



Verslag Zuivelsymposium

Van nieuwe Richtlijnen goede voeding naar de praktijk

Hoe vertalen de Richtlijnen goede voeding 2015 zich naar de Richtlijnen voedselkeuze? En komen er meerdere Schijven van Vijf? Deze vragen kwamen aan bod tijdens het symposium 'Van nieuwe Richtlijnen goede voeding naar de praktijk' dat de Nederlandse Zuivel Organisatie op 3 december in Utrecht organiseerde. Na een demonstratie van de huidige vertaling gingen de 350 deelnemers in groepjes uiteen om zelf dagmenu's samen te stellen op basis van de nieuwe richtlijnen.

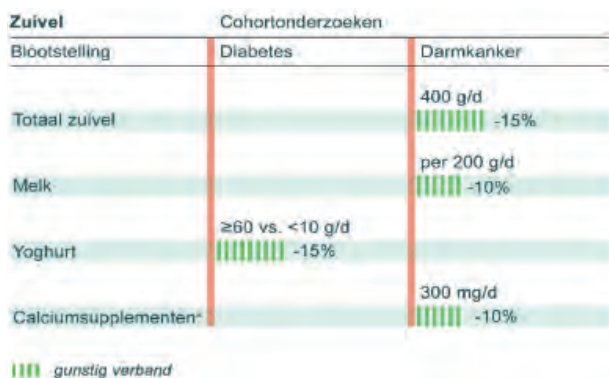
Er is nog nooit zoveel media-aandacht geweest voor de Richtlijnen goede voeding als nu. Volgens prof. Wim Saris komt dit door de focus op voedingsmiddelen in plaats van voedingsstoffen. Deze emeritus hoogleraar voeding aan de Universiteit Maastricht is blij dat de Gezondheidsraad is afgestapt van de reductionistische benadering op basis van voedingsstoffen. Saris: 'Nu richten de nieuwe richtlijnen zich vooral op voedingsmiddelen en krijgen voedingspatronen nog relatief weinig

aandacht. Ik denk dat voedingspatronen in de volgende richtlijnen weer belangrijker gaan worden.' Saris roemt de werkwijze van de Gezondheidsraad bij het opstellen van de nieuwe richtlijnen: 'De raad werkte volgens een unieke systematische aanpak om tot wetenschappelijk gefundeerde aanbevelingen te komen. Landen als de Verenigde Staten hebben al interesse getoond om de methode eventueel over te nemen. Daarnaast is het een heel transparant proces met een openbare consultatie-

ronde na het verschijnen van de 29 achtergronddocumenten. Daarop zijn 133 reacties gekomen, die inmiddels online staan op de website van de Gezondheidsraad en waarvan er enkele in het advies zijn verwerkt. Zo heeft iedereen de gelegenheid gehad om zijn zegje te doen.'

Nieuwe inzichten

De Gezondheidsraad heeft op het gebied van zuivel gunstige effecten gevonden (figuur 1). Saris: 'Het gebruik van zuivel gaat gepaard met een kleinere kans op darmkanker: totaal 400 gram zuivel per dag is gerelateerd aan een 15% lager risico. De bewijskracht hiervoor is groot. De conclusie is gebaseerd op een meta-analyse van 12 cohortstudies. Dan praten we over onderzoek onder in totaal tienduizenden mensen.' In de uiteindelijke richtlijn adviseert de Gezondheidsraad enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt. Saris: 'Specifiek voor melk en yoghurt zijn ook gunstige verbanden gevonden. Per 200 gram melk per dag daalt het risico op darmkanker met 10%. En 60 gram yoghurt per dag verkleint de kans op diabetes type 2 met 15% vergeleken met 10 gram yoghurt per dag.' Van alle nieuwe richtlijnen vindt Saris die over ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag het meest opvallend. Saris: 'Volgens de Gezondheidsraad is het een van de sterkste relaties tussen een voedingsmiddel en risicoverlaging van hart- en vaatziekten. Noten leveren daarentegen veel vet en energie. De vraag is dus wat zo'n richtlijn betekent voor de energiebalans? De Gezondheidsraad heeft geen relatie gevonden tussen noten en gewicht. Maar wellicht is die nog niet heel goed onderzocht.'



Figuur 1. Conclusies uit onderzoek die hebben geleid tot de richtlijn over zuivel (bron: Richtlijnen goede voeding 2015)

Halfvolle melk niet beter dan volle melk

'De afgelopen 30 jaar is er bij de bevolking ingepeperd dat zuivel verzadigd vet bevat, wat slecht is voor het LDL-cholesterolgehalte en daarmee voor hart- en vaatziekten', vertelt Saris. 'Maar nu concludeert de Gezondheidsraad dat een effect van totale zuivel op het LDL-cholesterol onwaarschijnlijk is. En er is ook geen verband gevonden tussen het gebruik van totale zuivel en het risico op coronaire hartziekten.' Volgens Saris is deze conclusie gebaseerd op veel en gedegen onderzoek: 2 meta-analyses van 4 en 9 cohortstudies. Bij de zuivelrichtlijn maakt de Gezondheidsraad geen onderscheid tussen magere, halfvolle en volle

zuivelproducten. Saris: 'De Gezondheidsraad stelt dat er te weinig onderzoek is om een uitspraak te doen over het effect op het LDL-cholesterol van volle zuivel ten opzichte van halfvolle en magere zuivel. Daarom is er geen reden om aan te nemen dat halfvolle melk beter is dan volle melk. Misschien wordt dit over 10 jaar nog genuanceerd, maar dit is de stand van de wetenschap op dit moment. Overigens gebruikt 80% van de Nederlanders momenteel halfvolle melk.'

Minder vlees en meer groenten en fruit?

De Richtlijnen goede voeding zijn een begin. Het is nu de taak van het Voedingscentrum om ze te vertalen naar verschillende doelgroepen in de bevolking. En de diëtist is nodig voor een vertaling naar het individu, vertelde dr.ir. Andrea Werkman, docent Voeding en Diëtetiek in Groningen en voorheen senior voedingskundige bij het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum heeft aangekondigd in de week van 21 maart de nieuwe Richtlijnen voedselkeuze en de nieuwe Schijf van Vijf te presenteren. Werkman voorspelt dat er meerdere Schijven van Vijf komen, waaronder wellicht een vegetarische en duurzame variant. Werkman: 'Zo sluit de Schijf van Vijf beter aan bij het publiek.' Ze vraagt zich wel af welke plaats noten en peulvruchten gaan krijgen in de Schijf van Vijf. Werkman: 'Noten worden in de huidige Schijf van Vijf niet tot de basisvoedingsmiddelen gerekend. Peulvruchten staan nu nog in het vak van



Prof.dr. Wim Saris



Dr.ir. Werkman

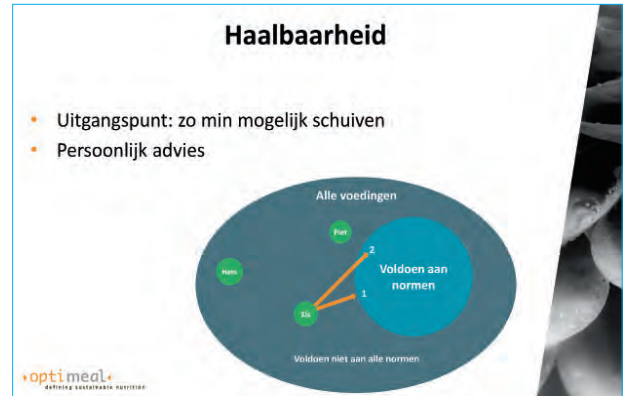


Workshops

de koolhydraatbronnen. Maar in het kader van meer plantaardig eten zouden peulvruchten beter passen in het eiwitvak.' Wat aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen betreft verwacht Werkman wat verschuivingen (figuur 2). Werkman: 'De aanbevolen hoeveelheid groente en fruit zit al op 2 keer 200 gram, maar misschien gaat dat nog omhoog. De volkorenaanbeveling van 90 gram kan ruimschoots worden gehaald binnen de huidige aanbeveling van in totaal 410 gram koolhydraatrijke producten. Wel hoop ik dat daarbij meer aandacht komt voor vervanging van bijvoorbeeld brood door muesli of het hippe haverhout.' Werkman verwacht geen wijzigingen in de aanbevolen hoeveelheden voor vetten en vocht. Wel verwacht ze dat er minder vlees zal worden aanbevolen in het kader van de richtlijn om meer plantaardig en minder dierlijk te eten.

200 g Fruit	2 stuks	Blijft of iets meer?
200 g Groente	4 sportlepel(s)	
200 g Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	4 sportlepel(s)	Ruimschoots, meer vervanging?
210 g Brood	6 sneetjes	
30 g Eiers	1,5 ei(s)	Minder vlees?
450 ml Vark (producten), vlees(waars), vis, kip, eieren, vleesvervangers		
15 g Bak-, kraak- en frituurproducten, olie	1 eetlepel	Gelijk?
30 g Halvarine	5 per sneetje	
1500-2000 ml Dranken (inclusief melk)		Gelijk?

Figuur 2. De huidige aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen en de veranderingen die dr.ir. Andrea Werkman verwacht.



Figuur 3. Nutrimeal optimaliseert een voeding door zo min mogelijk te veranderen. Zo is voeding 1 voor Els makkelijker haalbaar, terwijl Piet met minder veranderingen bij voeding 2 uitkomt. Van alle 3 personen zal Hans zijn voeding het meest moeten aanpassen om te voldoen aan alle normen.

Optimaliseren van de voeding met Nutrimeal
Bij het vertalen van de Richtlijnen goede voeding 2015 naar de Richtlijnen voedselkeuze maakt het Voedingscentrum gebruik van Nutrimeal, een voedingskundig optimalisatieprogramma. Ir. Gerard Kramer, manager sustainable nutrition van Blonk Consultants, gaf tijdens het symposium een demonstratie van het programma. Nutrimeal gaat uit van een startvoeding, bijvoorbeeld uit de Voedselconsumptiepeiling, en past de voeding zodanig aan dat deze voldoet aan alle voedingskundige normen voor energie, micro- en macronutriënten, die het Voedingscentrum hanteert. Ook de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad kunnen erin worden meegenomen. Het uitgangspunt is zo min mogelijk veranderen in de uitgangsvoeding (figuur 3.) Kramer: 'Het resultaat van Nutrimeal, van welke producten meer en minder moet worden gegeten en gedronken, kan daardoor voor iedereen anders uitpakken.' Na de presentatie van Nutrimeal gingen de 350 deelnemers in groepjes uiteen. Elk groepje kreeg de opdracht om voor een specifiek cliëntenprofiel een dagmenu samen te stellen dat voldoet aan de nieuwe Richtlijnen goede voeding. Het bleek nog een flinke puzzel om daarbij zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de voorkeuren van de cliënten. Maar deze workshop maakte ook duidelijk dat precies daar de kracht van de diëtist ligt.

Ir. Angela Severs

Presentaties

De presentaties van de sprekers en het verslag van het symposium staan op www.zuivelengezondheid.nl.

Dr. Hanne van Ballegooijen gaf tijdens het symposium een presentatie over de Voedingsrichtlijn Diabetes 2015. Een uitgebreid artikel hierover verschijnt in VoedingsMagazine 1, 2016.

