

'Het gat tussen advies en werkelijkheid is veel te groot'

FOTO MICHEL CAMPFENS

Michelle van Roost

is BGN-gewichtsconsulent en gespecialiseerd in voeding voor kinderen. Voordat ze zich ging verdiepen in het vakgebied Voeding & Gezondheid rondde ze haar studie Geïntegreerde Levensmiddelentechnologie af aan de Wageningen Universiteit. Michelle heeft een eigen praktijk (Miesvoedingsadvies.nl) en zette in 2016 Voedingsjungle op, een bureau dat advies en informatie geeft over gezonde voeding voor kinderen. Manon van Eijsden (zie pagina 16) was vanaf het begin betrokken als adviseur en is sinds dit jaar lid van de Maatschap Voedingsjungle.

'Gezond eten; wat is dat en hoe doe je dat? Die vraag komt vaak terug in mijn werk en is het gevolg van de wirwar aan voedingsinformatie, de superfoods en voedingsgoeroes en het stuk voor stuk in de ban

doen van vertrouwde basisvoedingsmiddelen. Veel mensen weten niet meer hoe ze gezond kunnen eten. Daar ligt een mooie taak voor de gewichtsconsulent; opgeleid om gezonde cliënten te helpen met voedingsvraagstukken en gewichtsproblemen.'

Professionalisering

'Aan de titel gewichtsconsulent kleeft soms nog een negatief imago. Dat moet maar eens afgelopen zijn. De Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) zet zich al geruime tijd succesvol in voor een professionaliseringslag. Het opleidingstraject is aangepast, met een landelijk examen en meer aandacht voor praktijkervaring. Je haalt het diploma gewichtsconsulent niet meer op je zolderkamer. De rolverdeling tussen gewichtsconsulent en diëtist is in mijn ogen ook heel duidelijk: de gewichtsconsulent helpt mensen en kinderen met onder- en overgewicht, maar alleen als ze verder gezond zijn. Daar ligt de grens. Zodra er sprake is van gezondheidsklachten of achterliggende oorzaken van de gewichtsproblemen, stuur ik cliënten door naar de huisarts of diëtist. Ook als kinderen bijvoorbeeld zuivel of andere essentiële basisproducten willen of moeten mijden, is het niet aan mij om ze te begeleiden. Kinderen moeten een volwaardige voeding krijgen; dat is de expertise van de diëtist.'

De uitdagingen van de Schijf

'De richtlijnen Schijf van Vijf voor kinderen zijn flink aangescherpt; het strikt naleven ervan is in mijn ogen voor kleine kinderen amper haalbaar. Kinderen tot 4 jaar hebben geen ruimte meer voor weekkeuzes en tussendoortjes en mogen nu hooguit één dagkeuze als beleg op brood. Tot maart 2016 waren de dagkeuzes voor op brood, zoals jam, appelstroop, achterham en kipfilet, nog gewoon gezonde keuzes. Bij de nieuwe Schijf is de bruine boterham met jam of appelstroop opeens gedegradeerd tot het niveau van een lange vinger of wat winegums. Ik begrijp het streven naar het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen voor deze moeilijke leeftijdsgroep, maar de doorvertaling daarvan is in mijn ogen onrealistisch. Wie de Schijf wil naleven, houdt qua belegkeuze weinig over: plakjes groente en fruit, hüttenkäse, ei en spreads zonder toegevoegd zout en suiker. Een knap kinderdagverblijf dat hiermee én binnen de richtlijnen en het budget blijft én een gevarieerde voeding aanbiedt.'

Tussendoortjes

'Voor kinderen tot vier jaar is er geen ruimte meer voor tussendoortjes buiten de Schijf. En weekkeuzes zijn al helemaal uitgesloten. Een koek, roomijsje of mini marsje: niet meer voor deze leeftijdsgroep. En dat betekent ook: geen taart meer bij verjaardagen! Geen klassieke foto's van een baby van 1 jaar die in de slagroomtaart grijpt. En dat terwijl volgens de laatste VCP kids kinderen van 1-3 jaar gemiddeld zo'n 75 gram per dag snoepen en snacken. Het gat tussen het advies en de werkelijkheid is veel te groot. Daarom pleit ik voor kleinere stapjes die meer aansluiten bij de huidige inname, zoals de 100 kcal 'vrije ruimte' die jonge kinderen hadden in de Richtlijnen Voedselkeuze 2011. Die 100 kcal zijn ook zo ingevuld, maar het geeft richting en keuze. Bovendien zien ouders daarmee in een keer dat het huidige aanbod te veel is en trekken dan zelf al de conclusie. Ik ben dus blij dat ook het NCJ (Nederlands Centrum Gezondheidszorg) de vrije keuze aanhoudt in haar aangepaste van de Richtlijn voeding en eetgedrag.'

Schijf-'proof

'Het idee achter de Schijf van Vijf - je voedingspatroon updaten en elke keer een stapje gezonder - vind ik prachtig, maar de doorvertaling en de mate van detail is niet werkzaam. Het wél of niet Schijf-'proof' zijn van producten is te rigide. Het is ondoenlijk voor consumenten om alle etiketten te bestuderen. Door net het verkeerde blikje kikkererwten is je zelfgemaakte humus opeens een dagkeuze die concurreert met koekjes of witte rijst. Je kunt niet verwachten dat de consument het etiket van elke pot groente bestudeert om te zien of het voldoet aan de Schijf van Vijf. Ik ben al blij als de groente-inname omhoog gaat. Toegevoegd suiker en zout komen daarna wel. Daarom pleit ik voor een update van de driedeling, waarbij je producten vergelijkt binnen een categorie. Dat geeft inzicht en legt veel makkelijker uit.'

Michelles top 5 Gezond eten

- 1 Eet op vaste momenten. Liefst drie hoofdmaaltijden en iets lichts tussendoor
- 2 Eet aan tafel, en met elkaar
- 3 Kies zoveel mogelijk voor gezonde basisvoedingsmiddelen; dan is een keertje buiten de schijf eten geen probleem
- 4 Heb aandacht voor elkaar én voor het eten. Maak er iets van!
- 5 Voor ouders en opvoeders: geef zelf het goede voorbeeld