



Meer focussen op voedselvaardigheid

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

**NUTRITIONELE INFO OP HET ETIKET
LEZEN EN BEGRIJPEN**

EXPERT AAN HET WOORD

**MINDER ANTIBIOTICA
VOOR MENS ÉN DIER**

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 2
April-mei-juni 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 Keyzer, 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

Corelio Printing

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

Focus op 'food literacy'
of voedselvaardigheid

11 RECEPT

Zomerse rog met venkel,
kaascrumble en limoen

12 GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Nutritionele info op
het etiket lezen en
begrijpen

17 INFOGRAFIEK

Het etiket lezen
en begrijpen

18 EXPERT AAN HET WOORD

L. Van Heupen
Minder antibiotica
voor mens én dier

EDITO

Ondanks alle inspanningen om de bevolking te informeren en te sensibiliseren over het belang van een gezonde voeding, eten nog te weinig mensen gezond. Een gebrek aan kennis is vaak niet de enige en belangrijkste oorzaak. Dat blijkt uit de toenemende belangstelling voor 'food literacy' of voedselvaardigheid. Liesbeth Jenné van ShiftN ontrafelt het begrip 'food literacy' in de rubriek 'Nader bekeken' en toont aan de hand van enkele voorbeelden hoe meer voedselvaardigheid kan bijdragen tot een gezonder eetgedrag.

Duidelijke nutritionele informatie op het voedingsetiket kan 'food literacy' bevorderen. Kunnen lezen en tellen is echter geen garantie om de voedingswaarde vermeld op het etiket correct te kunnen interpreteren en te gebruiken om de juiste voedingskeuze te maken. Om de consument hierbij te helpen, ontwikkelden verschillende organisaties diverse labels of pictogrammen die de voedingswaarde op een vereenvoudigde manier weergeven. In ons land koos minister De Block voor de Nutri-Score. Wat betekent dat en zijn er nog andere belangrijke aandachtspunten bij de interpretatie van de nutritionele informatie op het etiket van voedingsmiddelen? De rubriek 'Gezond eten, zo kan het ook' maakt u wegwijs in het voedingsetiket.

Kunnen lezen en tellen is geen garantie om de voedingswaarde op het etiket correct te kunnen interpreteren.



Het is een fabel dat ons vlees en onze melk vol antibiotica zitten. De regelgeving en controles hierop zijn streng in België. De toenemende problematiek van antibioticaresistentie vergt wel meer oplettendheid. Expert aan het woord Laurien Van Heupen van AB Register, vertelt hoe de dierlijke sector hiertegen maatregelen neemt in samenwerking met de overheid en welke resultaten al zijn geboekt.

Veel leesplezier met dit nummer. Vergeet ook niet de website www.nice-info.be te raadplegen en in te schrijven voor de digitale NICE-nieuwsbrief. Zo blijft u op de hoogte van wat reilt en zeilt over voeding en gezondheid.

H. De Geeter
Coördinator NICE




Chrononutritie, je bent wanneer je eet?

De belangstelling voor het thema 'chrononutritie' neemt de laatste jaren sterk toe. Het was ook de topic van het 9e symposium van de 'Belgian Nutrition Society' (BNS).

Chrononutritie bestudeert de complexe interactie tussen het circadiaan systeem, voeding en metabolisme. Het circadiaan systeem is een biologisch kloksysteem dat fysiologische processen in het lichaam stuurt over een cyclus van 24 uur. Het biologisch kloksysteem wordt aangestuurd in combinatie met externe factoren zoals slaap, beweging en voedselinname. Rommelen met het slaap-waakritme (bv. overdag slapen of 's nachts eten) kan het kloksysteem ontregelen. Dat kan resulteren in metabole stoornissen van onder meer de glucosetolerantie, de insulinesecretie, het energieverbruik en de hormoonbalans en op langetermijn bijdragen tot de ontwikkeling van obesitas en andere niet-overdraagbare aandoeningen zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Meer onderzoek is nodig om vanuit de chronobiologie concrete adviezen te kunnen formuleren rond de beste maaltijdverdeling en -timing. Een overzicht van de tussentijdse stand van zaken is te raadplegen op de NICE-website.

 www.nice-info.be
> zoeken op chrononutritie



Lekker Gezond!

In het kader van het Vlaamse schoolfruit-, schoolgroente- en schoolmelkproject 'Oog voor Lekkers' werd een nieuw educatief pakket gerealiseerd in samenwerking met Gezond Leven, NICE en CM. Leerkrachten vinden er lessuggesties over verschillende thema's voor de 1ste, 2de en 3de graad. De kinderen leren bij over de voedingsdriehoek, verschillende eetmomenten, boodschappen doen en reclame. Dit lesmateriaal is een concrete toepassing van de leerlijn voeding. Het lessenpakket is digitaal uitgewerkt en bruikbaar op een digitaal schoolbord, computer of tablet. Het bevat tal van interactieve oefeningen. Wie liever op papier aan de slag gaat, kan de werkblaadjes downloaden en printen. Het lessenpakket en alle bijhorende materialen zijn gratis toegankelijk voor alle leerkrachten op Knooppunt. De activatiecode kan online worden aangevraagd.

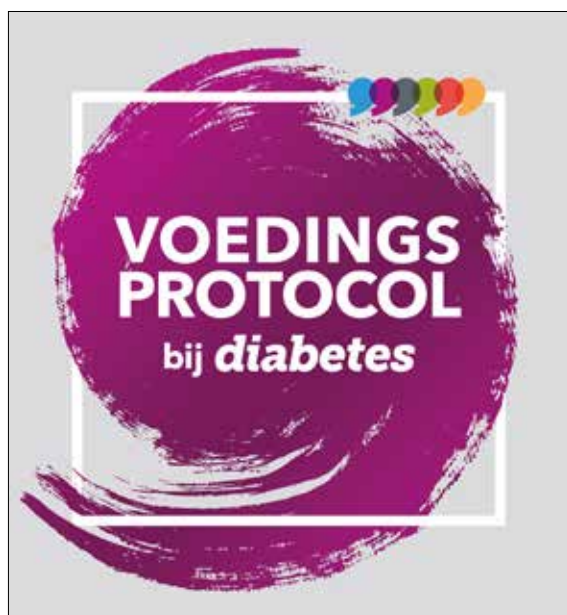
 www.oogvoorlekkers.be/lekkergezond



Blauwe bes, superfruit?

De blauwe bes verschijnt steeds vaker in de winkelmand. Ze is hip, veelzijdig, lekker, gemakkelijk en wordt vaak bestempeld als superfruit. Velen schrijven haar superkrachten toe omdat ze het meeste polyfenolen bevat van alle fruit. De groep van polyfenolen omvat meer dan 500 verschillende bioactieve stoffen, waaronder diverse flavonoïden, fenolzuren en lignanen. Zij zouden bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en Alzheimer. Of dat daadwerkelijk zo is, is niet bewezen. Helaas, superfruit bestaat niet. Voldoende fruit eten als onderdeel van een gezonde voeding en afwisselen tussen verschillende soorten fruit blijft de beste strategie voor een supergezonde voeding.

Europese databank over polyfenolen in de voeding
 www.phenol-explorer.eu



Voedingsprotocol diabetes

De Diabetes Liga heeft een herziene uitgave uitgebracht van het voedingsprotocol bij diabetes, een praktische leidraad voor diëtisten en andere betrokken zorgverleners.

Honderdduizenden Vlamingen leven met diabetes type 1 of type 2. Diabetes vraagt om een multidisciplinaire aanpak en de specifieke expertise van de diëtist vormt hierbij een duidelijke meerwaarde. De afgelopen jaren werd de visie rond voeding continu uitgedaagd, en niet altijd met de meest wetenschappelijke argumenten. Een grondige herziening van de adviezen om 'evidence based' te handelen en op een verantwoorde manier in te spelen op de noden, wensen en overtuigingen van de individuele patiënt met diabetes drong zich op.

De volgende thema's komen aan bod: het belang van een multidisciplinaire samenwerking, het diëtistisch onderzoek (inclusief medicatie), de diëtistische diagnose en de diëtistische behandeling met specifieke aandachtspunten zoals wat bij zwangerschap, ziekte, fysieke activiteit, uit eten gaan en op reis.

www.diabetes.be/voedingsprotocol



Groente- en fruitconsumptie Wat vertellen de cijfers?

Belgen zijn Europees koploper in het dagelijks eten van groenten en behoren tot de middenmoot voor het eten van fruit. Dat blijkt uit recente cijfers van Eurostat. Niettemin bedraagt hun totale gemiddelde consumptie amper de helft van de aanbevolen hoeveelheid.

In 2017 gaf 84 % van de ondervraagde Belgen aan dat ze minstens een keer per dag groenten eten. Dat is net iets beter dan de Italianen (80 %) en de Portugezen (78 %) en veel beter dan de Nederlanders (59 %) en de Duitsers (54 %). Slechts 64 % van de Belgen verklaarde dat ze dagelijks fruit eten. Daarmee doen ze onder voor de Italianen (85 %) en de Portugezen (81 %) maar niet voor de Duitsers (61 %) en de Nederlanders (58 %).

Deze positieve boodschap staat echter in contrast met de recente aankoopcijfers voor groenten en fruit in België. Voor het zesde jaar op rij daalde de aankoop van verse groenten in 2018 tot 37,3 kg per persoon. De aankoop van fruit ging eveneens verder achteruit naar 44,7 kg per persoon. Dat komt omgerekend overeen met gemiddeld ongeveer 102 g groenten en 122 g fruit per persoon per dag, amper de helft van de totale aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit per dag. De laatste voedselconsumptiepeiling (2014) doet vermoeden dat dit buitenshuis niet wordt goedgeemaakt. Dat moet dus beter.

<https://ec.europa.eu/eurostat/en>
> Products Eurostat News > Do you eat fruit and vegetables daily?

www.vlam.be/nl/feitenencijfers/groenten-en-fruit
> Belgisch thuisverbruik van groenten en fruit

www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit



FOCUS OP 'FOOD LITERACY' OF VOEDSELVAARDIGHEID

L. Jenné

Consultant shiftN

Een appel kiezen is niet zo simpel als het lijkt. Is het de appel met de hoogste voedingswaarde? Hou je rekening met de rijkdom aan vezels? Of kies je de zoetste of de sappigste appel? Is het een lokale appel of werd hij ingevoerd? Welke impact heeft je keuze op de lokale economie of op de klimaatverandering? **Deze vragen vormen de kern van 'food literacy' of vrij vertaald 'voedselvaardigheid.'**



BEKNOPT

- 'Food literacy' of voedselvaardigheid kan beschouwd worden als een specifieke vorm van 'health literacy'. Health literacy gaat erover dat mensen de kennis, de motivatie en de vaardigheden hebben om de juiste informatie rond gezondheid te vinden en deze informatie te begrijpen, te evalueren en toe te passen. Bij 'food literacy' gaat het over informatie rond gezonde voeding.
- 'Food literacy' draagt bij tot een gezonder eetgedrag. Mensen die voedselvaardig zijn, hebben kennis, vaardigheden en gedragingen die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt en om voedsel te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat het aan de behoeften voldoet (nutritioneel, veilig, smaak en plezier).
- Er wordt ook steeds vaker op een bredere manier naar 'food literacy' gekeken. Het omvat dan niet alleen de kennis en vaardigheden die een effect hebben op de persoonlijke gezondheid, maar ook die om kritisch na te denken over de impact van voedingskeuzes op ecologische duurzaamheid en sociale gelijkheid.
- In Vlaanderen zijn er tal van initiatieven om de 'food literacy' of voedselvaardigheid van diverse doelgroepen te bevorderen.

'Literacy' of – in het Nederlands – geletterdheid drukt niet alleen het vermogen uit tot lezen en schrijven. Het woord wordt ook vaak voorafgegaan door een term die betrekking heeft op een bepaald vakgebied, bijvoorbeeld computergeletterdheid of financiële geletterdheid. De term geletterdheid verwijst naar het vermogen om kundig te handelen op een bepaald gebied dankzij een breed palet van competenties of vaardigheden.

De term 'health literacy' wordt in het Nederlands vertaald als gezondheidsvaardigheden of gezondheidswijsheid (1). Voor 'food literacy' raakt stilaan de term voedselvaardigheid ingeburgerd. Niet te verwarren met de term voedingsvaardigheden, die vaak wordt gebruikt in de context

van neonatologie en dus niet als synoniem voor 'food literacy'.

'HEALTH LITERACY' OF GEZONDHEIDSVAARDIGHEDEN

Aanvankelijk was er vooral in de Verenigde Staten aandacht bij onderzoekers en beleidsmakers voor gezondheidsvaardigheden. De Europese agenda ter zake kreeg pas een beslissende impuls naar aanleiding van het 'European Health Literacy'-project (HLS-EU) (2009-2012) dat de gezondheidsvaardigheden in acht Europese landen onderzocht (2). Dit vergelijkend onderzoek leidde tot de volgende synthesesdefinitie: *'Gezondheidsvaardigheden houden in dat mensen de kennis, de motivatie en de competenties hebben om de juiste informatie over gezondheid te*

vinden, om deze informatie te begrijpen, te evalueren en toe te passen. Zo kunnen ze in het dagelijkse leven oordelen en beslissen over medische zorgen, preventie van ziekten en gezondheidspromotie om langer gezond en kwaliteitsvol te leven'. Naast deze definitie ontwikkelden de onderzoekers ook een geïntegreerd model van gezondheidsvaardigheden (figuur 1). Het model is opgebouwd rond een verticale as (componenten van gezondheidsvaardigheden) en een horizontale as (invloeden op en de impact van gezondheidsvaardigheden). Het model geeft de factoren weer die gezondheidsvaardigheden (stroomopwaarts) beïnvloeden en de gezondheidsuitkomsten die er (stroomafwaarts) van afhangen. De kern van het model bestaat uit vier sleutelcompetenties in relatie tot gezondheidsgerelateerde informatie: 1) het zich verschaffen van toegang (access), 2) het begrijpen (understand), 3) het interpreteren en evalueren (appraise) en 4) het communiceren van en/of het nemen van beslissingen (apply). Deze vier competenties laten mensen toe om te navigeren door drie domeinen van

het gezondheidscontinuüm: 1) zorg verstrekken en ontvangen, 2) de preventie van aandoeningen en 3) gezondheidspromotie.

GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN ALS BELEIDSPRIORITEIT

In een aantal Europese landen en regio's werden gezondheidsvaardigheden tot een beleidsprioriteit verklaard en werden er bijhorende actieplannen ontwikkeld. In Schotland, bijvoorbeeld, werd in 2014 het plan 'Making it easy' gelanceerd. De ambitie was om van Schotland een zorggeletterde maatschappij te maken die iedere burger in staat zou stellen om te leven (en te sterven) op zijn eigen manier en met om het even welke aandoening. Een van de actiepunten uit dat plan betrof het opzetten van een internetplatform – Health Literacy Place – dat toegang bood tot instrumenten en informatie om gezondheidsvaardigheden te versterken. In 2017 werd het 'Making it easy'-plan opgevolgd door het actieplan 'Making it easier'.

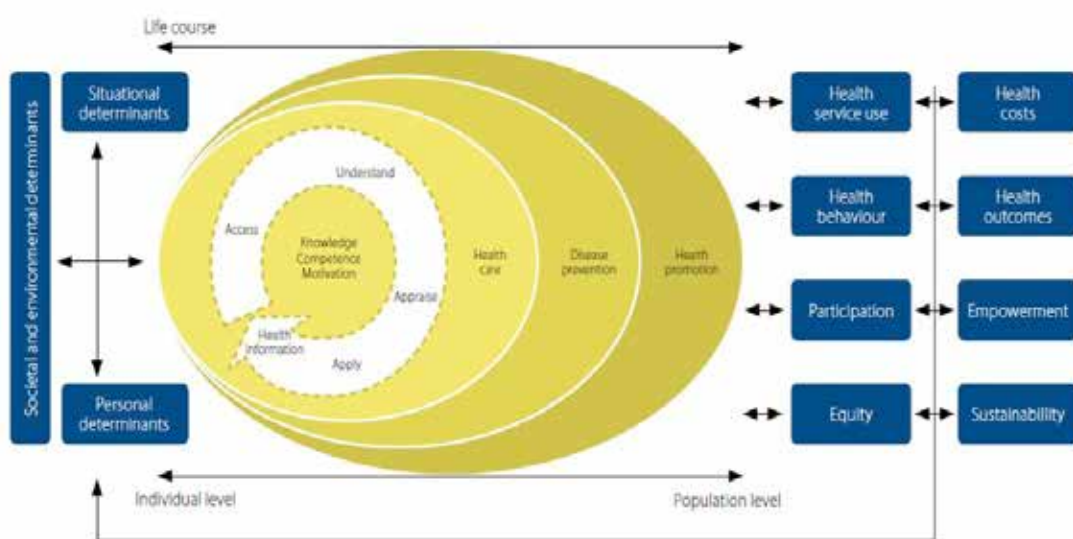
Ons land werd niet bevraagd in het kader van het HLS-EU-project. De aandacht voor het versterken

van gezondheidsvaardigheden neemt echter ook hier toe. Vorig jaar beschreef shiftN in opdracht van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, tien buitenlandse innoverende praktijken die gezondheidsvaardigheden van burgers, patiënten, mantelzorgers en professionelen versterken (1). Deze inzichten worden momenteel gebruikt om initiatieven te steunen die gezondheidsvaardigheden als een beleidshefboom voor volksgezondheid en sociale gelijkheid in de eerstelijnszorg versterken.

'FOOD LITERACY' IN ENGE ZIN

De aandacht voor 'food literacy' of voedselvaardigheid neemt wereldwijd toe. De meest geciteerde definitie is de volgende: 'Food literacy' levert de bouwstenen die individuen, gezinnen, gemeenschappen of landen versterken om de kwaliteit van hun voedselinname te beschermen en in de loop van de tijd aan te houden. Het bestaat uit het samengaan van kennis, vaardigheden en gedragingen die nodig zijn om te plannen wat er gegeten wordt, om voeding te kiezen en klaar te maken op zo'n manier dat aan de behoeften wordt voldaan' (3). Kort gezegd: 'food literacy' levert de instrumenten die nodig zijn voor een gezonde, levenslange relatie met voedsel. In de definitie worden verschillende niveaus betrokken: individu, gezin, gemeenschap en land. Hiermee wil men benadrukken dat omgevingsfactoren en individueel gedrag elkaar onderling beïnvloeden. Deze definitie focust vooral op de competentie om informatie over voeding te vinden, te begrijpen en toe te passen om gezonde voedingskeuzes

FIGUUR 1 - Geïntegreerd model van 'health literacy' (2).



© Sorenson K. et al.; BMC Public Health 2012

'FOOD LITERACY' BEVORDEREN INITIATIEVEN IN VLAANDEREN

De voedingsdriehoek

De gemiddelde Vlaming eet nog te weinig gezond. De voedingsdriehoek en de bijhorende website www.gezondleven.be/voedingsdriehoek willen een antwoord bieden op de nood aan juiste en toegankelijke informatie over gezond eten en leven en elke Vlaming met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten. Er worden tips gegeven over wat je best eet en hoe je dat kan doen.

De winkeloefening

Tijdens een workshop leren mensen de informatie op het voedingsetiket lezen en gebruiken. De winkeloefeningen zijn een initiatief van Gezond Leven in samenwerking met de Vlaamse Logo's (<https://www.gezondleven.be/opleidingen/workshops-aanbod/winkeloefening-weet-wat-je-eet>).

De lancering van de Nutri-Score in België

Een zeer recent initiatief dat volwassenen en gezinnen als doelpubliek heeft, is de lancering van de Nutri-Score in België. De Nutri-Score is een 'front-of-pack'-label dat aan de hand van een kleurenschaal in combinatie met lettercodes de nutritionele kwaliteit van levensmiddelen weergeeft. Van donkergroen gecombineerd met A (de beste keuze) tot rood gecombineerd met E (te beperken voedingsmiddelen) (voor meer info, zie pagina 16: Nutritionele informatie op het etiket lezen en begrijpen). Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om de Nutri-Score te

gebruiken in combinatie met de voedingsdriehoek. De Nutri-Score kan een goede leidraad zijn om gezonder te kiezen uit het aanbod van bewerkte producten, waaraan suiker, zout en/of vet zijn toegevoegd, en van samengestelde producten zoals kant-en-klare-maaltijden (8).

Diverse schoolprojecten

Uit een indicatorenbevraging uitgevoerd in 2015 blijkt dat nagenoeg elke basisschool en een ruim aantal secundaire scholen in Vlaanderen werken aan een degelijk voedingsbeleid (9). Vooral voedingseducatie is goed uitgebouwd. Voedingseducatie gebeurt in elke basisschool en in 95 % van de secundaire scholen. Het voedingsaanbod is vooral in secundaire scholen nog voor verbetering vatbaar. Op de website www.gezondschool.be vinden schoolteams heel wat achtergrondinformatie en praktische tools om een goed voedingsbeleid op punt te zetten. Leerkrachten vinden er ook een overzicht van lopende projecten en bruikbare materialen. Met het project '**Oog voor Lekkers**' willen de Vlaamse overheid en de Europese Unie op verschillende manieren werken aan gezonde voedingsgewoonten bij kleuters, leerlingen van het lager onderwijs en leerlingen van het buitengewoon lager en secundair onderwijs (10). Scholen kunnen beroep doen op financiële steun om de leerlingen gedurende 10 of 20 weken te laten genieten van een gezond tussendoortje. Dat kan een stuk fruit of groente en/of een glaasje melk zijn.

De initiatiefnemers investeren daarnaast ook in educatieve materialen. Met het educatief pakket 'Lekker Gezond!' kunnen leerkrachten in de klas aan de slag rond diverse voedingsthema's met de voedingsdriehoek als leidraad. Voor de kleuters is er de **Proefkampioen**, materiaal dat de smaakontwikkeling tracht te bevorderen door de kinderen te laten proeven van verschillende soorten groenten en fruit. De **educatieve spelkoffer 'Het land van Calcimus'** is gezondheidseducatie over het belang van een gezonde voeding met voldoende groenten, fruit, melk en melkproducten verpakt in een attractief spel. Andere acties willen kinderen meer inzicht geven in de herkomst van hun voeding. Via een bezoek aan een landbouwbedrijf laten organisaties zoals **Plattelandsklassen vzw** en **Melk4kids** de kinderen kennis maken met de manier waarop onze voeding wordt geproduceerd. Door het aanleggen van **een moestuintje op school** ervaren kinderen welke zorg er nodig is om een zaadje tot een smakelijke groente te laten ontwikkelen. Het project **GoodFood@School** legt naast de aandacht voor een gezond eetpatroon ook de nadruk op een duurzaam voedingsbeleid en heeft als doelstelling het invoeren van een duurzaam voedingsbeleid in alle Vlaamse scholen tegen 2021 (11).

te maken. 'Food literacy' kan zo begrepen worden als een specifieke vorm van 'health literacy' die de gezondheid op verschillende manieren beïnvloedt. Het heeft een impact op voedselveiligheid, betere voedingskeuzes en gezond eetgedrag (4).

BOUWSTENEN VAN 'FOOD LITERACY'

'Food literacy' of voedselvaardigheid omvat verschillende componenten. Deze componenten zijn niet bij iedereen de hele tijd aanwezig, maar ze zijn wel belangrijke bouwstenen voor de relatie die een individu heeft met voedsel. Er werden elf componenten geïdentificeerd, die gegroepeerd kunnen worden in vier domeinen (tabel 1) (3). Dit basispakket biedt mensen de capaciteit en de veerkracht om hun hele leven gezond te eten en het vermogen om dit vol te houden, ook tijdens moeilijke momenten zoals bij tegenslag of stress. Deze verschillende sleutelfactoren die de eetgewoonten pragmatisch beïnvloeden en bijgevolg ook de gezondheid en het welzijn, zijn echter niet altijd even gemakkelijk en eenvoudig te vertalen in het dagelijkse leven. Dat vergt bijkomende ondersteuning via verschillende vormen van voedingseducatie en sensibiliseringsacties.

'FOOD LITERACY' IN BREDE ZIN

De term 'food literacy' kan niet alleen worden gebruikt voor vaardigheden die een effect hebben op de persoonlijke gezondheid, maar ook in de context van kritisch kunnen nadenken over de impact van individuele voedingskeuzes op de samenleving, het milieu en de economie (5). 'Food literacy' kan bijdragen tot gezondheidswinst en het collectieve welzijn en dus – in de brede zin van het woord – ook gezien worden als een cruciale determinant van gezondheidspromotie, ecologische duurzaamheid en sociale gelijkheid (6). De consensus rond de bredere

TABEL 1 - Basispakket voor 'food literacy' (3).

PLANNEN EN ORGANISEREN

- Geld en tijd vrijmaken voor voedsel.
- Plannen wanneer en wat je eet zodat er altijd voedsel beschikbaar is, ongeacht de omstandigheden.
- Goede en haalbare beslissingen nemen over wat je eet, rekening houdend met wat je nodig hebt (bv. nutritioneel, smaak, honger) en met de middelen die je ter beschikking hebt (bv. tijd, geld, kookkunsten en -mogelijkheden).

KIEZEN

- Toegang hebben tot voedsel via verschillende bronnen (bv. winkel, restaurant, eigen moestuin) en de voor- en nadelen van deze voedselbronnen kennen.
- Weten wat er in een voedingsmiddel zit, waar het vandaan komt, hoe je het moet bewaren en gebruiken (bv. via het etiket).
- De kwaliteit van voedsel kunnen beoordelen.

BEREIDEN

- Een lekkere maaltijd kunnen bereiden, ongeacht de beschikbare ingrediënten. Dat betekent gangbare voedingsmiddelen kunnen bereiden, gebruikelijk keukenmateriaal kunnen hanteren, recepten kunnen aanpassen en kunnen experimenteren met voedsel en ingrediënten.
- De basisprincipes van voedselveiligheid en hygiëne kunnen toepassen.

ETEN

- Begrijpen dat voedsel een impact heeft op het persoonlijke welbevinden.
- Zich bewust zijn dat een evenwichtige voedselinname nodig is. Dat betekent weten welke voedingsmiddelen bijdragen tot een goede gezondheid, welke je beter beperkt, en hoeveel (geschikte portiegroottes) en hoe vaak je best eet.
- Eten als een sociale aangelegenheid beschouwen.

definitie van 'food literacy' groeit, maar persoonlijke functionele vaardigheden blijven de belangrijkste focus van de meeste studies. Bredere kritische en relationele competenties worden nog vaak over het hoofd gezien. Als er op een meer systemische manier naar 'food literacy' wordt gekeken, blijft het discours vaak theoretisch. 'Food literacy' blijft zo in de praktijk nog al te dikwijls beperkt tot meer kennis over voeding en verbeterde kookkunsten bijbrengen.

FOOD LITERACY VOOR DIËTISTEN EN ANDERE VOEDINGSVOORLICHTERS

Diëten spelen een belangrijke rol om voedselvaardigheid te

bevorderen, zowel in klinische als in preventieve settings en op individueel als op populatieniveau. Het vereist van de diëtist en andere voedingsvoorlichters sterke communicatieve vaardigheden rond voeding en gezondheid om mensen te helpen om hun voedselvaardigheden, mogelijkheden en kennis in de dagelijkse praktijk toe te passen en in te bouwen (7).

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

- **Brochures en materialen** (infografieken, tools)

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

RECEPT



ROG OP Z'N BEST

Rog is een vis van bij ons: hij wordt gevangen in de Noordzee. Met de toenemende aandacht voor duurzaamheid, kies je best ook voor vis van het seizoen: rog is van juni tot en met maart op z'n best.

Rog is een bron van eiwitten, selenium, vitamine B6 en B12. Hij bevat minder dan 1 g vet per 100 g en behoort daarmee tot de magere vissoorten. Met 80 mg omega 3-vetzuren per 100 g, waarvan 60 mg DHA, is hij toch nog een bron van omega 3-vetzuren. DHA is een cruciaal onderdeel van celmembranen en is het meest prominent aanwezig in de cellen van de hersenen en de retina. Word je van rog eten slimmer? Helaas niet. Voldoende DHA innemen tijdens de zwangerschap en de eerste levensjaren is wel cruciaal voor een optimale ontwikkeling van de hersenen. Op latere leeftijd helpt het om de hersenen goed te laten functioneren.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	380 kcal
Eiwitten	41 g
Koolhydraten	10 g
waarvan suikers	4,6 g
Vetten	19 g
waarvan verzadigd vet	4,0 g
Vezels	3,9 g
Natrium	132 mg

Bron: www.nubel.be

ZOMERSE ROG MET VENKEL, KAAS- CRUMBLE EN LIMOEN

BEREIDINGSTIJD ongeveer 40 min.
VOOR 4 personen

INGREDIËNTEN

VOOR DE ROG

- 4 roggeveulegels
- 3 eetlepels gehakte dragon
- 4 eetlepels olijfolie
- peper

VOOR DE VENKELSLA

- 2 venkelknollen
- olijfolie

VOOR DE KAASCUMBLE

- 30 g panko
- 30 g Parmezaanse kaas
- zeste van 1 limoen (bio)
- 1 koffielepel venkelzaad
- 4 eetlepels gehakte dille
- olijfolie

VOOR DE AFWERKING

- 100 g waterkers

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak de venkel schoon en bewaar wat van het venkelgroen.
- Snijd elke venkel in plakken van 1 cm dik. Borstel ze in met olijfolie en kruid ze met peper.
- Gril de venkelplakken langs beide zijden in een grillpan tot ze mooi kleuren. Schik ze naast elkaar in een ovenschotel.
- Kneus de venkelzaadjes en rasp de schil (enkel het groen) van de limoen.
- Meng de panko, de Parmezaanse kaas, de limoenzeste, het gekneusde venkelzaad en kruid met peper.
- Strooi de crumble over de venkelplakken, besprenkel met olijfolie en gaar nog even verder in de oven. Strooi er op het laatst gehakte dille over.
- Verhit 4 eetlepels olijfolie met 3 eetlepels gehakte dragon in een pan. Bak de rog langs beide kanten goudbruin. Kruid met peper.
- Serveer de rog met de geroosterde venkel en plukjes waterkers. Versier met een takje venkelgroen.

EXTRA TIP

Serveer het gerecht met in de oven gebakken krieltjes.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

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



NUTRITIONELE INFO ALS ONDERDEEL VAN EEN BREDER GEZONDHEIDSBELEID

In de jaren '80 en '90 werden nutritionele informatiesystemen geïntroduceerd als onderdeel van de educatieve strategie om gezonde voeding te promoten. Tot op vandaag beschouwen internationale gezondheidsorganisaties nutritionele informatie op het etiket als een belangrijke tool om de consument te helpen om gezonde(re) voedselkeuzes te maken. De praktijk afstemmen op de uitgedokterde theorie blijkt echter niet altijd evident. Enerzijds is het voedselkeuzegedrag van mensen het resultaat van een complex samenspel van diverse factoren. Anderzijds laat het ruime en diverse voedingsaanbod zich niet eenvoudig opdelen in hokjes (1,6,17,18).

NUTRITIONELE INFO OP HET ETIKET LEZEN EN BEGRIJPEN

G. VANDERSPIKKEN
Voedingsdeskundige NICE

Nutritionele informatie op het etiket geeft inzicht in de voedingswaarde van voorverpakte levensmiddelen. **Deze informatie kan op verschillende manieren worden weergegeven. Van een gedetailleerde cijfertabel tot eenvoudige logo's of symbolen.** Zij kunnen de consument helpen om gezonde(re) keuzes te maken, op voorwaarde dat de consument deze informatie correct begrijpt en gebruikt.

NUTRITIONELE INFO OP HET ETIKET

De bedoeling van nutritionele informatie op het etiket is enerzijds de consument helpen om de voedingswaarde van voedingsmiddelen correct te kunnen beoordelen en gezonde(re) keuzes te kunnen maken. Anderzijds kunnen bepaalde vormen van nutritionele informatie voedselproducenten stimuleren om de nutritionele samenstelling van hun producten te verbeteren en het gezonde voedingsaanbod te verruimen. Dat kan in het algemeen, dus ongeacht of de consument er al dan niet bewust voor kiest, bijdragen tot een betere voedingskwaliteit en -omgeving (1,6,15,18).

VERPLICHTE EN AANVULLENDE INFORMATIE

Nutritionele informatie kan op verschillende manieren op het etiket voorkomen (26). In combinatie met de lijst van ingrediënten is de volgende nutriëntendeclaratie verplicht: de hoeveelheid energie, vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten, zout. Indien voedingsclaims worden gemaakt, moeten ook de betreffende nutriënten worden gedeclareerd (3). Voedings- en gezondheidsclaims kunnen de consument extra informatie geven over specifieke voedings- en gezondheidsaspecten van een voedingsmiddel. Het gebruik hiervan is vrijwillig maar de voorwaarden voor de toepassing ervan zijn strikt gereguleerd (zie verder) (7). Om de verstaanbaarheid van de nutritionele informatie te verhogen kan er ook vrijwillig worden gekozen voor front-of-packlabeling (FOPL). Een FOPL is een vereenvoudigde en visuele weergave van de nutritionele informatie op de voorzijde van de verpakking. Voor de ontwikkeling en toepassing van zo'n aanvullend informatiesysteem bestaan nog geen

eenduidige richtlijnen vanuit de Europese Commissie (zie verder) (6).

VERSCHILLENDE PRESENTATIES

Nutritionele informatie kan op verschillende plaatsen – op de voor- of de achterkant van de verpakking – en in verschillende vormen – tabel, tekst, logo's, symbolen, kleuren, cijfers, letters – worden weergegeven. Nutritionele informatie vereenvoudigen tot logo's of symbolen gaat enerzijds in zekere zin gepaard met een verlies aan informatie. Uit de voedingswaardetabel kan men de exacte voedingswaarde aflezen, terwijl bijvoorbeeld een Nutri-Score A geen kwantitatieve maar enkel kwalitatieve informatie geeft. Anderzijds, hoe eenvoudiger de nutritionele informatie wordt voorgesteld, hoe gemakkelijker de consument de informatie kan vatten (15).

NUTRITIONELE INFORMATIE ZONDER ETIKET?

Fabrikanten zijn wettelijk verplicht om nutritionele informatie op voorverpakte levensmiddelen te voorzien. De wet voorziet echter uitzonderingen op de regel. De vermelding van de voedingswaarde is bijvoorbeeld niet verplicht voor onverwerkte producten die maar uit één ingrediënt bestaan (bv. een pak tomaten of een zak wortelen), kruiden en specerijen, water, azijn of thee. Is de verpakking te klein (kleiner dan 25 cm²) of worden de producten pas bij aankoop verpakt (bv. vlees bij de slager, brood bij de bakker), dan geldt deze verplichting evenmin. De nutritionele informatie moet op eenvoudig verzoek van de consument wel beschikbaar zijn in het verkooppunt (3). De voedingswaarde van de meeste voedingsmiddelen kan men ook makkelijk zelf opzoeken in een voedingsmiddelentabel of via een app opgesteld door betrouwbare bronnen (bv. www.nubel.be).

VOEDINGSWAARDE LEZEN EN BEGRIJPEN

De voedingswaarde wordt uitgedrukt per 100 g of per portie

De hoeveelheid energie, vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten, zout en nutriënten waarvoor een voedingsclaim wordt gemaakt, moeten verplicht worden weergegeven per 100 g of per portie, die door de fabrikant wordt bepaald. De voedingswaardedeclaratie gebeurt meestal in de vorm van een tabel of achter elkaar in tekstvorm. Beoordeel de voedingswaarde steeds op basis van jouw gebruikelijke porties of ga na wat standaardporties zijn. Die kunnen afwijken van de beschreven portie op het etiket. Laat je ook niet door de verpakking misleiden. De beschreven portie op het etiket kan bijvoorbeeld kleiner zijn dan die die is afgebeeld op de verpakking of kan gelden voor één koekje in plaats van voor twee samen verpakte koekjes. Een portie of 100 g van een product afwegen, kan helpen om de voedingswaarde van verschillende producten beter te leren inschatten.

Geen onderscheid tussen toegevoegde of van nature aanwezige suikers

De voedingswaardetabel geeft onder 'suikers' de som weer van de hoeveelheid van nature aanwezige suikers (bv. fructose en glucose in fruit en lactose in melk) en de hoeveelheid toegevoegde suikers. Raadpleeg de ingrediëntenlijst om te achterhalen of er suikers aan het product zijn toegevoegd. Hoeveel suikers precies zijn toegevoegd, kan je op basis van de beschikbare informatie niet altijd achterhalen. In tegenstelling tot de Verenigde Staten, die de vermelding van de hoeveelheid toegevoegde suikers verplicht sinds 2016, bestaan er in Europa geen richtlijnen over de etikettering van de hoeveelheid toegevoegde suikers (29). Toch kiezen sommige fabrikanten er vrijwillig voor om de hoeveelheid toegevoegde suikers op hun product te vermelden.

Kijk niet alleen naar de calorieën maar ook naar andere nutriënten

Het energiegehalte alleen volstaat niet om de nutritionele kwaliteit van een voedingsmiddel te beoordelen. Een product kan calorierijk

zijn omdat het veel vet en/of koolhydraten bevat maar wanneer het aandeel verzadigd vet en (toegevoegde) suiker beperkt is, het product vezelrijk is en belangrijke vitaminen en/of mineralen bevat, dan kan het product best oké zijn (bv. noten). De nutriëntenrijkdom is dus eveneens belangrijk bij de beoordeling van de voedingswaarde. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan producten met weinig toegevoegde suikers, zout, verzadigd vet en met veel vezels. Hou er ook rekening mee dat de voedingswaardetabel nog vaak niets of weinig zegt over het vitamine- en mineralengehalte.

Aandachtspunten als je producten vergelijkt

Vergelijk de voedingswaarde tussen producten op dezelfde basis, namelijk per 100 g of per vergelijkbare portie. Hou er rekening mee dat de beschreven porties op het etiket kunnen verschillen per product. Producten vergelijken wordt ook moeilijk als het ene product bijvoorbeeld beter scoort op verzadigd vet maar een ander beter op suikers. Tracht het voedingsmiddel zoveel mogelijk in zijn totaliteit te beoordelen en geef zoveel mogelijk de voorkeur aan weinig bewerkte producten of basisvoedingsmiddelen (1,2,3,4,15,18).

ETEN WE GEZONDER DANKZIJ HET ETIKET?

Draagt nutritionele informatie op het etiket bij tot een gezonder voedingspatroon en verbetert het de algemene nutritionele samenstelling van voedingsproducten? Onderzoeksvragen met antwoorden maar ook nog veel vraagtekens (1,6,15,18).

WORDT HET ETIKET OPGEMERKT?

Om effect te kunnen hebben, moet de consument het etiket in eerste instantie opmerken en lezen. De mate waarin het etiket wordt opgemerkt en gelezen, hangt af van verschillende factoren: de motivatie van de consument (bv. interesse in gezonde voeding), tijdsdruk, kenmerken van het label (bv. grootte, kleur, plaats op de verpakking) en de mate waarin de consument vertrouwd is met een specifiek label (1,27).

WORDT HET ETIKET BEGREPEN?

Een goede kennis over voeding blijkt een goede voorspeller voor de mate waarin men de nutritionele informatie begrijpt en gebruikt. Hoger opgeleiden, vrouwen en ouderen hebben doorgaans meer kennis over voeding (9,18,25).

Uit onderzoek blijkt dat consumenten met een zekere basis-kennis redelijk goed in staat zijn om de gezondheidswaarde van voedingsmiddelen correct in te schatten op basis van nutritionele informatie, ongeacht de presentatie. Het gebruik van een FOPL kan hier verder toe bijdragen (1,15,27,28). Het Europese onderzoeksproject FLABEL (Food Labelling to Advance Better Education for Life) stelde vast dat de consument bij afwezigheid van een FOPL, alternatieve indicatoren gebruikt om de gezondheidswaarde van het product in te schatten. In sommige gevallen

kan dat weliswaar leiden tot een overschatting van de gezondheidswaarde van een product (bv. door de aanwezigheid van 'fruit' in de ingrediëntenlijst van bananenchips).

HELPT HET ETIKET OM BETER TE KIEZEN?

Terwijl het etiket begrijpen samenhangt met voorkeuren over voeding, lijkt de motivatie om gezond te eten mee te bepalen of men rekening houdt met de nutritionele informatie op het moment van aankoop (9,18). Er bestaat nog geen duidelijk bewijs dat de nutritionele informatie op het etiket effectief het voedselkeuzegedrag van de consument beïnvloedt. Sommige studies stellen vast dat nutritionele informatie op het etiket de consument helpt om gezondere producten aan te kopen. Consumenten geven aan dat ze de nutritionele informatie raadplegen bij de aankoop van voedingsmiddelen en/of dat ze bewust en bij voorkeur kiezen voor voedingsmiddelen met een gezondheidslogo (1,9,18). Deze studies zijn vaak gebaseerd op zelfrapportering, wat de kans op overschatting vergroot. Daarnaast zijn er ook interventiestudies die aantonen dat de implementatie van een bepaalde FOPL (bv. Nutri-Score) bijdraagt tot betere aankopen (1). Andere studies zien dan weer geen effect van nutritionele info op de voedselkeuze (1).

In het Europese onderzoek zag men bijvoorbeeld geen toename in de verkoop van natuuryoghurt voor en na de introductie van het FOPL 'Guidelines Daily Amount' (GDA) (27,28).

Onderzoek naar het effect op voedselkeuzegedrag is ingewikkeld omdat het een resultaat is van een complex samenspel van diverse factoren (1,9). Daarnaast maakt het gebruik van verschillende onderzoeksmethodologieën (bv. interview, zelfrapportering, oogonderzoek, verkoopcijfers, onderzoekscentra versus werkelijke situaties, korte versus lange termijn) het lastig om de resultaten van verschillende studies te vergelijken.

LEIDT HET ETIKET TOT EEN BETERE VOEDSELINNAME?

Dit is eveneens moeilijk te onderzoeken. Enerzijds omdat het voedingsaanbod ontzettend groot is en continu evolueert. Anderzijds omdat dergelijk onderzoek complexe interventiestudies vergt die het effect op de nutriënteninname gedurende lange termijn opvolgen. Onderzoekers gebruiken daarom regelmatig theoretische berekeningen als een alternatieve methode om het effect op de voedselinname te voorspellen. Hierbij worden vaak geconsumeerde voedingsmiddelen vervangen door vergelijkbare voedingsmiddelen met een betere nutriëntensamenstelling op basis van een specifiek voedingsprofiel.

Op basis van deze methode zien studies dat de samenstelling van de voeding verbetert (1,18). Of dit resultaat ook standhoudt in de dagelijkse realiteit, inclusief interfererende persoonlijke kenmerken en omgevingsfactoren, is onzeker.

VERBETERT DE NUTRITIONELE SAMENSTELLING VAN PRODUCTEN?

De introductie van de verplichte voedingswaardedeclaratie is voor een groot deel verantwoordelijk voor de inspanningen die de laatste jaren zijn geleverd om onder meer het gehalte aan verzadigde vetten, zout en suiker in producten te verlagen. Het verband tussen FOPL en de optimalisatie van producten is minder onderzocht. Theoretische berekeningen voorspellen een verbetering van de nutritionele samenstelling van producten rekening houdend met de voedingsprofielen van FOPLs (1,15).

NUTRITIONELE INFORMATIE ALLEEN VOLSTAAT NIET

Nutritionele informatie op het etiket kan de consument helpen om gezonder te kiezen en ertoe bijdragen om een gezondere voedingsomgeving te creëren. Het kan dus deel uitmaken van een integraal beleid om gezonde voeding te promoten, maar er is meer nodig in de vorm van bijvoorbeeld bijkomende educatie en ondersteuning. Variatie en evenwicht zowel binnen als tussen productgroepen en de juiste verhouding respecteren tussen verschillende productgroepen zoals aangegeven in de voedingsdriehoek, zijn de sleutel tot een gezond voedingspatroon.

VOEDINGS- EN GEZONDHEIDSCLAIMS

Voedingsclaims zijn uitspraken over de energetische waarde die een voedingsmiddel levert en de nutriënten die het bevat (bv. energiearm, bron van vezels, rijk aan vitamine C). Een gezondheidsclaim wijst op een verband tussen een voedingsstof, een voedingsmiddel of een voedingsgroep en de gezondheid (bv. calcium is nodig voor het onderhoud van gezonde botten). Zij kunnen worden weergegeven in de vorm van geschreven tekst, een symbool of een illustratie (7).

STRIKT EU-GEREGLEMENTEERD

De voorwaarden voor het gebruik van voedings- en gezondheidsclaims in de Europese Unie zijn strikt gereguleerd (7). Enkel gezondheidsclaims die door EFSA (European Food Safety Authority) zijn goedgekeurd, mogen onder bepaalde voorwaarden worden gebruikt. In december 2018 telde de lijst met toegestane gezondheidsclaims 261 claims (16).

LOS VAN HET NUTRITIONELE PROFIEL VAN EEN VOEDINGSMIDDEL

Voedings- en gezondheidsclaims houden op dit ogenblik geen rekening met het globale nutritionele profiel van het voedingsmiddel. Hoewel de claimswetgeving de invoering van voedingsprofielen oplegt – op basis hiervan wordt bepaald welke voedingsmiddelen voedings- en gezondheidclaims mogen dragen – bleef tot op de dag van vandaag de uitvoering ervan uit (7). Europa formuleerde wel al enkele aanbevelingen in een werkdocument, maar een consensus bleef uit (10). Het is dus aan de consument om de nutritionele kwaliteit van voedingsmiddelen correct in te schatten en zich niet te laten misleiden door voedings- en gezondheidsclaims.

IMPACT GEZONDHEIDSCLAIMS EN SYMBOLEN OP VOEDSELKEUZE EN EETGEDRAG

In 2012 werd een vierjarig Europees onderzoek opgestart naar de impact van gezondheidsclaims en symbolen op de voedselkeuze en het eetgedrag van consumenten. Het CLYMBOL (claim symbols consumers)-project bestaat uit meer dan 30 studies die elk focussen op verschillende aspecten zoals de toepassing van gezondheidsclaims en symbolen op de Europese voedselmarkt en de motivatie en vaardigheden van consumenten bij het gebruik van gezondheidsclaims en de impact ervan op de voedselkeuze. De verschillende onderzoeksresultaten zijn te raadplegen via www.clymbol.eu (24).

FRONT-OF-PACKLABELLING

Een front-of-packlabel (FOPL) is een vereenvoudigde en visuele weergave van de nutritionele informatie op de voorzijde van de verpakking. De bedoeling is consumenten helpen om snel gezonde keuzes te kunnen maken. Het is een vrijwillig systeem dat als aanvulling dient en in geen geval de verplichte nutritionele informatie mag vervangen. (1,6,15,18). FOPLs worden door verschillende organisaties ontwikkeld, gaande van overheidsinstanties en ngo's tot de voedingsindustrie en de distributie (26). Er bestaan verschillende soorten FOPL. Sommige zijn nutriëntspecifiek (bv. GDA of 'Gui-

deline Daily Amount'-label), andere geven een meer algemene beoordeling over de nutritionele kwaliteit van het levensmiddel (bv. Nutri-Score) (1,5,6,15).

SUCCEFACTOREN FOPL

De ontwikkeling en implementatie van FOPL moet doordacht gebeuren. De 'World Cancer Research Foundation' (WCRF) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hebben aanbevelingen ontwikkeld die beleidsmakers als leidraad kunnen gebruiken bij de ontwikkeling van een duurzaam FOPL-systeem (1,6). Zij pleiten voor de ontwikkeling en implementatie van een duidelijk, consistent en wetenschappelijk onderbouwd label dat helder is voor de consument. Zij benadrukken dat het belangrijk is om hierbij verschillende stakeholders te betrekken (bv. voedingsindustrie, consumentorganisaties, wetenschappelijk onderzoek, consumenten). Bovendien vragen ze een

NUTRI-SCORE

De Nutri-Score werd door de Franse overheid (Santé Publique France) ontwikkeld en werd in augustus 2018 ook door de Belgische Federale Overheidsdienst Volksgezondheid overgenomen. Het gebruik van de Nutri-Score is vrijwillig.

Nutri-Score is gebaseerd op een voedingsprofiel dat aan te moedigen (vezels, eiwitten, fruit, groenten en noten per 100 g of 100 ml) en te beperken (energie, verzadigde vetten, suikers en zout per 100 g of 100 ml) elementen combineert tot een globale beoordeling van de voedingswaarde van een product. Het visualiseert de nutritionele kwaliteit van producten aan de hand van vijf kleuren (van donkergroen tot rood) en vijf letters (van A tot E). Het houdt geen rekening met het vitamine- en mineralengehalte en de portiegrootte.

De Nutri-Score is een wetenschappelijk onderbouwde FOPL. Het gehanteerde voedingsprofiel en het label werden getest en gevalideerd. Er werden studies uitgevoerd om de begrijpbaarheid, het gebruik en het effect ervan op de voedselkeuze te onderzoeken.

Het onderliggende voedingsprofiel (UK Food Standards Agency nutrient profiling model dietary index) zou een adequaat beeld geven over de nutritionele kwaliteit van voedingsmiddelen. Daarnaast zouden consumenten het label makkelijker begrijpen en voedingsmiddelen beter kunnen rangschikken in vergelijking met andere labels. Ten slotte zijn er ook aanwijzingen dat de Nutri-Score kan bijdragen tot een betere algemene voedingskwaliteit (6,22,23).

Een continue monitoring op lange termijn is echter nodig om het effect op het aankoop- en eetgedrag van de consument en dus het werkelijke succes van de Nutri-Score verder te beoordelen (1,6,21,20,22,23).

Meer lezen over Nutri-Score

- Campagnewebsite Federale overheid: www.health.belgium.be/nl/de-nutri-score-0
- www.gezondleven.be > zoeken op Nutri-Score

maximale inzet voor een continue monitoring en evaluatie van het FOPL-effect op consumenten en producenten (15,1,6).

VOEDINGSPROFIELEN VORMEN DE BASIS VAN FOPL

Voedingsprofilering is een wetenschappelijke methode om voedingsmiddelen te rangschikken op basis van hun nutritionele kwaliteit met het oog op hun plaats in een gezonde voeding voor een goede gezondheid (11,12,13,14,15). Voedingsprofielen kunnen ook nog voor andere doeleinden worden gebruikt, bijvoorbeeld om voedselmarketing bij kinderen te beperken (bv. EU Pledge programme), voor de indeling van voedingsmiddelen op basis van hun mate van bewerking (bv. NOVA-classificatie), voor de toepassing van voedings- en gezondheidsclaims (bv. dat voedingsmiddelen die te veel vet, zout of suiker bevatten geen voedings- of gezondheidsclaim zouden mogen dragen), om richtlijnen vast te leggen voor schoolmaaltijden en als criteria voor productontwikkeling.

De laatste 25 jaar werden meer dan 100 verschillende voedingsprofielen ontwikkeld. Landen ontwikkelen hun eigen voedingsprofielen, aangepast aan het geldende voedingspatroon en de samenstelling van de gangbare voedingsmiddelen in het land, de knelpunten in het voedingspatroon van de bevolking en de nationale wetgeving. Omwille van de mogelijke verwarring van het grote aantal voedingsprofielen pleit de Europese Diëtistenorganisatie (EFAD) voor een harmonisatie van voedingsprofielen (11).

BEPERKINGEN VAN FOPL

Eenvoudige FOPLs krijgen de voorkeur maar zij mogen door oversimplificatie niet leiden tot misinterpretatie. Bijkomende communicatie en educatie aansluitend bij een breder gezondheidsbeleid blijven sowieso nodig, zeker ook aangezien het FOPL-systeem

vrijwillig is. Een label alleen zal er niet voor zorgen dat mensen plots gezonder gaan eten. Voedingsprofilering klasseert ten slotte voedingsmiddelen en geen voedingspatronen. Andere belangrijke determinanten van een gezonde voeding zoals portiegrootte, evenwicht en variatie worden niet mee in kaart gebracht. Men mag evenmin uit het oog verliezen dat andere factoren eveneens een rol blijven spelen bij de voedselkeuze van de consument, zoals prijs, smaak, merkvoorkeuren van het gezin, gemak en verpakkingsgrootte (11,12,13,14,15).

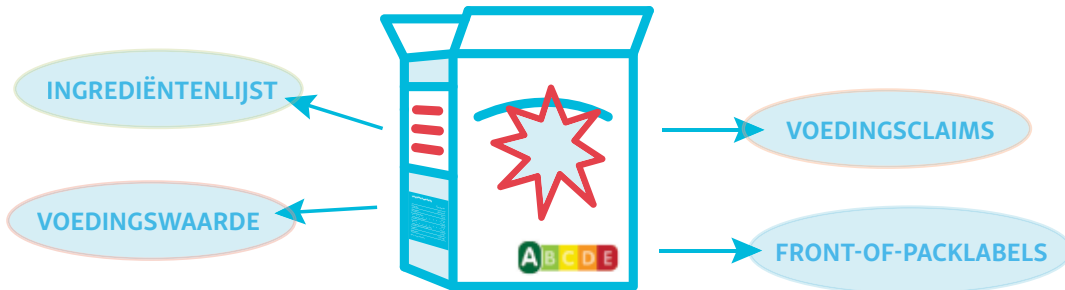
EXTRA INFO WWW.NICE-INFO.BE

- **Gezond eten > Gezond kiezen > Het voedingsetiket lezen**
 - > De ingrediëntenlijst lezen en begrijpen
 - > Voedingsclaims lezen en begrijpen
 - > Front-of-packlabels lezen en begrijpen
- **Materialen**
 - > Infografiek: het etiket lezen en begrijpen (zie ook pagina 17)

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

HET ETIKET LEZEN EN BEGRIJPEN

Nutritionele info



VOORKEUR GEEN VOORKEUR

INGREDIËNTENLIJST

- Gebruikte ingrediënten
- Toegevoegde suikers, zout en/of vetten
- In dalende volgorde van gewicht

Havervlokken,
noten,...., suiker

Havervlokken,
suiker,...., noten

VOEDINGSCLAIMS

- Bv. 'rijk aan', 'bron van', 'light', 'vetarm'
- Informatie over één voedingsstof, niet over het totale product: check de voedingswaarde en ingrediëntenlijst
- Maakt een (on gezond) product niet gezond

Havermout, een bron van vezels

Koek, een bron van vezels

VOEDINGSWAARDE

- Voedingswaarde per 100 g en/of per portie
- Vergelijk producten per 100 g of per portie die je gebruikt
- Natuurlijke of toegevoegde suikers: check de ingrediëntenlijst
- Beoordeel niet enkel op basis van calorieën, maar ook op basis van andere nutriënten

Vezels
Verzadigde vetten

Ontbijtgraan:
350 kcal/100 g

Zout

Vitaminen **Suiker** **Mineralen**

Ontbijtgraan:
350 kcal/100 g

FRONT-OF-PACKLABELS

- Nutri-Score A = voorkeursproduct als onderdeel van een gezonde voeding
- Nutri-Score E = niet verboden maar best niet te veel en niet te vaak
- Vergelijk de Nutri-Score binnen dezelfde productcategorie

Ontbijtgraan 1
↕
Ontbijtgraan 2

Ontbijtgraan 1
↕
Melk

Er bestaan geen goede en slechte voedingsmiddelen. Beoordeel het product altijd in zijn totaliteit. Zorg voor variatie en evenwicht, conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

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

EXPERT AAN HET WOORD

L. VAN HEUPEN

AB Register vzw



BIO

OPLEIDING

Master in Diergeneeskunde en Msc in Tropical Agriculture and Animal Production

EXPERTISE

Antibioticumgebruik in de dierlijke sector

ACTUEEL

Coördinator AB Register vzw

Over antibiotica en het gebruik ervan doen veel fabeltjes de ronde, bijvoorbeeld dat vlees en melk vol antibiotica zitten. Dat is onterecht gezien de strikte reglementering en controles hiervan in België. **Waar we niet om heen kunnen is dat antibioticaresistentie een killer is, en eentje van formaat.** Volgens de 'World Health Organization' (WHO) is antibioticaresistentie een van de grootste bedreigingen voor de wereldgezondheid (1). Het is dus belangrijk dat daar iets aan wordt gedaan.

Antibiotica zijn sinds hun ontdekking in de eerste helft van de 20ste eeuw een fantastisch hulpmiddel in ziektebestrijding, zolang ze goed worden gebruikt. Antibiotica zijn stoffen die de groei van bacteriën remmen of bacteriën volledig doden. Ziektes die veroorzaakt worden door virussen, parasieten of andere ziektekiemen kunnen niet worden bestreden met antibiotica.

RESISTENTIE: HET GEVAAR LOERT OM DE HOEK

De belangrijkste oorzaken voor de verspreiding van antibioticaresistentie zijn overmatig gebruik van antibiotica en de transmissie van resistente bacteriën via direct en indirect contact (via voedsel, water, leefomgeving) tussen mens en dier of tussen mensen en dieren onderling (2,3). Bepaalde resistente bacteriën kunnen niet meer worden behan-

deld met de meest courante antibiotica, met alle gevolgen van dien. Een correct gebruik van antibiotica en enkel als het moet, is dus van groot belang.

DIER EN MENS, HAND IN HAND

Bacteriële infecties kunnen zowel bij mensen als dieren voorkomen. Aangezien mens en dier in één ecosysteem leven, kan ook resistentie tussen mens en dier worden overgedragen. Het is daarom van fundamenteel belang om zowel langs humane kant als langs veterinaire kant acties te ondernemen tegen een onrechtmatig gebruik van antibiotica en ze maximaal op elkaar af te stemmen. Zo'n geïntegreerde aanpak wordt gepromoot vanuit het 'One Health principe'. 'One Health' gaat bovendien verder dan enkel de aanpak van antibioticaresistentie bij

mens en dier. Er wordt ook zo'n gezamenlijke aanpak uitgevoerd met het oog op voedselveiligheid en de bestrijding van infectieziekten bij mens en dier (4,5).

ENGAGEMENT VANUIT DE DIERLIJKE SECTOR

In 2011 werd op gezamenlijk initiatief van de overheid en de sector AMCRA opgericht, het kenniscentrum inzake antibioticagebruik en -resistentie bij dieren. In 2014 werd het AMCRA 2020-plan ontwikkeld (6). Hierin werden drie grote reductiedoel-

Ook vanuit de overheid werd er in 2017 gestart met de monitoring van het antibioticumgebruik. Via het nationaal Sanitel-Med-systeem gold vanaf 27 februari 2017 een wettelijke verplichting tot registratie van antibiotica voor varkens, leghennen, braadkippen en vleeskalveren. De sector en de overheid werken vandaag nauw samen om de antibioticummonitoring in goede banen te leiden.

SENSIBILISERING

Voor de individuele bewustwording is het belangrijk om een

MINDER ANTIBIOTICA, VOOR MENS ÉN DIER

TABEL 1 - Reductiedoelstellingen en actiepunten van het AMCRA 2020-plan ten opzichte van 2011.

DOELSTELLINGEN
<ol style="list-style-type: none">1. 50 % minder antibioticumgebruik tegen 2020.2. 75 % minder gebruik van de meest kritisch belangrijke antibiotica (van groot belang voor de volksgezondheid) tegen 2020.3. 50 % minder gebruik van met antibiotica gemediceerde voeders tegen 2017.
ACTIEPUNTEN
<ol style="list-style-type: none">1. Een omvattend monitoringsysteem om data rond antibioticumgebruik te verzamelen.2. Ieder bedrijf een eigen bedrijfsgezondheidsplan.3. Veehouders en dierenartsen gebenchmarkt.4. Geen antibiotica voor preventie, promotie van alternatieven.5. Sensibilisatie, tot vervelens toe.6. Transparantie, controle en waar nodig gepast optreden bij verschaffers en gebruikers.7. Monitoring van antibioticumresistentie.
Meer info: www.amcra.be

stellingen en zeven actiepunten opgenomen met het oog op antibioticumreductie in België (tabel 1). Doelstellingen 2 en 3 werden reeds in 2017 gehaald. Voor doelstelling 1 is er tussen 2011 en 2017 een reductie van 25,9 % vastgesteld. Om tot een algemene reductie van 50 % te komen tegen 2020 zal de sector de reeds geleverde inspanningen moeten voortzetten.

METEN IS WETEN

Een onontbeerlijke eerste stap om tot reductie te komen is weten hoeveel er waar en door wie wordt gebruikt. In 2014 werd in de schoot van Belpork vzw, de beheerder van het Certus-kwaliteitslabel, het AB Register opgericht, het allereerste antibioticummonitoringprogramma in de dierlijke sector in België. Oorspronkelijk beperkte het AB Register zich tot monitoring van alle verschaft antibiotica (inclusief via voeders) in de varkenssector. Later werd het uitgebreid naar de pluimveesector en de melkveesector.

spiegel te kunnen voorhouden aan alle betrokken actoren in de dierlijke sector, zoals veehouders, dierenartsen, mengvoederfabrikanten en broeierijen. Individuele frequente rapporten geven het antibioticumgebruik en een benchmarkfiguur per bedrijf weer. De benchmarkfiguur laat het gemiddeld antibioticagebruik van een bedrijf zien en zijn positie ten opzichte van andere bedrijven (bv. bij de 10 % hoogste gebruikers of bij de 50 % laagste gebruikers). Afhankelijk van het resultaat moeten gepaste maatregelen worden genomen om te streven naar minder gebruik of om het veilige gebruik te bestendigen. Benchmarking draagt in belangrijk mate bij tot de sensibilisatie van de sectoren voor een lager en rationeel antibioticagebruik.

Referenties

www.nice-info.be > **Nutrins**



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



VOLG ONS  @NICEVoeding

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

