

De Voedselcirkel van IJsland

Volgens de documentaire van Channel 4 'The World's Best Diet' hebben de inwoners van IJsland het gezondste voedingspatroon van de wereld. Komt dat omdat IJsland een van de weinige landen ter wereld is waar geen McDonalds zit? Of zien de voedingsrichtlijnen er zo anders uit?

In 2014 heeft IJsland haar nationale voedingsrichtlijnen herzien.¹ Als basis werden de 'Nordic Nutrition Recommendations' uit 2012 gebruikt. Deze aanbevelingen zijn opgesteld door de Scandinavische landen Denemarken, Finland, Noorwegen, Zweden, IJsland, Groenland, Faeröer-eilanden en Åland. Deze aanbevelingen zijn vanwege de gezonde samenstelling snel populair geworden.

Zes voedselgroepen, negen richtlijnen

IJsland heeft 9 nationale voedingsrichtlijnen. Als voorlichtingsmodel gebruiken ze de Voedselcirkel die is verdeeld in 6 voedselgroepen. Een glas water staat in het midden en meerdere illustraties aan de buitenkant van de cirkel geven het belang aan van voldoende bewegen. De nadruk van de Voedselcirkel ligt op het variëren met onbewerkte voedingsmiddelen met de totale dagvoeding in het achterhoofd.

1 Groente en fruit

Eet minimaal 500 gram groente en fruit per dag, waarvan minimaal de helft groente. Tevens wordt er geadviseerd om dagelijks 30 gram ongezouten noten te eten.

2 Volkoren graanproducten

Eet ten minste tweemaal per dag volkoren graanproducten.

3 Vis

Eet 2-3 keer per week vis, waarvan tenminste éénmaal vette vis zoals zalm, forel, heilbot en makreel.

4 Vlees

Wees matig met het eten van vlees en kies bij voorkeur voor mager en onbewerkt vlees. Beperk de consumptie van rood vlees tot maximaal 500 gram per week. Het is mogelijk om zonder vlees een volwaardige voeding samen te stellen. Het advies is om dan meer vis, zuivel, bonen en/of eieren te eten.

5 Zuivel

Eet en/of drink twee porties zuivel per dag (500 ml). Bij voorkeur de magere variant en zonder toegevoegde suikers. Er is beperkte ruimte voor volle zuivelproducten wanneer de totale dagvoeding dat toelaat.

6 Vetten

Kies voor onverzadigde vetten zoals plantaardige oliën. Er wordt afgeraden om verzadigde vetten te vervangen door geraffineerde koolhydraten zoals suiker en bloem.

7 Zout

Gebruik minder zout. Ook in IJsland komt ongeveer driekwart van de totale zoutinname van producten waar de fabrikant zout aan heeft toegevoegd (bewerkt vlees, kaas, brood, soep, fast food, kant-en-klaar maaltijden).

8 Toegevoegde suikers

Beperk de consumptie van toegevoegde suikers. Ongeveer 80% van de toegevoegde suikers in IJsland zit in frisdrank, snoep, cake, koekjes en ijs.

9 Vitamine D

In IJsland ligt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D voor volwassenen tussen de 15-20 mcg. Dit kan uit voeding en zonlicht gehaald worden. In de wintermaanden wordt levertraan of een vitamine D supplement geadviseerd omdat de zonkracht dan onvoldoende is.

TEKST ROB VAN BERKEL



Referentie

1 IJslandse voedingsrichtlijn: Embætti landlæknis. Ráðleggingar um mataræði Ráðleggingar fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Reykjavík 2014. ISBN 978-9979-9527-7-0.