



Dr.ir. Werkman:

Betere afstemming op de praktijk door grotere focus op voedingsmiddelen

De nieuwe Richtlijnen goede voeding kunnen leiden tot een geheel nieuwe Schijf van Vijf waarin meer aandacht is voor voedingsadvies op maat. Maar hoe gaat dat er in de praktijk uit zien? VoedingsMagazine vroeg voedingswetenschapper Andrea Werkman hoe zij denkt dat de nieuwe Schijf van Vijf er uit ziet.

‘De huidige Schijf van Vijf wordt vaak als een keurslijf gezien’, aldus Andrea Werkman. ‘Daarom juich ik toe dat de Schijf van Vijf wordt vernieuwd, en dat er meer aandacht zal zijn voor een advies op maat.’ Sinds 2½ jaar is Werkman hogeschooldocent bij de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hanzehogeschool Groningen. Daarvoor werkte ze als senior voedingskundige bij het Voedingscentrum, waar ze medeverantwoordelijk was voor de Richtlijnen voedselkeuze en het onderhoud van de Schijf van Vijf. Vlak voor haar vertrek bij het Voedingscentrum, inventariseerde Werkman nog de wensen voor verbeteringen van de Schijf van Vijf bij diëtisten. Werkman: ‘Uit die inventarisatie bleek duidelijk de behoefte aan meerdere schijven voor verschillende doelgroepen. Er is zoveel diversiteit als het gaat om eetpatronen in Nederland. Van vegetariërs tot mensen met

een beperkter budget en van biologische eters tot etnische groepen: iedereen zou zijn eigen gezonde eetpatroon moeten kunnen realiseren en visualiseren met de Schijf van Vijf.’

Huidige schijf te cijfermatig

Volgens Werkman is de huidige Schijf van Vijf daarvoor te cijfermatig: ‘Het is het resultaat van een berekening: de Richtlijnen goede voeding 2006 schreven voor hoeveel energie en voedingsstoffen we gemiddeld dagelijks nodig hebben en uit de Voedselconsumptiepeiling was bekend wat de gemiddelde Nederlander at. Vervolgens is gekeken met welke minimale aanpassingen in het gemiddelde eetpatroon toch kon worden voorzien in alle voedingsstoffen. Dit resulteerde in een basisvoeding en een vrije ruimte voor tussendoortjes. Achteraf heel

beschouwend, berekenend en lastig in een oogopslag te vertalen naar de consument. Daardoor staat de huidige Schijf van Vijf wellicht te ver af van veel mensen. Men herkent zich er niet in en de Schijf wordt vaak gezien als een achterhaald voorlichtingsinstrument.'

Advies op maat

De nieuwe plannen van het Voedingscentrum zitten dicht bij de praktijk, zo blijkt uit informatie over de vernieuwingen op de website van het Voedingscentrum¹. Werkman: 'De nieuwe Schijf van Vijf wordt geen optelsom van nutriënten meer. Het nieuwe voorlichtingsmodel en aanvullende digitale middelen

'Het wordt steeds duidelijker dat de matrix van voedingsmiddelen ook een rol speelt

gaan meer nadruk leggen op een advies op maat. Wil je geen brood bij het ontbijt, maar ben je mueslifan? Dan kan dat meteen worden verdisconteerd en krijg je het advies hoeveel muesli je 's morgens kunt eten. Wellicht slaat de boodschap daardoor beter aan', zo hoopt Werkman.

Schijf van Zes?

Werkman: 'Wie weet krijgen we een Schijf van Zes of een Piramide van Vijf.' Ze verwacht in ieder geval veranderingen bij de indeling in productgroepen: 'Ik denk dat peulvruchten

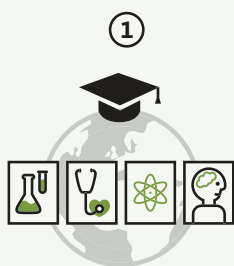
Hoe komt de nieuwe schijf tot stand?

De aanleiding voor de vernieuwing van de Schijf van Vijf zijn de Richtlijnen goede voeding 2015, die de Gezondheidsraad dit najaar uitbrengt. Hierin staan hoofdlijnen, die het Voedingscentrum nog zal vertalen naar concrete, dagelijkse voedseladviezen. Deze worden vastgelegd in nieuwe "Richtlijnen voedselkeuze" en een vernieuwd voorlichtingsmodel (figuur 1). In februari 2016 hoopt het Voedingscentrum de nieuwe Schijf van Vijf te presenteren. Volgens het Voedingscentrum hoeven we geen grote veranderingen te verwachten in de adviezen over gezonde voeding: de nutriëntbehoefte van de Nederlander en de wetenschappelijke inzichten zijn in de afgelopen 10 jaar niet spectaculair veranderd.¹ Wel bekijkt het Voedingscentrum of het nog steeds handig is om voedingsmiddelen op te delen in 5 vakken en welke producten in welk vak passen.¹

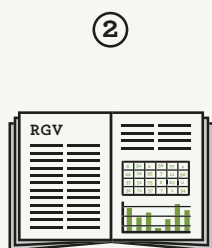
als duurzame eiwitbron verplaatst worden van het groentevak naar het eiwitvak. Ik ben ook benieuwd of noten en zaden tot de basisvoedingsmiddelen gerekend gaan worden. Ze leveren weliswaar veel energie, maar ook veel onverzadigde vetten. Gaat het Voedingscentrum voor de positieve bekrachtiging van meer onverzadigd vet of blijft de nadruk op het minderen van verzadigd vet? En als noten in de Schijf komen, in welk vak dan?' Werkman verwacht ook een verlaging van de visaanbeveling: 'In de wandelgangen verneem je dat de eerder

Proces ontwikkeling nieuwe Schijf van Vijf

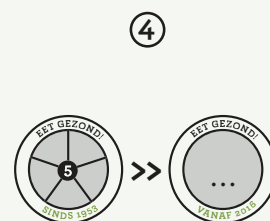
HET WETENSCHAPPELIJKE FUNDAMENT VERTAALD NAAR DE DAGELIJKSE PRAKTIJK



De Gezondheidsraad evalueert de **huidige stand van de wetenschap**. Conclusies worden geïntegreerd tot adviezen in de Richtlijnen Goede Voeding (RGV).



Het Voedingscentrum vertaalt de RGV naar **nieuwe Richtlijnen Voedselkeuze (RV)**, met concretere adviezen voor consumenten.



De Schijf van Vijf maakt die **adviezen visueel**. De vormgeving wordt gewijzigd en de individuele toepassingsmogelijkheden worden uitgebreid.

Figuur 1. Het proces van de ontwikkeling van een nieuwe Schijf van Vijf (bron: Voedingscentrum, ontwerp: Fraaie Zaken)



geadviseerde 450 mg visvetzuren per dag aan de hoge kant blijkt te zijn en ook in het kader van duurzaamheid mag het wel iets minder dan de huidige 2 keer vis per week.'

Hoeveel peulvruchten per week?

Bij het opstellen van de nieuwe Richtlijnen goede voeding kijkt de Gezondheidsraad nu veel meer dan voorheen naar voedingsmiddelen en voedingspatronen in plaats van voedingsstoffen. Werkman: 'Mijn eerste snelle reactie was dat er dan geen Voedingscentrum meer nodig zou zijn voor een vertaalslag. Maar later realiseerde ik me dat de Richtlijnen goede voeding vooral de wetenschappelijke relatie beschrijven tussen voedingsmiddelen en ziekten, op basis van onderzoek

'Een goede communicatie is van grote invloed op de uiteindelijke perceptie van de vernieuwde Schijf van Vijf!'

dat wereldwijd is uitgevoerd onder verschillende populaties. Hoeveel kwantitatieve richtlijnen zullen er straks echt in de richtlijnen staan? In de vorige editie stonden adviezen voor de hoeveelheid groenten, fruit en vis en dan nog alleen voor de gemiddelde volwassen Nederlander. Zal de Gezondheidsraad nu ook een bepaalde hoeveelheid peulvruchten per week gaan adviseren? Hoe dan ook zal het Voedingscentrum dat dan ten behoeve van de voorlichting altijd nog moeten vertalen naar andere leeftijds- en bevolkingsgroepen en de productgroepen.' Overigens is Werkman wel een voorstander van de grotere focus op voedingsmiddelen: 'Het zorgt voor een betere afstemming van de richtlijnen op de praktijk. Mensen eten immers geen voedingsstoffen maar voedingsmiddelen. Daarin

zit vaak een mix van gunstige en minder gunstige voedingsstoffen. Denk aan kaas, dat veel calcium bevat, maar ook veel zout en verzadigd vet. Als je alleen kijkt naar voedingsstoffen, dan zouden de richtlijnen elkaar tegenspreken wat kaas betreft. Bovendien is er ook nog zoiets als de voedselmatrix. Die is niet altijd te vangen in voedingsstoffen. Denk aan groenten en fruit: die zijn meer dan een optelsom van alle nutriënten die erin zitten. Het wordt steeds duidelijker dat de matrix van voedingsmiddelen ook een grote rol speelt.'

Logischer voor diëtist

Toch zijn we volgens Werkman nog niet helemaal van de voedingsstoffen af. 'Ook al adviseert de Gezondheidsraad op het niveau van voedingsmiddelen, ik ga ervan uit dat het Voedingscentrum echt nog wel zal checken of de voorziening van voedingsstoffen gehaald wordt.' De aandacht voor voedingsmiddelen zal de voorlichting wel logischer maken. Werkman: 'Niet alleen voor consumenten, maar ook voor diëtisten. Ik merk in de opleiding dat studenten soms gefocust zijn op de voedingsstoffen. Dan krijg je soms de gedachtegang dat een tekort ontstaat als iemand 999 mg calcium binnenkrijgt in plaats van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 1000 mg.' De aandacht voor voedingsmiddelen biedt volgens Werkman meer speelruimte. Wel vraagt Werkman zich af hoe de nieuwe aanbevelingen straks worden gepresenteerd. 'Een goede communicatie is van grote invloed op de uiteindelijke perceptie van de vernieuwde Schijf van Vijf!' Werkman hoopt dat er daarbij ook specifieke aandacht is voor diëtisten. 'Het Voedingscentrum richt zich vooral op de consument, maar daarbij moet niet vergeten worden dat diëtisten ook veel consumenten zien. Het mooiste zou zijn als het Voedingscentrum samen met de Gezondheidsraad de nieuwe aanbevelingen gaat toelichten in een landelijke promotietoer.'

Angela Severs

Literatuur

1. Vernieuwingen Schijf van Vijf en richtlijnen, website Voedingscentrum geconsulteerd op 1 september 2015