



Gezond eten op school en op het werk

NADER BEKEKEN

EVIDENCE-BASED HANDELEN
DIËTETIEK

EXPERT AAN HET WOORD

**GEEN VOEDING
ZONDER LANDBOUW**

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 3
Juli-augustus-september 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

Daddy Kate

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

Evidence-based handelen
Diëtetiek

12 INFOGRAFIEK

Evidence-based handelen
in 5 stappen

13 RECEPT

Torentje van volkoren
toast, appel, mozzarella
en witloof

14 GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Gezond eten op school
en op het werk



18 EXPERT AAN HET WOORD

J. Relaes
Geen voeding
zonder landbouw

EDITO

De voeding van de Vlaamse jongeren van 11 tot 18 jaar is tussen 2014 en 2018 positief geëvolueerd. Ze eten frequenter groenten en fruit en drinken minder vaak frisdrank. Het aantal jongeren met overgewicht en obesitas is ook licht gedaald. Dat leren ons de pas gepubliceerde resultaten van de vierjaarlijkse 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC)-studie, uitgevoerd in samenwerking met onderzoekers van UGent. Bemoedigende cijfers bij de start van het nieuwe schooljaar. Toch is er nog veel ruimte voor verbetering.

Gezonde schoolmaaltijden kunnen bijdragen tot een gezonder voedingspatroon bij kinderen en jongeren. Hoe scholen het aanbod gezonder kunnen maken zonder al te veel weerstand op te wekken wordt beschreven in de rubriek "Gezond eten, zo kan het ook". Uit de controles door het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen blijkt alvast dat de regels op voedselveiligheid in de overgrote meerderheid van de schoolkeukens goed worden nageleefd. Ook de samenstelling van het aanbod gaat er op vooruit. Het aanbod in bedrijfskantines hinkt daarentegen nog wat achterop. Ook volwassenen hebben nochtans baat bij een gezond voedingsaanbod.

Een gezond voedingsaanbod op school en op het werk kan bijdragen tot een algemeen gezonder eetpatroon.



'Evidence-based medicine' (EBM) is al geruime tijd de referentie voor artsen bij het kiezen van een behandeling. Ook andere zorgverleners, inclusief diëtisten, gaan steeds vaker handelen volgens de principes van evidence-based practice (EBP). EBP brengt individuele professionele kennis en praktijkexpertise samen met het beste bewijsmateriaal vanuit onderzoek voor advies op maat van de patiënt. Het artikel "Nader bekeken" licht toe hoe EBP in de diëtistenpraktijk kan worden toegepast en bevorderd.

Enkele jaren geleden nam het Instituut voor Landbouw, Visserij- en Voedingsonderzoek (ILVO) het woord voedingsonderzoek expliciet op in zijn naam. Joris Relaes, administrateur-generaal van het ILVO, duidt als expert aan het woord waarom en hoe concreet het ILVO aan voedingsonderzoek werkt. Twee thema's staan hierbij voorop: duurzaamheid en evenwichtige voeding.

We wensen je een boeiend nieuw werkjaar en veel leesplezier met dit nummer.

H. De Geeter
Coördinator NICE



Nieuw platform NuHCaS

Het NuHCaS-platform is een open onderzoeks- en innovatiecentrum dat de disciplines Nutrition, Health en Care in Vlaanderen samenbrengt.

NuHCaS (Nutrition, Health, Care System) werd in september 2019 gelanceerd door ILVO, Flanders' FOOD, POM West-Vlaanderen, TUA West en VIVES met het oog op een meer holistische benadering van onderzoek naar de impact van een evenwichtige voeding op de gezondheid.

De initiatiefnemers streven ernaar om onderzoekscentra te laten samenwerken met voedingsbedrijven, toeleveranciers, zorgverstrekkers, patiëntenorganisaties en consumenten. Op die manier kan multidisciplinair, evidence-based voedings- en gezondheidsonderzoek connecteren en worden afgetoetst aan de praktijk van zorgverleners en bedrijven via co-creatie.

In eerste instantie ligt de focus op het onderzoek naar een meer gepersonaliseerde voeding voor (chronisch) zorgbehoevenden. Maar deze kennis die wordt ontwikkeld ter bestrijding van malnutritie moet uiteindelijk ook bijdragen aan een verbetering van de algemene volksgezondheid.

 www.flandersfood.com/nuhcas-conceptnota



Dossier Onderwijs

Sinds 1 september 2018 zijn Vlaamse scholen verplicht om een gezondheidsbeleid te voeren als onderdeel van de leerlingenbegeleiding. Zij kunnen hierbij werken aan verschillende thema's. Het thema gezonde voeding krijgt in het basisonderwijs en in het secundair onderwijs de meeste aandacht. Om scholen en leerkrachten hierin te ondersteunen bundelde NICE interessante achtergrondinformatie en diverse educatieve materialen in een overzichtelijk dossier op de NICE-website.

Benieuwd naar andere dossiers? Raadpleeg ook het dossier Voedingsonderzoek onder de loep en spijker je kennis over wetenschapscommunicatie bij. Schrijf je in voor de NICE-nieuwsbrief en blijf op de hoogte van elk nieuw dossier.

 www.nice-info.be
> Dossier > Onderwijs



Bereide groenten

Groenten bereiden verandert niet alleen de kleur, de textuur en de smaak maar ook de concentratie en de biobeschikbaarheid van vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen. Sommige nutriënten gaan verloren, andere worden net beter beschikbaar na bereiding. De nutritionele waarde van bereide groenten voorspellen is complex. Verschillende studies stellen vast dat de voedingswaarde afhangt van het type bereiding (bv. stomen, koken, bakken), van het type voedingsstof (bv. vet- of wateroplosbaar maar ook van de intracellulaire locatie) en van de groentesoort. Vervolgonderzoek is nodig om meer inzicht te krijgen in het effect van bereidingen op de nutritionele kwaliteit om bereidingswijzen te optimaliseren inzake nutriëntenbehoud.

 www.nice-info.be
> Rauwkost of gekookte groenten: wat kies ik best?



FAO over ultra-bewerkte voeding

Verse, minimaal bewerkte voedingsmiddelen lijken steeds meer plaats te maken voor goedkoop gemaksvuodsel in de vorm van ultrabewerkte voedingsmiddelen. Deze verschuiving kan negatieve gevolgen hebben op de nutritionele kwaliteit van de voeding en op de volksgezondheid. Een voeding met veel ultrabewerkte voedingsmiddelen is doorgaans energiedenser en bevat meer zout, vrije suikers, verzadigde vetten en transvetten en minder eiwitten, vezels, vitaminen, kalium en andere mineralen. De consumptie van veel ultrabewerkte voedingsmiddelen is ook in verband gebracht met een hoger risico op obesitas en andere niet-overdraagbare aandoeningen.

Dat blijkt uit een grondige evaluatie van 'peer-reviewed' observationeel onderzoek door de FAO (Food and Agriculture Organisation of the United Nations) naar de impact van ultrabewerkte voedingsmiddelen op de kwaliteit van de voeding en de gezondheid. Hierbij werd gekeken naar industrieel bereide voedingsmiddelen die zijn ingedeeld in groep 4 van het NOVA-voedselclassificatiesysteem (producten op basis van 5 of meer ingrediënten en met additieven om ze meer gebruiksvriendelijk en aantrekkelijk te maken).

<http://www.fao.org> > Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system

<https://www.nice-info.be/sterk-bewerkt-voedsel-nood-aan-duidelijke-definities>



Vlaamse jongeren scoren gezonder

Vlaamse jongeren consumeren frequenter groenten en fruit, ze drinken minder vaak frisdranken en het aantal jongeren met overgewicht is gedaald. Deze gunstige evolutie blijkt uit gepubliceerde resultaten van de Vlaamse studie 'Jongeren en Gezondheid'.

In 2018 geeft 57 % van de jongens en 67 % van de meisjes aan dat ze minstens een maal per dag groenten eten. De dagelijkse consumptie van fruit is lager: 33 % van de jongens en 42 % van de meisjes zeggen dat ze elke dag minstens een stuk fruit eten. Dat is een gunstige evolutie sinds 2014. Toen lag het percentage Vlaamse jongeren dat dagelijks groenten en fruit at gemiddeld tien procentpunt lager. Jongeren gebruiken ook minder frequent frisdranken: 29 % van de jongens en 20 % van de meisjes bevestigen dat ze nog dagelijks frisdranken drinken. In 2014 lagen deze percentages bijna tien procentpunt hoger. Parallel hiermee is ook het aandeel jongeren met overgewicht licht gedaald: van 16 % in 2014 naar 14 % in 2018.

De Vlaamse studie 'Jongeren en Gezondheid' bij 11- tot 18- jarigen is uitgevoerd door de UGent en kadert binnen de internationale 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC)-studie, een grootschalig internationaal onderzoek in samenwerking met de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be

Internationale studie HBSC: www.hbsc.org

EVIDENCE-BASED HANDELEN DIËTETIEK

E. Vanhauwaert ^{1,2,4}

L. Verbeyst ¹

S. Peters ³

C. Matthys ^{2,4}

¹ UC Leuven-Limburg, Expertisecentrum Health Innovation, <http://voeding.ucll.be>

² KU Leuven, klinische en experimentele endocrinologie

³ Ebpracticenet, www.ebpnet.be

⁴ VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten), commissie Evidence-Based Diëtetiek

Een goede zorgverlening vereist **de toepassing van het beste wetenschappelijke bewijs van het moment voor elke patiënt**. Dat vertaalt zich in evidence-based practice (EBP). Dat geldt ook voor diëtisten, de best geplaatste zorgverleners inzake voeding. De laatste jaren wordt hieraan steeds meer belang gehecht en worden er diverse initiatieven opgezet om ook de EBP diëtetiek te versterken.



BEKNOPT

- Evidence-based practice (EBP) diëtetiek combineert actuele wetenschappelijke kennis met expertise van diëtisten en de inbreng van patiënten met het oog op de beste aanpak op maat van patiënten. Gezien het dynamische karakter van het wetenschappelijke onderzoek en de maatschappelijke evoluties zijn regelmatige evaluaties van EBP-richtlijnen belangrijk.
- EBP diëtetiek geldt voor elk facet van het werk van de diëtist (zorg, catering, productie, gezondheidsbevordering).
- De meerderheid van de Belgische diëtisten is overtuigd van het belang van EBP.
- Diëtisten geven de voorkeur aan korte maar duidelijke richtlijnen met samenvattende kernboodschappen en de mogelijkheid om bijkomende informatie op te vragen. Dat kan helpen om een richtlijn verder op maat van de patiënt te vertalen.
- EBP-richtlijnen voor diëtisten worden gebundeld op het platform www.ebpnet.be, het referentieplatform voor EBP voor alle Belgische zorgactoren in de eerstelijnszorg. Daarnaast worden diverse projecten opgezet om de implementatie van klinische evidence-based dieetrichtlijnen en de toepassing van EBP diëtetiek te bevorderen.

Evidence-based practice of handelen (EBP) brengt individuele professionele kennis en praktijkexpertise (pijler 1) samen met het beste externe bewijsmateriaal (evidentie) dat vanuit systematisch onderzoek beschikbaar is (pijler 2). Daarnaast houdt EBP ook rekening met concrete situaties, waarden en voorkeuren van patiënten en met beschikbare middelen (pijler 3). Op die manier komt men tot een gedeelde besluitvorming of 'shared decision making' (1,2). Met andere woorden: wetenschappelijke kennis wordt gecombineerd met de expertise van diëtisten en de inbreng van patiënten zodat een interventie in de dagelijkse

dieetpraktijk kan worden ontwikkeld op maat van de patiënt (figuur 1).

HET BELANG VAN EVIDENCE-BASED HANDELEN

Evidence-based handelen (EPB) in de gezondheidszorg voorziet in een onderbouwde motivatie van de gekozen aanpak. Dat verbetert de kwaliteit en de efficiëntie van de zorg. Daarnaast kan EBP mee het beleid bepalen op zowel micro- als macroniveau, bijvoorbeeld in het kader van te maken keuzes over capaciteitsvoorzieningen, te gebruiken methodieken en apparatuur. De beste aanpak en de haalbaarheid voor de patiënt staan altijd samen voorop.

In België werd een federaal plan en netwerk opgericht om EBP te coördineren en verder te implementeren (3).

EVIDENCE-BASED HANDELEN IN 5 STAPPEN

Binnen evidence-based handelen (EBP) wordt er gewerkt met een systematische aanpak in vijf stappen (zie ook de infografiek op pagina 12). Deze EBP-werkwijze is geschikt voor alle zorgberoepen en voor elk facet van het werk van een diëtist (zorg, catering, productie, gezondheidsbevordering). Naargelang het vakdomein verschillen de te raadplegen bronnen. Voor een antwoord op bijvoorbeeld de vraag welke voedingsinterventies geschikt zijn om in een buurtwerking te integreren voor kinderen tussen 9 en 12 jaar, moet men databanken raadplegen die meer info geven over educatieve interventies. In dit artikel werd gefocust op klinische bronnen.

STAP 1: EEN ONDERZOEKS-VRAAG OPSTELLEN

In stap 1 wordt het probleem of de onzekerheid in aanpak vertaald naar een beantwoordbare vraag. De PICO-methode is een goed hulpmiddel om de juiste trefwor-

den te bepalen en tot een goede afgebakende onderzoeksvraag te komen (6).

P - Over welk probleem en/of welke patiënt gaat het? Bv. een volwassen patiënt met obesitas en prediabetes, werkzaam in een wisselend ploegenstelsel.

I - Wat is de beoogde interventie? Bv. een koolhydraatarm dieet.

C - Met welke controle-interventie wil men vergelijken? Bv. een standaard vermageringsdieet.

O - Welke uitkomst wil men bereiken? Bv. vermageren en een gezonde levensstijl aannemen.

STAP 2: INFORMATIE ZOEKEN

In stap 2 wordt er 'evidentie' gezocht. De kennispiramide - ook bekend als de piramide van Haynes - kan helpen om efficiënt informatie op te zoeken (7,12). De piramide is ingedeeld volgens het niveau van bewijskracht (figuur 2, zie voorbeelden van bronnen in tabel 1).

In de praktijk zoekt men eerst naar richtlijnen. Die geven reeds een stand van zaken en bundelen de laatste evidentie. Belgische richtlijnen of richtlijnen aangepast aan de Belgische context zijn te verkiezen boven buitenlandse aangezien zij geen vertaalslag

meer behoeven naar de Belgische context over bijvoorbeeld zorgorganisatie en -eenheden. Als er geen richtlijnen beschikbaar zijn, daalt men verder af in de piramide en zoekt men naar wetenschappelijke artikels, te beginnen met systematische reviews.

STAP 3: INFORMATIE KRITISCH BEOORDELEN

De gevonden informatie wordt in stap 3 gescreend en beoordeeld op haar kwaliteit. De kwaliteit van richtlijnen wordt beoordeeld aan de hand van het AGREE-2-instrument of de 'Agree global rating scale' (verkorte vorm) (www.agreetrust.org), een gevalideerd en internationaal gebruikt instrument.

Elke kernboodschap in een richtlijn krijgt een GRADE of een score waaruit onmiddellijk de bewijskracht van de kernboodschap of aanbeveling blijkt (sterk of zwak) op basis van de voordelen versus de nadelen en de risico's van de aanbeveling (8). Naast een cijfer wordt ook nog een letter gegeven. Die is afhankelijk van de onderbouwde kwaliteit van de studies. GRADE 1A is de hoogste score, GRADE 2C de laagste.

Om de kwaliteit van andere bronnen te beoordelen zijn diverse instrumenten ontwikkeld. Scorelijsten kunnen onder meer worden geraadpleegd via <https://belgium.cochrane.org/informatie-hulpmiddelen/tools-checklists>.

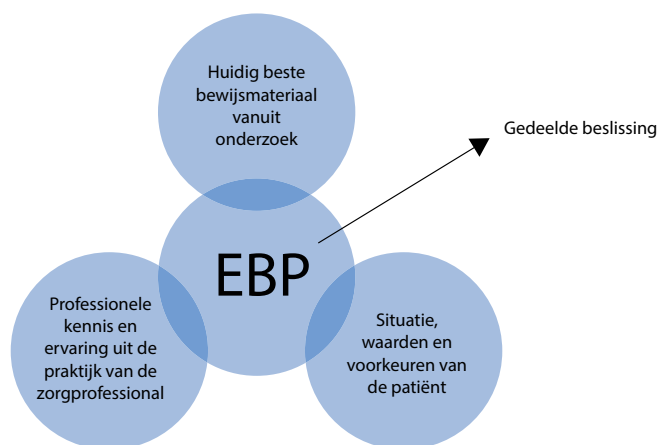
STAP 4: IMPLEMENTEREN

In stap 4 wordt op basis van de beschikbare evidentie een behandeling gekozen rekening houdend met de situatie, waarden en voorkeuren van de patiënt (bv. een bepaald dieet met de patiënt bespreken rekening houdend met zijn of haar eet- en leefstijl). De richtlijnen van www.ebpnet.be worden op www.gezondheidwetenschap.be vertaald naar 'patiënten'-taal.

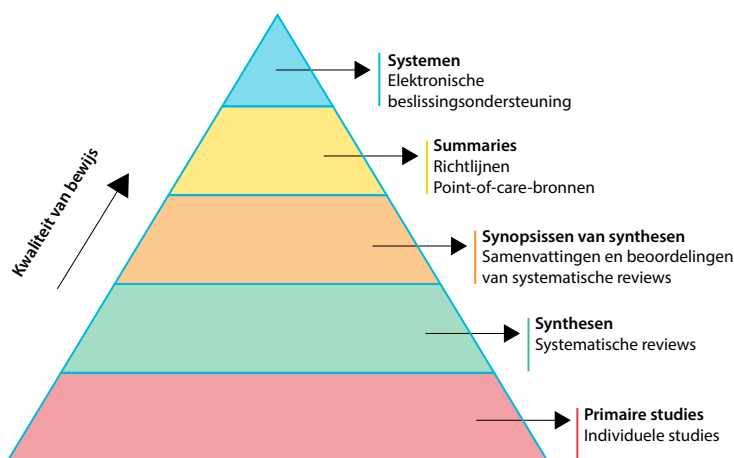
STAP 5: DE ZORGAANPAK EVALUEREN

De bedoeling van stap 5 is om de kwaliteit van de aanpak op regelmatige basis te evalueren. Dit is te vergelijken met de checkfase uit de PDCA (plan do check act)-cyclus. De diëtist gaat na of de aanpak efficiënt is bij de patiënt en of de doelen, opgesteld in samenspraak met de patiënt, al dan niet werden behaald en zo niet, waarom niet.

FIGUUR 1 - De drie pijlers van evidence-based practice (EBP) of handelen (hertekend op basis van 1,2,3,4).



FIGUUR 2 - Kennispiramide (12).



© Cebam Digital Library for Health (CDLH) vzw

SECONDAIR BEOORDEELDE BRONNEN	INTERPRETATIE OF ANALYSE VAN VERSCHILLENDE STUDIES OVER EEN BEPAALDE TOPIC
Systemen	Electronische beslissingsondersteuning voor de beste EBP via een geïntegreerd systeem waarbij wetenschappelijke evidentie automatisch kan worden gecombineerd met de gezondheidsinformatie van individuele patiënten. Dergelijk geïntegreerd systeem is echter nog niet beschikbaar.
Summaries	Richtlijnen en point-of-care-bronnen.
Synopsissen van syntheses	Korte (1 tot 2 pagina's), gestructureerde samenvattingen van en kritische beoordelingen van systematische reviews.
Synthesen	Systematische reviews (inclusief meta-analyses).
PRIMAIRE BRONNEN	DE BOUWSTENEN VAN KLINISCHE KENNIS EN DE HOGERLIGGENDE SECUNDAIRE EVIDENTIE
Individuele studies	bv. klinisch onderzoek (RCT's), observationeel onderzoek, casussen.

OVERZICHT VOORNAAMSTE WETENSCHAPPELIJKE BRONNEN VOOR EVIDENCE-BASED HANDELEN IN DE ZORG, ZIE TABEL 1.

HANDELEN BELGISCHE DIËTISTEN EBP?

In februari-maart 2018 werd er door de hogeschool UCLL in samenwerking met de VBVD (Vlaamse beroepsvereniging van Diëtisten) en de UPDLF (Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française) een nationale online bevraging afgenomen bij diëtisten (9). Hiervoor werd de eerdere bevraging bij huisartsen, verpleegkundigen, vroedvrouwen en kinesisten door het KCE (federaal kenniscentrum voor de gezondheidszorg) als basis gebruikt en uitgebreid met specifieke vragen voor diëtisten (10). De vragenlijst werd volledig ingevuld door 151 (student)diëtisten, waarvan 114 actief waren als diëtist. De meerderheid van de diëtisten (85%) is overtuigd tot zeer overtuigd van het belang van EBP en meer dan de helft (55%) raadpleegt wekelijks literatuur. Bij vragen worden vooral collega's geraadpleegd maar ook handboeken, vaktijdschriften en online databanken. De meerderheid (74%) is vertrouwd met dieetrichtlijnen; 11% heeft hiervan nog nooit gehoord (9).

WAAR KNELT HET SCHOENTJE BIJ EBP?

- De voornaamste knelpunten zijn de volgende (9).
- De informatie is versnipperd. Hierdoor is informatie opzoeken tijdrovend en kan men onmogelijk van alles op de hoogte zijn en blijven.
 - De toegang tot EB-bronnen is beperkt (kostprijs, taal als barrière).
 - Een derde van de respondenten die vertrouwd is met richtlijnen geeft aan dat er te weinig richtlijnen beschikbaar zijn.
 - De kennis van wetenschappelijke databanken en begrippen is ontoereikend.

WAT VINDEN DIËTISTEN OVER DE TOEPASSING VAN EBP?

Uit de bovengenoemde bevraging van 2018 kwamen ook enkele elementen naar voor om het gebruik van kwaliteitsvolle richtlijnen te bevorderen, bijvoorbeeld aanpassingen aan de Belgische context, een duidelijk taalgebruik en beschikbaarheid in de eigen taal (9). Als vervolg hierop werd er in 2019 een verdiepend kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Zes diëtisten met diverse jaren werkervaring in de eerstelijnszorg, de thuiszorg of een ziekenhuissetting werden bevraagd over de inhoud en het gebruik van klinische dieetrichtlijnen (11). Hieruit bleek dat zij de volgende onderdelen in een richtlijn willen zien:

- een samenvatting van de kernboodschappen;
- een duidelijke en concrete weergave van de theoretische en de praktische voedingsaanbevelingen en de aanpak van de behandeling; een korte duidelijke richtlijn krijgt de voorkeur boven een sterk uitgebreide richtlijn; de info moet snel op te zoeken zijn en in één oogopslag te bekijken;

- de mogelijkheid om bijkomende informatie op te vragen over bijvoorbeeld de diagnose, de pathologie, dagschema's, productlijsten en visueel ondersteunend materiaal in de vorm van bijlagen of via relevante links of referenties in de tekst. Dat kan helpen om een richtlijn verder op maat van de patiënt te vertalen.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN VOOR MEER EBP

De eerste en belangrijkste oplossing die door de bevroagde diëtisten naar voor wordt geschoven is alle informatie op één plaats bundelen. Dat kan het aanbod aan en de toegang tot informatie vergroten en maakt dat diëtisten minder tijd moeten spenderen aan opzoekwerk. Deze eis wordt alvast ingewilligd want diëtisten zijn een van de tien zorgberoepen die actief worden ondersteund door ebpracticenet (www.ebpnet.be). Het platform van de eerstelijnszorg wordt momenteel uitgebreid met informatie voor de diëtist. Dankzij dit multidisciplinaire platform is ook de info voor andere zorgberoepen raadpleegbaar en worden er steeds meer richtlijnen multidisciplinair ontwikkeld. Daarnaast loopt er op dit moment een nationaal project (gefinancierd door Ebpracticenet) van de hogeschool UCLL, in samenwerking met de VBVD, de UPDLF en een begeleidende stuurgroep bestaande uit diverse organisaties en ziekenhuizen, om de implementatie van klinische evidence-based dieetrichtlijnen te bevorderen. Vier toolkits over de voeding bij diabetes type 2, cardiovasculaire aandoeningen, kanker en overgewicht/obesitas worden ontwikkeld en zullen vanaf het voorjaar 2020 beschikbaar zijn. Om de implementatie hiervan te bevorderen worden er aanvullend een praktijkmaterialendatabank en navormingen uitgewerkt.

TABEL 1 - Overzicht van de voornaamste wetenschappelijke bronnen voor evidence-based handelen in de zorg.

REFERENTIE	OMSCHRIJVING	EXTRA INFO
RICHTLIJNEN EN POINT-OF-CARE-BRONNEN		
Ebpracticenet www.ebpnet.be <i>Iedereen kan gratis via identiteitskaart of aanvraag van een paswoord inloggen.</i>	Platform bij uitstek voor evidence-based richtlijnen voor de eerstelijnszorg, gevalideerd en goedgekeurd door CEBAM (Centre of Evidence Based Medicine).	Belgische richtlijnen, richtlijnen die via contextanalyse voor België zijn aangepast, buitenlandse richtlijnen en samenvattingen van systematische reviews.
CDLH (CEBAM Digital Library for Health) www.cdlh.be <i>Iedereen kan gratis via identiteitskaart of aanvraag van een paswoord inloggen om bepaalde bronnen te raadplegen. Ruimere toegang via abonnement.</i>	CDLH is een springplank naar databanken met point-of-care-bronnen (www.ebpnet.be en Dynamed), klinische praktijkrichtlijnen (NHS, WHO, Domus Medica, RIZIV, Hoge Gezondheidsraad), systematische reviews (Cochrane Library), kritische artikelbesprekingen (MINERVA), bibliografische databanken (Ovid, Pubmed) en vaktijdschriften.	Belgische en buitenlandse richtlijnen
Tripdatabase www.tripdatabase.com <i>Gratis opzoeken, niet alle publicaties zijn beschikbaar via de gratis toegang.</i>	Richtlijnen en andere type bronnen zoeken uit de kennispiramide. Bij elke gevonden referentie staat een icoonvorm van de piramide. Hierdoor kan men snel zien welk type informatie het betreft. Opzoeken kan met de PICO-tool.	Buitenlandse richtlijnen
PEN (Practice-based evidence in nutrition UK) www.pennutrition.com <i>Betalend, korting als lid van de VBVD.</i>	Een databank met richtlijnen maar ook pathways en praktijkmaterialen rond voeding en diëtetiek. Er worden per topic ook overzichten gegeven van buitenlandse bronnen.	Buitenlandse richtlijnen
International Guideline Library www.g-i-n.net <i>Opzoeken is gratis, de toegang tot richtlijnen is betalend.</i>	Een internationaal netwerk dat richtlijnontwikkeling en -implementatie ondersteunt. Via de G.I.N.-bibliotheek zijn richtlijnen ook internationaal toegankelijk.	Belgische en buitenlandse richtlijnen
Up-to-date www.uptodate.com <i>Gratis opzoeken, niet alle publicaties zijn beschikbaar via de gratis toegang.</i>	Geeft evidence-based klinische pathways, samenvattingen en aanbevelingen.	Buitenlandse richtlijnen
Dieetbehandelingsrichtlijnen Nederland www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl <i>Betalend, korting als lid van de VBVD.</i>	Een Nederlandse online-databank met een ruim aanbod aan richtlijnen rond de meest voorkomende diëten.	Buitenlandse richtlijnen (Nederland)

REFERENTIE	OMSCHRIJVING	EXTRA INFO
EAACI allergy guidelines (European Academy of Allergy and Clinical Immunology)	Voorbeelden van specifieke richtlijnen voor klinische voeding (bv. allergie, parenterale en enterale voeding, diabetes).	Buitenlandse richtlijnen
BSACI allergy guidelines (British Society for Allergy and Clinical Immunology)		
ASPEN guidelines (American Society for Parenteral and Enteral Nutrition)		
ESPEN guidelines (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism)		
ADA guidelines (American Diabetes Association)		
EAL (Evidence Analysis Library), www.eatright.org Academy of Nutrition, USA		
SAMENVATTINGEN EN BEOORDELINGEN VAN SYSTEMATISCHE REVIEWS		
MINERVA www.minerva-ebm.be	Een tijdschrift voor Evidence-Based Medicine met kritische duiding van relevante publicaties uit de internationale literatuur.	Naast systematische reviews worden ook andere type studies kritisch besproken.
SYSTEMATISCHE REVIEWS (INCLUSIEF META-ANALYSES)		
Cochrane www.cochrane.org	Geeft een overzicht van samenvattingen om de keuze van aanpak in de gezondheidszorg te ondersteunen en biedt instrumenten aan om verschillende types van bronnen op kwaliteit te beoordelen.	Sinds 2018 worden er in het ‘Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek’ van de VBVD in samenwerking met CEBAM kort voedingsgerelateerde Cochranes beschreven.
Tripdatabase www.tripdatabase.com	Zie hierboven	Check de icoonvorm van de kennispiramide bij de gevonden referenties om te weten of het gaat om een systematische review.
INDIVIDUELE STUDIES		
Pubmed www.pubmed.com	Wetenschappelijke databank	Inclusief systematische reviews en meta-analyses
Tripdatabase www.tripdatabase.com	Zie hierboven	
Wetenschappelijke tijdschriften (peer reviewed)	bv. The Lancet, JAMA, BMJ, NEJM, AIM, Clinical Nutrition	

Andere mogelijkheden om EBP te bevorderen zijn specifieke opleidingen voorzien en de te raadplegen bronnen beter bekend maken. Ook hiervoor zullen Ebpracticenet (e-learning), de VBVD-commissie 'Evidence-Based Diëtetiek' (actieplan EBP) en het project 'Implementatie richtlijnen' (workshops en e-learning) diverse projecten lanceren.

 Blijf op de hoogte via
 > www.ebpnet.be
 > www.vbvd.be
 > <http://voeding.ucll.be>

 **EXTRA INFO**
WWW.NICE-INFO.BE

- **Brochures en materialen**
 - > Infografiek: Evidence-based handelen in 5 stappen (zie ook pagina 12)
 - > Infografieken, tools
- **Dossier**
 - > Voedingsonderzoek onder de loep

Referenties
www.nice-info.be > [Nutrinews](#)

EVIDENCE-BASED HANDELEN IN 5 STAPPEN



STAP 1: FORMULEER DE ONDERZOEKSVRAAG

- P** - Wat is het probleem? Wie is de patiënt?
- I** - Welke interventie is mogelijk?
- C** - Met welke controlegroep wil je vergelijken?
- O** - Welk resultaat wil je bereiken?

Onderzoeksvraag = ...



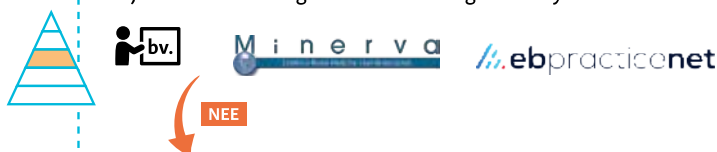
BEPAAAL JE ZOEKTERMEN

STAP 2: ZOEK NAAR EVIDENTIE OP BASIS VAN DE KENNISPIRAMIDE

Zijn er richtlijnen of point-of-care-bronnen?



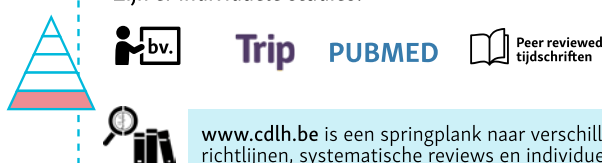
Zijn er samenvattingen en beoordelingen van systematische reviews?



Zijn er systematische reviews?



Zijn er individuele studies?



www.cdhlh.be is een springplank naar verschillende databanken met richtlijnen, systematische reviews en individuele studies.

STAP 3: BEOORDEEL DE KWALITEIT

JA → RICHTLIJNEN VIA AGREE II- INSTRUMENT*
KERNBOODSCHAPPEN VIA EEN GRADE (BV. 1A, 2C)

JA → VIA CHECKLIST PER TYPE ONDERZOEK*

JA → VIA CHECKLIST PER TYPE ONDERZOEK*

JA → VIA CHECKLIST PER TYPE ONDERZOEK*

* via belgium.cochrane.org
> tools & checklists

STAP 4: IMPLEMENTEER DE EVIDENTIE

Stel een individueel behandelplan op samen met de patiënt, rekening houdend met zijn/haar biologische, psychologische en sociale situatie. Raadpleeg www.gezondheidwetenschap.be voor vertalingen van richtlijnen naar patiëntentaal.

STAP 5: EVALUEER DE AANPAK

Is het doel bereikt? Waarom wel of niet?

Overzicht voornaamste wetenschappelijke bronnen voor evidence-based handelen in de zorg:
zie tabel 1 in het artikel "Evidence-based handelen diëtetiek" Nutrinews 2019 nr.3



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

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY?



Dagelijks voldoende groenten en fruit eten is belangrijk voor de gezondheid. Dat is de boodschap die achter dit Engelse gezegde schuilt. De appel staat symbool voor groenten en fruit. Leuk om weten. Er is onderzocht wat er letterlijk aan is van dit spreekwoord¹. Moeten mensen die elke dag een appel eten minder naar de huisarts dan mensen die dat niet doen? Uit observationeel onderzoek bleek dat ongeveer 60 % van de appeleters meer dan een keer per jaar een doktersbezoek bracht. Voor de niet-appeleters was dat 66 %. Het verschil was niet significant. Hoewel er geen wetenschappelijke evidentie is voor deze populaire uitdrukking, is er wel voldoende wetenschappelijke bewijskracht dat dagelijks voldoende groenten en fruit eten goed is voor de gezondheid.

¹ Davis M, Bynum J and Sirovich B. Association between apple consumption and physician visits. *JAMA Intern Med* 2015; 175 (5): 777-783

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	782 kcal
Eiwitten	30 g
Koolhydraten	55 g
waarvan suikers	30 g
Vetten	47 g
waarvan verzadigd vet	12 g
Vezels	15 g
Natrium	429 mg

Bron: www.nubel.be

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

RECEPT

TORENTJE VAN VOLKOREN TOAST, APPEL, MOZZARELLA EN WITLOOF

**BEREIDINGSTIJD
VOOR**

Ongeveer 25 min.
4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 stronken witloof
- 2 grote wortelen
- 200 g kerstomaten
- 2 appels (Jonagold)
- een bosje veldsla
- 2 bolletjes mozzarella
- 8 sneetjes volkoren brood (dik gesneden)
- 4 el walnoten
- 4 el zonnebloempitten
- 4 el maïsolie
- 2 el notenolie
- 2 el honing
- 5 el citroensap
- 1 tl mosterd
- 4 el blauwe bessen
- peper

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd rondjes uit het brood met een uitsteekvorm.
- Verwijder van 1 appel het klokhuis met een appelboor en snijd in dunne plakjes. Besprenkel de plakjes met 2 el citroensap.
- Snijd de andere appel, het witloof en de wortelen in fijne reepjes. Snijd de mozzarella in plakjes van 0,5 tot 1 cm dik.
- Maak een vinaigrette met maïs- en notenolie, honing, mosterd en 3 eetlepels citroensap. Breng verder op smaak met peper. Meng de vinaigrette met de witloof-, wortel- en appelsnippers.
- Toast de broodrondjes goudbruin. Hak de walnoten grof en rooster ze samen met de zonnebloempitten in een pan.
- Schik het torentje op borden: stapel afwisselend toastbrood, appel- en mozzarellaplakjes. Werk af met het witloofslaatje, veldsla, kerstomaten, blauwe bessen en de crumble van walnoten en zonnebloempitten.

EXTRA TIP

Ook lekker met plakjes peer in plaats van plakjes appel.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be



SCHOOLKANTINES EN BEDRIJFSRESTAURANTS MET EEN GEZONDE UITSTRALING

Ze vormen een belangrijk onderdeel van een geslaagd gezondheidsbeleid op school en op het werk. Een gezonde uitstraling slaat op een ruim, aantrekkelijk en gezond voedingsaanbod in een inspirerende school- en werkomgeving. De toepassing van eenvoudige nudgingmethoden kunnen helpen om van de gezonde keuze de makkelijke en de vertrouwde keuze te maken. Veel scholen en bedrijven zijn goed op weg maar er is nog werk aan de winkel. De overheid en diverse partners zoals de cateraars ondersteunen een gezond voedingsbeleid via gezamenlijke engagementsverklaringen en de ontwikkeling van gidsen met richtlijnen die houvast bieden.

GEZOND ETEN OP SCHOOL EN OP HET WERK

I. COENE

Voedingsdeskundige NICE

Kinderen en hun ouders brengen een groot deel van de weekdag door op school of op het werk. Zij kunnen hun eigen lunchpakket meebrengen of gebruik maken van het aanbod op school of van het bedrijfsrestaurant. **Richtlijnen voor gezonde warme maaltijden en broodjes kunnen helpen om het voedselaanbod en de voedingsomgeving te verbeteren.** Doel is om van de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken en zo gezonde eetgewoonten te bevorderen.

De Vlamingen eten nog te weinig gezond. Ongeveer de helft heeft overgewicht. Ook zo'n 14 % van de 11- tot 18- jarigen kampt al met overgewicht. Een van de knelpunten is de consumptie van te veel suiker- en vetrijke producten die behoren tot de restgroep of de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Vlamingen moeten worden aangemoedigd om meer water te drinken, meer groenten en fruit te eten, vaker te kiezen voor peulvruchten en volkoren graanproducten en voldoende melk en melkproducten te nemen. Thuis, maar ook op school en op het werk.

DRIE REDENEN VOOR GEZOND ETEN OP SCHOOL EN OP HET WERK

1. Hoe vaker men in aanraking komt met gezonde voeding en kan ervaren dat het gevarieerd en lekker is, hoe groter de kans dat men het uiteindelijk ook oppikt en handhaaft als onderdeel van zijn dagelijkse routine.
2. Wie thuis al gezond eet, moet dat op school of op het werk ook kunnen doen.
3. Een gezonde voeding draagt bij tot een goede gezondheid en een gezond gewicht en verlaagt het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige kankers. Gezonde leerlingen en werknemers die zich goed voelen hebben meer energie, zijn alerter, kunnen zich beter concentreren, zijn productiever en meer betrokken. Dat zorgt voor minder school- en werkverzuim en een goede werksfeer.

INGEBED IN GEZONDHEIDSBELEID

Het voedingsaanbod verbeteren op school en op het werk is een goede zaak, maar volstaat niet. Voor een wezenlijk effect op de algemene eetgewoonten op korte en op lange termijn, moet het goed worden ingebed in een kwaliteitsvol voedings- en gezondheidsbeleid. Dat bestaat uit verschillende strategieën:

educatie (bv. kennis, vaardigheden en attitudes bijbrengen), voedingsinterventies, afspraken en regels maken en zorg en begeleiding voorzien (bv. aandacht voor specifieke behoeften, voedselallergieën en -intoleranties). Met een goede mix van strategieën kan men mensen bewust maken van gezonde voeding en hen ermee leren omgaan in het dagelijkse leven (voor meer info: <https://www.gezondleven.be/kwaliteitsvolle-gezondheidsbevordering/ga-voor-mix-van-strategieën>).

VLAAMSE RICHTLIJNEN VOOR GEZONDE MAALTIJDEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde concrete richtlijnen voor gezonde warme maaltijden en broodjes op school en op het werk. De richtlijnen werden besproken met verschillende cateraars, scholen en stakeholders en sluiten aan bij de aanbevelingen van de voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel. Er is ook rekening gehouden met de aspecten betaalbaarheid, duurzaamheid (bv. een goede balans tussen dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen, overconsumptie beperken, voedselverspilling voorkomen, seizoensproducten gebruiken, inspelen op de korte keten) en veiligheid en hygiëne bij het bereiden en serveren van de maaltijden. De context of de omgeving waarin de maaltijden worden aangeboden wordt eveneens aangekaart.

LEIDRAAD MET STAPPEN-PLAN EN CHECKLISTS

De gidsen met richtlijnen bieden scholen en bedrijven een houvast bij de organisatie van gezonde maaltijden als integraal onderdeel van een gezond voedings- en gezondheidsbeleid. Zij kunnen worden gebruikt om menu's samen te stellen, bij de aankoop van voedingsmiddelen, voor het lastenboek met de cateraar, bij het zelf bereiden van maaltijden, bij de inrichting van de eetgelegenheden

EEN GEZONDE VOEDING IN EEN GEZONDE OMGEVING

Eetgedrag verbeteren is een complexe uitdaging. Wat je eet is een persoonlijke keuze maar wordt ook beïnvloed door de fysieke en sociale omgeving. Alleen kennis of rationele argumenten, zoals voedingsinformatie op het etiket, volstaan meestal niet. Impulsief gedrag onder invloed van omgevingsprikkels neemt vaak de bovenhand. Een tekenend voorbeeld hiervan zijn de gevolgen van een obesogene omgeving: toenemend toegankelijk en betaalbaar aanbod aan sterk bewerkt en calorierijk voedsel heeft bijgedragen tot de stijgende prevalentie van overgewicht en voedingsgerelateerde chronische aandoeningen.

Automatisch keuzegedrag, dat dikwijls leidt gewoontegedrag, kan beter in gunstige zin worden gestimuleerd door van de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze te maken. Eenvoudige aanpassingen in de omgeving kunnen een gezondere voedselkeuze bevorderen (ook bekend als nudging). Bijvoorbeeld, een ruim en aantrekkelijk gezond voedingsaanbod voorzien, een rustgevend en gezellig eetomgeving creëren en uniforme, inspirerende informatie geven.

Voor meer tips: zie 'Gezond in de kijker'

en bij de invoering van een gezonder voedingsaanbod in het school- of bedrijfsgebeuren. De gidsen geven ook tips om mensen warm te maken voor een gezonder aanbod en ze te stimuleren om voor de gezonde optie te kiezen.

DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Naast de richtlijnen voor gezonde maaltijden en broodjes heeft het Vlaams Instituut Gezond Leven ook aparte richtlijnen uitgewerkt voor een gezond dranken- en tussendoortjesaanbod op school en op het werk. Water is de aanbevolen dorstlesser. Tussendoortjes zijn geen must maar goed gekozen tussendoortjes kunnen een goede aanvulling zijn van de maaltijden en bijdragen tot een gezond voedingspatroon. Gezonde keuzes zijn vers fruit, melk, yoghurt en platte kaas natuurling, rauwkost, groentesoep en een handje ongezoeten noten (voor meer info: www.gezondleven.be > zoeken op 'omgevingsinterventies voeding').

VERSTERKT ENGAGEMENT VOEDINGSBELEID OP SCHOOL

Ter ondersteuning van het voedingsbeleid op scholen ondertekenden de Vlaamse ministers bevoegd voor Onderwijs en Volksgezondheid, de Unie van Belgische Cateraars, verschillende cateraars, Horeca Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven, Rikolto, de onderwijsverstrekkers en de koepels van ouderverenigingen op 30 april 2019 een charter voor gezonde, evenwichtige en duurzame schoolmaaltijden. Alle partners verbinden er zich toe om inspanningen te leveren om stapsgewijs een evenwichtig gezondheidsbeleid voor schoolmaaltijden te helpen bevorderen. Dit charter kwam er op vraag van cateraars, die aangeven dat scholen zich niet altijd bewust zijn

van de verschillende criteria die van belang zijn voor de levering en de samenstelling van gezonde, evenwichtige en vooral duurzame schoolmaaltijden. In november 2016, werd er ook een engagementsverklaring afgesloten om een evenwichtiger dranken- en tussendoortjesbeleid op scholen te bevorderen en om tegen 2021 alle gesuikerde frisdranken en ongezonde tussendoortjes uit de scholen te bannen.

PAS HET AANBOD STAP VOOR STAP AAN

Plotse drastische veranderingen stoten vaak op weerstand. Pas het voedingsbeleid stap voor stap aan en in overleg met alle betrokkenen (directie, (keuken)personeel, cateraar, leerlingen, ouders). Gebruik de checklists in de gidsen met richtlijnen.

Stap 1: Breng het huidige aanbod (type voedsel en hoeveelheid) en de wensen en behoeften van alle betrokkenen in kaart.

Stap 2: Vergelijk het huidige aanbod met de aanbevelingen.

Stap 3: Pas het aanbod stapsgewijs aan. Introduceer minder vertrouwde producten zoals noten en peulvruchten geleidelijk aan en in overleg.

Stap 4: Breng het voedingsbeleid aan bod in de klas of bij de werknemers van het bedrijf (bv. via kookworkshops, infosessies, een nieuwsbrief, een ideeënbus voor gezonde recepten).

HUIDIG VOEDINGSAANBOD IN SCHOLEN EN BEDRIJVEN

Sinds 2003 onderzoekt het Vlaams Instituut Gezond Leven driejaarlijks het gezondheidsbeleid, inclusief het voedingsaanbod, in scholen en bedrijven. De laatste indicatorenmeting dateert van 2015. De resultaten van de huidige meting worden verwacht in 2021.

Scholen

Uit de laatste peiling blijkt dat ruim 60 % van de scholen warme maaltijden aanbiedt. De meerderheid werkt met een externe leverancier (cateringbedrijf of lokale traiteur). De aangeboden warme maaltijden kunnen nog gezonder. Belangrijke aandachtspunten zijn meer groenten en minder vet vlees aanbieden, minder vaak gefrituurde bereidingen op het menu zetten en vaker vers fruit en ongezoete melkproducten als dessert geven.

Broodjes worden bijna uitsluitend in secundaire scholen aangeboden. Er is meer aandacht voor gezonde broodjes dan vroeger. Scholen voorzien vaker groenten, bruin brood en mager beleg en de mogelijkheid om broodjes zonder saus te vragen.

Alle Vlaamse basisscholen en 80 % van de secundaire scholen bieden gratis water aan via een waterfontein, waterreservoir of watertappunt.

Recent onderzoek van 2018 laat bovendien zien dat het aanbod gesuikerde

dranken in scholen sterk is gedaald. Zij bieden ook beduidend minder ongezonde tussendoortjes aan zoals koeken, wafels, snoeprepen, chips en zoute snacks. Het uiteindelijke doel is dat scholen tegen 2021 geen suiker- en vetrijke dranken en tussendoortjes meer aanbieden.

Bedrijven

De laatste indicatorenbevraging bij Vlaamse bedrijven toont een verbetering in vergelijking met 2012, vooral op het vlak van de kwaliteit van het aanbod, maar voeding blijft laag op de bedrijfsagenda staan. Bedrijven bieden in het algemeen meer fruit, soep en water aan en minder gesuikerde frisdranken. 41 % van de bedrijven heeft een eigen cafetaria en 8 % een bedrijfsrestaurant. In 30 % van de bedrijven worden er 's middags belegde broodjes aangeboden en het merendeel ervan biedt de mogelijkheid om te kiezen voor bruin brood, groenten en mager beleg. Het aanbod aan warme maaltijden is in het algemeen nog niet gezond en evenwichtig samengesteld. Ook nudging-methoden worden nog maar weinig toegepast. Er is dus ook in bedrijven nog veel ruimte voor verbetering.

Meer lezen

www.gezondleven.be

- > Richtlijnen voor Vlaamse scholen over schoolmaaltijden
- > Richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op school
- > Richtlijnen voor gezonde warme maaltijden op het werk
- > Richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op het werk
- > Zoeken op 'omgevingsinterventies voeding'

MEER INFO WWW.NICE-INFO.BE

- Dossier
 - > Onderwijs
- Gezond eten
 - > Maaltijden
- Materialen
 - > NICE-to-know-folders

Referenties

www.nice-info.be > [Nutrinews](#)

EEN GEZONDER AANBOD IN GEZONDE PORTIES OP SCHOOL EN OP HET WERK

GEZONDE BROODJES

- Een bruin broodje (type pistolet, piccolo) of 2 sneden bruin brood
- Een dun laagje margarine of mayonaise
- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd): vlees, vis, ei, kaas, notenpasta, groente- of peulvruchtenspread
- 50 tot 100 g groenten of eens fruit

CHECK VOEDSELKEUZE

- Volkoren is de standaard, ook voor een wrap of pitabrood.
- Smeer een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren, boter met mate.
- Verkies verse producten boven kant-en-klare bereidingen en vers vlees (bv. gebakken kip, gebrad) boven bereide vleeswaren. Kies bij bereide producten voor die met de betere Nutri-Score.
- Bied elke dag keuze tussen broodjes met en zonder vlees.
- Voorzie rauwe en/of bijvoorbeeld gegrilde groenten.
- Voorzie vers fruit, fruit uit blik of glas of vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker.

CHECK HET AANBOD

- Werk met producten van het seizoen. Check groente-, fruit- en viskalenders.
- Voorzie voldoende variatie.
- Bied extra groenten aan via salades of groentesoep.
- Geef olie, mayonaise of vinaigrette bij salades (bij voorkeur apart en in kleine porties).
- Verras en inspireer met lekkere en verrassende combinaties.
- Schenk aandacht aan de presentatie (smaak, textuur en kleur).
- Voorkom verspilling, hou je aan de aanbevolen porties per leeftijdsgroep. Check hiervoor de gidsen met richtlijnen.

GEZONDE MAALTIJD

- Een gezonde bordindeling
 - ✓ de helft groenten (dus meer dan een blad sla en enkele champignons in een saus)
 - ✓ een vierde aardappelen of graanproduct
 - ✓ een vierde vlees, vis, eieren of peulvruchten of andere vleesvervangers.
- Dessert (optioneel): vers fruit of een melkproduct zoals yoghurt en plattekaas natuur zonder toegevoegde suiker.

CHECK VOEDSELKEUZE

- Gekookte aardappelen of volkoren graanproducten (bv. rijst, pasta) zijn de standaard.
- Voorzie verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.
- Groenteburgers kunnen geen vlees vervangen. Kies dan voor peulvruchten of een vleesvervanger met een gunstige Nutri-Score.
- Gebruik olie of een margarine rijk aan onverzadigde vetzuren als bereidingsvet, boter met mate.
- Smaakmakers: kruiden, specerijen, verse groentesauzen, weinig of geen zout en zoutrijke smaakmakers.

GEZOND IN DE KIJKER

De gezonde keuze moet de gemakkelijkste en de aantrekkelijkste keuze worden. Eenvoudige aanpassingen in de omgeving kunnen een duwtje in de richting van een gezondere voedselkeuze geven, zonder de minder gezonde keuze volledig te verwijderen.

- Zorg voor een nette, rustgevende, gezellige en comfortabele eetomgeving waar men voldoende tijd en aandacht wil besteden aan zijn voeding.
- De gezonde keuze is ruim voorhanden en opvallend en aantrekkelijk gepresenteerd: voorzie ze van een label, zet ze vooraan en op ooghoogte in de rekken (ook in automaten), als eerste in het zicht in de looprichting, in het midden van de toonbank en bij de kassa.
- De menukaart biedt een ruime variatie aan gezonde producten. De keuze aan minder gezonde producten is beperkt. Trek extra aandacht met originele en inspirerende benamingen voor het gezonde aanbod.
- Zet groenten en fruit op een aantrekkelijke manier in de kijker en zorg voor veel variatie (bv. fruitschalen, fruitsla, fruitbrochettes, minigroentjes in porties, diverse groenten op broodjes, een kleurrijke saladbar)
- Verwijs naar watertappunten en waterkannen op de balie of op tafel als de logische dorstlesser.
- Organiseer alleen prijs- en spaaracties voor gezondere keuzes (bv. gezond broodje van de week, volkorenbroodje plus een stuk fruit en een flesje water voor een voordeelprijs).
- Geef in beeldmateriaal enkel de gezonde keuze weer (bv. posters, placemats, menukaarten, automaten).
- Bedenk uniforme, duidelijke en positieve boodschappen en verhalen bij de gezonde keuze (bv. voedingswaarde, oorsprong, troeven, voorbeeldgedrag). Zij kunnen motiverend en inspirerend werken.

EXPERT AAN HET WOORD

IR. J. RELAES

ILVO



BIO

OPLEIDING

Master in de bio-ingenieurswetenschappen:
landbouwkunde

EXPERTISE

Landbouwbeleid

ACTUEEL

Administrateur-generaal Instituut voor
Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek
(ILVO)

Enkele jaren geleden nam ILVO het woord voedingsonderzoek expliciet op in zijn roepnaam. Die beslissing staat symbool voor een belangrijke evolutie binnen de organisatie, maar ook binnen de hele agrovoedingsketen. De voedingsindustrie kan niet zonder primaire grondstoffen en omgekeerd. De uitdagingen waar de sectoren landbouw, visserij en voeding voor staan, zijn min of meer dezelfde. ILVO maakte er zijn missie van: hoe produceren we op een maatschappelijk verantwoorde manier voldoende, gezond en gevarieerd voedsel voor de 10 miljard monden die de wereld in 2050 moet voeden?

KIJK NAAR HET VOLLEDIGE VOEDINGSPATROON

Om in die missie te slagen, geeft ILVO een aantal onderzoeksthema's prioriteit. Klimaat is daar één van, maar ook een gezonde en evenwichtige voeding in de strijd tegen malnutritie (onder- en overvoeding). Daarbij ligt de focus niet zoals vroeger op afzonderlijke voedingsproducten of -componenten, maar op het volledige voedingspatroon. Een duurzame gezonde voeding is ook een gevarieerde voeding. Daarom zet het ILVO onder meer in op onderzoek naar eiwittransitie, of beter eiwitdiversificatie. Zowel dierlijke als plantaardige eiwitten zijn nutritioneel waardevol. ILVO onderzoekt naast de dierlijke productie en verwerking ook de teelt van nieuwe eiwitrijke gewassen zoals soja en de verwerking daarvan tot smaakvolle en veilige eindproducten.

Het meeste onderzoek vindt plaats in eigen proefstallen, proefvelden, proefserres, een experimentele voedingsfabriek (Food Pilot, i.s.m. Flanders' FOOD) en gespecialiseerde labo's.

KIJK NAAR DE VOLLEDIGE KETEN

Ik droom er luidop van om de toestellen in onze Food Pilot uit te rusten met sensoren om het energieverbruik van elke verwerking heel precies te kunnen monitoren. Want ILVO's missie is niet alleen onderzoek naar voldoende,

OBJECTIEF INFORMEREN OP BASIS VAN DATA

Duurzaamheidsscores berekenen en vergelijken tussen verschillende voedings- en leefpatronen is een hele uitdaging voor onze experts, maar ook voor het publiek. De consument is kritisch, maar zijn opinie is vaak gestoeld op een buikgevoel eerder dan op kennis. ILVO beschouwt het als zijn taak om objectieve informatie over duurzaamheid aan te leveren, bij voorkeur proactief, om zo het maatschappelijke debat op een wetenschappelijk verantwoorde

Onderzoek naar een duurzame gezonde voeding moet kijken naar voedingspatronen in plaats van naar ingrediënten.

GEEN VOEDING ZONDER LANDBOUW

gezond en gevarieerd voedsel. Dat voedsel moet ook op een maatschappelijk verantwoorde manier geproduceerd worden. Via levenscyclusanalyse (LCA) kijken wij niet alleen naar de milieu-impact van afzonderlijke ingrediënten, maar naar die van de volledige keten (elke schakel in de productieketen of productiegeschiedenis) en van het volledige voedingspatroon. Als een product op één aspect van duurzaamheid wordt beoordeeld, krijgt men situaties waarin mensen een product vermijden omdat ze het niet duurzaam vinden, terwijl het alternatief op andere aspecten misschien veel slechter scoort. Cruciaal is dat een alternatief ook op lange termijn meer duurzaam blijkt en niet leidt tot zogenaamde 'emission swaps', waarbij minder broeikasgas uitstoot in een sector of land tot meer broeikasgas uitstoot elders leidt. Duurzaamheid is dus een complex gegeven en voedselproductiesystemen zijn dat ook. Er spelen veel variabelen mee – beleid, innovaties – die in rekening moeten worden gebracht.

manier te voeden. Opnieuw een hele uitdaging, want complexe verhalen vragen om veel nuance en aandacht voor mogelijke 'trade-offs'. Het is bijvoorbeeld essentieel om de koppeling tussen milieu-impact, klimaat-impact, gezondheid, dierenwelzijn en rendabele productie in Vlaanderen en de rest van de wereld te expliciteren. Maatregelen die het dierenwelzijn bevorderen, zoals buitenloop bij leghennen, zijn bijvoorbeeld niet altijd de beste keuze voor het milieu of voor de voedselveiligheid. Het is aan de maatschappij en de politiek om hier keuzes in te maken en het is aan ILVO om objectieve, wetenschappelijk gefundeerde info aan te leveren om die keuzes te kunnen maken. Dat brengt ons bij het belang van data. Meten is weten, het is een cliché zo oud als de straatstenen. Maar net omwille van die complexiteit van productiesystemen, het risico op 'trade-offs' en 'emission swaps', kan landbouw- en voedingsonderzoek anno 2019 niet meer zonder big data en sensoren. Daarom is ook het connecteren en interpreteren van data, artificiële intelligentie en 'Internet of Things' een prioritair onderzoeksthema voor ILVO.

VERGEET HET EETPLEZIER NIET

Een ander aspect dat in het ILVO-voedingsonderzoek veel aandacht krijgt, is smaakbeleving. Wanneer consumenten kiezen voor een duurzame gezonde voeding, willen ze niet inboeten aan smaak. Genieten van eten is een oerbehoefte. Daarom heeft het ILVO enkele jaren geleden geïnvesteerd in een state-of-the-art-smaaklabo en professionele smaakpanels.

VOEDINGSONDERZOEK ILVO

Rond het thema voeding heeft het ILVO expertise in voedselveiligheid, authenticiteit, kwaliteit, nutritie, voedingsinnovatie en productontwikkeling. ILVO beschikt voor dat onderzoek over gespecialiseerde labo's en een unieke experimentele testfabriek, uitgerust met meer dan 50 semi-industriële food processing toestellen. Grote en kleine voedingsbedrijven en kenniscentra kunnen in de Food Pilot terecht met een idee of probleem rond onder meer zuivel, vlees- en visproducten, groenten, fruit en droge of verse bereidingen.

MEER INFO

- www.ilvo.vlaanderen.be
- www.foodpilot.be



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



VOLG ONS  @NICEvoeding
 @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

