

Prof. Dr. ir. Greet Vansant
KU Leuven, UZ Gasthuisberg

Een evenwichtige en gevarieerde voeding, veel beweging, een goed lichaamsgewicht en niet roken zijn belangrijke basisvereisten om gezond oud te worden. We weten dit allemaal maar toch volgen we deze richtlijnen niet systematisch op. Wat is er mis?

Via allerhande kanalen zoals kranten, tijdschriften, TV en radio, het internet, verpakkingen, advertenties en gezondheidswerkers, wordt veel informatie gegeven. Er is dus geen gebrek aan informatie. Probleem is echter dat er dikwijls tegenstrijdige boodschappen of zelfs onjuistheden worden verteld. Daarbij komt dat de voedingswetenschap een relatief nieuwe en nog zeer dynamische wetenschap is. We ontdekken en leren elke dag nieuwe zaken. Dit betekent dat voedingsaanbevelingen regelmatig moeten worden aangepast. Hoe gebeurt dit in de praktijk?

Voedingsaanbevelingen voor België

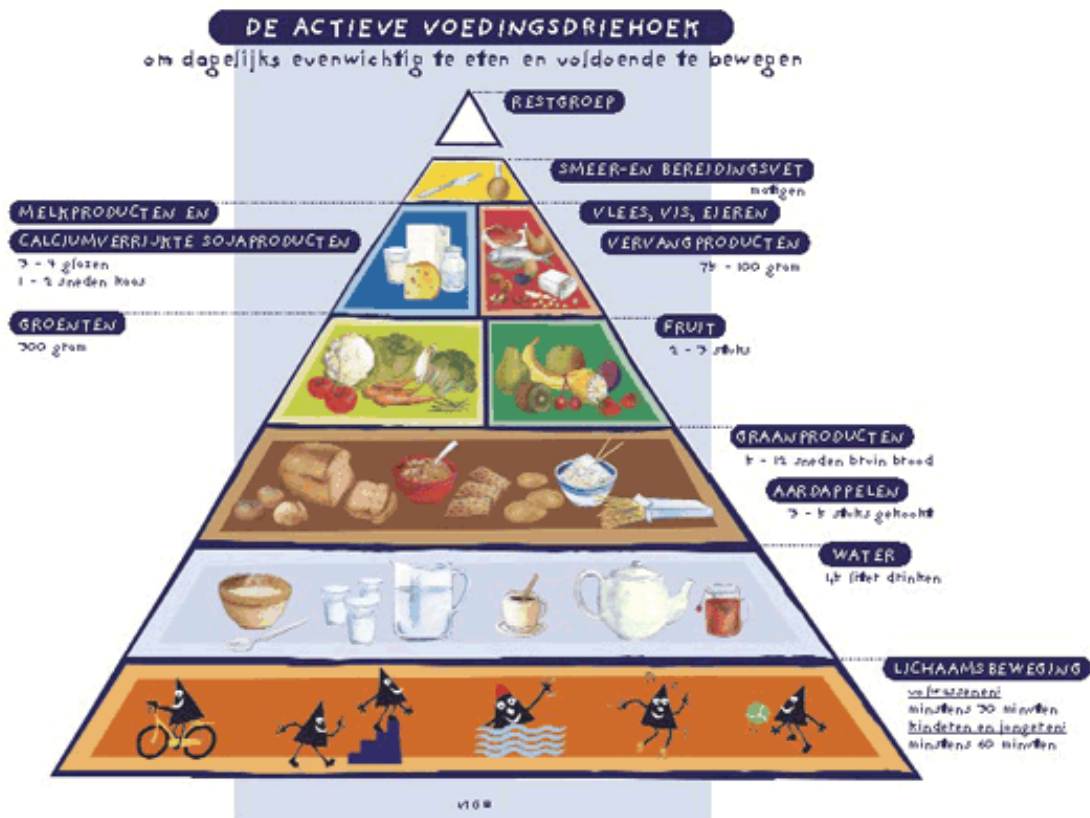
In België hebben zich verschillende wetenschappers vanuit diverse domeinen van de voeding verenigd met als doelstelling het formuleren van aanbevelingen voor gezonde personen in België. Deze groep functioneert binnen het kader van de Hoge Gezondheidsraad. Voor elk onderdeel van onze voeding, gaande van macronutriënten zoals vetten tot sporenelementen zoals selenium, wordt nagegaan hoeveel we ervan nodig hebben tijdens de verschillende fasen van ons leven. De aanbevelingen zijn ook gericht op de preventie van chronische ziekten zoals overgewicht en hart- en vaatziekten, geen onbelangrijk feit binnen de westerse welvaartsmaatschappij. Er wordt bij de analyse ten slotte ook rekening gehouden met Belgische studieresultaten. Dit resulteert in zeer lange en ingewikkelde tabellen die op die manier niet verstaanbaar en rechtstreeks bruikbaar zijn voor de doorsnee Belg.

Alle nieuwe evoluties worden nauwgezet opgevolgd, waardoor er regelmatig aanpassingen moeten gebeuren. Terwijl er over sommige thema's een wetenschappelijke consensus is, zijn er andere waarover discussie bestaat. Vooral nieuwe inzichten op grote schaal kunnen worden verspreid, moet er eerst voldoende zekerheid zijn. Iedereen is het er bijvoorbeeld over eens dat een voeding rijk aan verzadigde vetzuren het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. Over de gezondheidseffecten en bijgevolg ook over de precieze richtlijnen inzake bepaalde onverzadigd vetzuren is er nog geen eenduidigheid. Voor wie de wetenschappelijke evolutie onvoldoende volgt kan dit aanleiding geven tot verwarring en onzekerheid. Reacties zoals 'wie of wat moeten we nu eigenlijk nog geloven' zijn dan niet vreemd.

Om misverstanden en als gevolg daarvan desinteresse voor gezonde voeding te vermijden zijn twee zaken belangrijk. Vooreerst zou elke Belg een minimale kennis van de basisprincipes van een gezonde voeding moeten hebben. Dit betekent onder meer dat voedingsvoorlichting en -opvoeding al op de kleuterschool of zelfs nog vroeger moet starten. Het is pas de laatste jaren dat dit via de eindtermen een vaste plaats heeft verworven op school. Ouders kunnen hier misschien nog leren van hun kinderen. Daarnaast moet er een zeer concreet en duidelijk voedingsvoorlichtingsmodel beschikbaar zijn. Het voordeel van een voedingsvoorlichtingsmodel is dat er wordt gewerkt met voedingsmiddelen in plaats van met voedingsstoffen en dat iedereen in een oogopslag kan zien waar de belangrijkste accenten binnen een gezonde voeding liggen.

De voedingsdriehoek

Het voedingsvoorlichtingsmodel dat in België wordt gebruikt is de voedingsdriehoek. Hij leert ons hoe een goede voeding samen te stellen met de bedoeling voldoende voedingsstoffen op te nemen. De voedingsdriehoek is met andere woorden een vertaling van de uitgebreide en ingewikkelde tabellen die de wetenschappers hebben samengesteld.



De basisregel van de voedingsdriehoek luidt: gebruik producten uit elke voedingsgroep (verhoudingsgewijs meer uit de grote dan uit de kleine groepen) en varieer zoveel mogelijk. Eén enkel voedingsmiddel levert nooit alle vereiste voedingsstoffen. In het model zijn 7 groepen voedingsmiddelen opgenomen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Het topje van de voedingsdriehoek is de restgroep. De voedingsmiddelen in de restgroep leveren geen essentiële bijdrage tot een gezonde voeding. De restgroep wordt daarom beschouwd als een toemaatje.

De aanbevelingen die bij de voedingsdriehoek zijn aangegeven, zijn opgesteld voor de algemene bevolking en gezonde personen. Wie intensief sport, zware lichamelijke activiteiten verricht of een bepaald dieet moet volgen op voorschrift van de arts, vraagt best meer advies aan een diëtist(e) over de juiste hoeveelheid, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen. Sportinspanningen vragen bijvoorbeeld een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1,5 liter die we in normale omstandigheden moeten drinken.

Een dynamisch model

Wanneer de voedingsaanbevelingen worden herzien moeten deze waar nodig, dus mogelijk ook in de voedingsdriehoek, worden bijgesteld. Dit is echter niet altijd eenvoudig. De Hoge Gezondheidsraad heeft recent de aanbevelingen voor afzonderlijke vetzuurgroepen en in het bijzonder voor de poly-onverzadigde vetzuren herzien. Hierbij wordt vooral het belang van de ω -3-vetzuren onderstreept (zie het artikel '[Nieuwe voedingsaanbevelingen voor vetten en \$\omega\$ -3-vetzuren](#)', Nutrinews, maart 2006).

Hoe deze boodschap visueel kan worden weergegeven opdat ze begrijpbaar en interpreteerbaar zou zijn voor het grote publiek is vooralsnog niet duidelijk. Momenteel is deze info opgenomen in de achtergrondinformatie van de voedingsdriehoek. Men moet vermijden dat een boodschap omtrent de gunstige gezondheidsaspecten van bepaalde vetten uitmondt in een verhoging van de totale vetinname.

Vetten leveren 9 kcal/gram, ongeacht het soort vet, en kunnen gemakkelijk de energiedensiteit van onze voeding (het aantal calorieën per gram) opdrijven. In het kader van het toenemende probleem van overgewicht - in België wegen nu al één op drie volwassenen en één op tien kinderen te veel - moet naast de kwaliteit ook de kwantiteit een belangrijk aandachtspunt blijven.

Gezien het belang van voldoende lichaamsbeweging ter bevordering van het energieverbruik en zo ook ter preventie van overgewicht, moet verder worden onderzocht of deze boodschap niet explicieter in de voedingsdriehoek kan worden opgenomen. Het staat nu vermeld bij de gezondheidstips die bij de achtergrondinfo van de voedingsdriehoek zijn opgenomen.

Gelijk maar toch verschillend

In grote lijnen zijn de voedingsaanbevelingen op basis van wetenschappelijke inzichten gelijk voor de ganse wereldpopulatie. Nochtans heeft quasi elk land een eigen voedingsvoorlichtingsmodel. Dit dient evenwel niet om alles nog moeilijker en verwarrender te maken, maar omgekeerd, om de aanbevelingen zo duidelijk en concreet mogelijk te kunnen voorstellen. Maatschappelijke en culturele factoren spelen hierin een belangrijke rol. Een voorlichtingsmodel werkt immers maar als het aansluit bij de voedingsgewoonten van het land of een bepaalde populatie. Aandacht voor de typische eigen voedingsmiddelen is ook belangrijk. Naarmate een advies verder afwijkt van de gewoonten van een populatie, is de kans dat het wordt opgevolgd kleiner. Dit betekent bijvoorbeeld dat een model dat geschikt is voor de VS niet per definitie een goed model is voor België. Omdat de wereld bij manier van spreken een dorp is geworden en iedereen wereldwijd met elkaar kan communiceren, wordt dit laatste nog wel eens over het hoofd gezien. Dat geldt bijvoorbeeld voor wat er recent is gebeurd naar aanleiding van de publicatie van de 'Healthy Eating Pyramid', een initiatief van Prof. Walter Willett, een vooraanstaande Amerikaanse epidemioloog van de Harvard School of Public Health en de Harvard Medical School.

Willett heeft belangrijk voedingsonderzoek verricht en heeft hiervoor diverse onderscheidingen gekregen. Hij slaagt er bovendien in zijn kennis op een zeer heldere manier over te brengen. De Belgische media vergeet echter al te gemakkelijk dat zijn uitspraken en adviezen gebaseerd zijn op de Amerikaanse voedingsgewoonten en producten waarvan de samenstelling vaak anders is dan deze van Belgische producten. In de VS gebruikt men doorgaans bijvoorbeeld nog meer witte broodsoorten dan bij ons. In België is volkorenbrood al meer ingeburgerd. Willett bant de aardappel naar de top van zijn voedingspiramide. Aardappelen worden in de Amerikaanse samenleving meestal gebakken of gefrituurd opgediend. In het Belgische voedingpatroon nemen gekookte aardappelen nog een belangrijke plaats in. Gekookte aardappelen hebben een lage energiedensiteit en bevatten gemiddeld evenveel vezels als groenten en volkorendeegwaren. Daarom zijn aardappelen in de voedingsdriehoek opgenomen in de basisgroep van de graanproducten. Frieten en kroketten worden naar de restgroep doorverwezen. Omdat zuivelproducten en vlees een bron van verzadigde vetten kunnen zijn, raadt Willett aan deze producten te beperken en zuivel te vervangen door een calciumsupplement. Hiermee gaat hij echter voorbij aan het feit dat er zowel in het zuivel- als in het vleesaanbod veel varianten zijn met weinig vet. Bovendien brengen beide productgroepen essentiële voedingsstoffen aan. Om deze voedingsstoffen uit andere voedingsmiddelen te halen, is een vrij drastische aanpassing van de voedingsgewoonten nodig. Wanneer dit bovendien onvoldoende wordt opgevolgd, neemt de kans op voedingstekorten toe. Momenteel is er met andere woorden geen reden om de Belgische voedingsdriehoek aan te passen aan de adviezen van Willett.

Zelfs de meest gerenommeerde wetenschapper is op dit ogenblik niet in staat om alle controversen rond voeding te verklaren. Elke rapportering over voeding en gezondheid moet dan ook altijd met de nodige voorzichtigheid en nuancering gebeuren om verwarring en misverstanden te vermijden. Voorlopige onderzoeksresultaten mogen niet zomaar als feiten worden gepubliceerd.

Zijn voedingssupplementen nodig?

Een voeding die beantwoordt aan de principes van de voedingsdriehoek en voldoende variatie biedt, voorziet in alle noodzakelijke voedingsstoffen. Verse producten en zelfbereide maaltijden krijgen de voorkeur. In normale omstandigheden zijn supplementen dus niet nodig. Tot op heden zijn er evenmin wetenschappelijk gefundeerde argumenten om supplementen van bijvoorbeeld antioxidantia aan te bevelen bij een gezonde en gevarieerde voeding om ons te behoeden tegen veroudering, kanker, hart- en vaatziekten enz. Mochten de inzichten hieromtrent wijzigen, dan zullen op dat moment ook de aanbevelingen en het voorlichtingsmodel worden herzien.

De enige supplementen die op dit ogenblik algemeen worden aanbevolen, zijn foliumzuur supplementen voor zwangere vrouwen of vrouwen die zwanger willen worden. Hoewel foliumzuur in onze voeding aanwezig is, kan de hoeveelheid die tijdens de eerste weken van de zwangerschap nodig is niet met de voeding alleen worden aangebracht.

Tip

Voor gedegen voedingsinformatie kan men zich wenden tot diëtisten. Zij zijn opgeleid om praktisch voedingsadvies te geven en volgen de voedingswetenschappen op de voet. Adressen van diëtisten kunnen worden bekomen via de Vlaamse Vereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VVVD – <http://www.dietistenvereniging.be>, tel. 02/380 80 98), de huisarts of via de telefoongids waar de diëtisten in een aparte rubriek zijn ondergebracht.

Literatuur

1. E. Vanhauwaert. Verwarring rond de voedingsdriehoek. De Eetbrief nr 108, april 2003
2. H. Kraak. Eten, drinken en gezond leven volgens Walter Willett. Voeding Nu nr 4, april 2003
3. J. Hammink. De piramide van Willett in Nederlands perspectief. Voeding Nu nr 4, april 2003
4. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziene versie 2003. http://www.health.fgov.be/CSH_HGR/Nederlands/Brochures/Voedingsaanbevelingen_voor_belgie_versie2003.htm