

VOEDINGSAANBEVELINGEN

AUTEURS

Thérèse LEBACQ

Cloë OST

Dankwoord

Dit werk kon niet worden gerealiseerd zonder de medewerking van een aantal personen. Onze bijzondere dank gaat uit naar:

De deelnemers en de enquêteurs voor hun deelname aan de enquête;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart en Sofie Van den Abeele voor de voorbereiding en de organisatie van het veldwerk, alsook hun ondersteuning bij het databeheer;

Ledia Jani voor de organisatie en de logistiek van deze enquête, alsook haar werk voor de lay-out van dit rapport;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérésa Lebacq, Cloë Ost en Eveline Teppers voor het databeheer en de dataverwerking;

Koenraad Cuypers voor de projectcoördinatie.

Gelieve bij het verwijzen naar resultaten van dit hoofdstuk de volgende referentie te gebruiken:

Lebacq T & Ost C. Voedingsaanbevelingen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	5
1.1. De actieve voedingsdriehoek	5
1.1.1. Basisprincipes van een evenwichtige voeding.....	5
1.1.2. Basis van de actieve voedingsdriehoek.....	6
1.1.3. Opbouw van de actieve voedingsdriehoek.....	6
2. Referenties.....	9

1. INLEIDING

De wijze waarop we eten en bewegen is een doorslaggevende factor voor onze gezondheid en ons welzijn. In tegenstelling tot andere elementen die we niet in de hand hebben (zoals ons genetisch profiel), kunnen we onze voedingsgewoonten wel aanpassen om zo gezond te leven (1).

De Hoge Gezondheidsraad geeft aanbevelingen voor de consumptie van energie, micro- en macronutriënten (2-4). Voorbeelden van micronutriënten zijn de vitaminen en de mineralen. Onder de macronutriënten worden vetten, koolhydraten en eiwitten beschouwd. De doorsnee consument denkt niet in dergelijke termen over zijn voedingspatroon na, de meeste mensen bekijken hun voeding in functie van de geconsumeerde voedingsmiddelen. Vandaar dat een aantal organisaties de aanbevelingen voor micro- en macronutriënten vertaald hebben naar voedingsaanbevelingen in termen van voedingsmiddelen (5;6).

In België werden een voedingsdriehoek en een voedingspiramide opgemaakt. De actieve voedingsdriehoek werd opgesteld door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) (7). De voedingspiramide is het resultaat van een samenwerking tussen Food In Action en het Instituut Paul Lambin (IPL) (8). Deze modellen stellen de verschillende voedingsgroepen visueel voor en geven informatie over de hoeveelheid voeding die uit deze verschillende groepen dient te worden geconsumeerd. Er zijn een aantal kleine verschillen tussen de voedingsdriehoek en de voedingspiramide. Aangezien in dit rapport de analyses van de voedingsmiddelen worden uitgedrukt in geconsumeerde gewichten (gram) of volumes (liter), is in dit rapport de keuze gemaakt om de actieve voedingsdriehoek te gebruiken, omdat deze eveneens de aanbevelingen weergeeft in te consumeren gewichten of volumes, en niet enkel in porties (bijvoorbeeld 2 stuks fruit per dag).

1.1. DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

De actieve voedingsdriehoek werd opgesteld door VIGeZ en werd voor het eerst gepubliceerd in 1997. In die tijd had de voedingsdriehoek nog geen beweeglaag, die werd in 2004 toegevoegd en bracht zo een bijkomend aspect van een gezonde levensstijl in beeld. Sindsdien spreekt men van de actieve voedingsdriehoek (7).

De voorbije negentien jaar onderging de actieve voedingsdriehoek lichte wijzigingen. De actieve voedingsdriehoek wordt telkens opnieuw onder de loep genomen, en indien nodig aangepast, wanneer de Hoge Gezondheidsraad een herziening uitgeeft voor de voedingsaanbevelingen voor België of wanneer nieuwe informatie omtrent lichaamsbeweging of voeding verschijnt waarover een internationale wetenschappelijke consensus werd bereikt. Dit gebeurde in 2011 voor de laatste keer (7). De volgende herziening van de actieve voedingsdriehoek werd in 2016 opgestart en het resultaat ervan wordt verwacht in de loop van 2017.

1.1.1. Basisprincipes van een evenwichtige voeding

De drie basisprincipes van een gezonde voeding zijn: evenwicht, gematigdheid en variatie. Deze drie principes liggen mee aan de basis van de actieve voedingsdriehoek (7):

- **“Evenwicht:** De actieve voedingsdriehoek is verdeeld in negen groepen: zeven groepen met essentiële voedingsmiddelen en bovenaan de restgroep en onderaan de beweeglaag. Evenwichtig eten betekent dagelijks kiezen uit de zeven essentiële groepen om voldoende voedingsstoffen en energie op te nemen. De grootte van de groepen geeft een idee van de hoeveelheid die dagelijks nodig is: in verhouding moet dus meer gegeten worden uit de grote groepen dan uit de kleine groepen.”
- **“Variatie:** Dagelijks dezelfde voedingsmiddelen eten leidt tot een eenzijdige en onevenwichtige voeding. Eén voedingsmiddel bevat nooit alle benodigde voedingsstoffen, daarom is het belangrijk afwisseling in de voeding aan te brengen. Niet enkel variatie tussen de verschillende voedingsgroepen is noodzakelijk, maar ook variatie binnen elke groep is belangrijk. Bijvoorbeeld enkel wortelen eten uit de groep groenten is niet gezond.”

- **“Matigheid:** Bij elke groep worden aanbevelingen gegeven voor de dagelijkse inname. Het is niet nodig om meer dan de aanbevelingen te eten, ook al staat een voedingsmiddel bekend als gezond, te veel is nooit goed. Daarnaast moet de consumptie van producten uit de restgroep worden gematigd.”

Deze basisprincipes kunnen als volgt worden vertaald naar de praktijk (7):

- Eet gevarieerd;
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten;
- Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout;
- Drink voldoende water en melkproducten;
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 maal per dag.

1.1.2. Basis van de actieve voedingsdriehoek

Aan de basis van de actieve voedingsdriehoek liggen de voedingsaanbevelingen voor België die werden opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad in 1996 (9) en internationale aanbevelingen van onder andere de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO). Ook de toenmalige voedingsgewoonten en de beschikbare voedingsmiddelen in België werden door VIGeZ mee in overweging genomen bij het opstellen van de actieve voedingsdriehoek.

De huidige actieve voedingsdriehoek (versie 2011) is dus gebaseerd op (7):

- De voedingsaanbevelingen door de Hoge Gezondheidsraad voor België, eerste uitgave 1996, herziening van 2003, 2006 en 2009;
- Studiegegevens over de actuele voedingsgewoonten en eetgedrag in België (o.a. de Belgian Interuniversity Research on Nutrition and Health (BIRNH) studie en de Voedselconsumptiepeiling van 2004);
- Internationale aanbevelingen (WGO, Eurodiet (10), enz.) en modellen;
- Voor de beweeglaag: Health Enhancing physical Activity (HEPA) 2004 en internationale aanbevelingen.

Bij het opstellen van de actieve voedingsdriehoek werd gebruik gemaakt van de aanbevelingen van de HGR. Deze aanbevelingen zijn zo opgesteld dat de aanbevelingen voor voedingsstoffen voldoen aan de behoefte voor 97,5% van de bevolking. Alleen voor de energie wordt er met een gemiddelde behoefte gewerkt, die dus de behoefte van de helft van de populatie dekt (2;4;7).

Om de praktische voedingsaanbevelingen op te stellen werd naast de energieverdeling tussen vetten, koolhydraten en eiwitten, en de behoefte aan voedingsvezels en water een selectie van mineralen en vitamines opgemaakt door VIGeZ. Hierbij werden steeds de boven- en ondergrens gerespecteerd (7):

- De mineralen zijn natrium, kalium, fosfor, magnesium, ijzer en calcium;
- De vitamines zijn vitamine A, vitamine B1, vitamine B2 en vitamine C.

Deze selectie was prioritair voor VIGeZ, al werd eveneens rekening gehouden met de behoefte voor de andere vitamines en mineralen. De energiebehoefte kan verschillen al naargelang de leeftijd en is ook afhankelijk van de hoeveelheid lichaamsbeweging die men heeft. Dit resulteert in spreidingen voor de aanbevelingen. In de praktijk hebben personen met een hogere of een lagere energiebehoefte meer of minder brood, aardappelen en smeervet nodig. De behoefte aan andere voedingsmiddelengroepen blijft ongeveer gelijk (7).

1.1.3. Opbouw van de actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit negen groepen: de groep lichaamsbeweging, zeven essentiële voedingsgroepen en de restgroep. Hoe groter het oppervlak van de voedingsmiddelen groep, hoe groter de aanbevolen dagelijkse consumptie van deze groep is. Dit betekent dat je van de bovenste groepen in de actieve voedingsdriehoek in verhouding dus minder nodig hebt dan uit de onderste groepen. De rest-

groep staat apart van de rest van de driehoek: deze voedingsmiddelen zijn niet essentieel en de inname ervan moet beperkt worden (7).

Informatie over hoe het gesteld is met de lichaamsbeweging en het sedentair gedrag van de Belg kan worden teruggevonden in het derde rapport van deze studie¹.

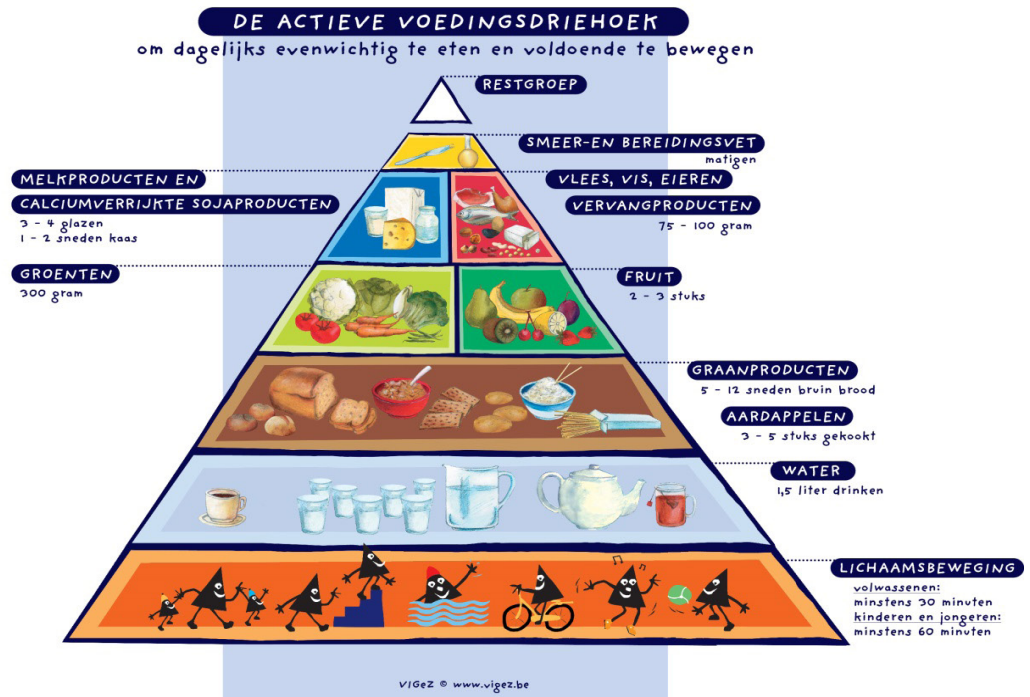
In dit gedeelte van het vierde rapport gaan we focussen op de acht voedingsgroepen die aanwezig zijn in de actieve voedingsdriehoek (Figuur 1), dit zijn:

1. Water
2. Aardappelen en graanproducten
3. Groenten
4. Fruit
5. Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten
6. Vlees, vis, eieren en vervangproducten
7. Smeer- en bereidingsvet
8. Restgroep

In elk van de volgende hoofdstukken wordt kort besproken welke voedingsmiddelen tot deze afzonderlijke groepen behoren. Daarnaast geven we de dagelijkse aanbevelingen uit de actieve voedingsdriehoek mee. De actieve voedingsdriehoek specificeert dagaanbevelingen omwille van een makkelijke en eenvoudige communicatie. Maar aangezien nutriënten kunnen opgeslagen worden in het lichaam is het niet noodzakelijk om elke dag aan deze aanbevelingen te voldoen, het is wel de bedoeling dat je op langere termijn deze aanbevelingen behaalt. Men kan stellen dat een evenwichtige voeding moet worden bereikt over een periode van 1 à 2 weken (7;11;12). Daarom werd de gebruikelijke consumptie (de gemiddelde consumptie over een langere periode) door de populatie (3-64 jaar) nagegaan in deze verschillende voedingsgroepen. Hierbij wordt dus niet op de individuele dagen gekeken of de populatie aan de aanbevelingen voldoet, maar wordt wel over de langere termijn bekeken of de populatie de doelstellingen behaalt

¹ Zie rapport 3 "Lichaamsbeweging en sedentair gedrag".

Figuur 1 | De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ, 2012



Bron: VIGeZ© (7)

2. REFERENTIES

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (5) Gibney M, Sandström B. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. Public health nutrition 2001;4(2a):293-305.
- (6) Clay WD. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Food Nutrition and Agriculture 1997;42-7.
- (7) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (8) Food in Action in medewerking met het Instituut Paul Lambin. De voedingspiramide. 2011. N. Guggenbühl, Karrot' n.v. www.foodinaction.com/wp-content/uploads/2012/03/Piramide-A3-NL.pdf
- (9) HGR - Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. 2006.
- (10) Kafatos AG, Codrington CA. Eurodiet reports and proceedings. CABI Publishing; 2001.
- (11) Van den berg H, Werkman A. Voedingsnormen. Informatorium voor Voeding en Diëtik online . 2011.
- (12) Van den berg H, Werkman A. Mineralen en sporenelementen. Informatorium voor Voeding en Diëtik online . 2011.