

Zoek de verschillen!

Oude en nieuwe Richtlijnen

De nieuwe Richtlijnen goede voeding¹ die de Gezondheidsraad op 4 november presenteerde, volgen de Richtlijnen op uit 2006². De voedingswetenschap heeft in die negen jaar niet stilgestaan en de nieuwe Richtlijnen bevatten dan ook interessante en nieuwe wijzigingen. Het belangrijkste verschil? Dat de nieuwe richtlijnen in voedingsmiddelen zijn geformuleerd en waar mogelijk zijn gekwantificeerd. Zo sluiten ze beter aan bij de wetenschappelijke ontwikkelingen én bij de voedselkeuzes die de consument iedere dag maakt.

Voedingsmiddel	RGV 2006	RGV 2015
Alcoholische drank	Indien men alcoholische drank gebruikt, beperk dit dan tot twee standaard glazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag.	Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
Brood	-	Eet dagelijks 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
Groente en fruit	Eet dagelijks 150-200 gram groente en 200 gram fruit.	Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en 200 gram fruit.
Keukenzout	Beperk de inname tot maximaal 6 gram per dag.	Beperk de inname tot maximaal 6 gram per dag.
Noten	-	Eet tenminste 15 gram ongezoeten noten per dag ⁽¹⁾ .
Peulvruchten	-	Eet wekelijks peulvruchten ⁽¹⁾ .
Suikerhoudende drank	Een vermindering van suikerhoudende dranken kan helpen gewichtstoename te voorkomen en gewichtsverlies te realiseren.	Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
Thee	-	Drink dagelijks drie koppen thee ⁽¹⁾ .
Vetten en oliën	-	Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
Vis	Eet tweemaal per week vis, waarvan tenminste eenmaal vette vis.	Eet eenmaal per week vis, bij voorkeur vette vis.
Vlees	-	Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
Zuivel	-	Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt ⁽²⁾ .
Voedingsstof		
Transvetzuren	Minder dan 1 energieprocent ⁽³⁾ .	- ⁽⁴⁾
Verzadigd vet	Beperken tot maximaal 10 energieprocent.	-
Visvetzuren (EPA, DHA)	Dagelijks 450 mg.	-
Voedingsscholesterol/ cafésterol en kahweol	-	Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
Voedingsvezels	Eet dagelijks 30-40 gram vezel, met name afkomstig van groente, fruit en volkoren graanproducten.	-
Voedingssupplementen	-	Het gebruik van voedingssupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een supplementadvies geldt.
Diversen		
Voedingspatroon	Het totale voedingspatroon zou centraal zou moeten staan en minder de individuele voedingsmiddelen of bestanddelen daarvan.	Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de richtlijnen.

Tabel. Een overzicht van de aanbevelingen uit de oude en nieuwe Richtlijnen goede voeding.

- Geen specifieke aanbeveling gegeven. (1) Een nieuwe richtlijn die ook het Voedingencentrum (nog) niet heeft opgenomen. (2) Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen magere, halfvolle of volle zuivelproducten. Een verband tussen volle zuivel en coronaire hartziekten, beroerte en diabetes mellitus type II is onwaarschijnlijk ³. (3) Om inname van transvetzuren te verminderen, werd in RGV2006 geadviseerd te kiezen voor magere varianten van zuivel en vlees. Dit advies is in RGV2015 verlaten. (4) Transvetzuren uit zuivel laten tot een inname van 4,19 energieprocent geen nadelige effecten zien op cardiovasculaire risicofactoren bij gezonde volwassenen ⁴.

Referenties

1. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2006. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr 2006/21.
2. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24.
3. Gezondheidsraad. Zuivel - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/32.