE MATTHYS

KULEUVEN

Christophe Matthys is hoogleraar humane voeding aan de KULeuven en wetenschappelijk coördinator klinische voeding van het UZ Leuven. Door zijn opleiding als bio-ingenieur, zijn doctoraat in de medische wetenschappen en zijn jarenlange ervaring op het vlak van voedingsepidemiologie, voeding en volksgezondheid en klinische voeding heeft C. Matthys een brede kijk op het thema voeding en gezondheid. Hoe heeft hij de voedingsaanbevelingen en het voedingsonderzoek in de loop der jaren zien evolueren?

DE BOODSCHAP BLIJFT, DE VERPAKKING VERANDERT

‘Het globale voedingsadvies op populatieniveau is in se, op enkele accentverschillen na, weinig veranderd’, stelt C. Matthys. ‘Algemene boodschappen zoals "eet voldoende groenten en fruit" en "geef de voorkeur aan volkoren producten" gaan al jaren mee. De manier waarop en de context waarin deze boodschappen worden gecommuniceerd zijn wel sterk veranderd.’ Vroeger gold een meer schoolse en belerende manier van communiceren. Er was altijd het wijzende vingertje dat aangaf wat wel en niet mocht. Vandaag hanteert men een meer open vorm van communicatie op basis van de positieve psychologie met invloeden uit de zelfdeterminatietheorie. Er wordt meer ingespeeld en rekening gehouden met persoonlijke variabelen zoals het eigen gevoel van autonomie en verworven competenties. Daarnaast zijn ook de maatschappelijke context en de omgeving sterk geëvolueerd. Vrouwen zijn bijvoorbeeld meer buitenshuis gaan werken, er zijn meer vrijetijdsbestedingen, de aandacht voor duurzaamheid neemt verder toe, persoonlijke en andere verhalen vinden meer gehoor via sociale media en het voedingsaanbod is almaar verder toegenomen en uitgebreid. Voedselproducenten en -retailers spelen voortdurend in op de verschillende noden en de verwachtingen van de consument. De consument kan kiezen voor het gangbare aanbod maar ook voor lightproducten, verrijkte producten en diverse maaltijd-

boxen. Inspelend op de groeiende bekommernissen voor het milieu winnen onder meer ook de lokale productie, de korte keten en zelfplukboerderijen verder aan belang. ‘Dit zijn op zich allemaal gunstige evoluties’, benadrukt C. Matthys, ‘maar we moeten erop toezien dat de slinger door deze aanpak niet te sterk naar de andere kant doorslaat, namelijk naar een te grote persoonlijke verantwoordelijkheid. Met andere woorden, als je niet gezond eet, is het vooral aan jezelf te wijten. We weten intussen dat het eetgedrag complexer is dan dat.’ C. Matthys besluit ten slotte met een frappante vaststelling: ‘Ondanks verschillende communicatiestrategieën eet de algemene bevolking nog steeds te weinig gezond. We lijken ze niet mee te krijgen in ons verhaal – de voedingsaanbevelingen – om gezonder te eten. Mogelijk moeten we toch meer implementatie-onderzoek doen om beter vat te krijgen op het voedingsgedrag en meer inzicht te krijgen in waar of hoe we kunnen of moeten bijsturen.’

 Wat bepaalt ons eetgedrag?

BLIJVEN INZETTEN OP VOEDSELGELETTERDHEID

C. Matthys stelt bij zijn studenten vast dat hun perceptie over voeding steeds meer wordt bepaald door de sociale media. Zij lijken voeding vandaag ook opvallend sterk te associëren met mentale gezondheid en staan meer open voor leuke en makkelijke verhalen. C. Matthys: ‘Reden te meer om verder in te zetten op meer

voedselgeletterdheid in het algemeen en de mensen eenvoudige handvaten aan te reiken om voldoende weerbaar en kritisch te blijven bij allerhande verhalen. Juist kan leuk zijn maar leuk is niet altijd juist.’ Bovendien moeten we niet alleen inzetten op voldoende kennis maar ook op meer vaardigheden en meer zelfeffectiviteit, het vertrouwen in je eigen kunnen om succesvol een doel of taak te volbrengen.’

 Voedselvaardigheden om gezonder te eten

MEER GEZONDE PRODUCTEN MET EEN SAUS VAN CONVENIENCE

Gezonde voeding moet voldoende bekend en beschikbaar zijn maar gezond eten moet ook haalbaar zijn. C. Matthys: ‘Convenience is niet meer weg te denken uit de huidige maatschappij. Voedselproducenten en -retail blijven daarom belangrijke partners. Zij moeten zich meer toeleggen op een ruimer aanbod aan basisproducten met een gezond en duurzamer conveniencesausje (bv. diepvriesgroenten, voorgesneden groenten en fruit, evenwichtig samengestelde foodboxen)’. Ook de consument kan zijn steentje bijdragen door bijvoorbeeld eens vaker op vrije momenten te ‘mealpreppen’. Dat zorgt voor een voorraad gezonde conveniencegerechten voor wanneer er weinig tijd is om te koken.

 Tool – Kookplanner

TOENEMEND RISICO OP EEN ‘TRIPLE BURDEN OF DISEASE’

Voeding is belangrijk in de primaire preventie. Maar voeding is als een potentiële toegevoegde behandelingsstrategie tegen heel wat pathologieën ook een belangrijker onderdeel geworden van de klinische praktijk. C. Matthys geeft het voorbeeld van recent opgestart onderzoek naar de juiste voeding bij chirurgische ingrepen. ‘Dit benadrukt het belang van de wetenschappelijk onderbouw van voedingsadviezen (evidence based handelen) als tegenbeweging tegen veel adviezen van voedingsgoeroes die vaak steunen op hypes, persoonlijke ervaringen en mooie verhalen.’ Het wetenschappelijk onderzoek evolueert ook verder op basis van voortschrijdend inzicht. C. Matthys: ‘Door

de Covid-pandemie is de meerwaarde van een goede nutritionele status in de strijd tegen infectieziekten zichtbaarder geworden. Overgewicht en chronische aandoeningen die gepaard gaan met een vorm van ondervoeding ten gevolge van malnutritie zorgen vandaag al voor een 'dubbele last van ziekte'. Een reëel toenemend risico op infectieziekten ten

gevolge van tekorten aan bepaalde micronutriënten kan evolueren naar een 'triple last van ziekte' met verder toenemende invaliditeit, zorgkosten en economische kosten. Over het specifieke effect van onze voeding en/of van ons darmmicrobioom op chronische en degeneratieve aandoeningen, waaronder ook Parkinson en dementie, is nog veel onderzoek nodig. We

lijken ook meer op zoek te moeten gaan naar de optimale voeding: tekorten aan micronutriënten kunnen van invloed zijn maar evenzeer interacties tussen voedingsstoffen en bepaalde fysiologische factoren die de absorptie beïnvloeden. Dankzij meer inzicht in de nutritionele status van de Belgen, die nu nog beperkt is, zou men de voeding op termijn meer doelgericht kunnen bijsturen.'



MET DE JUISTE 'FLAVOURS' KUNNEN WE GEZONDE VOEDING VEEL DIVERSER EN AANTREKKELIJKER MAKEN

MICHAEL SELS
UZ ANTWERPEN

Michaël Sels is diëtist en chef. Als diensthoofd van de dietafdeling van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA) focust hij op wetenschap, onderzoek en complexe nutritionele zorg. Als professioneel geschoolde chef en kleinkind van uitbaters van een brasserie vertoef hij even vaak in een wereld waarin het culinaire vooropstaat. M. Sels probeert die twee werelden te combineren. Kunnen wetenschap en gastronomie goed samengaan?

VAN MINDER ETEN NAAR MEER ETEN

Gezond eten wordt nog al te vaak geassocieerd met diëten. M. Sels: 'Alle diëten hebben gemeen dat ze iets schrappen: een nutriënt (bv. koolhydraten in een ketodieet), een voedingsmiddelengroep (bv. dierlijke producten in een veganistisch dieet), eetmomenten (bv. bij intermitterend vasten). Ondanks alle dieetadviezen is de prevalentie van overgewicht en andere voedingsgerelateerde aandoeningen nog niet gedaald, integendeel.' M. Sels vindt het daarom hoog tijd om het geweer van schouder te veranderen. 'We moeten stoppen met altijd te hameren op wat we moeten minderen. We moeten vooral benadrukken wat we meer mogen eten. Slechts 5% van de bevolking eet genoeg groenten en slechts 10% eet genoeg fruit. We moeten ook meer volkoren producten kiezen. Daarin zit vooral de kracht van gezond eten.' Met meer groenten, fruit en volkoren producten krijg je meer goede dingen binnen, zoals vezels, vitaminen en

mineralen. Maar het heeft ook een gunstig indirect effect. Wie meer groenten eet, zal waarschijnlijk minder vlees opscheppen, wie meer fruit eet, neemt doorgaans minder toegevoegde suikers in de loop van de dag en met volkorenbrood is men sneller verzadigd dan met wit brood. Zo bereiken we met een positieve boodschap meteen twee doelen. M. Sels geeft nog een ander voorbeeld van positieve communicatie: 'Door minder taxen te heffen op groenten en fruit wordt er iets positief gepromoot. Met suikertaxen wordt er eerder bestraft in naam van meer gezondheid. En dat is weer een negatieve boodschap.'

DE OBESOGENE OMGEVING COUNTEREN

'Adviezen alleen volstaan niet,' bevestigt ook M. Sels, 'we moeten ook de obesogene omgeving aanpakken'. Die heeft volgens M. Sels de obesitasgolf mee op gang gebracht, surfend op de volgende vier factoren. 1) De beschikbaarheid van voedsel is enorm

toegenomen: het is overal en altijd beschikbaar, zelfs 's nachts via koeriers die op elk moment aan huis kunnen komen leveren. En meestal gaat het dan niet om een kilo appels. 2) De aangeboden portiegroottes zijn toegenomen: een blikje frisdrank van 33 cl was vroeger de standaard, nu is de standaard een flesje van 500 ml. Populaire bekers 'caffe latte frappuccino' spreken ook voor zich. 3) Technologie is een zegen maar het kan ook een vloek zijn als we ons bijvoorbeeld meer met elektrische fietsen en e-steps gaan verplaatsen en zo nog minder bewegen. 4) Marketing is een krachtige machine om behoeftes te creëren. M. Sels is ervan overtuigd dat we elk van deze vier factoren ook kunnen inzetten ten voordele van meer gezond eten. Hij geeft concrete voorbeelden. 'Gezonde voeding moet meer beschikbaar, zichtbaar en toegankelijk zijn (bv. fruitmanden in plaats van snoepvazen op kantoor). We moeten het aanbieden in de juiste porties conform de verhoudingen van de voedingsdriehoek (bv. meer groenten en fruit in de brooddoos, de helft van het bord bij aanvang vullen met groenten en dan pas aanvullen met de rest). We moeten meer investeren in apps of andere technieken om mensen te stimuleren om bijvoorbeeld meer water te drinken. Ten slotte moeten we zelf ook meer marketeers omhelzen om gezonde voeding letterlijk meer op de kaart te krijgen (bv. opvallende groentewraps op basis van rode biet, groente- en fruitacties opzetten die 'hip & happening' zijn, wedstrijdprizen vooropstellen zoals foodboxen met groentemaaltijden).

MEER INZETTEN OP 'FLAVOUR'

Eten moet smaken, ook gezond eten. Maar er is meer om rekening mee te houden. M. Sels omschrijft het als meer 'flavour' toevoegen. 'De hedendaagse gastronomie zet hierop al volop in. Daar kunnen we nog veel van leren. Chefs spelen niet alleen met de basismaken zout, zoet en zuur maar hebben ook meer aandacht voor geuren, texturen en het mondgevoel dat bepaalde stoffen zoals capsaïne en menthol opwekken. Met de juiste 'flavours' kan je ook gezonde ingrediënten aantrekkelijker maken en diverser inzetten in de keuken.' Bloemkool roosteren zorgt ervoor dat er minder van de typische bloemkoolgeur vrijkomt. Als je noten verhit, krijgen ze meer smaak en zijn ze ideaal om extra knapperige accenten aan gerechten toe te voegen. We houden ook van smeuïgheid. Een lekkere hummus of bloemkoolspread (gemaakt van die geroosterde bloemkool) zijn daar goede voorbeelden van. M. Sels: 'Met meer variatie en

inspiratie kunnen we mensen stap voor stap gezonder leren eten'.

MEER AANDACHT VOOR JEZELF

Die stap-voor-stapregel wil M. Sels graag extra benadrukken: 'We moeten gezonder en duurzamer eten, maar dat moet niet meteen perfect en volgens nauw afgelijnde regels gebeuren. Het mag stap voor stap en elk op zijn manier en naar eigen vermogen. 's Ochtends zelf fruitsla maken met seizoensfruit en in een herbruikbaar potje meenemen naar kantoor is perfect. Een plastic bakje voorgesneden fruitsla uit de supermarkt is minder vers en duurzaam, maar beter dan helemaal geen fruit eten.'

SAMEN ZOEKEN NAAR HET GEMEENSCHAPPELIJKE IN PLAATS VAN NAAR DE VERSCHILLEN

M. Sels stelt vast dat er nog te vaak gediscussieerd wordt over details, waardoor de kern van de zaak verloren gaat. 'Meer plant-

aardig eten gaat in essentie over meer groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten op het menu zetten en niet over wel of geen vlees of kant-en-klare groenteschijven eten. In de adviezen om meer plantaardig te eten blijft er ruimte voor dierlijke producten, zij het in de aanbevolen verhoudingen. We moeten dus meer plantaardige ingrediënten in onze voeding verwerken en niet noodzakelijk vegetariër of veganist worden'. M. Sels geeft nog enkele voorbeelden: 'Vervang in een spaghetti bolognaise de helft van het gehakt door linzen. Biedt geen zogenaamde 'vegan'-spread aan maar presenteer het bijvoorbeeld als een soja-curry-spread.' Iedereen houdt van variatie maar niet van hokjesdenken.

We moeten ook meer dingen samen doen in plaats van elk voor zich'. M. Sels verduidelijkt: 'Komen er vrienden aperitieven, voorzie dan lekkere en verrassende gezonde hapjes voor iedereen in plaats van enkel voor jezelf omdat jij gezonder wil eten. Alleen zo krijgen gezonde alternatieven meer kans om onderdeel te worden van de routine en van het normale.' Besluit: we moeten meer focussen op het positieve en op het gemeenschappelijke (bv. lekkere hapjes, veel variatie, met veel groenten) dan op de verschillen (met of zonder vlees, voor diëters of niet-diëters, met verse groenten of met groenten uit blik).



WE MOETEN EERST LEREN HOE WE MOETEN LEVEN, ANDERS GAAT ETEN ONS LEVEN REGEREN

AN VANDEPUTTE
EETEXPERT

An Vandeputte is klinisch psycholoog en gedragstherapeut. Zij is vooral ook oprichter en drijvende kracht achter Eetexpert vzw, het Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert zorgt voor de brug tussen wetenschappelijk onderzoek en praktijk en wil de fysieke en psychosociale gezondheid van de Vlaming verbeteren. Hoe moeten we hulpvragen om bijvoorbeeld af te vallen gezond aanpakken?

DE FUNCTIE VAN ETEN IS VERANDERD

'Tot na de Tweede Wereldoorlog at men vooral om te overleven. Nadien werd het voedingsaanbod geleidelijk aan groter en diverser met bijvoorbeeld meer fijne vleeswaren en patisserie, exotische groenten en fruit en gerechten uit andere eetculturen zoals pizza. Eten was niet meer om te

overleven maar om jezelf iets te gunnen' vertelt A. Vandeputte. 'Dankzij technologische ontwikkelingen nam tegelijkertijd de sedentaire leefstijl toe waardoor er meer overgewicht ontstond. Deze 'eet'evolutie ging gepaard met telkens nieuwe correctiegolven door opeenvolgende generaties. Er werd eerst aangeraden om weer wat meer te letten op

de calorie-inname en dus niet te veel te eten. Dat sloeg bij sommigen in de jaren 1960 door naar te weinig eten – met Twiggy als cultuuricoon – en nog later naar te gezond eten (orthorexie). De focus werd vervolgens opnieuw verlegd, namelijk naar het belang om gezonder te leven. A. Vandeputte: 'Deze opeenvolgende verschuivingen van focus in het voedingsadvies zorgden telkens weer voor verschillende deelboodschappen: oppassen voor te veel eten, oppassen voor te weinig eten, erop letten om gevarieerd te eten, later kwam ook het aspect smaak en genieten

weer vaker aan bod. Vooral in de jaren 1990 ontstond er een zekere krampachtigheid rond gezond eten dat heeft geleid tot ongezond eetgedrag, ziekte en onwelbevinden. Men wist dat men gezonder moest eten maar men leek er niet in te slagen om het ook in de dagelijkse praktijk om te zetten, bijvoorbeeld door drukke werk- en vrijetijdsagenda's.

VAN DEELBOODSCHAPPEN NAAR A.L.L.E.S.

Vandaag tracht Eetexpert deze verschillende deelboodschappen te bundelen in het 4G-advies. A. Vandeputte legt dit verder uit: 'Het is belangrijk om te werken aan onze eetcompetenties maar we moeten hierbij altijd streven naar een evenwicht tussen de volgende vier vaardigheden of 4 G's: geregeld eten volgens een goede eetstructuur, genoeg eten rekening houdend met je honger- en verzadigingssignalen, genieten van eten (de tijd nemen om bewust te eten, het lekker te bereiden en ervan te genieten) en gevarieerd eten.'

Een gezonde eetstijl mag bovendien niet meer los worden gezien van andere leefgewoonten. Naast eten zijn ook lichaamsbeweging, slaap, mentaal welzijn, lichaamstevredenheid en stress van invloed op ons eetgedrag. Een gezonde eetstijl is met andere woorden slechts een deelfacet van 'A.L.L.E.S.', een concept bedacht door Eetexpert. A. Vandeputte: 'De juiste balans tussen de verschillende aspecten van het leven zorgen uiteindelijk voor een gezonde leefstijl: Afwisselend eten met de 4 G's, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en Slapen (meer lezen: Eetexpert-fiche Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.' via <https://eetexpert.be/lief-zijn-voor-je-zelf-en-leuk-bewegen-de-ll-in-alles/>).

ETEN IS EEN MIDDEL OM GEZOND TE LEVEN

'Hoe belangrijk gezond eten ook is, het mag geen doel op zich worden. Eten is een middel om gezond te leven', stelt An Vandeputte, 'Voor meer gunstige resultaten op lange termijn moeten we eerst leren hoe we gezond moeten leven.' De algemene leefstijl bevragen van een patiënt is daarom belangrijker dan focussen op afzonderlijke parameters, zoals het gewicht. We moeten nagaan hoe iemand leeft, slaapt, naar zichzelf kijkt, met emoties omgaat, eet en beweegt. Dat biedt de basisinfo voor een goede ernstinschatting maar ook voor een goed zorgplan op maat. A. Vandeputte: 'De maakbaarheid van ons gewicht blijkt minder groot dan vroeger werd gedacht. Of anders gezegd: de idee dat elk pondje door het mondje gaat, blijkt vandaag te kort door de bocht. Er is vaak meer aan de hand.' De actuele uitdaging voor veel diëtisten en andere hulpverleners is om een hulpvraag, bijvoorbeeld om af te vallen, samen met de patiënt te herdefiniëren naar een vraag naar een gezonder eet- en leefpatroon. Mogelijk zoekt iemand gewoon de juiste handvaten om zich globaal

beter in zijn vel te voelen en hoopt hij of zij, vaak onterecht, dat gemakkelijker te zullen vinden met enkele kilo's minder. Aangepast voedingsadvies is meestal slechts een deelfacet dat bijdraagt tot een gezonde leefstijl. Elke interventie van een hulpverlener rond overgewicht moet gepaard gaan met een verbetering van lichaamstevredenheid. Mensen mogen niet ongelukkiger worden met hun lichaam.

Gezondheid boven gewicht

VAN ALGEMENE KENNIS NAAR AANPAK OP MAAT

De algemene voedingsaanbevelingen zijn gebaseerd op kennis en vaststellingen op groepsniveau. Op individueel niveau moet deze kennis doelgericht worden ingezet in functie van de persoonlijke noden en doelen van een patiënt die zijn vastgesteld op basis van de bevraging van iemands leefstijl. Alle nieuwe en beschikbare kennis zomaar bij iedereen dropen resulteert in een overdaad aan informatie en adviezen wat verwarring en ontgoocheling in de hand kan werken. An Vandeputte geeft een voorbeeld: 'Het advies om meer intuïtief te eten omvat verschillende goede aspecten, maar werkt mogelijk niet bij jongeren bij wie het normale, intuïtieve gedrag verstoord is.' Persoonlijke begeleiding en bijsturing van de leefstijl op maat is dus belangrijk. Welke afslag kan de patiënt terug op de gezonde leefstijlweg brengen? Eens de basis weer goed zit, kan er verder worden ingezet op het persoonlijke groeitraject. Wie te snel allerlei afslagen uitprobeert zonder het nodige vooronderzoek, riskeert de weg volledig kwijt te raken.

HET STERKSTE LEREN IS MODEL-LEREN

A. Vandeputte droomt ervan om alle neuzen van beleidsmeden, media, opvoeders en voedings- en gezondheidswerkers in dezelfde richting te krijgen als het gaat over

gezond leefgedrag. 'We moeten kritischer zijn over wat we in de aandacht brengen. We hebben er meer baat bij om goede voorbeelden in beeld te brengen dan allerlei excessen of uitzonderingen. We moeten meer goede rolmodellen in de schijnwerpers zetten die een coherent beeld en wetenschappelijk gedragen boodschappen uitdragen over wat een gezonde leefstijl is. De puzzel die we samen leggen moet kloppen. Hij moet finaal het gemeenschappelijke beeld weergeven dat we allemaal voor ogen hebben en waar we samen naartoe werken: meer gezondheid en lichaamstevredenheid.'

ZELF KRITISCH BLIJVEN

'Op basis van vroegere ervaringen en evoluties in de geschiedenis moeten we zelf ook voldoende kritisch en alert blijven over de huidige inzichten en richtlijnen' waarschuwt A. Vandeputte. 'Door verdere wetenschappelijke inzichten en maatschappelijke ontwikkelingen kunnen opnieuw bijstellingen nodig zijn.' Zij benadrukt echter dat we ons hierbij niet mogen laten opjagen door allerlei persoonlijke overtuigingen, ervaringen en inzichten die snel via sociale media bekend en verspreid geraken. 'Als gezondheidswerkers kunnen we ze aanhoren maar we moeten ze parkeren tot ze voldoende wetenschappelijk onderbouwd zijn. Gezondheidswerkers moeten zich houden aan de principes van evidence based handelen en dus enkel wetenschappelijk onderbouwde boodschappen delen.'



VAN GEDWEEË NAAR VEELEISENDE VOEDINGS- EN MEDIACONSUMENT

PAULIEN DECORTE
UNIVERSITEIT ANTWERPEN

Paulien Decorte is nauw betrokken bij het FOOMS (Food, Media & Society)-team en het InFLOOD-project. Daar worden allerlei onderzoeken opgezet rond voeding en communicatie en over de impact van de media op de voedselconsumptie in Vlaanderen. Zij heeft vooral onderzocht hoe jongvolwassenen (18 tot 25 jaar) voedingsmedia consumeren. Hoe kunnen we hun aandacht meer richten op wetenschappelijk gedragen mediaberichten over voeding?

IMPACT VAN VOEDINGS-MEDIA ONDERZOCHT

Niet alleen het aanbod aan voedingsproducten neemt toe, ook het aanbod aan voedingsinformatie en voedingskanalen breidt verder uit. Op bijna elk mediaplatform zijn er berichten over voeding, die consumenten proberen te informeren, te overtuigen en te vermaken. Meer nog, ze bouwen bij consumenten bepaalde verwachtingen in over hoe een mediabericht over voeding, of die nu informierend of vermakelijk is, eruit moet zien. Wie een bericht over voeding de wereld wil insturen en hiervoor de nodige aandacht wil krijgen, kan quasi niet meer om deze verwachtingen heen. Paulien Decorte: 'Wij hebben onderzocht hoe jongvolwassenen voedingsmedia ervaren. Met voedingsmedia bedoelen we hier mediaberichten over voeding op tv en radio, in kranten en magazines, op het internet en via sociale media. Voedingsberichten via traditionele reclame of gezondheids campagnes vielen buiten de scope van ons onderzoek. Het onderzoek leverde de volgende vier tips op om de aandacht van consumenten te trekken en te houden.'

ZORG VOOR VERMAAK

Uit onderzoek blijkt dat mensen voedingsmedia ook bekijken ter ontspanning of omdat ze plezier willen hebben. Vermakelijke berichten zoals grappige filmpjes of tips van interessante influencers over voeding zijn ook talrijk aanwezig in het medialandschap en vormen een soort van 'gold standard'. 'Voeg daarom een element

van entertainment of ontspanning toe aan je mediabericht over voeding', tipt Paulien Decorte, 'zo trek je de aandacht. Daarna kan je je aanvullende boodschap brengen.'

AANTREKKELIJKHEID IS TROEF

Steeds meer mediaplatformen focussen op het visuele en dus op beelden. Dat valt ook op bij hoe consumenten voedingsmedia beoordelen. Paulien Decorte: 'Als je een voedingsmiddel of een maaltijd laat zien in je bericht, zorg er dan ook voor dat dat er goed uitziet. Dat kan met foto's, maar overweeg ook video's, die steeds populairder worden op sociale media. Je kan ook gebruik maken van speciale effecten, zoals close-up, slow motion en kleurverzadiging.'

MAAK HET MAKKELIJK

Mensen geven de voorkeur aan snelle en gemakkelijk te verwerken mediaberichten. Dit betekent dat de inhoud goed leesbaar en behapbaar moet zijn. Paulien Decorte: 'Zorg voor eenvoudige boodschappen die niet te ingewikkeld zijn. Veel consumenten zijn ook op zoek naar snelle en makkelijke recepten met niet te veel en geen te ingewikkelde ingrediënten. Presenteer de informatie altijd zodanig dat ze zich het gerecht makkelijk kunnen inbeelden. Als het over minder vertrouwde producten of ingrediënten gaat, geef dan wat extra uitleg of voorbeelden of trek parallellen met andere, meer bekende producten of gerechten.'

DURF INFORMATIE TE GEVEN

Consumenten zijn nieuwsgierig. Ze zijn vaak op zoek naar allerlei informatie over voeding en gezondheid of naar nieuwe recepten of technieken om uit te proberen. 'Aarzel dus niet om mensen te informeren' stelt Paulien Decorte, 'maar zorg er wel voor dat het makkelijk leest, bijvoorbeeld in de vorm van korte, interessante en originele weetjes of tips'. Wanneer het over voeding en gezondheid gaat, blijkt er nog veel verwarring te bestaan. In de media circuleert hierover ook uiteenlopende informatie. Hoe kan je consumenten overtuigen van het feit dat jouw informatie klopt? Paulien Decorte: 'Veel onderzoekers buigen zich over deze vraag. Binnen onze onderzoeksgroep wordt nog onderzocht hoe we kennis over gezonde voeding bij consumenten kunnen vergroten en welke rol voedingsmedia hierin kunnen spelen. Uit ander onderzoek blijkt intussen onder meer dat vertrouwen belangrijk is en verwarring kan helpen tegengaan. Je kan vertrouwen winnen bij het publiek, door bijvoorbeeld consequent en transparant te zijn over de informatie die je geeft maar ook over je beweegredenen.' Meer informatie over het FOOMS-onderzoek over voeding, media en maatschappij: www.uantwerpen.be/en/projects/food-media-society/.

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

EXPERT AAN HET WOORD

IR. K. MICHIELS

Adviseur Marketing
VLAM

BIO

OPLEIDING

Handelsingenieur, specialisatie marketing

EXPERTISE

Consumentenonderzoek en strategische begeleiding van campagnes

ACTUEEL

Adviseur marketing, kenniscentrum 'Data & Analyse' van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM)



Wie acties en campagnes opzet, moet de doelgroep centraal zetten. Enkel zo ben je relevant bezig en creëer je impact. Dat betekent niet afgaan op wat je zelf denkt, voelt, zegt en doet, maar voldoende inzicht verwerven in wat de doelgroep denkt, voelt, zegt en doet. **Dat vergt goed opgezet en correct uitgevoerd consumentenonderzoek om alles zo volledig en objectief mogelijk in kaart te brengen. Ook VLAM doet heel wat kwalitatief en kwantitatief onderzoek.** We delen graag een aantal inzichten.

Consumentenonderzoek is onontbeerlijk voor een goede bedrijfs- en beleidsvoering. Hierdoor zullen de communicatie/diensten/producten nauwer aansluiten bij de wensen en de verlangens van de doelgroep waardoor ze er ook makkelijker naar zullen handelen.

CONSUMENTENONDERZOEK ALS OBJECTIEVE BRON VAN INFORMATIE

Buikgevoel en persoonlijke ervaringen volstaan niet om een objectief en volledig beeld te krijgen van de beoogde doelgroep. Een persoonlijk beeld is meestal fragmentair en gekleurd. Consumentenonderzoeken geven meer objectieve inzichten. Op voorwaarde dat ze goed zijn opgezet. Slecht opgezet consumentenonderzoek kan 'gevaarlijker' zijn dan geen onderzoek. Hoewel de verleiding groot is om zelf op onderzoek uit te gaan, is het

aanbevolen om beroep te doen op experts. Een veel voorkomende valkuil is ook de steekproeftrekking. Voldoende deelnemers rekruteren is niet altijd evident. Daarom schakelt men gemakkelijk over op zogenaamde gemaksteekproeven (vragenlijsten worden bijvoorbeeld verspreid via de kennissenkring). De steekproef riskeert hierdoor niet representatief te zijn door over- of ondervertegenwoordiging van bepaalde

CASE 1: EXPLORATIEF ONDERZOEK PEULVRUCHTEN

De Vlaamse overheid lanceerde in 2021 de 'Eiwitstrategie' met als doel een duurzame, diverse en toekomstgerichte eiwitvoorziening te realiseren. Eens vaker eiwitrijke peulvruchten op het menu zetten, kan hierbij helpen. Maar hoe staat de Vlaming tegenover peulvruchten en hoe vaak liggen peulvruchten nu al op zijn bord? VLAM bracht dit in kaart aan de

vertrouwde recepten en dat ze eiwitrijke peulvruchten momenteel vooral ook als groente gebruiken in combinatie met vlees of vis en dus minder als vleesvervanger. In de verdere communicatie worden consumenten best geïnspireerd via kleine veranderstapjes vertrekkende vanuit hun huidige eetgewoonten.

CASE 2: BESCHRIJVEND ONDERZOEK VIA DIVERS KWANTITATIEF ONDERZOEK

Wat, waar, wanneer en hoeveel eten Vlamingen en hoe evolueert hun houding ten aanzien van voeding en specifieke producten en diensten? Dit geeft inzicht in de relatieve grootte van bepaalde markten en zet

CONSUMENTENONDERZOEK VOOR MEER IMPACT

bevolkingsgroepen binnen de volledige onderzoeksdoelgroep. De resultaten zijn dan ook niet meer extrapolieerbaar naar de totale doelgroep.

CONSUMENTENONDERZOEK ALS RODE DRAAD IN CAMPAGNES VAN VLAM

Consumentenonderzoek speelt een belangrijke rol in de werking van VLAM. Het geeft de nodige input om de strategie van campagnes te bepalen, het helpt om campagnes uit te werken en ze ten slotte ook te evalueren en waar nodig bij te sturen. De inzichten uit consumentenonderzoek worden gedeeld met bedrijven en organisaties uit de voedings- en sierteeltsector en met de Vlaamse overheid. VLAM doet beroep op professionele marktonderzoeksbureaus zodat ze volgens de regels van de kunst worden uitgevoerd. Er wordt zowel kwantitatief onderzoek (voor cijfermatige inzichten over bijvoorbeeld aankopen via grote steekproeven) als kwalitatief onderzoek (voor meer diepgaande informatie over opinies, motivaties en verwachtingen via individuele of groeps gesprekken of observatie) opgezet.

hand van kwantitatief marktonderzoek in samenwerking met de marktonderzoeksbureaus iVox en GfK. Daarnaast zette VLAM in overleg met Gezond Leven en in samenwerking met het marktonderzoeksbureau InSites Consulting ook kwalitatief marktonderzoek op via zijn Marktmaker-community. In dit onderzoek werden consumenten aan het woord gelaten en zij kregen verschillende opdrachten (een recept zoeken, naar de winkel gaan, een recept bereiden). Er werd geobserveerd hoe zij hiermee omgingen. Zo werd elke vorm van sturing door vraagstelling aan de hand van hypothesen vermeden en werden er bijkomende interessante, ongevraagde inzichten verkregen. Consumenten bleken geen onderscheid te maken tussen eiwitrijke peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten, witte bonen) en peulvruchten die minder eiwitten bevatten (bv. doperwten, peultjes, sperziebonen) en niet geschikt zijn als vleesvervanger. De juiste duiding en terminologie is dus belangrijk in de verdere communicatie over peulvruchten. Uit de doe-opdrachten kwam bovendien naar voor dat veel consumenten de voorkeur geven aan bekende en

een aantal stellingen en aannames in het juiste perspectief.

Uit cijfers die VLAM aankoopt bij het marktonderzoeksbureau GfK weten we bijvoorbeeld dat 96% van de Belgische gezinnen minstens 1 keer per jaar melk koopt en dat ze dit gemiddeld 17 keer per jaar doen. Dit resulteert in een jaaraankoop van 35 liter per capita (of omgerekend ongeveer 96 ml per dag), waarvan 67% halfvolle melk. Ten opzichte van het melkvolume hebben de plantaardige drinks een volumeaandeel van 8%. GfK volgt op continue basis de aankopen van 6000 Belgische gezinnen. De VLAM-consumptietracker vraagt Belgen doorheen het jaar naar hun consumptie van de dag voordien. Op jaarbasis worden zo 7200 Belgen bevraagd. Hieruit leren we dat 71% van de Belgen op een gemiddelde dag in de eerste helft van 2022 een thuisbereide warme maaltijd nam, dat 10 % op een gemiddelde dag vis, week- en schaaldieren at en dat die vismaaltijd in 15% van de keren in de horeca werd genomen. Uit andere onderzoeken weten we dan bijvoorbeeld weer dat 34% van de Vlamingen tussen 18 en 35 jaar nog altijd denkt dat verse aardappelen dikmakers zijn, dat 45% van de Vlamingen zegt dat ze bij hun aankoop van verse voeding belang hechten aan lokale productie, dat slechts 9% van de Belgen vindt dat vlees niet past in een gezonde voeding en dat 70% van de Vlamingen het Europese biolabel herkent.

 **Case 3: Verklarend onderzoek groenteverbruik**
> Lees verder in het artikel online via www.nice-info.be/nutrinews

Meer lezen

- www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank



NUTRINEWS ONLINE

Nutrinews is vanaf 2023 nog enkel online te raadplegen via www.nice-info.be/nutrinews

Ontdek alle artikels verschenen in Nutrinews op

www.nice-info.be/nutrinews

Blijf op de hoogte van nieuwe artikels via de NICE-nieuwsbrief



NICE-NIEUWSBRIEF

Schrijf je gratis in voor onze maandelijkse e-nieuwsbrief via www.nice-info.be/nieuwsbrief



VOLG @NICEvoeding



NICE (Nutrition Information Center) biedt voedings- en 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

