



Voedingscentrum presenteert nieuwe 'Schijf van Vijf'

Kraanwater prominent tussen gezonde en duurzame voedingsmiddelen

Het Voedingscentrum is de autoriteit die consumenten wetenschappelijk verantwoorde en onafhankelijke informatie biedt over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Onlangs is één van de belangrijkste communicatiemiddelen op het gebied van gezonde voeding – de Schijf van Vijf – vernieuwd. Drinkwater vervult daarin weer een belangrijke rol.

Eind maart presenteerde het Voedingscentrum de nieuwste versie van de Schijf van Vijf. Dit wetenschappelijk onderbouwde voorlichtingsmodel laat zien wat de essentie is van gezond eten: een optimale combinatie van producten die gezondheidswinst opleveren en die zorgen voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen. Directeur Gerda Feunekes: 'De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk een ander type producten. In het kort eten mensen gezond als ze vooral uit de Schijf van Vijf eten, elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten, variëren en keuzen buiten de schijf beperken. Onbewerkte producten voeren de boventoon: veel fruit,

groenten en volkorenproducten. Vlees mag wat minder en kan vervangen worden door peulvruchten, noten, ei of tofu. Ook staat er vis en zuivel in, zachte en vloeibare smeer- en bereidingsvetten, en kraanwater, thee en koffie als de beste vochtleveranciers.'

Update

De eerste schijf is gelanceerd in 1953, aldus Feunekes. 'De laatste versie stamde uit 2004 en was dus wel toe aan een update. In november 2015 kwam de Gezondheidsraad met haar rapport 'Richtlijnen goede voeding', gericht op de vraag wat een mens nodig heeft om op lange termijn gezond te blijven. Deze

richtlijnen vormen – samen met de bestaande voedingsnormen – voor het Voedingscentrum de basis om de 'oude' schijf tegen het licht te houden. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en met expertgroepen op het gebied van voeding en diëtetiek, communicatie- en gedragswetenschap en duurzaamheid. We hebben trouwens ook gekeken naar soortgelijke instrumenten in andere landen, maar onder andere vanwege de grote naamsbekendheid van onze Schijf van Vijf – 92% van de Nederlanders kent het begrip – hebben we besloten ons concept niet aan te passen.'

Inspireren

Ze vervolgt: 'Onze adviezen moeten niet alleen wetenschappelijk onderbouwd zijn, maar ook aansluiten bij de eetgewoonten van de Nederlanders, anders loop je het risico dat mensen er niets mee kunnen. We baseren de Schijf van Vijf daarom mede op haalbaarheidsonderzoek, in de vorm van de Voedselconsumptiepeiling van het RIVM. Daarna is het natuurlijk de uitdaging om onze adviezen te laten landen: ons doel is immers het vergroten van voedingskennis en het wijzigen van houding en gedrag bij de consument. We moeten mensen dus als het ware inspireren en in beweging krijgen. Daar hebben we verschillende interactieve en heel praktische instrumenten voor. Zo kun je op onze website een persoonlijke 'Eet-update' krijgen. Via het onderdeel 'Schijf van Vijf voor jou' krijg je advies op maat en we presenteren tien nieuwe gezonde dagmenu's voor mensen met uiteenlopende voorkeuren. Naast onze website hebben we een heel pakket aan lesprogramma's, interventies, educatieve projecten en initiatieven zoals 'Gezonde school', waarin vele onderwerpen samenkomen.'

Duurzaamheid

In de nieuwe Schijf van Vijf is voor het eerst 'duurzaamheid' als belangrijk aspect meegewogen. Daarbij is gekeken naar broeikas-effecten, en land- en energiegebruik bij de productie van een voedingsmiddel. De waterfootprint is nog niet meegenomen. Feunekes: 'In het uiterlijk van de nieuwe schijf is duurzaamheid terug te vinden in de iconen: Bij 'Dranken' gebruiken we voor water nu een kraan, om te benadrukken dat kraanwater de beste keuze is. Ook andere symbolen zijn specifiek gekozen vanuit het oogpunt van duurzaamheid: bijvoorbeeld kip in plaats van rundvlees. Inhoudelijk luidt het advies van de Gezondheidsraad in grote lijnen: 'Eet meer plantaardig en minder dierlijk voedsel, ook vanwege duurzaamheid'. Mede daarom zijn bijvoorbeeld peulvruchten verhuisd naar het vak 'eiwitrijke producten', om te illustreren dat dit een vleesvervanger kan zijn.'

Waarom besteedt de nieuwe Schijf van Vijf specifieke aandacht aan het drinken van kraanwater?

Feunekes: 'Kraanwater is een zeer gezonde keuze, die bovendien vele malen duurzamer en goedkoper is dan flessenwater. De Gezondheidsraad adviseert om het drinken

'GEZOND EN DUURZAAM LEVEN DOE JE SAMEN'

van sappen en frisdranken te beperken: deze zijn dan ook niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Wij stimuleren van jongs af aan het drinken van water, door het te positioneren als dé dorstlessen en de logische vervanger van fris en sap.'

Wat is de impact van de adviezen van het Voedingscentrum: wijzigen consumenten hierdoor daadwerkelijk hun voedingspatroon?

Feunekes: 'We doen ons uiterste best om consumenten te inspireren en in beweging te krijgen. Via de Voedselconsumptiepeilingen krijgen wij gegevens over veranderende eetpatronen, hoewel dat soort macrobewegingen niet direct herleidbaar zijn tot één factor of de inspanningen van één partij. Wel weten wij dat onze website jaarlijks 26 miljoen bezoeken heeft en dat veel mensen regelmatig terugkeren naar bepaalde onderdelen van de site. Verder hebben we natuurlijk inzicht in hoeveel scholieren en andere consumenten wij bereiken met onze lesprogramma's en met onze middelen voor de jeugdgezondheidszorg.'

Hoe stimuleert het Voedingscentrum kinderen om meer kraanwater te drinken?

Feunekes: 'Ons programma 'Gezond door het leven' richt zich op alle fasen van het leven, beginnend bij voorschoolse kinderen, via de consultatiebureaus. Naast onze educatieve projecten richten we ons onder andere op gezonde schoolkantines en het aanbieden van gezonde producten bij de kassa in supermarkten. We steunen verder de inspanningen van de drinkwaterbedrijven voor meer watertappunten op en bij scholen. En daarnaast zijn we kennispartner van JOGG en leveren hen bijvoorbeeld de wetenschappelijke onderbouwing voor hun projecten.'

Wat is uw droom voor de toekomst van voeding en gezondheid?

Feunekes: 'Wij hebben enige tijd geleden een YouTube-filmpje gemaakt over onze ambities voor 2025. In de kern hopen we dat tegen die tijd iedereen 'voedselvaardig' is. Dat houdt in dat je beschikt over de kennis om gezonde keuzen te maken en dat de omgeving zo is ingericht dat gezonde keuzen worden gestimuleerd. Dat is natuurlijk nogal ambitieus, maar we zien het wel als een stip op de horizon, die we samen met alle andere stakeholders op dit gebied willen bereiken. Want gezond en duurzaam leven doe je samen.'

Voeding en gezondheid

Voedingsnormen zijn aanbevelingen voor de hoeveelheid voedingsstoffen die gezonde mensen nodig hebben. Er zijn zo'n 50 voedingsstoffen – of nutriënten – bekend, die nodig zijn voor alle levensprocessen: eiwitten (aminozuren), vetten, koolhydraten (zetmeel en suikers) en een groot aantal vitamines en mineralen. De normen hebben meestal de vorm van een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

In Nederland worden voedingsnormen vastgesteld door de Gezondheidsraad. Dit onafhankelijke wetenschappelijk adviesorgaan heeft volgens de Gezondheidswet als taak ministers en parlement te adviseren op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek.

Ongeveer eenmaal per tien jaar presenteert de Gezondheidsraad een rapport 'Richtlijnen goede voeding'. In zijn rapport van eind 2015 volgt de raad de trend in de wetenschap om niet alleen te focussen op nutriënten, maar ook meer integraal te kijken naar de invloed van (combinaties van) voedingsmiddelen op de gezondheid. Voedingsmiddelen zijn de producten die wij dagelijks eten en drinken.

Het RIVM verzamelt sinds 1987 gegevens over de voedselconsumptie en de voedingstoestand van de Nederlandse bevolking. Dit periodieke onderzoek in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heet de Voedselconsumptiepeiling (VCP).