Editie 36, mei 2016
uitgave over suiker, voeding en gezondheid

KENNISCENTRUM
suiker & voeding

suiker in perspectief

GERDA FEUNEKES, DIRECTEUR VOEDINGSCENTRUM:

‘Nieuwe Schijf van Vijf moet leiden tot gedragsverandering’

DIËTISTEN REAGEREN

VAN 'ENTHOUSIAST EN KNAP' TOT 'ONDUIDELIJK EN VERWARREND'

KENNISCENTRUM
suiker & voeding

Inhoudsopgave

Volg ons: www.twitter.com/suikerenvoeding

Blijf op de hoogte: RSS feeds abonneer

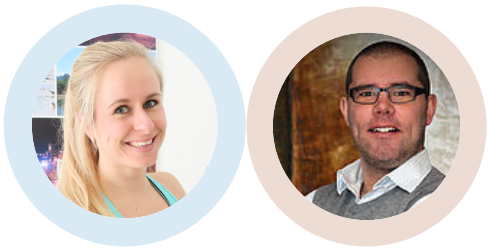
Bekijk ook de eerder verschenen nummers

8

‘Nieuwe Schijf van Vijf moet leiden tot gedragsverandering’

Gerda Feunekes, directeur Voedingscentrum: ‘Ik hoop dat we gezonder en duurzamer eten, meer volgens de Schijf van Vijf en dat we iedereen bereiken, ook mensen met een lagere opleiding’.

12



Diëtisten reageren

Van 'enthousiast en knap' tot 'onduidelijk en verwarrend'.

4

Van Richtlijnen goede voeding naar Richtlijnen Schijf van Vijf

Een nieuwe Schijf van Vijf: dezelfde naam maar toch heel anders. Het Voedingscentrum heeft het beeld van de Schijf en de adviezen aangepast. Opvallend?

14

Drie consumenten vullen ‘jouw schijf’ in

We vroegen drie consumenten om op de website van het Voedingscentrum ‘Jouw Schijf’ in te vullen en een aantal vragen te beantwoorden. Kunnen ze wat met de adviezen? Kan het beter, zijn ze praktisch?

16

'Ik vind dat er een grote stap vooruit is gemaakt'
Annemieke van Ginkel over de Schijf van Vijf. Ze vindt dat er nog wel een vertaalslag nodig is. 'Laat de professionals nu zelf eerst bekijken hoe consumenten het in de praktijk oppakken.'

18

Wat goed is voor de mens, is ook goed voor de planeet
Hans Dagevos, senior onderzoeker aan Wageningen University en lector aan Hogeschool Inholland: 'Het Voedingscentrum heeft wat betreft het milieu een grote sprong in de goede richting gemaakt!'

20

'Blindelings vertrouwen op de uitkomsten van een model is onverstandig'
Ir. Gerard Kramer over het rekenmodel Optimeal®

25

VOEDING IN HET NIEUWS
- Geen relatie tussen dopamine-receptoren en BMI
- 'Weg met het vinkje' nog niet gelukt!
- Het portiegrootte-effect
- Katan rekent af met zeventig voedingsmythes
- Infokicks

28

COLUMN:
BOB CRAMWINCKEL
De smaak van gezondheid.

COLOFON
Suiker in perspectief is een uitgave van Kenniscentrum suiker & voeding. Onze publicaties zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en staan onder toezicht van een onafhankelijke **redactieraad** van deskundigen.

Ontwerp en realisatie:
Lexenzo, geeft vorm aan communicatie

Van Richtlijnen goede naar Richtlijnen Schijf

Een nieuwe Schijf van Vijf: dezelfde naam maar toch heel anders. Het Voedingscentrum heeft het beeld van de Schijf en de adviezen aangepast. Opvallend? Elke dag 200 gram groente is 250 gram geworden, dagelijks 3 koppen thee en het handje noten zijn verrassend. Ook koffie staat nu in de Schijf.

voeding van Vijf

VOEDINGSMIDDELEN UIT DE SCHIJF IN PORTIES (PER DAG) VOOR EEN VROUW VAN CIRCA 40 JAAR

250 gram groente
2 porties fruit
4-5 bruine / volkoren boterhammen
4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen
1 portie vis / peulvruchten / vlees
25 gram ongezouten noten
40 gram kaas
40 g smeer en bereidingsvetten
1,5-2 liter vocht

November 2015 presenteerde de Gezondheidsraad de Richtlijnen goede voeding. Vervolgens maakte het Voedingscentrum een onderscheid in gezonde en minder gezonde voedingsmiddelen. Alleen de gezondere keuzes zijn opgenomen in de Schijf van Vijf. Vergelijkbare producten die (te veel) zout, suiker, transvet of verzadigd vet bevatten zijn niet opgenomen in het voorlichtingsmodel. Het Voedingscentrum verlaat dus haar eerdere aanpak van 'voorkeur, middenweg en uitzondering'.

De Richtlijnen Schijf van Vijf zijn zogenoemde Food Based Dietary Guidelines. Eén van de uitgangspunten bij dergelijke richtlijnen is om de adviezen over een gezond voedingspatroon zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de gebruikelijke voeding van verschillende doelgroepen. Hiermee wordt onder andere bedoeld dat de consument zich moet herkennen in de combinatie van voedingsmiddelen die wordt geadviseerd. Dit is van belang om een verschuiving naar een gezonder voedingspatroon te

DE BRAZILIANEN HOUDEN HET SIMPEL

De Amerikanen hebben 'MyPlate' (2010) die bestaat uit vijf voedingsgroepen, in India wordt gebruik gemaakt van een voedselpyramide (2014) maar in Brazilië maken ze géén gebruik van een voorlichtingsmodel en ook niet van kwantitatieve adviezen voor de macro-nutriënten (2014). Ze houden het simpel met adviezen die zijn gericht op voedingsmiddelen en gerechten en op de sociaal-culturele aspecten van eten en drinken. Dit zijn hun concrete richtlijnen:

1. Make natural or minimally processed foods the basis of your diet
2. Use oils, fats, salt, and sugar in small amounts when seasoning and cooking natural or minimally processed foods and to create culinary preparations
3. Limit consumption of processed foods
4. Avoid consumption of ultra-processed foods
5. Eat regularly and carefully in appropriate environments and, whenever possible, in company
6. Shop in places that offer a variety of natural or minimally processed foods
7. Develop, exercise and share cooking skills
8. Plan your time to make food and eating important in your life
9. Out of home, prefer places that serve freshly made meals
10. Be wary of food advertising and marketing

kunnen realiseren. Het fenomeen 'Food Based Dietary Guidelines' is geen wetenschap maar vooral een hulpmiddel bij de voedingsvoorlichting. Er worden keuzes gemaakt die door sommige professionals worden beoordeeld als 'zwakke schakels'. Het is bijvoorbeeld maar de vraag hoe de consument omgaat met het aantal 'geboden' (minimale consumptie uit de Schijf) en 'verboden' (producten die niet in de Schijf passen). Leidt de keuze wellicht tot onverwachte onevenwichtige voedingspatronen? Daar is geen onderzoek naar gedaan.
Suiker in perspectief vroeg een aantal professionals naar hun reactie op de Schijf van Vijf. Lees de interviews op pagina 12.

Niet te veel en niet te vaak

De Richtlijnen Schijf van Vijf (eerder werden ze Richtlijnen Voedselkeuze genoemd) zijn de leidraad om gezond te eten. Het RIVM heeft berekend welke combinatie van voedingsmiddelen zowel in de buurt komt van het advies van de Gezondheidsraad als zorgt voor voldoende nutriënten (zie ook het interview op pagina 20 t/m 24). Om dat te realiseren moet 85% van de energie worden geleverd door producten uit de Schijf (terwijl dat nu 30% is!).
Er blijft dus een speelruimte over van 15%, die gevuld kan worden met producten die buiten de

Schijf van Vijf vallen. Binnen die speelruimte heeft het Voedingscentrum een onderverdeling gemaakt: de 'dagelijkse- en de wekelijkse keuze'-categorie. Producten die aan de criteria voor energie, verzadigd vet en zout voldoen kunnen dagelijks in kleine hoeveelheden gegeten worden (drie á vijf porties per dag) bij een voeding die bestaat uit Schijf-van-Vijf-producten. Voorbeelden zijn: een lepel saus, broodbeleg als jam of een plakje vleeswaar en toevoeging van suiker of honing aan toetjes. Producten die veel calorieën of ongunstige nutriënten leveren, of waarvan betere keuzes in de Schijf staan, horen thuis in de wekelijkse keuze-categorie. Het advies luidt om maximaal drie porties per week van deze producten te kiezen. Voorbeelden zijn: bewerkt vlees, suiker- en vetrijke toetjes, soep uit blik of pak, grote koeken, gebak en hartige snacks. Buiten de Schijf eten is dus een kwestie van 'niet te veel' en 'niet te vaak'. De consument die wil weten welke hoeveelheden ongeveer moeten worden gegeten kan terecht op de website van het Voedingscentrum. (Zie de kadertekst voor de dagelijkse porties uit de Schijf voor een vrouw van circa 40 jaar, pagina 5). Om de adviezen toegankelijk te maken heeft het Voedingscentrum haar eigen website aangepast en voor zowel consumenten als professionals voorlichtingsmateriaal ontwikkeld. Er zijn onder andere handouts, digitale tools en apps beschikbaar.

VERBETERING PRODUCTSAMENSTELLING EN DE 'ROADMAP FOR ACTION'

In de discussie na het verschijnen van de Schijf van Vijf wordt onder meer opgemerkt dat aanpassing van producten die nu niet zijn opgenomen in de Schijf, het voor veel mensen gemakkelijker zou maken om gezonder te gaan eten. Het Voedingscentrum schrijft in haar achtergronddocument 'Richtlijnen Schijf van Vijf' dat het geen primair doel is om productinnovatie te stimuleren.
Begin 2014 ondertekenden minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, en een aantal organisaties zoals de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie en het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, het Akkoord Verbetering Productsamenstelling. Doel: zorg ervoor dat de hoeveelheid zout, verzadigd vet en suiker (calorieën) in producten verder wordt verlaagd. Minister Schippers heeft dit onderwerp in het kader van het Europees voorzitterschap van Nederland op de prioriteitenlijst geplaatst. In februari 2016 is in Amsterdam een conferentie gehouden om samen met andere EU-lidstaten dit doel te bereiken. Tijdens de conferentie is brede steun uitgesproken voor de 'Roadmap for action'.
De deelnemers (22 EU lidstaten en Noorwegen en Zwitserland) onderschrijven het belang van gezamenlijke actie om het aanbod van producten stap voor stap gezonder te maken. De politieke besluiten worden dit voorjaar genomen binnen de Europese Ministerraden voor Volksgezondheid.

8| 'Nieuwe Schijf van Vijf moet leiden tot gedragsverandering'
Suiker in perspectief, mei 2016

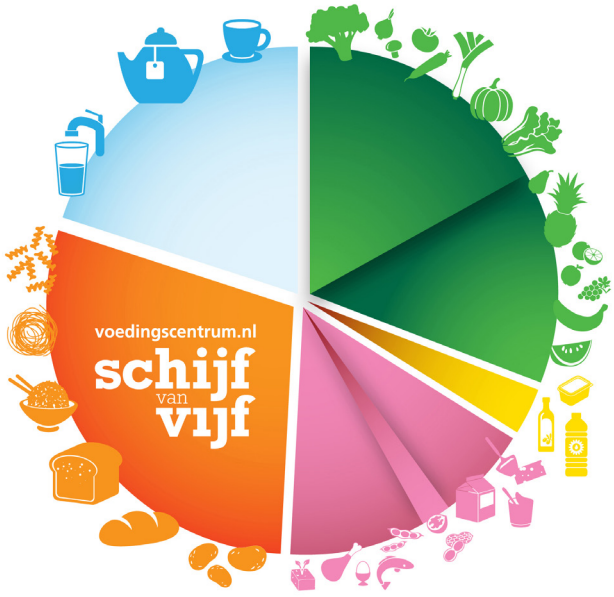
Bron: Voedingscentrum

DR.IR. GERDA FEUNEKES, DIRECTEUR VOEDINGSCENTRUM

‘Nieuwe Schijf van Vijf moet leiden tot gedragsverandering’

‘Ik hoop dat we gezonder en duurzamer eten, meer volgens de Schijf van Vijf en dat we iedereen bereiken, ook mensen met een lagere opleiding’, antwoordt dr.ir. Gerda Feunekes op de vraag wat ze graag over een paar jaar zou willen hebben bereikt. Ze beklemtoont nu al ‘dit is het beste wat de voedingswetenschap kan bieden’. ‘Er zijn altijd onzekerheden maar ik sta open voor dialoog met critici’.

Er zijn sinds de lancering van de nieuwe Schijf van Vijf (22 maart 2016) ruim 700 artikelen over het onderwerp verschenen vertelt Feunekes. ‘Het dagmenu om een gezonde en duurzame voedselkeuze vast te stellen, is in de eerste twee weken na de lancering van de Schijf van Vijf al 200.000 maal bekeken.’ Ze had wel verwacht dat er veel belangstelling zou zijn. ‘Voeding is immers een onderwerp dat volop in de aandacht staat.’ Ze vertelt dat de website het centrum vormt in de communicatie van het Voedingscentrum. ‘We doen dat op een lichtvoetige manier, zodat de kans groot is dat mensen naar hun eigen voeding gaan kijken en het tot gedragsverandering leidt.’



'Met de icoontjes van de producten hebben we rekening gehouden met duurzaamheid: kip is afgebeeld en niet rundvlees, kraanwater en geen water in flessen.'

Experimenteren met 'Verleid me niet'

Gevraagd naar de plannen voor de komende periode zegt Feunekes: 'De huidige voorlichtingsmaterialen blijven we activeren. We zijn gestart met het publiek maar we richten ons nu ook op diëtisten, gewichtsconsulenten en bijvoorbeeld huisartsen. Het is de bedoeling dat ook de intermediairen de informatie verder overdragen.' Op termijn wil het Voedingscentrum de diverse onderdelen van haar missie (informeren over en stimuleren tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze) realiseren. 'We richten ons op het individu, de Schijf is daar een onderdeel van. We willen ook de voedselvaardigheid bevorderen. De overheid heeft zojuist geld beschikbaar gesteld zodat bijvoorbeeld smaaklessen verder kunnen worden ontwikkeld.' Ze noemt ook het belang van de omgeving waarin het individu verkeert. Die is van grote invloed op de keuzes die worden gemaakt. Als gezondere producten in die omgeving volop aanwezig zijn, wordt gezond eten gemakkelijker. 'We hebben een schoolkantineproject dat de gezonde keuze ondersteunt en we zijn bijvoorbeeld aan het experimenteren met het project 'Verleid me niet'. Cateraars en detailhandel spelen daarbij een belangrijke rol. Als je bij een tankstation bij het afrekenen in plaats van 'wilt u voor 1 euro een gevulde koek' wordt verleid met een gezonder product, dan bereik je daarmee dat het eetpatroon meer verschuift in de gewenste richting.'

Duurzaamheid nog duidelijker

Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten staat in de Richtlijnen goede voeding 2015. Dat is een van de pijlers om duurzamer te eten. Feunekes: 'Als je volgens de Schijf eet, en de juiste hoeveelheden kiest, ben je daar al mee bezig. Met de icoontjes van de producten hebben we daar ook rekening mee gehouden: kip is afgebeeld en niet rundvlees, kraanwater en geen water in flessen. Maar dit jaar worden we daar nog duidelijker over. Dan publiceren we ook de tips die voor elk vak duidelijk maken welke de duurzamere keuzes zijn en op welke keurmerken je kunt letten.'

Jaarlijks onderzoek

Over de evaluatie van de Schijf zegt Feunekes: 'We doen jaarlijks onderzoek naar de naamsbekendheid van het Voedingscentrum. Dit jaar nemen we ook de Schijf van Vijf mee.' Er zijn bij de ontwikke-

Bron: Voedingscentrum

ling van het model zowel consumenten als professionals betrokken die reageerden op de plannen van het Voedingscentrum. ‘Ik vind het ook heel belangrijk wat de professionals er nu van vinden. Op de Diëtistendagen van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (april 2016) hebben we 1000 exemplaren van de Richtlijnen Schijf van Vijf uitgedeeld. Daar kregen we ook meteen feedback.’ Overwegend positief vertelt ze, ook over het beschikbare voorlichtingsmateriaal. ‘Diëtisten vinden het nog wennen om van nutriënten over te stappen op voedingsmiddelen, dat heeft tijd nodig. Maar nutriënten zijn niet verdwenen. De Gezondheidsraad neemt dit jaar de voedingsnormen weer onder de loep. Wij volgen hen op de voet. Dus als er bijvoorbeeld wat zou worden gedaan aan de norm van maximaal 10 energieprocent verzadigd vet, dan zullen we dergelijke beslissingen aanpassen.’

Het beste wat de voedingswetenschap kan bieden

‘Ik hoop dat er een gedragsverandering is te zien in de zin dat mensen gezonder en duurzamer eten. Ik hoop ook zeker dat we mensen met een lagere opleiding kunnen motiveren’, antwoordt Feunekes op de vraag wat ze graag over een paar jaar zou willen hebben bereikt. ‘En dat er ook een en ander in de omgeving is veranderd om een gezonde, veilige en duurzame voedselkeuze gemakkelijk binnen bereik te brengen.’ Ze wil ook graag dat de kennis van de reguliere wetenschap dan centraal staat in plaats van de mening van een enkele ‘goeroe’. ‘We zeggen heel bewust over de nieuwe Schijf: ‘dit is het beste wat de voedingswetenschap kan bieden’. Er zijn altijd onzekerheden en zaken waarover je kan discussiëren. Ik ben niet bang de dialoog met goeroe’s aan te gaan. Als een blogger of een vlogger met een onderwerp komt dat groot lijkt te worden, geven we meteen de consensus in de wetenschap over dat onderwerp aan.’ Feunekes heeft het idee dat de ‘drammerigheid’ van goeroe’s al enigszins aan het afnemen is. ‘Ik heb het gevoel dat dat komt door het verdwijnen van de dwingende toon die kennelijk uit de vorige Schijf sprak. ’Er moet absoluut iets worden ondernomen als een voedingsonderwerp uit de hand dreigt te lopen. ‘Wat goed werkt is ons ‘webcareteam’. Zij volgen de discussie op de sociale media en reageren – indien nodig – op een positieve manier’, aldus Feunekes.

DIËTISTEN REAGEREN

Van ‘enthousiast en knap’ tot ‘

‘Ik ben enthousiast’ en ‘Ik vind het heel knap wat ze hebben neergezet’. Aan het woord zijn twee diëtisten: Marloes Waardijk (met eigen praktijk ‘Optima Vita’, zij is ook online heel actief en heeft ruim 5.000 bezoekers per dag) en Rob van Berkel, diëtist en auteur. Hij heeft er bijna een dagtaak aan om wetenschappelijke literatuur uit te pluizen. Lees hun reactie op een aantal onderdelen van het nieuwe voorlichtingsmodel. Waardijk vindt het jammer dat portiegrootte onderbelicht is en Van Berkel heeft onder andere z’n twijfels over het criterium voor verzadigd vet.

Marloes van Waardijk
Diëtist
Eigenaar Optima Vita

Rob van Berkel
Diëtist en auteur

Enthousiast

‘Ik ben eigenlijk wel heel enthousiast over de aanpassingen. Vooral de grotere variatie aan producten vind ik erg positief.’

Knap

‘Ik vind het heel knap wat ze hebben neergezet. Heel goed dat ongezouten noten erin staan, dat vruchtensap eruit is, en ook heel dapper om light-frisdrank er buiten te houden in verband met tanderosie.’

Muesli en granen

‘Ik ben heel blij dat er nu ook muesli en granen in de Schijf staan, in de vorige versie leek het alsof je alleen maar sneetjes brood moest eten, en dan nog veel ook. Er is zoveel meer variatie mogelijk!’

Koolhydraatarm

‘Ik vind dat het Voedingscentrum goed heeft gehandeld met betrekking tot koolhydraatarme voeding: ze benoemen het niet. Ik ben geen directe voor- of tegenstander van het koolhydraatarme dieet, de voeding is echter niet makkelijk volwaardig te krijgen qua nutriënten. Koolhydraatarme voeding moet bij je passen, mag niet opgedrongen worden, maar prima als iemand er zelf bewust voor kiest.’

‘onduidelijk en verwarrend’

Minpuntje

‘Wat ik eigenlijk een heel belangrijk punt vind, is de portiegrootte. Mensen gebruiken een schaaltje ter grootte van een soepkom voor hun toetje, en een grote mok voor de melk. Dat scheelt nogal met een dessertschaaltje en een kopje of beker waar ze in Den Haag mee rekenen’

Twijfels

‘De Schijf van Vijf is gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding, maar ook op de voedingsnormen. Daarin staat het verzadigd vet criterium van maximaal 10 en%. Jammer dat dit is overgenomen. De onderbouwing daarvan vind ik zwak. Omdat de nadruk op onbewerkte voeding ligt, begrijp ik dat je naar criteria voor natrium, vezels, toegevoegde suikers en transvet kijkt. Ik heb er wel mijn twijfels over of dit ook bij verzadigd vet nodig is, want dit heeft niets te maken met bewerking.’

Buiten de schijf

‘Ik vind het heel onduidelijk wat het Voedingscentrum bedoelt met ‘3 -5 keer per dag iets kleins’ met een afbeelding van onder andere een ijsje en een snoepje, en ‘maximaal 3 keer per week iets groots’, waarbij je dan bijvoorbeeld een zakje chips ziet.’
‘Ik heb in mijn praktijk overigens nog nooit meegemaakt dat een cliënt zich verdiept had in de Schijf van Vijf en daar vragen over had of de adviezen toepaste. Ze kennen de naam en het plaatje vaak wel, maar daar blijft het dan ook bij, ze pluizen de Schijf echt niet uit.'

Buiten de schijf

‘Ik vind het verwarrend wat er nu buiten de Schijf valt, maar ik moet erbij zeggen: het is heel lastig om het gemakkelijker te maken. Als je de achtergrondinformatie leest, dan is het wel goed dichtgetimmerd. Maar de meeste mensen zullen die informatie niet lezen. Als je alleen naar de plaatjes kijkt, dan is de kans groot dat je het verkeerd oppakt. Wat betreft communicatie lijkt dit onderdeel me niet zo gelukkig gekozen.’

Tot slot

‘Ik gebruikte de oude Schijf van Vijf eigenlijk nooit, en heb ook geen materialen van de nieuwe Schijf aangevraagd. Ik gebruik ook geen andere modellen zoals bijvoorbeeld een piramide. Ik houd de adviezen wel in mijn achterhoofd, maar het is voor mij niet de ‘Holy Grail’.

Tot slot

‘Ik ben vol lof over het achtergronddocument.
Het imago van het Voedingscentrum is ook flink gestegen, bijvoorbeeld doordat ze heel snel en adequaat op Facebook reageren en alles goed onderbouwen en beantwoorden.’

Drie consumenten vullen 'jouw schijf' in

We vroegen drie consumenten om op de website van het Voedingscentrum 'Jouw Schijf' in te vullen en een aantal vragen te beantwoorden. Kunnen ze wat met de adviezen? Kan het beter, zijn ze praktisch?

Ahmed Mahamed

Wat vind je van jouw Schijf van Vijf die het Voedingscentrum adviseert?

'Wat mij opvalt is dat er veel zuivelproducten worden aanbevolen. Ik ben zelf lactose-intolerant en kon nergens een optie vinden om aan te geven dat ik geen zuivel wil eten. Ik doe aan krachttraining en het viel me op dat er vrij weinig eiwitrijke producten in de aanbevolen maaltijden staan.'

Wat is er vooral goed aan?

'Er is ruime variatie aan gezonde producten en er zijn veel verschillende voedingspatronen mogelijk.'

Wat kan naar jouw idee beter?

'Ik zou liever een meer op maat gemaakt advies krijgen. In mijn geval dus maaltijden met weinig zuivel, maar wel met voldoende eiwitten die ik nodig heb met krachtsport.'

Kun je uit de voeten met de praktische ideeën die ze geven?

'Nee, voor zover ik kon zien kon ik nergens invullen dat ik geen zuivel wil.'

Denk je dat je er echt mee aan de slag gaat?

'Nee, er staan te veel producten in die ik niet wil eten. Wat het Voedingscentrum adviseert past niet bij mij. Het is een te algemeen advies.'

Martine van Eijk

‘Helemaal niets. Het vertelt mij hoeveel ik, als vrouw van 44 jaar, mag eten. Wat ik heel erg mis is bijvoorbeeld het aantal koolhydraten in een maaltijd. En wat mij het meeste opvalt is dat het heel algemeen is, alsof ieder mens hetzelfde is. Ik ben diabetespatiënt en eet al vanaf mijn twaalfde 2 tot 3 sneetjes brood per dag. De rest krijg ik niet op.’

‘Voor mensen die lekker gezond willen zijn en tips willen om gezond te eten is het handig.’

‘Beter kijken naar de persoon die het invult. Nu is het wel heel erg algemeen.’

‘Nee niet echt.’

'De Schijf van Vijf is voor mij te algemeen opgezet. Ze zeggen dat je de kans op kanker en hart- en vaatziektes verkleint en gemakkelijk op gewicht blijft. Maar als ik alles ga eten wat in het menu onder ‘mijn porties’ staat, dan kan ik alles gelijk op mijn heupen plakken.’

Britt Messing

'Ik vind de Schijf van Vijf die het Voedingscentrum mij adviseert erg uitgebreid en overzichtelijk. Alleen ze adviseren mij wel veel meer eten dan ik op een normale dag eet, dus als ik dit zou moeten eten zou ik ongeveer 5 keer per dag moeten eten. Ik vind het persoonlijk altijd fijner om maar 3 keer per dag te eten want anders heb ik het idee dat ik juist meer trek krijg.'

'Ik vind het goed dat je best veel groente en fruit moet eten en veel moet drinken. Dit doe ik zelf al en vind ik dan ook heel belangrijk. Ook vind ik goed dat het Voedingscentrum de menu’s die op jou persoonlijk zijn gericht er meteen bij heeft gedaan.'

'Ik denk dat de Schijf van Vijf nog persoonlijker gemaakt moet worden aan de hand van een uitgebreidere vragenlijst. Ik vind wat ik nu voor geschreven krijg om te eten wel erg veel. Als ik in de menu’s kijk, zie ik ook vaak dat ik bij het ontbijt melk of karnemelk moet drinken. Maar dat drink ik eigenlijk nooit dus als je dit kan aangeven in een uitgebreidere vragenlijst dan zouden ze hier een passend alternatief voor kunnen geven.'

'Ik kan zeker uit de voeten met de ideeën. Het heeft me wel aan het denken gezet om mijn voedingspatroon iets te veranderen.'

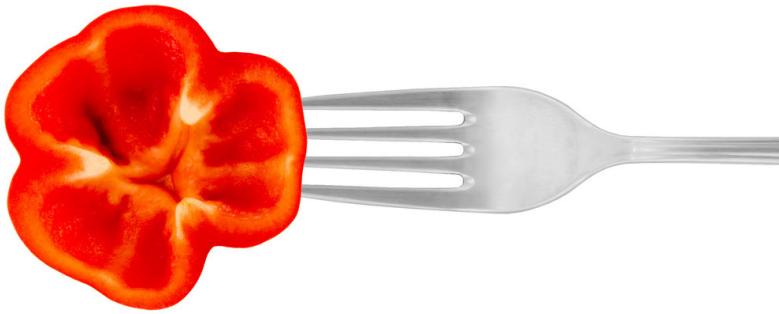
'Ik denk dat ik er wel mee aan de slag ga door kleine veranderingen aan te brengen in mijn voedingspatroon, maar ik ga ook niet helemaal eten aan de hand van hun ideeën, aangezien ik zelf al een voedingspatroon heb wat voor mij werkt.'

ANNEMIEKE VAN GINKEL, DIRECTEUR DIËTHEEK

‘Ik vind dat er een grote stap

‘Ik vind dat er een grote stap vooruit is gemaakt, maar er zijn ook inconsequenties’, zegt Annemieke van Ginkel over de Schijf van Vijf. Ze vindt dat er nog wel een vertaalslag nodig is. ‘Laat de professionals nu zelf eerst bekijken hoe consumenten het in de praktijk oppakken.’

Van Ginkel heeft in haar dagelijkse werk veel contact met diëtisten. ‘Bij het verschijnen van de nieuwe Schijf van Vijf hebben we intern het nieuwe voorlichtingsmodel met onze diëtisten besproken. Hoe pak je een en ander aan, hoe maak je gebruik van het grote aantal producten dat in de Schijf staat? Ik vind zelf dat er een grote stap vooruit is gemaakt, maar er zijn ook inconsequenties. Zo is er geen rekening gehouden met broodbeleg en vallen producten als groenten in blik met suiker en zout buiten de Schijf.' Het blijft schipperen, constateert ze. ‘Het pictogram vind ik helder en de diverse updates op de websites zien er veelbelovend uit. Het moet blijken of alle lagen in de bevolking dat begrijpen. Want wat als je op dit moment geen of weinig groente eet? Dan is 250 gram groente per dag wel ongelooflijk veel. Daar hoort het advies bij ‘elke stap in de goede richting telt’. De consument die



vooruit is gemaakt’

wordt begeleid door de diëtist kan dat stapsgewijs doen, maar de Schijf is met name ook gericht op gezonde consumenten die geen gebruik maken van professionele begeleiding.’

Diëtist speelt met schijf

Het streven is dat 85% van de energie wordt geleverd door producten uit de Schijf (terwijl dat nu 30% is!). De 15% speelruimte kan worden gebruikt om producten te kiezen die buiten de Schijf van Vijf vallen. Van Ginkel: ‘De veranderingen zullen met kleine stapjes moeten worden doorgevoerd. Als diëtist moet je met die Schijf spelen. Aan de hand van de anamnese bepaal je welke aspecten in het eetpatroon extra aandacht vragen.’ Op de website van het Voedingscentrum vindt de professional diverse materialen om in de praktijk te gebruiken. ‘Wij hebben in ons elektronische patiëntendossier een link gemaakt naar de ‘Mijn Eet-update’ (hulpmiddel om een persoonlijk advies voor een stap richting de Schijf van Vijf te realiseren). Ik merk dat het door de diëtisten veel wordt gebruikt.’ Er zijn diverse mogelijkheden signaleert ze. ‘Het ligt aan de patiënt die je tegenover je hebt. Het gaat er uiteindelijk om dat je bruikbare adviezen voor de lange termijn geeft. Om succesvol eetgewoonten te veranderen, maak je kleine stapjes. Het doel moet realistisch zijn, dat stellen cliënt en diëtist samen vast. In de praktijk moet blijken hoe haalbaar een en ander is.’

Begeleiding personaliseren

Van Ginkel merkt op dat de cliënten die naar de diëtist gaan over het algemeen al wel ideeën hebben over onderwerpen die met voeding te maken hebben. ‘Het gaat erom dat iemand begrijpt hoe de Schijf in elkaar steekt en op welke manier dit hulpmiddel kan leiden tot gezondheidswinst. Dat vraagt nog wel om een vertaalslag. Laat de professionals nu zelf eerst bekijken hoe consumenten het in de praktijk oppakken. Dat is voor mij een belangrijke vraag. De diëtist is prima in staat om een gepersonaliseerd advies te geven op basis van de Schijf. Degenen die bij de diëtist terecht komen, worden in ieder geval goed geholpen.’ Ze vraagt zich wel af of de nieuwe Schijf toegankelijk is voor doelgroepen als kinderen en consumenten met een lage opleiding. ‘Ik denk dat er altijd wel mitsen en maren rondom zo’n project zijn, maar op basis van de praktijkervaringen kunnen sommige onderdelen misschien worden bijgeschaafd.’

CONSUMPTIESOCIOLOOG
DR. HANS DAGEVOS
OVER DUURZAAMHEID

Wat goed is voor de mens, is ook goed voor de planeet

De Schijf van Vijf heeft van oudsher als uitgangspunt dat de voedingsadviezen gezondheidswinst voor de bevolking moeten opleveren. Maar hoe scoort de nieuwe Schijf van Vijf op duurzaamheid? Hans Dagevos, senior onderzoeker aan Wageningen University en lector aan Hogeschool Inholland, is er duidelijk over: 'Het Voedingscentrum heeft wat betreft het milieu een grote sprong in de goede richting gemaakt!'

Dagevos nuanceert zijn uitspraak onmiddellijk: 'Eigenlijk is het natuurlijk een beetje raar dat ik dit compliment maak, want ik heb zelf als expert ook een heel klein stukje aan de nieuwe Schijf bij mogen dragen. De lancering in maart bracht voor mij dan ook geen verrassing. En in 2011 hebben we natuurlijk al een voorproefje gehad met het adviesrapport Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht en in november verschenen de Richtlijnen goede voeding 2015. Maar nogmaals: ik ben heel tevreden over de nieuwe Schijf, want veranderingen in ons consumptiegedrag zijn broodnodig, de tijd dringt. Onze huidige voedselconsumptie zorgt voor een grote belasting van het milieu.'

Minder dierlijk, meer plantaardig

De consumptiesocioloog houdt zich dagelijks bezig met de wereld van voedsel en groen vanuit het perspectief van de moderne consumptiesamenleving.

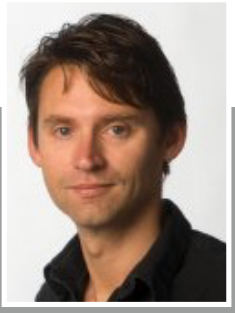
‘De hoofdboodschap van de Schijf is om minder dierlijke en meer plantaardige producten te consumeren: minder vlees en zuivel met mate, meer groenten, fruit, noten en niet te vergeten: peulvruchten. Dit komt helemaal overeen met wetenschappelijk onderzoek waarin meer plantaardige voedingspatronen als duurzamer uit de bus komen. Eten volgens de Schijf is daarmee zowel goed voor de mens als voor het milieu! Als we gaan eten conform de Schijf kunnen we echt winst boeken, want ieder stapje in de goede richting betekent een besparing op onder andere het land-, energie- en watergebruik.’

Consuminderen

‘Ook de boodschap om niet meer te eten dan je nodig hebt is natuurlijk prima wat betreft duurzaamheid. Het advies om minder zoete dranken, snacks, snoep en koek te gebruiken, betekent ook minder ecologische belasting, want deze producten vragen veel bewerking in de fabriek. Dat het visadvies is teruggebracht van twee- naar eenmaal per week zorgt ook voor duurzaamheidswinst. Heel goed ook dat de viskeurmerken genoemd worden. Waar ik ook blij mee ben: tips tegen verspilling. Goed voor je portemonnee, maar ook voor het milieu. De politiek pakt dit punt op door te kijken hoe partijen in de agri- en foodsector hierin kunnen veranderen, maar in ons eigen huishouden kunnen we door minder te verspillen ook voor milieuvoordeel zorgen.’

Radertje in het grote geheel

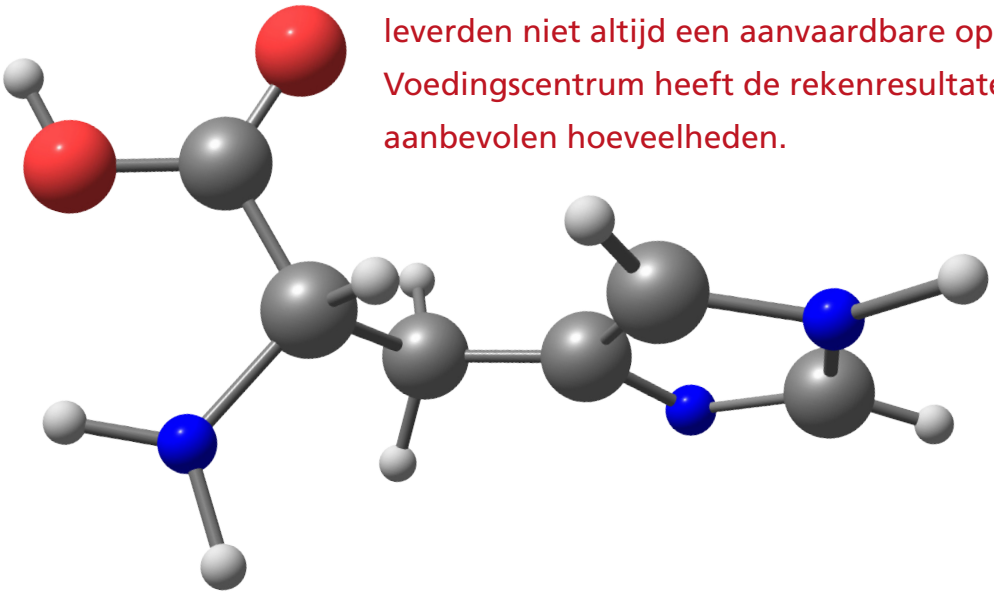
‘Natuurlijk ben ik niet zo naïef om te denken dat de Schijf van Vijf nu een revolutie gaat ontketenen, maar ik zie het wel als een radertje in het grote geheel. De Schijf laat bovendien heel goed zien dat het niet superingewikkeld hoeft te zijn, we hoeven niet totaal anders te gaan eten. Alles mag, maar gebruik sommige producten met mate.’ Helemaal tevreden? Nee, Dagevos mist ook nog wel wat. ‘Er is een mooie slag gemaakt door van nutriënten naar voedingsmiddelen te switchen, maar ik zou nog meer naar de alledaagse praktijk willen gaan. Het Braziliaanse voorlichtingsmodel (zie kader pagina 6, red.) bevat precies wat ik bedoel, bijvoorbeeld aanbevelingen om tijd in te plannen om rustig en in een prettige omgeving te eten, in gezelschap van anderen, en te genieten van het eten. Wat mij betreft zouden deze boodschappen nog in een extra schil om de Schijf van Vijf mogen worden opgenomen.’

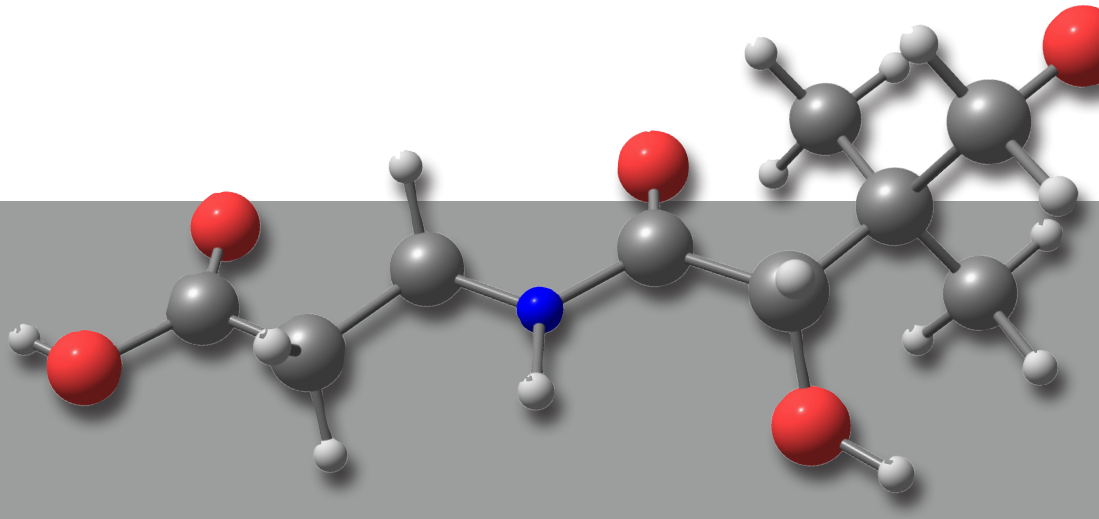


IR. GERARD KRAMER OVER HET REKENMODEL OPTIMEAL®

‘Blindelings vertrouwen op uitkomsten van een model

Voldoen aan 49 voedingscriteria, zoals adequate vitamine A inneming, geen vleeswaren en minimale hoeveelheid groente, en zo dicht mogelijk bij de gebruikelijke voeding blijven. Dat was de opdracht voor het RIVM bij de onderbouwing van de aanbevolen hoeveelheden in de Schijf van Vijf. De berekeningen leverden niet altijd een aanvaardbare oplossing. Het Voedingscentrum heeft de rekenresultaten vertaald naar aanbevolen hoeveelheden.





de
is onverstandig'

Bereken een gezonde voeding en houdt daarbij rekening met duurzaamheid. Gemakkelijker gezegd dan gedaan: een gezonde voeding bestaat uit vele dimensies en daar ook nog duurzaamheid aan toevoegen, dat levert een echte uitdaging op. Blonk Consultants maakt gebruik van het programma Optimeal®. Dit model is in samenwerking met het Voedingscentrum ontwikkeld en door het RIVM gebruikt om de nieuwe Schijf van Vijf kwantitatief te onderbouwen. Ir. Gerard Kramer, werkzaam als Manager Sustainable Nutrition bij Blonk Consultants, geeft tekst en uitleg. Blonk Consultants is inhoudelijk niet betrokken geweest bij de berekeningen. Kramer: 'Wij hebben de rekenmotor geleverd en hebben het RIVM in het begin geholpen met hun plan van de aanpak (zie figuur 1).' 'De belangrijkste pijler van Optimeal® is de doelfunctie waarmee het rekenmodel optimaliseert. Het doel: Vind het kleinste verschil met het gemiddelde consumptiepatroon. De doelfunctie minimaliseert de afstand tussen de huidige en de gewenste voeding nadat alle verschuivingen bij elkaar zijn opgeteld.'

Geen oplossing

Kramer vertelt dat voor 1-3 en 4-8 jarige jongens en meisjes, en voor 14-18 jarige meisjes geen oplossing is gevonden. Kramer: 'Dan zit er ergens een conflict in de criteria. Bijvoorbeeld het fictieve conflict: geen suiker en minimaal 200 gram fruit dat suiker bevat. Ook kan het zijn dat het model over onvoldoende geschikte voedingsmiddelen beschikt en onvoldoende kan schuiven met producten.' Dr.ir. Caroline van Rossum van het RIVM: 'Voor jonge kinderen werd in de optimalisatie veelal geen oplossing gevonden, omdat het niet mogelijk bleek binnen de energiebehoefte alle voedingsnormen te halen.' Het RIVM heeft met 15 groepen voedingsmiddelen gewerkt, terwijl Kramer meestal met circa 200 verschillende voedingsmiddelen werkt. Voor de samenstelling van de 15 groepen heeft het RIVM vaste verhoudingen (de gemiddelde consumptie volgens de voedselconsumptiepeilingen) gehanteerd voor de voedingsmiddelen die tot de betreffende groep behoren. Rood vlees, met daarin varkens- lams- en rundvlees, is dus één product. Dit sluit aan bij de Richtlijnen goede

'Een model is een vereenvoudigd beeld van de werkelijkheid, een pragmatisch hulpmiddel zonder universele geldigheid'

voeding van de Gezondheidsraad die geen onderscheid maakt binnen groepen voedingsmiddelen als groente, fruit en rood vlees. Door de verhoudingen in de groepen constant te houden blijft de optimale voeding dichter bij de huidige voeding. De consequentie is wel dat er minder mogelijkheden zijn om voedingsmiddelen uit te wisselen en dat beperkt, volgens Kramer, de oplossingsruimte aanzienlijk. Kramer: 'Doordat de oplossing binnen de criteria moet vallen, kan het zijn dat er flinke verschuivingen nodig zijn met wat binnen de uitgangspunten wel mogelijk is.'

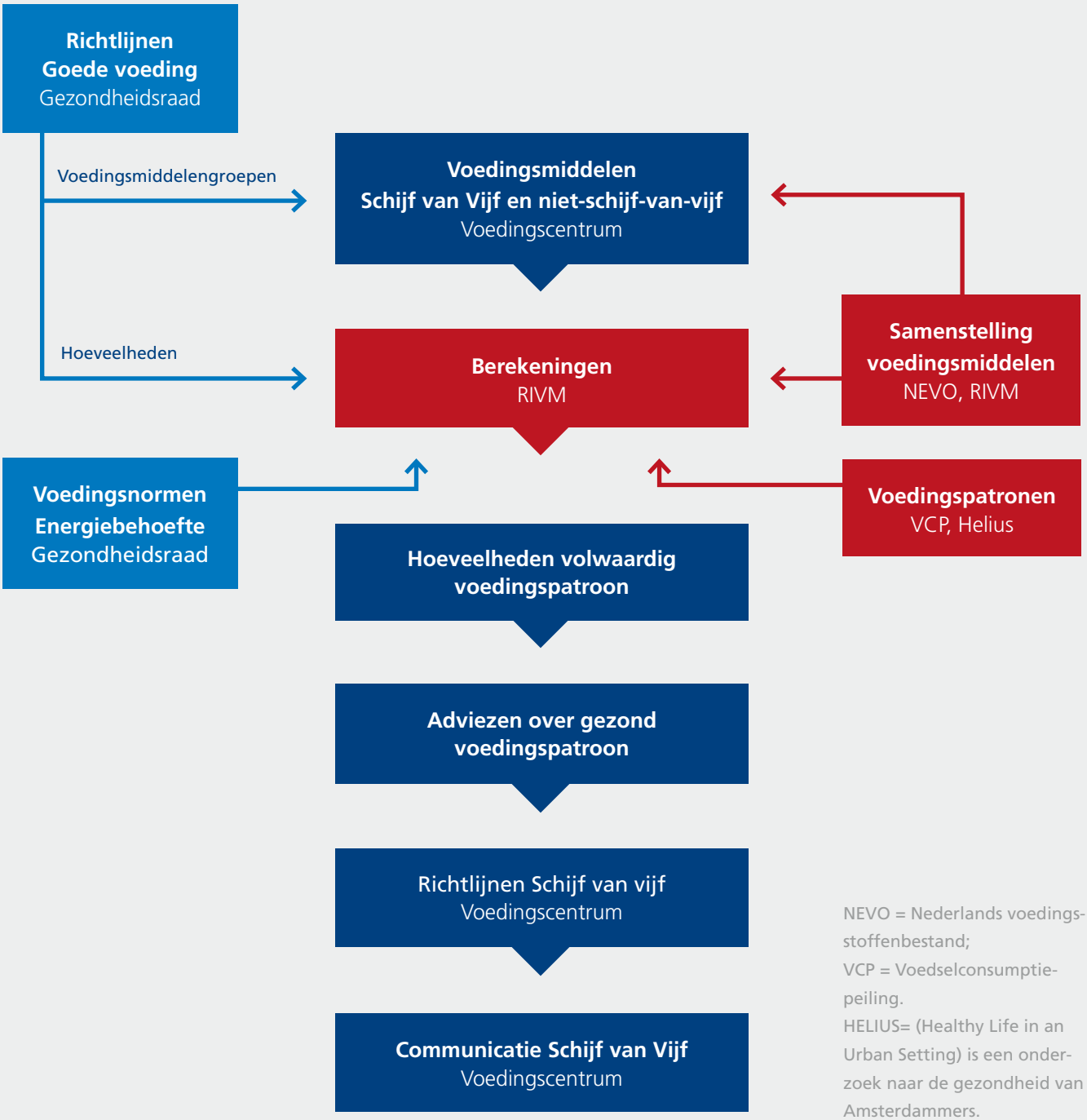
Een model is niet de werkelijkheid

Blindelings vertrouwen op de uitkomsten van een model is onverstandig. Een model is een vereenvoudigd beeld van de werkelijkheid en is voor een bepaald gebruiksdoel gemaakt. Het is een pragmatisch hulpmiddel zonder universele geldigheid.

Kramer: 'Het eindresultaat moet wel een 'sanity check' ondergaan: nagaan of de oplossing plausibel is en logisch te verklaren is.' Voor verschillende bevolkingsgroepen heeft Optimeal® grote verschillen in het eindresultaat gegenereerd. Bijvoorbeeld het optimum voor de drankenconsumptie ligt voor 19-30 jarige mannen bij 969 gram/dag en voor 19-30 jarige vrouwen meer dan drie keer hoger (3.524 gram/dag). Van Rossum: 'Voor de 19 tot 30 jarigen is het blijkbaar lastig om zonder grote afwij-

HOE WERKT HET REKENMODEL?

De optimalisering van de voeding is te vergelijken met een strafpuntensysteem. Elke verandering in de gemiddelde consumptie levert strafpunten op. Grotere veranderingen (in grammen product) leveren meer strafpunten op. In het door het RIVM gebruikte model neemt het aantal strafpunten kwadratisch toe met het aantal grammen waarmee is geschoven. Eén gram verschuiving levert één strafpunt en 100 gram/dag 10.000 strafpunten. Grote veranderingen bij een voedingsmiddel krijgen meer strafpunten. Kramer: 'Kwadratisch programmeren vermijdt grote sprongen in de vervangingen. Het werkt het meest geleidelijk, waardoor er realistische adviezen uit het model komen. Optimeal® wijzigt bij kwadratisch programmeren bij de meeste producten een klein beetje (achter de komma) en bij circa 10 van de 200 producten is de verschuiving groter.' De eerste stap van de optimalisatie pakt het grootste verschil tussen de huidige voeding en de gestelde criteria aan. Dit verschil betreft de grootste afstand tussen de bestaande inneming en de grenzen van de criteria, gevolgd door het op één na grootste verschil. Dit gaat door tot de voeding aan alle 49 criteria voldoet. Het model selecteert het voedingsmiddel dat met de kleinste hoeveelheid het voedingskundige criterium, zoals voedingsvezel, haalt.



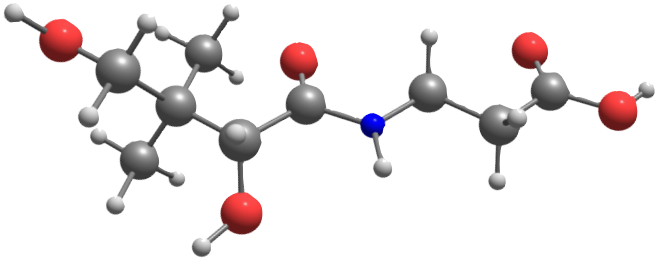
NEVO = Nederlands voedingsstoffenbestand;
VCP = Voedselconsumptiepeiling.
HELIUS= (Healthy Life in an Urban Setting) is een onderzoek naar de gezondheid van Amsterdammers.

FIGUUR 1. VAN RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING 2015 NAAR RICHTLIJNEN SCHIJF VAN VIJF 2016.

kingen aan de randvoorwaarden te voldoen. De oplossing is dan het zoeken in energiearme, maar wel nutriëntrijke producten.' Kramer: 'Verschillende resultaten zijn het gevolg van verschillen in startpositie: de gemiddelde consumptie uit de voedselconsumptiepeiling. Het optimum is afhankelijk van het consumptiepatroon van de start en die startpositie verschilt voor de diverse bevolkingsgroepen. Het is logisch dat Optimeal® voor de ene bevolkingsgroep een totaal andere oplossing vindt dan voor een andere bevolkingsgroep. Ook leiden verschillen in de criteria tot verschillende resultaten.'

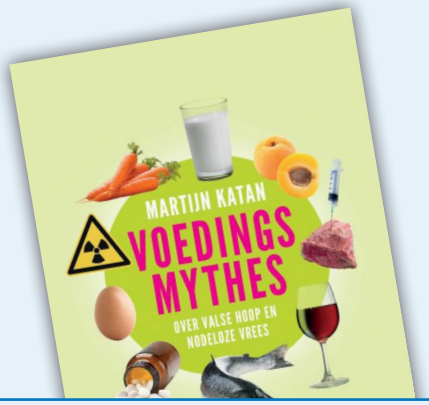
Vertaling resultaten door Voedingscentrum

Optimeal® leverde niet altijd een oplossing, leverde zeer wisselende oplossingen voor verschillende bevolkingsgroepen en leverde soms onrealistische oplossingen. Van Rossum: 'Dit is ook door het Voedingscentrum onderkend en daarom zijn deze resultaten van Optimeal® ook niet 1 op 1 overgenomen.' Het Voedingscentrum heeft de resultaten gestroomlijnd in de Schijf van Vijf: Extreme oplossingen zijn verwijderd en tussen bevolkingsgroepen is consistentie aangebracht. De berekeningen met Optimeal® vormen daardoor geen rechtstreekse onderbouwing van de aanbevolen hoeveelheden in de Schijf van Vijf. De door het Voedingscentrum voorgestelde aanbevolen hoeveelheden zijn wel opnieuw door het RIVM getoetst. Zij hebben gekeken in hoeverre hiermee werd voldaan aan de voedingscriteria. Van Rossum: 'Daaruit blijkt dat vrijwel voor alle nutriënten aan de voedingsnormen is voldaan.'



MAXIMA EN MINIMA

Onder- en bovengrenzen bij de criteria bepalen de oplossingsruimte. De meeste grenzen zijn ontleend aan de Richtlijnen goede voeding of de voedingsnormen van de Gezondheidsraad. Bijvoorbeeld minimaal 15 gram ongezouten noten per dag. Het Voedingscentrum heeft aanvullende grenzen gesteld, gebaseerd op het Nederlandse voedingspatroon of een interpretatie van de kwalitatieve richtlijnen. Bijvoorbeeld voor rood vlees is gesteld dat de consumptie niet hoger mag zijn dan de huidige gemiddelde consumptie.
Voor de volgende productgroepen kiest het model iedere keer het vooraf ingestelde maximum: vis, peulvruchten, vlees, ei en noten. Zonder dit maximum zouden de optimale consumptieniveaus van deze producten, volgens Kramer, hoger zijn uitgevallen.
De grenzen zorgen voor een voeding die voldoende in de buurt blijft van het huidige consumptiepatroon. Zonder grenzen zou het rekenmodel met een andere oplossing zijn gekomen. Het Voedingscentrum heeft bij zes van de vijftien groepen voedingsmiddelen de oplossingsruimte beperkt. Daardoor treedt er een grotere verschuiving op bij andere groepen voedingsmiddelen. Kramer: 'Om een norm te halen moet Optimeal® blijkbaar grote hoeveelheden opnemen. Bij keuzevrijheid met de 200 belangrijkste voedingsmiddelen heb ik nog nooit extreme hoeveelheden gezien.'



Katan rekent af met zeventig voedingsmythes

In de media verschijnen veel onjuiste berichten over voeding en de ene voedingshype na de andere staat (korte tijd) in de belangstelling. Voor consumenten is het moeilijk in te schatten wie en wat ze nog moeten geloven. In zijn recent verschenen boek rekent prof.dr. Martijn Katan af met zeventig voedingsmythes, over bijvoorbeeld hormonen in melk, suikerverslaving en beauty foods. Het boek is wetenschappelijk goed onderbouwd en Katan legt ingewikkelde materie eenvoudig uit.

Prof.dr. Martijn Katan is emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en lid van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen.

Meer informatie:

- Informatie over het boek.
- Prof.dr. Katan over voedingsmythes in het tv-programma Kassa van VARA

Geen relatie tussen dopaminereceptoren en BMI

De term voedselverslaving wordt vaak gebruikt in populaire media. Overgewicht zou ontstaan doordat mensen verslaafd zijn aan lekker eten. Verslaving aan drugs kenmerkt zich onder andere door een verminderde hoeveelheid dopamine D2-receptoren in de hersenen. Hierdoor heeft de verslaafde steeds meer van de verslavende stof nodig om hetzelfde plezierige effect te bereiken (tolerantie). Mensen die genetisch minder dopamine D_2-receptoren hebben (dragers van het A1 allel), hebben een hoger risico om verslaafd te raken aan alcohol, opioïden, cocaïne en sigaretten. Als voedingsmiddelen verslavend zouden zijn, zou er ook een correlatie moeten zijn tussen deze mensen en de BMI. Onderzoekers Benton en Young (Swansea University) analyseerden of er een verband is tussen mensen met en zonder het A1 allel en de BMI. Uit de meta-analyse van 33 onderzoeken blijkt dat er geen verband is tussen BMI en het A1 allel. De onderzoekers concluderen dan ook dat er geen ondersteuning is voor het zogenaamde ‘Reward Deficiency Syndrome’.

Bron: Benton, D and Young, HA. A meta-analysis of the relationship between brain dopamine receptors and obesity: a matter of changes in behavior rather than food addiction? International Journal of Obesity (2016) 40, S12–S21.

‘Weg met het Vinkje’ nog niet gelukt!

Op 21 maart 2016 startte de Consumentenbond de campagne ‘Weg met het Vinkje’. Uit hun onderzoek (n=1000 consumenten) blijkt dat consumenten het Vinkje verwarrend vinden. 77% van hen weet niet precies wat de logo’s betekenen en 85% weet niet wat het verschil is tussen het groene (gezondere keuze) en het blauwe (bewuste keuze) Vinkje. Het logo geeft ook te weinig informatie over hoe gezond een product is. Magere chocolademelk (met 6 suikerklontjes per portie) heeft bijvoorbeeld een groen Vinkje voor een gezondere keuze, terwijl de Gezondheidsraad adviseert om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken. De Consumentenbond hoopte met haar campagne te bereiken dat minister Edith Schippers (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) zou besluiten om per 1 mei 2016 de wettelijke verlenging van het Vinkje niet goed te keuren. Schippers maakte in de Staatscourant (24 maart 2016) bekend dat het gebruik van het logo is verlengd tot 1 mei 2017. De productcriteria voor het gebruik van het Vinkje moeten in lijn zijn met de Richtlijnen goede voeding. Omdat op 4 november 2015 nieuwe richtlijnen zijn gepubliceerd, kost aanpassing van de criteria tijd. Vandaar dat de eerder verleende goedkeuring met één jaar is verlengd. Zodra de criteria voor de diverse producten zijn aangepast, wordt de procedure in gang gezet voor een nieuw goedkeuringsbesluit van het logo en de toepassing van de regels voor het gebruik.

Bron: Consumentenbond en Staatscourant, maart 2016

Het portiegrootte-effect

Mensen zijn geneigd om meer te eten als ze een grote portie of een grote verpakking van een product krijgen aangeboden. Dat wordt het 'portiegrootte-effect' genoemd. De toename van grotere porties en verpakkingen wordt wel genoemd als een belangrijke

oorzaak van het stijgende aantal mensen met overgewicht en obesitas. Gedragseconome Iris Versluis promoveerde op 21 april 2016 in Rotterdam op onderzoek naar het fenomeen (‘Prevention of the portion size effect’). Ze schrijft dat mensen hun consumptie onder andere baseren op de hoeveelheid die 'fatsoenlijk' is om te eten. Het is een sociale norm. Mensen komen niet graag over als excessieve eters, het leegeten van het bord wordt zelden als excessief eetgedrag gezien. Dat heeft tot gevolg: hoe groter de portie, hoe meer er wordt gegeten. Versluis wilde manieren vinden om de invloed van het portiegrootte-effect te voorkomen. Ze deed gedragsexperimenten waarbij proefpersonen met grote of kleine portiegroottes van diverse snacks werden geconfronteerd. Mensen zijn in staat zich te beheersen constateert ze, maar ze hebben wel een beetje hulp nodig.
Een manier is bijvoorbeeld het afbeelden van de aanbevolen portiegrootte op de verpakking. Zo'n aanbeveling geeft een goede indicatie van de hoeveelheid die 'fatsoenlijk' is om te eten en moedigt mensen aan om hun consumptie te matigen. Versluis confronteerde de deelnemers met snackverpakkingen met wel of geen aanbevolen portiegrootte. Zoals verwacht aten de proefpersonen minder toen de aanbeveling wèl op de verpakking stond, maar opvallend was dat de aanbeveling alleen effectief bleek als deze een afbeelding bevatte. Bij een portiegrootte in grammen kunnen mensen zich geen goede voorstelling maken.
Bron: Erasmus Universiteit Rotterdam, april 2016

Infokicks

In samenwerking met Nederlandse wetenschappers heeft Kenniscentrum suiker & voeding een aantal informatieve filmpjes gemaakt: infokicks.

Zie hierboven bijvoorbeeld de infokick Suiker en verslaving met prof.dr.ir. Rob Markus, bijzonder hoogleraar Neuropsychologie, Maastricht University.

De smaak van gezondheid

Het bekende spreekwoord ‘over smaak valt niet te twisten’ maakt duidelijk dat de mens centraal staat in het beoordelen van de smaak van eten en drinken. Het product kan er niets aan doen of iemand het wel of niet lekker vindt. De zintuigen staan daar ook buiten. Dus blijven associaties, opvattingen en ideeën over. Ik noem dat deel ‘the mind’ of gewoon bewustzijn, waarmee lichamelijke reacties zoals ‘walging’ of ‘genieten’ tot stand gebracht kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan spreekwoorden zoals ‘lood in je schoenen’, ‘met knikkende knieën’, ‘vlinders in je buik’. Topsporters weten dat een mentale voorbereiding een onmisbaar onderdeel is voor fysieke topprestaties. Het bewustzijn stuurt met een vanzelfsprekend gemak de zintuigen en fysiologische processen aan. Dus smaakt een wijn met een indrukwekkend etiket ‘echt’ veel beter dan dezelfde wijn uit een literfles. Door de sterke verbondenheid van bewustzijn en lichaam is gezondheid lastig algemeen vast te leggen, dus ook erg moeilijk te onderzoeken.

Voor mij staat vast dat mentale processen een veel grotere rol spelen in gezondheid en welbevinden dan algemeen wordt aangenomen. Helaas vallen mentale processen buiten de kaders van betrouwbare meetinstrumenten. Het is goed te verdedigen dat in het onderzoek naar de relatie van voeding en gezondheid alleen het meetbare wordt meegenomen. Wel mag verwacht worden dat er meer aandacht en respect is voor de veelzijdige invloeden van het bewustzijn. Stel nu dat vis als ‘gezond’ voedsel wordt aangemerkt, is het dan nog steeds gezond als je er niet van houdt? Als je dwangmatig ‘gezond’ probeert te eten, is het dan nog steeds goed voor je lijf?

Ook het terugbrengen van het probleem van overgewicht tot een verstoring in de balans van energie opname en energie afgifte vind ik een te eenzijdige benadering. Er is geen speld tussen te krijgen, maar overgewicht wordt er wel veel te simpel door voorgesteld. Psychosomati-

COLUMN

Gastcolumn
Kenniscentrum suiker & voeding
door dr.ir. Bob Cramwinckel,
directeur Centrum voor
Smaakonderzoek

sche mechanismen worden daarmee niet serieus genomen. Een voorbeeld om meer aandacht te schenken aan de waardering van producten is om over 'zoet' te spreken in plaats van de chemische naam van suikers. Zoet heeft in de waardering van smaak een belangrijke functie. Het begint al bij moedermelk. Zoet heeft een geruststellende invloed. Zoet is symbool voor vriendelijkheid, maar ook voor kind zijn (wat is dat een zoet kind). Zuur staat voor fris en zuiver, maar ook voor gemeen, scherp (dat is een zure opmerking). De aanwezigheid van zoet en zuur haalt het beste van beiden naar boven. Vruchten worden aangenaam gevonden vanwege deze combinatie. Een vinaigrette zonder zoet is onaangenaam scherp. Aceto balsamico is zo aangenaam omdat het naast de frisse zuren ook voldoende zoet bevat.
Samengevat, de relatie voeding – gezondheid is complex omdat psychosomatische mechanismen inclusief de zeer belangrijke placebo-effecten, in sterke mate de gezondheid sturen. Zinvol werk hebben, goede relaties met familie en vrienden onderhouden, met plezier aan de dag beginnen, je sterk genoeg voelen om veranderingen in je leven aan te brengen, in staat zijn problemen te onderkennen en op te lossen, een bindend vermogen hebben, het idee hebben dat je goed bezig bent; het zijn allemaal factoren die naar mijn idee veel belangrijker zijn voor je gezondheid dan eten volgens de Schijf van Vijf. De huidige wetenschappelijke benadering die tot de Schijf van Vijf leidt is met alle respect te veel een dierfysiologische benadering. De mens is veel meer dan een uit de hand gelopen variant van een aap. Met alle respect voor deze fantastische dieren.
Ik denk dat we nog maar eens goed psychosomatische effecten moeten bestuderen. Dat wijst ons misschien de weg hoe we naar voeding en gezondheid moeten kijken.

Dr.ir. Bob Cramwinckel

'Als je dwangmatig 'gezond' probeert te eten, is het dan nog steeds goed voor je lijf?'

suiker in perspectief

is een uitgave van Kenniscentrum suiker & voeding

meer informatie: **www.kenniscentrumsuiker.nl**