

WAT MOET JE ONTHOUDEN VAN DE NIEUWE BELGISCHE VOEDINGSAANBEVELINGEN?

- Gezondheid in de media -

Patrick Mullie Verschenen op 04/10/2019

IN HET NIEUWS

Praktische vuistregels voor gezonde voeding, met voor elk voedingsmiddel de hoeveelheid die je ervan hoort te eten: dat biedt de Hoge Gezondheidsraad met zijn nieuw advies. Maar heeft het wel zin om ons constant met regeltjes om de oren te slaan?

WAAR KOMT DIT NIEUWS VANDAAN?

De Hoge Gezondheidsraad stelde [nieuwe voedingsadviezen](#) op die aangeven hoeveel je per dag zou moeten eten.

Experts maakten eerst een inventaris op van de belangrijkste gezondheidsproblemen die met voeding verband houden, zoals kanker, hartziekten en [diabetes](#).

Nadien stelden ze een lijst op van betrokken voedingsmiddelen, startend met die voedingsmiddelen waarvan een tekort of een teveel de grootste impact kan hebben op onze gezondheid. De kernboodschap op vlak van voeding is:

- Eet dagelijks minimum 125 gram volle graanproducten.
- Eet dagelijks 250 gram (liefst vers) fruit.
- Eet dagelijks 300 gram verse of bereide groenten.
- Eet wekelijks minstens eenmaal [peulvruchten](#).
- Eet dagelijks 15 tot 25 gram noten of zaden zonder zoute of zoete omhulsels.
- Beperk de inname van zout.

Volgens de nieuwe adviezen mag je wekelijks maximaal 300 gram rood vlees en 30 gram bewerkt vlees consumeren.

Wat melk betreft, wordt een inname tussen 250 en 500 ml per dag aanbevolen. Op basis van een overzichtartikel besliste de Hoge Gezondheidsraad dat er meer onderzoek nodig is naar de relatie tussen gezondheid en plantaardige dranken om exacte aanbevelingen te kunnen formuleren.

BRON

(1) Hoge Gezondheidsraad. [Voedingaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedings- middelen - 2019](#). Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284.

HOE MOETEN WE DIT NIEUWS INTERPRETEREN?

Over de meeste aanbevelingen zijn alle wetenschappers het eens: fruit, groenten, noten, zaden, volle granen en [peulvruchten](#) zijn gezond.

De Voedselconsumptiepeiling van 2014 toont echter aan dat de consumptie van groenten tussen 2004 en 2014 daalde van 167 gram per dag naar 157 gram, en die van fruit van 113 gram naar 108 gram (3, 4). **Ondanks alle inspanningen blijven deze twee essentiële voedingsgroepen achteruitboeren.**

Controversiëler zijn de aanbevelingen voor koemelk en vleesproducten.

Wat koemelk betreft, worden de gezondheidsvoordelen van plantaardige dranken verrijkt met mineralen en vitamines niet gelijkgesteld aan die van koemelk. Volgens de Hoge Gezondheidsraad is er een gebrek aan onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van plantaardige dranken. De koemelklobby daarentegen betaalde massaal onderzoek om koemelk in een gunstig daglicht te stellen. Anderzijds blijft het eigenaardig om de consumptie van koemelk te willen verhogen in een wereld waar de meerderheid van de mensen deze melk niet verdraagt door [lactose-intolerantie](#).

De door de Hoge Gezondheidsraad gebruikte referentie om plantaardige dranken af te raden is een review betaald door de koemelklobby.

Wat vlees betreft, is de zaak nog ingewikkelder: enerzijds is de aanbeveling van 30 gram bewerkt vlees per week nogal onrealistisch, en anderzijds kwamen internationale onderzoekers gelijktijdig met het rapport van de Hoge Gezondheidsraad tot de conclusie dat rood en bewerkt vlees niet zo schadelijk zijn als verwacht (5). Het risico op bijv. [darmkanker](#) is vrij zwak bij hoge vleesconsumptie.

Daarbij zijn er twee mogelijkheden:

- Ofwel wordt er aanbevolen om minder te consumeren, en als een volledige populatie dat doet, dan kan dat zwak risico toch een aantal darmkankers besparen.
- Ofwel wordt er gefocust op belangrijkere zaken, zoals de strijd tegen overgewicht en [obesitas](#).

De meeste nationale aanbevelingen kiezen voor de eerste aanpak; Johnston en collega's (5) kiezen eerder voor de tweede.

De nieuwe [voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad](#) liggen volledig in lijn met de [Omgekeerde Voedingsdriehoek](#) van het Vlaams Instituut Gezond Leven: volle granen, groenten, fruit, [peulvruchten](#) en noten zitten in de donkergroene, gezonde zone van de driehoek. Daarnaast adviseert de Hoge Gezondheidsraad om de consumptie van gesuikerde dranken, zout en bewerkt vlees te beperken: deze producten zitten in de rode zone.

CONCLUSIE

Experts van de Hoge Gezondheidsraad hebben nieuwe voedingsadviezen opgesteld die de hoeveelheden aangeven die je dagelijks moet consumeren.

Dat betekent niet dat je voortaan je voedsel moet wegen. Op zich verandert er niets aan wat we al jaren weten: eet meer plantaardige producten, gebruik voldoende volle

graanproducten, eet af en toe peulvruchten, beperk vlees en vermijd kant-en-klare producten en frisdranken. Melk is een prima bron van mineralen, eiwitten en vitaminen.