

De Japanse tol

Het voedingspatroon in Japan is aanzienlijk veranderd door westerse invloeden. De consumptie van rijst is bijvoorbeeld sterk afgenomen, evenals het aantal kinderen dat ontbijt en samen met het gezin eet. Ook het aantal mensen met overgewicht is toegenomen. Om deze ontwikkeling een halt toe te roepen, heeft de Japanse overheid vanaf 2015 voedingseducatie (shokuiku) verplicht gesteld. Hierin komen gezondheid, voedselproductie en -veiligheid en de Japanse eetcultuur aan bod.



naar de gezondheidseffecten van de Japanse aanbevelingen. Eén studie laat een lager risico op vroegtijdig overlijden zien bij vrouwen (niet bij mannen).³ Een andere studie vond een kleinere middelomtrek en lager LDL-C, maar geen associaties met BMI, bloeddruk, HDL-C, triglyceriden, HbA1c, glucose en insulineconcentratie.⁴

Welke plaats heeft zuivel?

In Japan is de aanbeveling om dagelijks twee servings zuivel te consumeren (= 1 glas melk). De aanbeveling is vooral bedoeld om aan voldoende calcium te komen. Hoewel de meeste Japanners lactose-intolerant zijn, leidt de aanbeveling niet tot een probleem. Als zuivel verdeeld over de dag wordt geconsumeerd, verdragen de meeste mensen met lactose-intolerantie 18 gram lactose (twee glazen melk).⁵

TEKST ROB VAN BERKEL

Japanse voedingsrichtlijnen

- Geniet van je maaltijden
- Eet op vaste tijden
- Eet gebalanceerde maaltijden met basisvoedsel
- Eet voldoende graanproducten zoals rijst en ontbijtgranen
- Combineer groente, fruit zuivelproducten, bonen en vis
- Beperk de inname van zout en vet
- Handhaaf een gezond gewicht
- Profiteer van culturele en lokale voedingsmiddelen, en voeg daar nieuwe gerechten aan toe
- Verminder voedselverspilling
- Houd bij wat je eet

een gebalanceerde voeding en van beweging: het rennende poppetje op de bovenkant houdt de tol in balans. In de grip van de tol staan water en thee en van boven naar beneden is de tol in aanbevolen hoeveelheden verdeeld in vijf vakken: graanproducten (rijst, brood, noodles, pasta), groente (salades, gekookte groente, soep), vis en vlees (maar ook eieren en sojaproducten), zuivel en zuivelproducten en tot slot fruit. Naast de tol staat het advies om beperkt te genieten van snacks, snoep en suikerhoudende dranken.

De onderbouwing

De Japanse voedingsrichtlijnen zijn gebaseerd op voedingsstoffen.^{1,2} Graanproducten worden bijvoorbeeld gezien als bron van koolhydraten en zuivel als bron van calcium. Met deze benadering blijven gunstige en ongunstige effecten van voedingsmiddelen buiten beeld. Er zijn weinig studies gedaan

De tol als voorlichtingsmodel

In 2005 introduceerde Japan de tol als voorlichtingsmodel om de voedingsrichtlijnen meer bekendheid te geven. Als voorlichtingsmodel benadrukt de tol het belang van

Portiegroottes in Japan

Graanproducten 1 serving = ca. 40 gram koolhydraten	Groente 1 serving = ca. 70 gram	Vis en vlees 1 serving = ca. 6 gram eiwitten	Zuivel 1 serving = ca. 100 mg calcium	Fruit 1 serving = ca. 100 gram
--	---	---	--	---

Referenties

1. Nakamura T. Nutritional policies and dietary guidelines in Japan. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2011;20(3):452-4.
2. Overview of Dietary Reference Intakes for Japanese (2015) <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisaku-jouhou-10900000-Kenkoukyoku/Overview.pdf>
3. Oba S, Nagata C, Nakamura K, et al. Diet based on the Japanese Food Guide Spinning Top and subsequent mortality among men and women in a general Japanese population. *J Am Diet Assoc.* 2009 Sep;109(9):1540-7.
4. Nishimura T, Murakami K, Livingstone MB, et al. Adherence to the food-based Japanese dietary guidelines in relation to metabolic risk factors in young Japanese women. *Br J Nutr.* 2015 Aug 28;114(4):645-53.
5. Corgneau M, Scher J, Ritié-Pertusa L, et al. Recent Advances on Lactose Intolerance: Tolerance Thresholds and Currently Available Solutions. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015 Dec 29:0.