

VOEDING

Magazine



DE KRACHT VAN DE VOEDINGS- MATRIX

6 Interview

Marktonderzoeker Jozsi Toth over onze veranderende kijk op voedsel

10 Kinderexperts

Hoe haalbaar is de Schijf van Vijf voor kleine kinderen?

24 Probiotica

De wetenschap over de effecten van probiotica

INHOUD

Rubrieken

- 4** **Trending Topics**
Opvallende berichten over voeding in de (social) media.
- 5** **Nieuws Update**
Waarom darmehbo soelaas biedt bij buikproblemen en boter in de lift zit.
- 13** **Publicatie Update**
Studies naar het mijden van suikerhoudende dranken en de effecten van verzadigd vet uit kaas of boter.
- 28** **Achterop**
Bij het congres Sport & Voeding horen sportdiëtisten en fitness-instructeurs alles over sportvoeding anno 2018.



IN- EN OUTPUT IN EEN ZO NABIJ MOGELIJKE CYCLUS...

VLIETICKETS NAAR PERU!? ALLEEN OMDAT WE QUINOA HEBBEN GEGETEN!?

OM DE NUTRIËNTENBALANS TE HERSTELLEN ZULLEN WE DAÁR NAAR HET TOILET MOETEN!

TROUWENS, VOLGENDE WEEK ETEN WE THAIS...



21

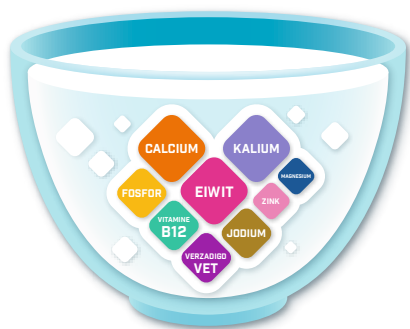
Interview

- 6** **Waarden**
Marktonderzoeker Jozsi Toth koppelt ons eetgedrag aan het waardenpatroon in de samenleving.
- 10** **Jonge kinderen**
Twee kindardiëtisten, een voedingskundige en een gewichtsconsulente over gezonde voeding voor kinderen en de Schijf van Vijf. Interviews op pagina 10, 16, 22 en 26.

Column

- 21** **Duurzamer eten**
Dick Veerman pleit voor het herstel van de nutriëntenbalans: lokale productie mét dieren en zónder fossiel.

12



Reportages

12 De voedingsmatrix

Een voedingsmiddel is meer dan de som van de voedingsstoffen. Hoe verklaren we dat matrixeffect? Een reportage over de matrix van melk, kaas en yoghurt.

18 Dag- en weekkeuzes

Het Voedingscentrum geeft een toelichting op de adviezen voor kleine kinderen over producten buiten de Schijf van Vijf.

24 Probiotica

Wat zegt de wetenschap over probiotica bij diarree en luchtweginfecties?



Editorial

Tijd voor voedingsrichtlijnen dreumesen



Jong geleerd is oud gedaan: dat geldt zeker bij het aanleren van goede eetgewoontes. Het is voor veel ouders erg moeilijk om hun kind op het goede pad te zetten als het om eten gaat. Dat komt niet alleen door de omgeving met al z'n verleidingen. Ook onze houding tegenover voeding is enorm veranderd.

In de jaren 80 draaide bijna alles om het gezin, maar tegenwoordig staat het individu centraal. Ons eten moet daarom niet alleen maar gezond zijn, maar vooral speciaal en onderscheidend. Ook voor onze kinderen. Die constatering doet marktonderzoeker Jozsi Toth in deze Voeding Magazine.

Ook de kinderdietist ziet een belangrijk obstakel in het feit dat eten en traktaties tegenwoordig bijzonder moeten zijn. Geen boterham met kaas in het lunchtrommeltje, maar een croissant met iets lekkers erop. Dat laatste kan ook niet volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum! Weekkeuzes zijn uit den boze voor jonge kinderen; een kind tot 2 jaar mag dus geen snoepje of ijsje meer. Vier professionals die met kinderen werken, spreken in dit nummer hun onmacht uit over deze, in hun ogen, niet-realistische opzet van het Voedingscentrum.

Het Voedingscentrum zelf geeft daarom een toelichting op hoe je een jong kind lekker en volgens de Schijf van Vijf kan laten eten. Maar het moeilijk 'aankleden' van een gezonde voeding voor zeer jonge kinderen heeft een oorzaak: kinderen tot 2 jaar vallen buiten de reikwijdte van de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad. Het wordt tijd dat de Gezondheidsraad hiermee aan de slag gaat.

Stephan Peters

Hoofdredacteur Voeding Magazine

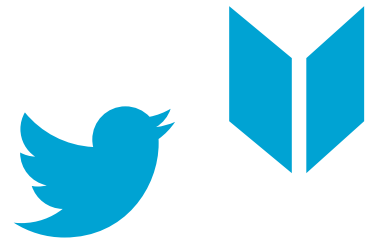


nederlandse zuivel organisatie

Colofon Voeding Magazine Jaargang 30, juli 2017 Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. **Redactie** Stephan Peters (hoofdredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Rob van Berkel (Over Voeding & Gezondheid), Olaf Larsen (Yakult Nederland), Astrid Postma-Smeets en Annette Stafleu (Voedingscentrum) en Dick Veerman (Foodlog) **Fotografie** Jeroen Bouman, Michel Campfens **Coverbeeld** Dannes Wegman **Vormgeving** Elan Strategie & Creatie **Realisatie** Opmeer Drukkerij Den Haag **Gratis abonneren?** Inschrijven kan via zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine **Adreswijzigingen** www.voedingmagazine.nl/adreswijzigen **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, redactie@voedingmagazine.nl **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie.

TRENDING TOPICS

Opvallende berichten over voeding in de (social) media



Martijn Katan

@martijnkatan 14 april

De strijd tegen obesitas dreigt te vernauwen tot een strijd tegen suiker. Vetzucht gaat niet weg door alleen maar suiker te verminderen.



@DrDavidKatz

Sugar fixation hampering obesity battle
<http://linkis.com/medicalxpress.com/ne/6KYCp1>

Margot Tacken

@Margot_Tacken 8 mei

Het vormen van eiwit en vet in plant of dier kost water. @foodlog.nl zet artikel/video @NOS in breder perspectief #avocado

PuurGezond

@PuurGezond 1 juni

Je hoeft niet bang te zijn voor roomboter, volvette kaas of een speklap, aldus #dietist.
<http://ow.ly/flr730cdnqj>

Jacob Seidell

@jaapseidell 15 juni

We zijn massaal magere zuivelproducten gaan eten/drinken. Was dat wel nodig? Mijn column in @parool

Hanno Pijl MD

@HannoPijl 29 juni

Longer Life Through Fasting?
<http://ja.ma/2to6Kyy> Nice story about fasting mimicking diets for extending health span in JAMA

Trouw

22 april

'Ik gun "foodies" hun geloof en Rosanne Hertzberger haar liefde voor magnetronmaaltijden'

Nelleke Noordervliet in haar column 'Gezond voedsel, wetenschap en geloof' naar aanleiding van het nieuwe boek 'Ode aan de E-nummers' van Rosanne Hertzberger.

Gezondgids

9 juni

Spaar je tanden, drink slim.

De Consumentenbond onderzoekt 25 'frisse dranken' om erachter te komen welke je het best kunt laten staan. Want niet alleen suikers, maar ook zuren hebben invloed op je gebit. De beste keus voor je gebit is halfvolle melk.

De Volkskrant

24 juni

'Geeft Wansink ronduit toe dat in zijn lab 'mislukte' data worden uitgespit tot er een resultaat uitrolt?'



Tim van der Zee pluisde met twee andere onderzoekers het werk van voedingsprofessor Brian Wansinck na. Ze ontdekten wel erg veel fouten. Bij deze voedingsprofessor komen alle problemen van de wetenschap samen.

Caroline van Rossum

@rossumvc 30 juni

Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen Goede Voeding 2015
#rivm #vcp #voeding <http://bit.ly/2tsN7ES>



ADHD, watkanjeermee?

@HETADHDEVENT 2 juni

Kinderen met autisme lusten vaak voedsel niet vanwege de kleur
<http://fb.me/4MS1mykpD>

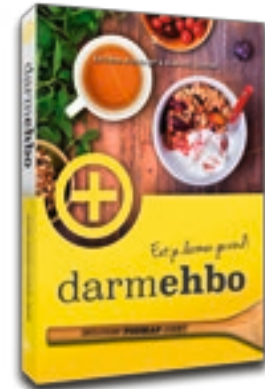
Vinkje langer in het schap

Het Vinkje-logo werd in 2012 geïntroduceerd om consumenten gemakkelijk een gezondere keuze te laten maken. Omdat het Vinkje tot verwarring leidde, besloot Minister Schippers in oktober 2016 dat het Vinkje moest verdwijnen.

Bedrijven kregen een jaar de tijd om het logo van verpakkingen te halen. Het bedrijfsleven maakte echter bezwaar; één jaar was te kort. Dit zou leiden tot hoge kosten en verspilling. Daarom heeft de Minister onlangs besloten de overgangstermijn te verlengen tot 19 oktober 2018.



De minister laat ook onderzoeken of de normen binnen het Akkoord Verbetering Product Samenstelling en de Schijf van Vijf te combineren zijn met de Vinkje-criteria en of dit tot een nieuwe uitingsvorm kan leiden. Het RIVM brengt voor het einde van het jaar hierover een advies uit.



Eet je darmen gezond

In Nederland hebben anderhalf tot drie miljoen Nederlanders wel eens last van maag- en darmklachten. Dat is niet zo verwonderlijk als je naar de huidige eetgewoonten kijkt, vinden de auteurs van *Darmehbo*, Katinka Huisman en Marieke Lebbink. In de herziene derde druk van hun boek zoeken zij de oplossing voor buikklachten bij onze voeding.

Darmehbo is een uitgebreid zelfhulpboek voor mensen met buikproblemen. Goed aan het boek is dat eerst wordt vastgesteld of een bezoek aan de huisarts raadzaam is. Vervolgens wordt aangegeven hoe de lezer 'darmverstandig' aan de slag kan gaan met andere voeding om de buikproblemen te verminderen.

Stap voor stap wordt de oorzaak opgespoord van de darmklachten en kan de lezer concrete adviezen opvolgen. Zoals het belang van het ontbijt in het hoofdstuk 'Ontstoppingehbo' en hoe je met de juiste voeding weer een gezonde stoelgang opbouwt in het hoofdstuk 'Diarree-ehbo'.

De auteurs van *Darmehbo* zijn beiden diëtist. Marieke Lebbink heeft zich gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid en maag- en darmklachten. Katinka Huisman schreef voor het boek de menu's en recepten, zoals zij ook doet voor tijdschriften en blogs zoals Margriet en Smulweb.

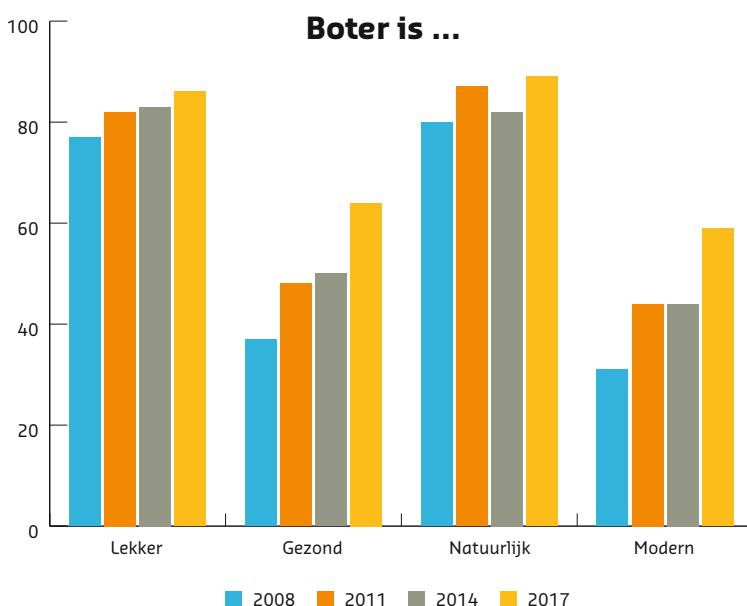
Katinka Huisman & Marieke Lebbink, *'Darmehbo'* (Solide boeken).

Boterimago in de lift

Van oudsher wordt boter als lekker en natuurlijk ervaren. Uit onderzoek blijkt dat die waardering blijft toenemen.

In het afgelopen decennium is de consument boter steeds meer gaan waarderen.

Ook het gezondheidsimago van boter neemt toe en boter blijkt goed te passen in de moderne tijd. De onderzoeksgegevens zijn afkomstig uit de Zuivelbarometer, een representatieve steekproef die wordt uitgevoerd door GfK onder 600 volwassenen.



Meten is weten: de kracht van marktonderzoek

Marktonderzoek geeft bedrijven een kijkje in hoe consumenten denken, maar bevat ook interessante informatie voor diëtisten en andere gezondheidsprofessionals. Wat beschouwen mensen als gezonde voeding en hoe is dat in de loop der tijd veranderd?

Dit interview met marktonderzoeker Jozsi Toth laat zien hoe veranderingen in de maatschappij effect hebben op onze kennis over voedsel en op ons eetgedrag.

TEKST JOLANDE VALKENBURG FOTO JEROEN BOUMAN

Jozsi Toth heeft als marktonderzoeker een lange staat van dienst. Al sinds 1985 is hij werkzaam in marktonderzoek en -advies voor bedrijven en organisaties, onder andere uit de voedingsmiddelensector. Sinds 2010 is Toth eigenaar van marktadviesbureau Dacclé in Amsterdam. Met zijn onderzoek en lange expertise helpt Toth bedrijven hun visie te onderbouwen en om in te spelen op trends, marktontwikkelingen en veranderende behoeften. Die zijn vaak het gevolg van veranderende waarden in de maatschappij.

Veranderende waarden 1985-2017

Veranderende waarden hebben een groot effect op hoe we ons gedragen en hoe we met onze voeding omgaan. Volgens Toth is het waardenpatroon in Nederland in de laatste 30 jaar flink verschoven: 'Tot in de jaren 80 draaide alles om het huishouden en het gezin. Men deelde dezelfde waarden om geaccepteerd te worden door de samenleving. Sinds de jaren 80 is die samenleving echter in hoog tempo geïndividualiseerd. De motivatie daar achter is zelfverwezenlijking. Het belang van bijvoorbeeld je beroep en of je vooruitkomt in het leven is sterk toegenomen. Mensen jagen nu financiële zekerheid na om alles te kunnen doen wat ze willen. Dat is een groot verschil met 20 jaar geleden. Ik kan me een tv-programma uit die tijd herinneren met een BN'er die aan tafel zit met mensen uit de bijstand. De BN'er vertelde dat hij 10.000 gulden had besteed aan een vakantie. Dat zorgde voor enorme ophef! Dat zou nu niet meer gebeuren; je mag je kop boven het maaiveld uitsteken, zeker op materieel gebied.'

Hedonisme

Die veranderende waarden vertalen zich ook in een grote hang naar consumptief hedonisme: 'Men wil genot. En plezier! Vooral de jongste generatie vindt het belangrijk een

opwindend leven te leiden. Voor de millenniumgroep – geboren tussen 1990 en nu – is hedonisme de drijfveer geworden voor alles. Was het gezin in de jaren 80 nog de hoeksteen van de samenleving; nu beïnvloedt dat gezin slechts de identiteit van het individu. Individuele zelfverheerlijking is in de huidige Nederlandse samenleving dé centrale culturele waarde geworden.'

'Er is een grote hang naar consumptief hedonisme'

Van gezond naar variatie

Die hedonistische trekjes hebben hun weerslag op onze voedselkeuzes. 'Toen we in de jaren 80 steeds meer keuze kregen, werd dat als luxe gezien', legt Toth uit. 'Maar tegelijkertijd nam de basiskennis over voeding af. In de jaren 80 was 90% van onze kennis over voeding impliciet meegegeven door ouders en omgeving. Men kon veel beter dan nu benoemen waarom iets gezond is en welke mineralen erin zitten. Men wist dat er calcium, eiwit en vet in melk zit. Ook sinaasappels en tomaten werden gezond gevonden om wat erin zit. Nu kan men vaak niet meer benoemen wat ergens in zit. Niet het product wordt gezond gevonden, maar het gevarieerde voedingspatroon.' Variatie is de norm geworden, stelt Toth vast: 'Ouders vinden dat wat zij aan hun kinderen geven goed is, omdat er veel variatie in zit. Vaak verwarren ze variatie met een overload aan voedingsmiddelen. Dat grote "gevarieerde" aanbod leidt dan niet tot gezonder eten maar tot meer inname.'



Drs. Jozsi Toth

1984 Afgestudeerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam

1984 - 1985 Werkzaam bij de Provinciaal Planologische Dienst in Haarlem

1986 - 2004 Onderzoeksdirecteur en later directeur-eigenaar bij Motivaction Amsterdam

2004 - 2010 Directeur-eigenaar bij 121interaction te Arnhem

Vanaf 2010 Directeur-eigenaar van Daccl Research BV in Amsterdam

On the go

Dat de kennisoverdracht van ouder op kind minder is geworden, komt eveneens door de individualisering. Toth kan dit met een paar cijfers verduidelijken: 'Ongeveer 50% van onze eetmomenten beleven we nu alleen. En zo'n 37% van alle huishoudens in Nederland bestaat uit een eengezinshuishouden. Ook binnen het gezin eten mensen steeds vaker alleen. Een tafel dekken voor het ontbijt wordt nog wel gedaan bij gezinnen met jonge kinderen en door mensen die ouder worden. Maar de gezinnen daar tussenin leven *on the go*. Dat leidt tot meervoudig eenpersoonsgedrag binnen een huishouden. Bij het ontbijt eet de een staand een boterham

en de ander leest de krant bij een schaalje yoghurt. De invloed van ouders is op die momenten weg en dat gaat ten koste van de kennisoverdracht.'

Hapklare kennis

Niet alleen de kennis over gezonde voeding neemt af, maar ook het vertrouwen in fabrikanten, wetenschappers en



overheid. Toth: 'Mensen lezen alleen nog koppen en slaan de artikelen over. Daardoor mist men de nuancerings en lijken veel berichten voor hen met elkaar in tegenspraak. Zo kunnen steeds weer nieuwe voedselhypes ontstaan. In het afgelopen jaar was suiker opeens de grote vijand.' Dat men alles graag in hapklare kennis wil krijgen, zie je ook bij hoogopgeleiden. Zij willen 'hun verhaal' op orde hebben. 'Wanneer je nieuwe informatie geeft aan hoogopgeleiden, nemen ze dat pas aan als het in hun verhaal past', weet Toth uit gesprekken. 'Hoogopgeleiden zijn daardoor moeilijker te corrigeren dan laagopgeleiden die zich veel minder bezighouden met voeding, maar makkelijker dingen aannemen.'

Cafetariasysteem

Mensen maken extremere voedselkeuzes vanuit een bepaalde overtuiging, zoals veganisten en Paleo-aanhangers. Dit lijkt in tegenspraak te zijn met het hedonisme. Volgens Toth ligt daar een andere basale reden aan ten grondslag: 'In onze huidige samenleving zijn zoveel stimuli dat mensen een belangrijk stuk van de controle over hun eigen leven verliezen, en over dat van hun kinderen. Om enigszins grip te

Gezinnen leven *on the go*. Dat leidt tot eenpersoonsgedrag binnen een huishouden



houden, gaan sommigen op zoek naar iets dat je wel in de hand hebt, bijvoorbeeld door biologisch te eten. Men past daarbij vaak wel een cafetariasysteem toe; dit doe ik wel, maar dat niet. Daarnaast weet men meestal niet wat het precies betekent. Maar het kiezen voor biologisch eten geeft hen een goed gevoel en kost weinig moeite. Op die manier creëren ze hun eigen waarheid, ook al bevat die tegenstrijdigheden. Zo heb ik in mijn onderzoek mensen gesproken die geen koemelk dronken omdat ze vonden dat melk bedoeld is voor het kalfje. Maar bij doorvragen bleek dat ze in plaats daarvan geitenmelk waren gaan drinken. Men creëert eerst een eigen beeld van de waarheid en duwt de rest weg. Keuzes worden gemaakt vanuit de emotie en minder vanuit de ratio.'

Cognitieve dissonantie reductie

Het opvolgen van algemene voedingsadviezen of die van de diëtist is voor veel mensen moeilijk, merkt Toth in zijn onderzoek: 'Ouders die met hun kind naar de diëtist gaan, proberen in alle oprechtheid de adviezen aan te horen, maar ervaren de impact voor het gezin vaak als te groot. Ze gaan dan schipperen en op zoek naar alternatieven. In plaats van producten uit de Schijf van Vijf kiezen ze producten waarvan op de verpakking staat dat ze 30% minder vet bevatten.' Toth ziet mensen bij het maken van 'gezonde' keuzes 'cognitieve dissonantie reductie' toepassen: 'Ze mogen dan iets van zichzelf nemen door het met iets anders weer goed te maken. "Ik weet dat dit slecht voor me is, maar ik jog twee keer per week en dus mag het." Bij een onderzoek jaren geleden sprak ik een mevrouw met diabetes type 2. Ondanks haar ziekte at ze meerdere petit fours die op tafel stonden. Toen ik vroeg hoe dat kon, zei ze dat het mocht omdat ze haar pilletje net had genomen.'

Advies van de diëtist

Hoe zit het volgens Toth met veranderingen in het vertrouwen in voedingsinstanties, artsen en diëtisten? Toth: 'Huisartsen waren vroeger heilig, maar bij hen komt voeding niet meer aan de orde. Zij zien het ook niet als hun rol. Vlak echter niet de invloed uit van de wijkverpleegkundigen; wat zij zeggen wordt door de meeste mensen als waar aangenomen.' Toth ziet dat de diëtist nog steeds veel vertrouwen geniet van de consument: 'Maar als het advies van de diëtist te veel ingrijpt of de inspanning te groot wordt, volgt men het niet meer op. Bij doorvragen blijkt dat ze het advies wel opvolgen als het gepercipieerde voordeel is dat je óf langer leeft óf niet ziek wordt. Ik hoor in gesprekken met diëtisten wel eens dat ze bang zijn de cliënt kwijt te raken als ze hen vertellen wat ze moeten doen. Uit mijn gesprekken met consumenten blijkt dat ze iets willen doen, zolang ze weten wat de effecten zijn op de korte termijn. Het te verwachten voordeel moet groot genoeg zijn.'



Studie 1

Leidt beperking van suikerhoudende dranken tot ander voedingsgedrag?

Het verlagen van de consumptie van suikerhoudende dranken is een bekende strategie om gewicht te verliezen. Maar heeft het beperken van alleen suikerhoudende dranken ook invloed op het voedingsgedrag? Een recente studie geeft meer duidelijkheid.¹

Studie-opzet

Voor de studie zijn 292 deelnemers, voornamelijk vrouwen, in twee groepen verdeeld. De ene groep werd geadviseerd om dagelijks niet meer dan 240 ml suikerhoudende drank te drinken (SUGAR-groep). De andere groep kreeg het advies om verspreid over minimaal twee dagen, 150 minuten per week te bewegen (MOVE-groep). Beide groepen kregen evenveel voorlichting en begeleiding. Na zes maanden is er gekeken of er veranderingen en verschillen waren in a) de inname van energie, macro- en micronutriënten, b) de kwaliteit van de voeding en c) de categorie dranken. De kwaliteit van de voeding werd beoordeeld met de 'Healthy Eating Index' (HEI-score). Per voedingsgroep en als totaal wordt hierbij gescoord in hoeverre er voldaan is aan de Amerikaanse voedingsrichtlijnen.

Resultaten

- In de SUGAR-groep is de consumptie van suikerhoudende drank met gemiddeld 366 ml/dag gedaald (978 → 612 ml/dag).
- In de SUGAR-groep verminderde de inname van energie, toegevoegde suikers, transvet, gezoete koffie, reguliere frisdrank en het aantal calorieën uit dranken vergeleken met de aanvang van het onderzoek en de MOVE-groep.
- In de SUGAR-groep verbeterde de HEI-scores van groenten, lege calorieën en HEI-totaal vergeleken met de aanvang van het onderzoek en de MOVE-groep.
- In de MOVE-groep verminderde vergeleken met de aanvang alleen de consumptie van suikerhoudende drank met 75 ml/dag (744 → 669 ml/dag) en het aantal calorieën uit dranken.

Conclusie

Deze studie laat zien dat een aanpak die alleen gericht is op het verminderen van de consumptie van suikerhoudende drank ook een gunstig effect heeft op ander voedingsgedrag en op de kwaliteit van de voeding.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Hedrick VE, et al. Dietary quality changes in response to a sugar-sweetened beverage-reduction intervention: results from the Talking Health randomized controlled clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Apr;105(4):824-833.

Studie 2

Vergelijking verzadigd vet uit kaas en boter op cardio-metabole risicofactoren

Er zijn controversiële meningen over verzadigd vet als risicofactor voor hart- en vaatziekten. Behalve dat belangrijk is waardoor verzadigd vet vervangen wordt, lijkt ook de voedingsmatrix een rol te spelen. Canadese onderzoekers hebben daarom gekeken naar het effect van gelijke hoeveelheden verzadigd vet uit kaas of boter op cardiometabole risicofactoren.¹

Studie-opzet

Voor de studie werden 103 deelnemers met abdominale obesitas geselecteerd om gedurende vier weken vijf verschillende diëten te volgen: 1) rijk aan verzadigd vet uit kaas, 2) rijk aan verzadigd vet uit boter, 3) rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet, 4) rijk aan meervoudig onverzadigd vet, 5) rijk aan koolhydraten en laag in vet. Tussen de diëten zat een "wash-out" periode van minimaal 24 dagen. De kaas- en boterdiëten bestonden uit evenveel verzadigd vet (12,5 en%) en alle diëten bevatten evenveel energie, eiwitten, cholesterol, vezels en natrium. Aan het einde van ieder dieet werden verschillende cardiometabole risicofactoren gemeten en met elkaar vergeleken, waaronder cholesterolprofiel, triglyceriden, apo-B, ontstekingswaarden, bloeddruk, insulineresistentie en de nuchtere glucose- en insulineaarden.

Resultaten

- Er was geen verschil in lichaamsgewicht en vetmassa tussen de dieet-groepen.
- Het HDL-C was hoger bij de kaas- en boterdiëten dan bij het koolhydraatrijke dieet (respectievelijk +3,8 en 4,7%).
- Het LDL-C was lager bij het kaasdieet dan bij het boterdieet (-3,3%). Dit verschil werd echter alleen gevonden bij deelnemers met een hoog LDL-C bij aanvang. In beide groepen was het totaal-C en LDL-C hoger dan bij de andere diëten.
- Op het apo-B na werden er geen andere verschillen in cardiometabole risicofactoren gevonden.

Conclusie

De resultaten van deze studie suggereren dat de consumptie van verzadigd vet uit kaas en boter hetzelfde effect hebben op het HDL-C, maar dat verzadigd vet uit kaas het LDL-C minder laat stijgen.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. Brassard D, et al. Comparison of the impact of SFAs from cheese and butter on cardiometabolic risk factors: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2017 Apr;105(4):800-809.

Nienke Drost

studeerde in 1982 af als diëtist aan de Hogeschool van Amsterdam. Na haar afstuderen, werkte ze als kinderdiëtist bij het Deventer Ziekenhuis en bij SEIN (Stichting Epilepsie Instellingen Nederland) in Zwolle. Sinds 2009 heeft Nienke een zelfstandige praktijk (www.kinder-diëtist.nl) te Diepenveen. Als docent Voeding en Diëtetiek geeft ze ook les aan de Hogeschool van Nijmegen.



**‘Eten moet tegenwoordig
altijd bijzonder zijn en
extra lekker’**

FOTO MICHEL CAMPFENS

Als eerstelijnskinderdietist word je meestal geassocieerd met de behandeling van overgewicht, maar we hebben veel meer te bieden. Denk aan kinderen die chronisch ziek zijn en een verhoogde behoefte hebben aan voedingsstoffen. Of kinderen met buikklachten, voedselovergevoeligheid of met voedings- of eetproblemen. Kinderen met een vorm van autisme kunnen bijvoorbeeld te eenzijdig en kieskeurig eten. Ik vind het leuk om met deze groep kinderen te werken, omdat ik ook de ouders help meer begrip te krijgen voor de eetbeleving van het kind. Er is niets mooiers dan aan het einde van je behandeling een blij gezin te zien; de strijd om het eten is verdwenen.'

Andere eetwereld

'Het werken met gezinnen is in de afgelopen 30 jaar wel veranderd. Wat me opvalt, is dat eten tegenwoordig altijd bijzonder moet zijn en extra lekker. Ouders hebben het idee dat ze het kind anders tekort doen. Toen ik als kinderdietist begon, leefde dat niet zo sterk. Men at gewoon een boterham met kaas en ham. Tegenwoordig moet het al snel een croissantje zijn met luxe beleg. Er wordt door kinderen ook veel meer gesnoept en gesnackt, bij meerdere gelegenheden. Het is matelozer dan vroeger. Toen vond je op een feestje wat pinda's en een blokje kaas. Nu is er overvloedig eten te pakken van tafel en komt er voor de kinderen een bak chips te staan die steeds weer wordt bijgevuld.'

Specifieke doelen

'Over het algemeen kunnen ouders wel aangeven wat gezond is, maar je ziet een groot verschil tussen het weten en het er iets mee kunnen of willen doen. Terwijl ouders meer invloed hebben op het eetgedrag van kinderen dan zij zich vaak realiseren. Om kinderen te motiveren gezonder te eten, is het belangrijk om samen met het kind concrete en herkenbare doelen te bepalen. 'Gezond eten om later niet ziek te worden' is dan veel te abstract. Je kunt beter persoonlijke doelen stellen zoals 'ik wil in de zomer in mijn bikini of zwembroek rond kunnen lopen' of 'ik wil een betere conditie, zodat ik bij het voetballen als middenvelder kan spelen.'

Overgewicht

'Kinderen met overgewicht kun je globaal in 2 groepen verdelen. De eerste groep eet qua samenstelling wel gezond, maar veel te veel. De tweede groep maakt teveel ongezonde

keuzes. Bij de eerste groep denken ouders dat ze goed bezig zijn. Bij de tweede groep realiseren ze zich vaak wel waar het probleem zit, maar zijn er eetpatronen in het gezin die moeilijk te veranderen zijn. Ik vind het belangrijk dat kinderen een gezonder voedingspatroon ontwikkelen en gezonde keuzes kunnen maken waardoor het gewicht stabiel blijft. Als dat lukt, groeien ze vanzelf uit hun overgewicht én heb je een mooie investering gedaan voor de rest van hun leven. Ik streef alleen naar gewichtsreductie als de kinderen geen lengtegroeiwachting meer hebben of als zij gewicht-gerelateerde gezondheidsklachten hebben, zoals een verhoogde bloeddruk of verhoogde bloedglucosewaarden.'

Zuivel en peutermelk

'Er wordt vaak te weinig zuivel gedronken door kinderen. Ook ouders gebruiken te weinig zuivel, terwijl het thuis hoort in een gezond voedingspatroon. Over het aanbevelen van peutermelk ben ik erg pragmatisch; kinderen die gezond eten, hebben het niet echt nodig. Voor slecht etende kinderen vind ik peutermelk wel een uitkomst. Bij infecties, ziekte of slecht etende kinderen is peutermelk een goede oplossing om voldoende ijzer en vitamines binnen te krijgen.'

De Schijf van Vijf

'De nieuwe Schijf van Vijf vind ik lastig om te gebruiken bij kinderen. De oude Schijf legde ik op tafel om uit te leggen wat gezond eten is. De huidige Schijf is minder visueel en leent zich daar niet goed voor. Als alternatief gebruik ik soms de Voedingspyramide van PuurGezond. Ik heb ook een balans op mijn bureau staan waarmee ik uitleg hoe de energiebalans werkt. Het is altijd prettig om dat visueel te doen. Met de week- en dagkeuzes kan ik ook niet goed uit de voeten; die gebruik ik niet voor kinderen. Het is te moeilijk om aan hen uit te leggen, maar ook voor veel ouders lastig om te begrijpen.'

Nienkes top 5 Gezond eten

- 1 Eten is lekker, eten is leuk en eten doe je samen!
- 2 Ouders geven het goede voorbeeld en bepalen wat en wanneer er wordt gegeten
- 3 Laat je kind (zodra het dit kan) zelf eten opscheppen
- 4 Het bord hoeft niet altijd leeg...
- 5 Gezond eten is ook lekker en lekker eten is ook gezond

De voedingsmatrix: meer dan de som der nutriënten



Wetenschappelijk onderzoek richt zich steeds vaker op de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen. Want een voedingsmiddel is meer dan de som van de voedingsstoffen. In de wetenschap noemen ze dat de voedingsmatrix. Deze reportage geeft de wetenschappelijke stand van zaken rondom de matrix van melk, yoghurt en kaas.

TEKST DR. STEPHAN PETERS (NEDERLANDSE ZUIVEL ORGANISATIE) BEELD DANNES WEGMAN



Bij voedings-epidemiologische studies wordt in bevolkingsgroepen gekeken naar relaties tussen de inname van voeding en het effect op welvaartsziekten of risicofactoren, zoals LDL-cholesterol of verhoogde bloeddruk. Onderzoekers zelf bepalen of ze de relatie tussen een voedingsmiddel of een voedingsstof en het gezondheidseffect onderzoeken. In het verleden waren de meeste epidemiologische studies gericht op relaties tussen voedingsstoffen (zoals calcium, eiwit of verzadigd vet) en gezondheid. De laatste jaren ligt de focus steeds vaker op hele voedingsmiddelen, zoals in het geval van zuivel; melk, yoghurt of kaas. Deze veranderende focus brengt nieuwe inzichten

gebaseerd op de idee dat het gezondheidseffect van een voedingsmiddel het gevolg is van de som van de effecten van de voedingsstoffen die in het voedingsmiddel aanwezig zijn.

Richtlijnen goede voeding

Het afgelopen decennium zijn er meer studies gepubliceerd die hebben gekeken naar de effecten van hele voedingsmiddelen op de gezondheid. Denk hierbij aan de effecten van melk, yoghurt of kaas op hart- en vaatziekten. In tegenstelling tot wat verwacht werd op basis van het aanwezige verzadigd vet (en zout in kaas) werd er geen relatie gevonden tussen (volle) zuivelinname en een toenemende kans op hart- en vaatziekten. Integendeel: relaties die wel werden gevonden wezen juist op

vaak niet-causale verbanden gevonden. Bij het vaststellen van voedingsrichtlijnen op basis van epidemiologisch onderzoek kun je daarom niet varen op een enkele studie. De kans op een causaal verband bij epidemiologische studies wordt groter als meerdere studies op hetzelfde wijzen en er in de studies zoveel mogelijk is gecorrigeerd op versturende factoren zoals leefstijl, leeftijd, en eetgewoontes. Als er voldoende studies gepubliceerd zijn, kunnen ze worden gecombineerd in een meta-analyse. Bij veel evidentie op meta-analyse niveau (en als er mogelijk ook nog een dosis-respons effect is) interpreteert de Gezondheidsraad de evidentie als hoog en is de kans op een direct verband groot.

Confounders

Als er te weinig studies voorhanden zijn om conclusies te trekken over verbanden met een hoge bewijskracht, bestaat het risico dat het verband niet causaal is, maar dat er sprake is van zogenaamde confounders. Dit zijn factoren die het causale verband verstoren, veroorzaken of zelfs omkeren. Zo kunnen mensen die een sportieve leefstijl aanhouden, gezond eten en geen overgewicht hebben toevallig ook degenen zijn die veel melk of kaas consumeren. Toch zijn de meeste wetenschappers ervan overtuigd dat er geen sprake is van confounders bij de verbanden tussen zuivelconsumptie en een kleiner risico dikke darmkanker en type 2 diabetes (zie kader). De bewijskrachten zijn zo sterk dat een mate van causaliteit bijna niet uitgesloten kan worden. Nu er bij de consumptie van zuivelproducten andere gezondheidseffecten worden gevonden dan verwacht wordt op basis van de aanwezige voedingsstoffen komt er een nieuwe vraag op: waarom beschermen zuivelproducten wel tegen hart- en vaatziekten terwijl er verzadigd vet in zit en, in het geval van kaas, zelfs ook een aanzienlijke hoeveelheid zout?

Het matrixeffect

We eten geen voedingsstoffen, maar voedingsmiddelen die we meestal samen met andere voedingsmiddelen in een maaltijd eten. Een voedingsmiddel heeft een structuur die fysisch en voedingskundig complex is en invloed heeft op de vertering van het voedingsmiddel en de absorptie van de

Het gebruik van kaas hangt samen met een lager risico op coronaire hartziekten

naar voren. Bij sommige voedingsmiddelen worden bijvoorbeeld de verwachte negatieve effecten van zout en verzadigd vet op de gezondheid niet teruggevonden. Er blijkt, net zoals bij brood dat relatief veel zout bevat en enkele zuivelproducten, juist een beschermend effect tegen welvaartsziekten te worden gevonden.

Risico hart- en vaatziekten

Algemeen geaccepteerd is het feit dat er een relatie bestaat tussen de inname van verzadigd vet en een toename van LDL-cholesterol. LDL-cholesterol is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Aangezien er in volle zuivel en kaas relatief veel verzadigd vet zit, ligt de conclusie voor de hand dat volle zuivel en kaas de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Deze conclusie werd in de vorige Richtlijnen goede voeding (2006) vertaald naar een richtlijn om minder dan 10 energieprocenten verzadigd vet per dag te consumeren. Voor zuivel werd in 2006 daardoor de aanbeveling om in het voedingspatroon vooral te kiezen voor magere zuivelproducten. Deze aanbeveling was voornamelijk

een beschermend effect van deze zuivelproducten. In de nieuwe richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad (2015) werden deze verbanden in het Achtergronddocument Zuivel toegelicht. Wat betreft de relatie tussen zuivelinname en hart- en vaatziekten, werden in dit document de volgende conclusies getrokken:

- Een verband tussen het gebruik van zuivel en het risico op coronaire hartziekten is onwaarschijnlijk
- Het gebruik van kaas hangt samen met een lager risico op coronaire hartziekten (bewijskracht gering)
- Het is onwaarschijnlijk dat er een effect is van het gebruik van totale zuivel op systolische bloeddruk en LDL-cholesterol

Discrepanties door onderzoek

Er zijn verschillende verklaringen voor de discrepantie tussen de gezondheidseffecten van de som van voedingsstoffen en van gehele zuivelproducten. Een van de verklaringen kan gevonden worden in onze kerheden bij epidemiologisch onderzoek. Bij epidemiologisch onderzoek worden

voedingsstoffen. De structureffecten van een voedingsmiddel worden ook wel gedefinieerd als matrixeffecten. Door matrixeffecten kunnen ook de bioactieve eigenschappen van voedingsstoffen veranderen.

Publicatie zuivelmatrix

Is het mogelijk om de eerder beschreven ‘verrassende’ gezondheidseffecten van zuivel te verklaren met de matrixeffecten? In een meerdaagse workshop met 18 internationale wetenschappers van verschillende disciplines werd daarover uitgebreid gediscussieerd eind 2016 in Denemarken. Het doel van de workshop was om de term zuivelmatrix beter te definiëren en in kaart te brengen welke kennishiaten er zijn. Deze kunnen dienen als inspiratiebron voor verder onderzoek naar de zuivelmatrix. De resultaten van de high level workshop zijn recent gepubliceerd in het *American Journal of Clinical Nutrition*.¹ De publicatie in dit gerenommeerde tijdschrift laat zien dat er veel draagvlak is voor de bevindingen bij collega-wetenschappers over de zuivelmatrix.

Zuivelmatrix

Zuivelproducten verschillen in voedingsstoffen en structuur van elkaar. Hoewel kaas een hoog vetgehalte heeft, lijkt de verdere samenstelling van kaas meer op

Verbanden met hoge bewijskracht

In de laatste Richtlijnen goede voeding zijn voor totaal zuivel of zuivelproducten de volgende verbanden met een hoge bewijskracht gevonden:

- De consumptie van 400 gram per dag van totaal zuivel verkleint het risico op darmkanker met 15%
- De consumptie van 200 gram per dag van melk verkleint het risico op darmkanker met 10%
- Als yoghurtconsumptie van <10 gram per dag wordt verhoogd naar >60 gram per dag dan verkleint dit het risico op type 2 diabetes met 10%

die van yoghurt en melk dan op die van boter als het gaat om eiwit-, vitamine- en mineraal-samenstelling, waarbij de hoeveelheden natuurlijk verschillen. De vetten in zuivel kunnen niet gezien worden zonder de biologische membraan die de vetdruppeltjes in melk omringen: de milk fat globule membrane (MFGM). Yoghurt en kaas zijn beide gefermenteerde zuivelproducten met bacteriën die mogelijk bioactieve peptiden en korte-keten vetzuren (SCFA's) produceren. Als gekeken wordt naar de structuur, heeft kaas een vaste structuur, yoghurt een gelachtige structuur en melk een vloeibare.

en calcium in zuivel. De Gezondheidsraad heeft in het Achtergronddocument Voedingssupplementen bij de Richtlijnen Goede Voeding gekeken naar de effecten van calciumsupplementen op de gezondheid. Hieronder staan de conclusies.

- Het gebruik van 1,2 gram calciumsupplementen per dag verlaagt de systolische bloeddruk met ongeveer 2 mm Hg, maar verhoogt de kans op coronaire hartziekten met ongeveer 30% (hoge bewijskracht)
- Het gebruik van calciumsupplementen

Een voedingsmiddel heeft een structuur die invloed heeft op de vertering en op de absorptie van voedingsstoffen

Door de verschillende productieprocessen zijn er nog vele andere verschillen te benoemen. Vanwege de verschillen in samenstelling en structuur van zuivelproducten achtten de deelnemers van de zuivelmatrixworkshop het aannemelijk dat er andere effecten op de gezondheid zijn te verwachten van zuivelproducten dan bij de inname van de individuele voedingsstoffen.

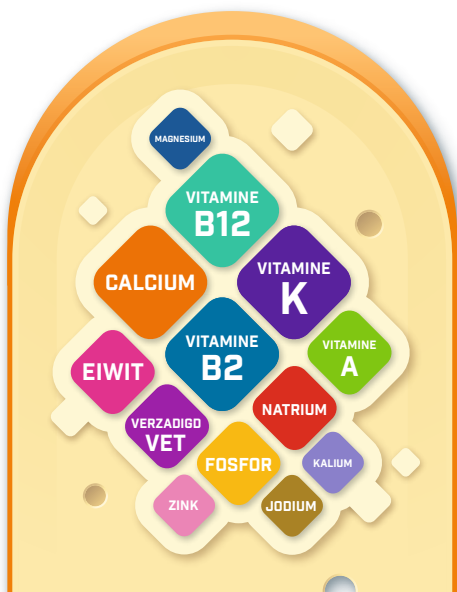
Calcium

Een goed voorbeeld van een matrixeffect zijn de verschillen in de gezondheidseffecten van calcium in supplementvorm

verhoogt de kans op darmkanker (vooral bij ouderen; bewijskracht gering)

- Een effect van calciumsupplementen op LDL-cholesterol is onwaarschijnlijk
- Het gebruik van calciumsupplementen verlaagt de kans op heupfracturen, met name bij postmenopauzale vrouwen (bewijskracht gering)

Wanneer de effecten van calciumsupplementen worden vergeleken met de effecten van zuivel, valt op dat supplementen (dus calcium alleen) de kans op hart- en vaatziekten verhogen en de kans op darmkanker





bij ouderen verhoogt. Dit terwijl zuivelinname juist wordt geassocieerd met een kleiner risico op hart- en vaatziekten en op darmkanker.

Verzadigd vet

Soortgelijke verschillen in gezondheidseffecten worden ook waargenomen bij verzadigd vet en volvette zuivel, zoals in het begin van dit artikel is beschreven. Hoe kunnen deze verschillen door de zuivelmatrix worden verklaard? Een mogelijke verklaring is dat bloedlipidenconcentraties lager worden door een afgenomen vetabsorptie in de dunne darm. Er zijn aanwijzingen dat calcium, fosfor, milk fat globule membrane (MFGM) en startculturen in gefermenteerde zuivelproducten de bloedlipidenrespons door verzadigd vet beïnvloeden. Tijdens de matrixworkshop werd geopperd dat de MFGM wellicht een rol speelt bij het reguleren van bloedcholesterol. Een pleidooi voor meer studies op dit gebied is hier op zijn plaats.

Structuurmatrix

Naast de wisselwerking tussen voedingsstoffen kan ook de structuur van een voedingsmiddel effect hebben op de opname van voedingsstoffen, verzadiging en/of andere gezondheidsaspecten. Zo doet de consumptie van yoghurt of drinkyoghurt het hongergevoel meer afnemen dan de consumptie van melkdranken of fruitdranken. Dit bleek uit een vergelijkende studie waarin de producten qua uiterlijk en energetische waarde zoveel mogelijk op elkaar leken.² Zo zijn er meerdere matrix-effecten door de structuur van zuivel omschreven in de literatuur, zoals bij de verschillende effecten van diverse eiwitbronnen (zuivel, vlees, vis, ei en planten) met betrekking tot type 2 diabetesrisico.³

Conclusies zuivelmatrix

Er lijkt voldoende bewijs dat de zuivelmatrix specifieke gezondheidseffecten geeft die niet kunnen worden verklaard door de individuele voedingsstoffen uit zuivel. Zo zijn er effecten van volle zuivelconsumptie op het behoud van een gezond lichaamsgewicht en een kleinere kans op hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en slechte botgezondheid die niet kunnen worden herleid tot voedingsstoffen. Er zijn aanwijzingen dat de structuur van zuivelproducten interacties veroorzaakt in de zuivelmatrix die kunnen leiden tot verschillende positieve metabole reacties. De 18 wetenschappers die deelnamen aan de workshop over de zuivelmatrix kwamen tot de volgende eindconclusie: de voedingswaarde van zuivelproducten is meer dan de som van de voedingsstoffen. Aangezien er nog veel kennishiaten zijn, is het wenselijk dat er



Een mogelijke verklaring is dat bloedlipidenconcentraties lager worden door een afgenomen vetabsorptie in de dunne darm

meer onderzoek op het gebied van de voedingsmatrix uitgevoerd gaat worden. Voedingsrichtlijnen moeten zich meer focussen op de gezondheidseffecten van hele voedingsmiddelen in plaats van alleen voedingsstoffen. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de meest recente Richtlijnen Goede Voeding in Nederland uit 2015. <

Referenties

- 1 T. Kongerslev Thorning et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. *Am J Clin Nutr* 2017, doi: 10.3945/ajcn.116.151548
- 2 Tsuchiya et al. Higher satiety ratings following yogurt consumption relative to fruit drink or dairy fruit drink. *J Amer Diet Assoc* 2006;106:550-7
- 3 Comerford et al. Emerging evidence for the importance of dietary protein source on glucoregulatory markers and type 2 diabetes: different effects of dairy, meat, fish, egg and plant protein foods. *Nutrients* 2016;8:446

Europees Symposium Zuivelmatrix

Op 3 oktober organiseert de Nederlandse Zuivel Organisatie in samenwerking met de European Milk Forum (EMF) het symposium 'The dairy matrix: a new approach to understanding the health effects of food'. Internationale wetenschappers, zoals prof. Ian Givens en prof. Arne Astrup, geven hun visie op de zuivelmatrix. Kijk voor meer informatie op zuivelengezondheid.nl

Manon van Eijsden

studeerde af als voedingskundige aan de Wageningen Universiteit. Voor haar promotieonderzoek onderzocht ze de relatie tussen etniciteit, voeding tijdens de zwangerschap en gezondheid van baby's bij de geboorte. Daarna werkte Manon bij het Voedingscentrum als kennisspecialist voeding van zwangere vrouwen en kinderen. Nu werkt Manon als projectleider bij het Sarphati Cohort van de GGD Amsterdam, begeleidt ze onderzoek bij het VUmc en werkt ze samen met Michelle van Roost (zie pagina 22) bij Voedingsjungle.

A woman with brown hair, wearing a blue long-sleeved top and blue jeans, is sitting on a red sofa. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, a young child in blue patterned pajamas is standing and looking at a white cabinet. The room has a red wall with four framed pictures hanging vertically. On the sofa, there is a large orange plush toy of a character, a striped pillow, and some colorful blocks.

‘Dun beleggen scheelt zo anderhalf klontje suiker. Dát vind ik een veel relevanter advies’

FOTO MICHEL CAMPFENS

Naast mijn werkzaamheden voor Voedingsjungle werk ik ook als projectleider onderzoek bij het Sarphati Cohort. Het Sarphati Cohort staat aan de basis van Sarphati Amsterdam, een uniek onderzoeksinstituut waarin onder andere de GGD Amsterdam werkt aan de preventie van welvaartziekten, zoals overgewicht bij kinderen. We weten uit eerdere studies dat er al op vroege leeftijd etnische verschillen zijn in overgewicht. Kinderen van Turkse herkomst hebben bijvoorbeeld bijna drie keer zo vaak overgewicht dan hun leeftijdgenoten van Nederlandse herkomst. Met het cohort dat we nu opzetten, kunnen we alle 150.000 kinderen in Amsterdam volgen vanaf de geboorte tot hun 18e levensjaar. Elk jaar komen daar dan weer 11.000 pasgeboren kinderen bij. Als ouders er toestemming voor geven, kunnen we met de gegevens van de Jeugdgezondheidszorg overgewicht in kaart brengen en de factoren die daarop van invloed zijn: voeding, maar ook beweging, slaap en opvoeding.'

Schijf van Vijf

'Een aantal dingen vind ik erg positief aan de nieuwe Schijf van Vijf, bijvoorbeeld de brede variatie in dagmenu's die beter aansluit bij de multiculturele populatie. Maar ik ben geen fan van de dag- en weekkeuzes buiten de Schijf. Je moet er teveel over nadenken. Stel dat je een simpele avondmaaltijd kookt: een stukje kipfilet, zelfgebakken aardappelen met mayonaise en een salade met sla, tomaat, komkommer en augurk. Mayo en augurk zijn dagkeuzes en dus moet je eerst verzinnen of je nog wel een dagkeuze mag. Dat kun je voor jezelf nog wel doen, maar voor je hele gezin? Ik vond de 'vrije ruimte'-richtlijn makkelijker. Zelf gebruik ik vaak de 80/20 regel: als 80% een gezonde keuze is, dan kun je prima 20% minder gezond kiezen. Het gaat dan vooral om de verhouding bij producten of eetmomenten, niet om exacte hoeveelheden. Als je kind doorgaans basisvoedingsmiddelen eet en drinkt, zoals bruin brood, halfvolle melk, halvarine en fruit, dan is die ene boterham met hagelslag echt niet erg. Tenminste als je dun belegt! Dun beleggen scheelt zo anderhalf klontje suiker. Dát vind ik een veel relevanter advies.'

Hypes

'Het is zorgwekkend als ouders kinderen geen brood meer geven, of alleen maar biologisch brood zonder gejodeerd zout. Of als ouders zuivel gaan mijden, omdat ze Melk de witte sloper hebben gelezen. Voor kinderen in de groei is dat niet handig; ze hebben die voedingsstoffen simpelweg nodig. Ouders hoeven van mij niet per se voor melk te

Voedingsjungle

Michelle van Roost en Manon van Eijdsden zagen dat veel ouders behoefte hadden aan heldere informatie over voeding en zetten daarom Voedingsjungle op. Inmiddels is Voedingsjungle uitgegroeid tot een communicatie- & adviesbureau voor non-profit- en profit-organisaties. Hun missie: ouders concrete, heldere en wetenschappelijk onderbouwde antwoorden geven in 'de jungle' van voedingsberichten. Ze baseren hun adviezen op de richtlijnen Goede Voeding, aangevuld met wetenschappelijk onderbouwde kennis. Op dit moment werkt Voedingsjungle aan een boek voor jonge ouders, waarin ze de richtlijnen en de wetenschap vertalen naar praktische adviezen. In opdracht van de Nederlandse Zuivel Organisatie schrijft Voedingsjungle ook vier nieuwe brochures over gezonde voeding voor kinderen. De eerste brochure verschijnt in oktober 2017.

kieszen; er zijn ook andere zuivelproducten waarmee een kind zijn calcium binnen krijgt. Wat ik belangrijk vind is dat ze een gefundeerde keuze maken, en niet omdat ze ergens hebben gelezen dat melk calcium aan je botten onttrekt. Er zijn soms redenen om je kind geen melk te geven, bijvoorbeeld bij overgevoeligheid. Sojadrank kan dan een alternatief zijn, mits daar zowel calcium als vitamine B12 aan is toegevoegd. Als dat er ook niet ingaat, moet je naar de diëtist. Een kind in de groei heeft veel voedingsstoffen nodig. Het is niet verstandig daar zelf mee te puzzelen. Dat geldt ook voor kinderen die veganistisch eten. Als ouder moet je dan advies inwinnen bij een deskundige: de diëtist.'

Manons top 5 Aan tafel tips

- 1 Eet op vaste eetmomenten. Eet je kind niet op dat moment? Prima, maar het volgende eetmoment is ook echt pas het volgende eetmoment.
- 2 Pick your battles. Als het avondeten niet zo lekker gaat, is het laten liggen van de broodkorstjes misschien minder belangrijk.
- 3 Speel met de context: laat je kind op een andere plek aan tafel zitten, begin de maaltijd eens met het toetje, of laat je kind verzinnen hoe hij de tafel wil dekken.
- 4 Focus op wat wel goed gaat aan tafel en complimenteer dat gedrag, zoals 'wat zit je gezellig aan tafel' en 'wat kletst je lekker mee'.
- 5 Maak er af en toe een feestje van! Laat je kind een 'alles-mag-vandaag' maaltijd verzinnen, of ga eens binnenshuis picknicken. Succes verzekerd!

Toelichting op de adviezen over producten die buiten de Schijf van vijf vallen

De nieuwe Schijf van Vijf voor jonge kinderen



We hebben veel positieve reacties gehad op onze nieuwe Schijf van Vijf. Voor sommigen is het wennen om ineens adviezen te geven of te krijgen die in eerste instantie anders lijken dan voorheen. We begrijpen dit en ontwikkelen daarom nog steeds nieuwe materialen en geven graag uitleg.

Nieuwe criteria en indeling

Een van de aspecten van de vernieuwde Schijf van Vijf is dat er een nieuwe indeling is gemaakt die alle producten in 3 categorieën verdeelt: Schijf-van-Vijf-voedingsmiddelen en voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan, onderverdeeld in dagkeuzes en weekkeuzes. Om te bepalen in welke categorie een product hoort, zijn er nieuwe criteria opgesteld met als uitgangspunt dat een gezond voedingspatroon vooral bestaat uit producten die zo min mogelijk zijn bewerkt en waar zo min mogelijk zout, suiker en/of verzadigd vet aan is toegevoegd.

Bij het maken van deze nieuwe Schijf van Vijf hebben we gebruik gemaakt van een optimalisatiemodel om tot een optimale combinatie te komen van voedingsmiddelengroepen die vanuit wetenschappelijke onderbouwing gezondheidswinst opleveren én voorzien in de energie- en voedingsstoffenbehoefte. We hebben daarbij als voorwaarde gesteld dat een volwaardig voedingspatroon:

- ❶ voorziet in voldoende producten met een gunstig effect op de gezondheid (voldoet aan de RGV 2015)
- ❷ voorziet in voldoende energie en voedingsstoffen (normen)

De nieuwe Schijf van Vijf heeft een aantal veranderingen ondergaan ten opzichte van de vorige versie. Een belangrijke aanleiding voor deze verandering waren de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding 2015 van de Gezondheidsraad met voedingsadviezen voor de algemene bevolking vanaf de leeftijd van 2 jaar.

TEKST DR.IR. ASTRID POSTMA SMEETS
EN DR.IR. ANNETTE STAFLEU (VOEDINGSCENTRUM)



- ③ niet te veel producten bevat met een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid, maar daar wel ruimte voor biedt.

Uit onze berekeningen blijkt dat voor volwassenen het mogelijk is om met uitsluitend Schijf-van-Vijf voedingsmiddelen de voedingsnormen te halen voor alle micronutriënten, vezels en essentiële vetzuren uit gemiddeld 85% van de dagelijkse energiebehoefte. De overige 15% van de energie biedt ruimte voor voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan.

Voor jonge kinderen bleek het niet mogelijk om binnen 85% van de energiebehoefte te voorzien in 100% van de essentiële voedingsstoffen. Wanneer hun dagelijkse energiebehoefte helemaal wordt ingevuld met Schijf van Vijf producten halen ze zo goed als alle voedingsnormen voor micronutriënten, vezels en essentiële vetzuren.

Buiten de Schijf van Vijf

De groep producten die een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid hebben, horen niet in de Schijf van Vijf en hebben als kenmerk dat:

als voedingsmiddelen die buiten de Schijf van Vijf vallen. Bijvoorbeeld brood: volkoren- en bruinbrood passen in de Schijf van Vijf, wit brood valt daarbuiten.

- ② de Gezondheidsraad heeft geadviseerd om deze zo min mogelijk te consumeren zoals suikerhoudende dranken.
- ③ de Gezondheidsraad heeft geadviseerd ze te vervangen door voedingsmiddelen met een gunstigere samenstelling, bijvoorbeeld harde margarine door vloeibaar bak- en braadvet of olie.

Voor jonge kinderen bleek het niet mogelijk om binnen 85% van de energiebehoefte te voorzien in 100% van de essentiële voedingsstoffen

- ① Ze te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel, bevatten. Hiervoor zijn criteria opgesteld. Een consequentie hiervan is dat binnen één productgroep zowel voedingsmiddelen zitten die in de Schijf van Vijf passen,

- ④ Ze niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon, zoals koek en snoep.

In de praktijk vormen deze voedingsmiddelen een zeer diverse groep, waarbij sommige producten veel meer calorieën, suiker, zout en of vet per portie leveren dan anderen. Om de consument te helpen bij de keuze uit producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, wordt in de advisering gesproken over 'dagelijkse keuze buiten de schijf' en 'wekelijkse keuze buiten de schijf'. Om consumenten handelingsperspectief en richting te bieden, wordt bij de dagelijkse en wekelijkse categorie een frequentie advies gegeven. Voor de 'dagelijks buiten de schijf' categorie zijn dit voor mensen ouder dan 9 jaar drie à vijf porties per dag en voor de 'wekelijks buiten de schijf' categorie maximaal drie porties per week. Bij deze adviezen wordt aangeraden om niet altijd hetzelfde te kiezen. Ook wordt aangegeven dat de bovenkant van de range (vijf dagelijkse keuzes) voor grote eters, zoals pubers in de groei geldt. Het voornaamste doel van

Tabel 1. Indeling belegsoorten

Weekkeuze, portie = voor 1 snee	Dagkeuze, portie = voor 1 snee	Schijf van Vijf
Chocoladepasta	Honing	Avocado
Pindakaas en notenpasta met toegevoegd zout of suiker	(Halva)jam	Banaan
Rauwe ham	Appelstroop	Aardbei
Salami	Chocoladehagel/vlokken	Makreel
Runderrookvlees	Kipfilet	Geraspte wortel met rozijnen
Ontbijtspek	Ham	Zuivelspread
40+, 45+, 50+ Kaas	Boterhamworst	Gegrilde groente
	Kalkoenfilet	Hüttenkäse met radijs
	Komkommersalade	Pindakaas en notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker
		Ei
		30+ kaas

Toelichting op de adviezen over producten die buiten de Schijf van vijf vallen

dit frequentie-advies is om consumenten een idee te geven naar welke verhouding tussen verschillende voedingsmiddelen ze het best kunnen streven.

Voor jonge kinderen worden aangepaste adviezen gegeven voor de frequentie van keuzes buiten de schijf. Volgens onze berekeningen hebben kinderen tot 9 jaar als ze de aanbevolen hoeveelheden van Schijf van Vijf producten eten, weinig of geen ruimte (in) energie voor producten buiten de Schijf van Vijf. Een van onze uitgangspunten is dat onze adviezen een voedingspatroon vormen dat voldoende voedingsstoffen levert. Het gevolg hiervan is dat wij voor jonge kinderen adviseren om hen zo min mogelijk wekelijkse en dagelijkse keuzes te geven. Concreet is ons advies om kinderen van 1 tot 4 jaar geen wekelijkse keuze te geven en eventueel een dagelijkse keuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje.

Opschuiven naar gezonder

Volgens de meest recente gegevens uit de Voedselconsumptiepeiling gebruiken jonge kinderen dagelijks gemiddeld veel meer dag- en weekkeuzes en minder dan de aanbevolen hoeveelheden van een aantal Schijf van Vijf producten. Dit heeft als gevolg dat het gemiddelde voedingspatroon van jonge kinderen niet optimaal is en van bepaalde voedingsstoffen meer (bijvoorbeeld verzadigd vet) en andere minder (bijvoorbeeld vezel) dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid levert. Wanneer het voedingspatroon van jonge kinderen zal opschuiven in de richting van onze adviezen zal dat niet alleen resulteren in een inname van voedingsstoffen die meer in lijn is met de richtlijnen en normen van de Gezondheidsraad, maar jonge kinderen ook helpen om op te groeien met gezonde keuzes en het omgaan met producten waarvan een beperkte hoeveelheid in een gezond voedingspatroon past.

We geven ouders van jonge kinderen graag advies mee over wat ze het best aan eten en drinken kunnen aanbieden aan hun kind. Tegelijkertijd zijn we ons er van bewust dat onze adviezen om uiteenlopende redenen niet voor iedereen meteen haalbaar zijn. Daarom is onze belangrijkste boodschap dat opschuiven naar beter en elke stap telt. Het hoeft niet meteen perfect. We moedigen elke verbetering in het voedingspatroon aan. Eén voorbeeld van een verbeteringsstap – ook voor jonge kinderen – kan zijn om voor broodbeleg vaker een dagkeuze te nemen in plaats van een weekkeuze of een Schijf van Vijf product in plaats van een dagkeuze (zie tabel 1). Daarnaast kan ook het vaker geven van fruit en groente tussendoor in plaats van koek en snoep een verbeterstap zijn. Een diëtist is bij uitstek de aangewezen professional om op individueel niveau het maken van haalbare betere keuzes te begeleiden. <

Voorbeeld dagmenu voor een jong kind

Om een beeld te geven van hoe makkelijk en lekker een gezond dagmenu voor een jong kind er uit kan zien, geven we hier ook een voorbeeld dagmenu.

Eet smakelijk!

Ontbijt

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en jam
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)



Tussendoor

- Een schaaltje magere yoghurt (150 ml) met een halve sinaasappel in blokjes
- Een bekertje lauwe thee zonder suiker of een bekertje water

Tussen de middag

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en hüttenkäse en een halve volkorenboterham met margarine uit een kuipje en appel
- Een bekertje water

Tussendoor

- Een paar door midden gesneden kerstomaatjes
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- 25 gram gebakken kabeljauw, 1 opscheplepel (volkoren) couscous en 1-2 opscheplepels groente
- Een bekertje water



Meer planten eten alleen is niet genoeg

DICK VEERMAN



Anno 2017 voelen hoogopgeleide stedelingen zich schuldig als ze niet flink minderen in zuivel, vlees en eieren. In plaats daarvan eten ze uit planten gewonnen eiwitten en vetten die door machines zijn omgevormd tot nagemaakt 'dierlijk' eten. Hun schuldgevoel is terecht, maar het leidt af van de echte uitdaging. Wie mais en soja over grote afstanden transporteert en vervolgens, ergens ver van de akker, voert aan een koe, kip of varken, is een sufferd. Een kilo voer levert hooguit 450 gram vlees op. Dat lukt alleen de plofkip, het meest efficiënte dier als het gaat om de conversie van voer tot vlees. Maar de poep van die kip zou weer gebruikt moeten worden op de akker in Zuid- of Noord-Amerika waar het als gewas vandaan kwam. We willen daar tenslotte weer nieuw graan vandaan kunnen halen. Toch stoken we de mest op in afvalverbrandingsinstallaties die het als groene stroom uit ons stopcontact laten komen. Dat spaart de kosten van retourtransport en energie hebben we toch nodig. Niettemin is het doodzonde, want zo verstoken we essentiële nutriënten die we voor heel lange tijd niet meer in de plant-dier-mens cyclus kunnen gebruiken. Het is ook jammer omdat dan meer kunstmest nodig is. Dat kost een sloot fossiele energie om de benodigde stikstof uit de lucht te halen. Daar wordt steeds schaarser wordende fosfaat en kalium aan toegevoegd. Die mix moet de akkers uit die verre landen vruchtbaar houden maar zorgt op den duur voor een gebrek aan organische stof omdat alle nutriënten overzees blijven. Moeten we dus mest gaan verwerken tot gedroogde

her-transporteerbare vruchtbaarheid? Er zijn nog geen goede sommen van, maar reken maar dat het klauwen energie kost.

Als grondstoffen van ver komen, kampen vleesvervangers met hetzelfde euvel. We poepen en pissen ze hier weer uit, waardoor de mest niet terugkomt op verre akkers. Als grondstoffen door dieren worden gegeten, laten dieren tenminste nog poep achter. Bij een machine die vleesvervangers maakt, gaat die energie domweg verloren. Die energie zit overigens niet alleen in het verwerkingsproces, maar ook

in de kunstmest en het irrigatiewater van de eiwit- en vetrijke gewassen die gebruikt worden voor vleesvervangers. Die gewassen hebben meer nodig dan producten die nauwelijks verzadigen, zoals sla, komkommers en tomaten. Daarom kost menig vleesvervanger nog altijd minstens zoveel energie als een plofkip.

De les? Een dier maakt 'volautomatisch' melk en eieren en laat mest en een eetbaar karkas achter. Als je de in- en output zoveel mogelijk in een zo nabij mogelijke cyclus regelt, scheelt dat energie en nutriënten die nu in een zwart gat verdwijnen. De uitdaging is niet om plantaardig te eten, maar om te eten zonder fossiel. Zoiets lukt alleen lokaal, met een beetje dier (en mens) voor de mest en nog wat slimme technologie voor de rest. Alleen zo krijg je die belangrijke fossielarme eiwitten en vetten.

Dick Veerman

Oprichter en moderator van Foodlog, een onafhankelijk nieuws- en discussieplatform dat voedsel, gezondheid en eten & drinken in perspectief zet.

'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 Eijssen (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



Probiotica en de microbiota

Onze gezondheid wordt voor een belangrijk deel bepaald door onze darmbacteriën. Bekend is dat gefermenteerde zuivel een gunstige invloed heeft op de diversiteit van het microbioom. Dit artikel schetst een overzicht van de meest recente wetenschappelijke inzichten in probiotica.

TEKST DR. OLAF LARSEN (YAKULT NEDERLAND B.V.)

Ons lichaam herbergt een enorme hoeveelheid micro-organismen. Deze micro-organismen, meestal aangeduid als de “microbiota”, bevinden zich onder andere op de huid, de neus, en in de mond.¹ Het maag-darmkanaal bevat verreweg de grootste aantallen micro-

organismen, waarvan het leeuwendeel uit bacteriën bestaat. Het “uit balans raken” van de microbiota, bijvoorbeeld door een vermindering van bepaalde bacteriesoorten of een verlaagde diversiteit, wordt steeds vaker in verband gebracht met ziekte. Een microbiota die goed in balans is, wordt dan ook geassocieerd aan een gezonde levensloop: Healthy Ageing.²

Probiotica bij diarree

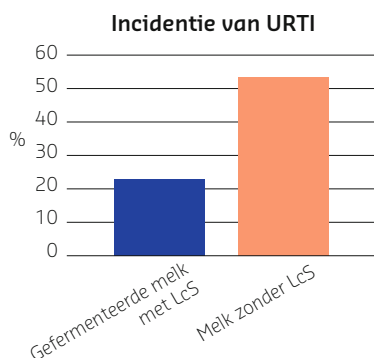
Steeds meer studies geven aan dat het toedienen van micro-organismen aan een verstoorde microbiota heilzaam zou kunnen werken. Veelbelovende resultaten zijn onder andere bereikt op het verminderen van de kans op antibioticum-geassocieerde diarree.³ Dergelijke probiotische producten moeten aan een aantal voorwaarden

voldoen: de micro-organismen moeten de darmen levend bereiken, een dosis/portie bevat minimaal 1 miljard organismen, en er moet een gezondheidsbevorderend effect vanuit gaan.⁴ Probiotica worden vaak in de vorm van voedingsproducten toegediend, zoals melkdranken en yoghurts.

Probiotica bij URTI

Probiotica lijken ook het risico op bovenste luchtweginfecties (Upper Respiratory

Figuur 1. Incidentie van Upper Respiratory Tract Infections (URTI) bij consumptie van gefermenteerde melk met LcS-bacteriën en melk zonder LcS-bacteriën



Probiotica lijken ook het risico op bovenste luchtweginfecties (URTI) te kunnen verminderen

Tract Infections, URTI) te kunnen verminderen. In een Cochrane meta-analyse uit 2015, waarin diverse gerandomiseerde placebo-gecontroleerde klinische trials met probiotica zijn geanalyseerd, blijkt dat probiotica bovenste luchtweginfecties beter lijken te onderdrukken dan placebo.⁵ Een belangrijke opmerking hierbij is dat er meer kwalitatief goed opgezette studies nodig zijn om deze eerste positieve indicaties kracht te kunnen bijzetten.

LcS: *Lactobacillus casei*

Een recente studie toont een interessant voorbeeld waarin probiotica wordt ingezet om de kans op URTI bij gezonde mensen te verlagen.⁶ In deze studie kregen 100 mannelijke kantoormedewerkers van middelbare leeftijd, na randomisatie, voor 12 weken ofwel een gefermenteerde melkdrank met minimaal 1.0×10^{11} *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) bacteriën ofwel gewone melk. Gedurende deze periode hielden de deelnemers van deze studie een medisch dagboek bij, dat werd geëvalueerd door een arts en beoordeeld werd op het optreden van URTI. Uit de studie bleek dat de incidentie van URTI significant lager was voor de groep met LcS: 22.4% voor de LcS-groep versus 53.2% voor de melk-groep. Ook was, onder



De auteur

Dr. Olaf Larsen is sinds 2012 hoofd van de Science afdeling van Yakult Nederland. Daarnaast is hij voor 0.2 fte als Assistant Professor verbonden aan het Athena Instituut, Vrije Universiteit Amsterdam. Olaf is scheikundige en heeft een promotieonderzoek binnen de natuurkunde (biofysica) gedaan.

andere, de duur van de URTI periode voor de LcS-groep korter dan die voor de melk-groep. Deze studie dient nog bevestigd te worden door een dubbelblind placebo-gecontroleerde trial.

Andere invloedsfactoren

Het is belangrijk om te realiseren dat deze resultaten niet automatisch op alle probiotica-producten van toepassing zijn. Belangrijke productspecificaties zoals het levend aankomen in de darmen, de houdbaarheid, maar ook het klinisch effect, zijn niet alleen sterk afhankelijk van welke bacteriestam gebruikt wordt. Ook de product-matrix zelf (bijvoorbeeld zuivel of gevriesdroogd) heeft een grote invloed.⁷

Referentie

- 1 Cho, J., Blaser, M., "The human microbiome: at the interface of health and disease", *Nature Reviews Genetics* (2012) 13/4: 260-270.
- 2 Kumar, M., Babaei, P., Ji, B., Nielsen, J., "Human gut microbiota and healthy ageing: recent developments and future prospective", *Nutrition and Healthy Aging* (2016) 4: 3-16.
- 3 Sanders, M.E., Guarner, F., Guerrant, R., Holt, P.R., Quigley, E.M.M., Sartor, R.B., Sherman, P.M., Mayer, E.A., "An update on the use and investigation of probiotics in health and disease", *Gut* (2013) 62: 787-796.
- 4 Hill, C., Guarner, f., Reid, G., Gibson, G.R., Merenstein, D.J., Pot, B., Morelli, L., Canani, R.B., Flint, H.J., Salminen, S., Calder, P.C., Sanders, M.E., "Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic", *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology* (2014) 11: 506-514.
- 5 Hao, Q., Dong, B.R., Wu, T., "Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections (Review)", *Cochrane Library* (2015).
- 6 Shida, K., Sato, T., Iizuka, R., Hoshi, R., Watanabe, O., Igarashi, T., Miyazaki, K., Nanno, M., Ishikawa, F., "Daily intake of fermented milk with *Lactobacillus casei* strain Shirota reduces the incidence and duration of upper respiratory tract infections in healthy middle-aged office workers", *European Journal of Nutrition* (2017) 56: 45-53.
- 7 Flach, J., Van der Waal, M.B., Van den Nieuwboer, M., Claassen, E., Larsen, O.F.A., accepted for publication.

Katinka de Nennie

volgde de opleiding Voeding en diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Haar eerste baan als diëtist was bij Rivas Zorggroep Gorinchem. Sinds 2008 heeft ze haar eigen diëtistenpraktijk in Gouda en sinds 2010 ook in Zoetermeer. Sinds drie jaar werkt diëtist Julia Cornet in de praktijk van Katinka. De praktijk is gericht op kinderen, jongeren, zwangeren en kinderen met een verstandelijke of andere beperking. Katinka is mede-eigenaar van Kinderdieetcreatie.



**'Druk, strijd
en drang werken
contraproductief'**

FOTO MICHEL CAMPFENS

Binnen de kinderdiëtetiek bestaat weinig materiaal dat gericht is op kinderen tijdens de begeleiding. Daarom zijn wij met Kinderdieet-creatie begonnen; een samenwerking van vier kinderdiëtisten en een creatief vormgeefster. Wij ontwikkelen spelmaterialen om kinderen te helpen naar een gezonder eetpatroon. Het materiaal bestaat uit informatie voor de ouders en uit een werkboek waarmee de kinderen samen met de ouders aan de slag gaan. Het is een losbladig systeem, zodat je kunt pakken wat het kind op dat moment nodig heeft.'

Methoden

'De eerste twee methoden die we hebben uitgebracht zijn 'Kritische eters' en 'Poepproblemen'. De methode 'Autisme' is in het najaar klaar en daarna volgen 'Voedselovergevoeligheid' en 'Ondergewicht'. Voordat een diëtist de methode 'Kritische eters' aanschafft, moet diegene wel een opleiding bij ons volgen. Een onderdeel van die methode is sensorische informatieverwerking en daarvoor heb je bepaalde basiskennis nodig. Inmiddels hebben al 60 kinderdiëtisten de cursus succesvol afgerond. Voor de methode 'Poepproblemen' hoeft geen cursus te worden gevolgd.'

Speciale adviezen

'Samenwerking met de ouders en het kind is erg belangrijk om een goed resultaat te bereiken. Het kind zelf moet goed gemotiveerd zijn, maar ook bij ouders moet de kennis over gezonde voeding goed zijn. Daarnaast moeten ouders weten hoe ze het kind kunnen motiveren en stimuleren. Druk, strijd en drang werken contraproductief, en dat komt juist vaak voor bij slecht etende kinderen. In mijn gesprekken focus ik daarom eerst op wat wél goed gaat. Het kind staat altijd centraal. Vaak dragen ze zelf geniale oplossingen aan. Zo willen veel kinderen zelf aangeven wat ze willen proeven. Een kind krijgt het gevoel de regie in eigen hand te hebben en leert toch nieuwe dingen proeven. Het maakt niet uit als ze dan voor iets makkelijkjes kiezen; belangrijker is dat de volgende stap makkelijker wordt om te nemen.'

Hypes

'Ik hoor vaak over voedselhypes, maar bij ouders in mijn praktijk valt dat reuze mee. Ik krijg soms vragen over tarwegluten en heel soms over melk. Wij geven aan dat het belangrijk is om brood en zuivel te gebruiken. Als mensen

toch alternatieven willen gebruiken, kijken we of die alternatieven wel goed zijn voor het kind. Ik vind het ook belangrijk om door te vragen. Zo ken ik een moeder die een glutenvrij dieet bij haar autistisch kind wilde uitproberen. Maar daardoor at hij bijna niets meer en dát is natuurlijk helemaal niet wat je wil. Een goede dialoog met die ouder is dan noodzakelijk.'

Vergoedingsysteem

'Aan 3 uur vergoeding uit de basisverzekering heb je eigenlijk niet genoeg bij kinderen. Zij hebben een intensievere begeleiding nodig. Eerlijk gezegd loop ik bij bijna alle patiënten vast. Slechts 5% van mijn cliënten is na die 3 uur bereid om zelf voor vervolgsconsults te betalen. Soms biedt een aanvullende verzekering uitkomst. In het najaar plannen we de consults creatief in zodat je 6 uur in twee opeenvolgende jaren kunt declareren. Maar in het voorjaar lukt dat niet en is er dus een probleem.'

Richtlijnen Schijf van Vijf

'Het werken met de nieuwe richtlijnen Schijf van Vijf is een uitdaging. De grootste vertaalslag zit hem in de regels voor dag- en weekkeuzes. Het kan allemaal wel, maar het is te ingewikkeld voor ouder en kind. Met een boterham met 48+ kaas ben je voor jonge kinderen die ene dagkeuze al kwijt. En voor een kind met overgewicht zijn de richtlijnen helemaal niet reëel; die eet zo totaal anders dat die stap ontzettend groot is. Je wilt als diëtist de voeding van zo'n kind eerst normaliseren met producten die het al eet. Daarna kun je in vervolgstappen de focus leggen op optimaal. Je kunt kinderen beter leren zich meer bewust te zijn van wat ze doen, dan hen onmogelijke regels op te leggen. Ik kan daarom wel goed uit de voeten met de oude 100 kcal 'vrije ruimte'. Daar kun je naartoe werken. En kinderen hebben er als ze op kamers gaan nog wat aan, omdat ze geleerd hebben goede keuzes te maken in plaats van te weten wat niet mag.'

Katinka's Top 4 Gezond eten

- 1 Praat mét het kind en niet over het kind
- 2 Sluit advies en materiaal aan op de beleving van het kind
- 3 Praat en werk op het niveau van het kind
- 4 Maak eten weer tot een feestje!

Congres Sport & Voeding 13 oktober 2017

De kracht van voeding bij sport

Een goede balans tussen sport en voeding zorgt voor betere sportprestaties, meer kracht, een beter uithoudingsvermogen en herstel na inspanning. Om de kennis over gezonde voeding bij sporten te vergroten, organiseert het FrieslandCampina Institute voor de tweede keer het congres Sport & Voeding.

Van aanbevelingen tot motivatie

Het congresprogramma is speciaal samengesteld voor de (sport)diëtist, fitnessinstructeur, personal trainer, gewichtsconsulent, breedtesportadviseur en professionals die werkzaam zijn in de jeugdgezondheidszorg. Talloze vragen zullen worden beantwoord: Wat zijn de voedingsaanbevelingen voor een recreatieve sporter? Wat zijn de nieuwe inzichten in de wereld van sportvoedingssupplementen? Wat is de rol van Smart Health technologie in sportvoedingsadvies? En hoe motiveer je sporters, vooral als ze aan het 'puberen' zijn?

Symposium 'Sport & Voeding'

Datum	13 oktober 2017, 9u – 16.30u
Locatie	Congrescentrum Papendal te Arnhem
Organisatie	FrieslandCampina Institute i.s.m. VSN, Fit!vak en NL Actief
Accreditatie	verleend voor gewichtsconsulenten (2,5 punt) en erkende fitnessprofessionals en voor fitnessprofessionals ingeschreven in het FITNED.NL register (20 punten); aangevraagd voor (sport)diëtisten
Kosten	gratis aangeboden door het FrieslandCampina Institute
Aanmelden	www.frieslandcampinainstitute.nl/congressen/overzicht/2e-congres-sport-voeding/

En de Mystery Guest is...

Tijdens het congres zullen wetenschappers en sportdiëtisten hun laatste inzichten uit de wetenschap en praktijk delen, zowel tijdens de plenaire presentaties als in de parallelsessies. Het congres wordt afgesloten met een Mystery Guest. Deze Olympisch sporter zal haar ervaringen met voeding binnen haar sport delen met het publiek.



Programma

9.00 u Inloop

9.45 u Welkom: de kracht van voeding bij sport!

Dagvoorzitter Jeroen Wouters, PhD – innovatiemanager Sport en Voeding, Sportcentrum Papendal

10.00 u Prestatiegericht eten voor de fanatieke recreatieve sporter: voedingsadviezen en praktische handvatten. Sita Veenstra – Sportdiëtist AVS Adviesbureau Voeding en Sport

10.30 u Pauze

11.00 u Veel gebruikte sportvoedingssupplementen: wat is nieuw? Nick Iedema, MSc – Docent HAN Sport en Bewegen, sportdiëtist team voeding NOC*NSF

11.30 u Rol van voeding & bewegen bij spieropbouw: een wetenschappelijke update. Jorn Trommelen, MSc – Department of Movement Sciences, Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences, Maastricht University

12.15 u Lunch

13.00 u Parallelsessie 1

13.30 u Parallelsessie 2

14.00 u Parallelsessie 3

14.25 u Pauze

15.00 u Wat gaat Smart Health technologie betekenen voor sport en voeding? Frederieke Jacobs, MA – Ondernemer en mede-oprichter SmartHealth

15.30 u Sport & gezonde voeding: is jong geleerd oud gedaan? Tommy Visscher – Epidemioloog en gezondheidswetenschapper Associate lector De Gezonde Stad

16.00 u De voedingsroutine van een topsporter. Interview met Olympisch topsporter

16.30 u Afsluiting & Wel thuis