



Datum : 18 december 2006

Nieuwe richtlijnen voor goede voeding

De laatste jaren is uit wetenschappelijk onderzoek meer bekend geworden over de essentiële bestanddelen van een goede voeding en het belang van regelmatig bewegen voor de gezondheid. Ook is duidelijk geworden dat adviezen voor voeding en bewegen verschillen voor personen met en zonder overgewicht. Op 18 december 2006 presenteerde de Gezondheidsraad het advies Richtlijnen goede voeding 2006. Het advies toetst de eerdere richtlijnen aan de huidige stand van wetenschap.

Voor mensen met een normaal gewicht wordt voor vermindering van het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2 en bepaalde vormen van kanker geadviseerd om gevarieerd te eten en om de samenstelling van hun voeding aan te passen aan de in het advies gegeven richtlijnen. Daarnaast is het van belang om voldoende te bewegen en wordt de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen aanbevolen: minstens 30 minuten per dag matig inspannende lichamelijke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen of tuinieren, op ten minste vijf maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Om de Richtlijnen goede voeding in de praktijk te realiseren is verandering van de vetzuursamenstelling noodzakelijk. Zowel de hoeveelheid verzadigd vet als transvet in de huidige voeding moet daarvoor omlaag. Gebruik daarom vetten en oliën die veel onverzadigde vetzuren bevatten en magere zuivel- en vleesproducten. De hoeveelheid visvetzuren in de voeding zal daarentegen flink moeten toenemen om te komen aan de gewenste 450 mg per dag. Het advies: eet twee maal per week een portie vis, waar van ten minste eenmaal vette vis. Eet meer groente (150-200 gram per dag, vijf groentelepels) en fruit (200 gram/dag, twee stuks). Kies voor volkoren graanproducten. Gebruik minder dan 6 gram zout per dag. Naast een vermindering van het huishoudelijk gebruik van keukenzout is een beperking van de keukenzouttoevoeging tijdens de bedrijfsmatige productie van voedingsmiddelen en maaltijden nodig. Beperk het alcoholgebruik (mannen hooguit twee glazen per dag, vrouwen maximaal een).



Goede voeding en voldoende beweging zorgen samen voor een gezonde energiebalans. Mensen die meer innemen dan gebruiken en mensen met overgewicht zouden meer moeten gaan bewegen. Voor hen geldt dat minstens 60 minuten per dag matig inspannende lichamelijke activiteit nodig is. Daarnaast is het verstandig om, in aanvulling op de aanbevelingen voor mensen met een normaal gewicht, kleinere porties te gebruiken, de inname van ongezonde vetten en suiker zoveel mogelijk te beperken en meer voedingsmiddelen met veel microvoedingsstoffen en een hoog vezelgehalte te gebruiken.

In het advies wordt benadrukt dat bij de preventie van chronische ziekten de totale voeding centraal moet staan en niet afzonderlijke voedingsmiddelen of bestanddelen daarvan. Het gezondst is een voeding die rijk is aan groente, fruit, volkoren graanproducten, en plantaardige oliën, die regelmatig vis, magere zuivel- en vleesproducten bevat en waarin weinig voedingsmiddelen voorkomen die veel energie en weinig microvoedingsstoffen bevatten. Zo'n voeding zal – in combinatie met voldoende lichamelijke activiteit, matig alcoholgebruik en niet-roken – het meest kunnen bijdragen aan de vermindering van het risico op chronische ziekten.

Samenstelling commissie:

- prof. dr. F.J. Kok, hoogleraar voeding en gezondheid; Wageningen Universiteit, *voorzitter* • prof. dr. J.J. van Binsbergen, huisarts, bijzonder hoogleraar voedingsleer; UMC St Radboud, Nijmegen • ir. B.C. Breedveld, hoofd afdeling kennis; Voedingscentrum, Den Haag • prof. dr. H.A. Büller, hoogleraar kindergeneeskunde; ErasmusMc, Rotterdam • dr. ir. E.J.M. Feskens, universitair hoofddocent voeding en epidemiologie; Wageningen Universiteit • ir. A.M. van der Gref; ministerie van VWS, Den Haag, adviseur • dr. S. de Henauw, epidemioloog; afdeling sociale geneeskunde, Rijksuniversiteit Gent (tot april 2006) • dr. ir. E. Kampman, universitair hoofddocent voeding en epidemiologie, Wageningen Universiteit • dr. O. Korver; voormalig hoofd voedingsresearch Unilever, Rotterdam • ir. W. Bosman; Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*.

De publicatie 'Richtlijnen goede voeding 2006' (nr 2006/21) is te downloaden van www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070)340 75 23, e-mail: order@gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt de heer drs. E.J. Schoten, tel. (070)340 71 80, e-mail ej.schoten@gr.nl.