



Datum : 4 november 2015

Eet meer plantaardig, drink suikervrij

Een verschuiving in de richting van een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon is bevorderlijk voor de gezondheid. Ook vermindering van de consumptie van suikerhoudende dranken is van belang. Goede alternatieven zijn thee en gefilterde koffie zonder suiker en ook water. Dat is de kern van het advies Richtlijnen goede voeding 2015, dat de Gezondheidsraad vandaag aanbiedt aan de minister van VWS en de staatssecretaris van EZ.

Op basis van wetenschappelijk onderzoek naar het effect van voeding op de tien meest voorkomende chronische ziekten (zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker), heeft de raad richtlijnen geformuleerd voor een gezond voedingspatroon. Meer groente en fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten en vis dragen voor de gemiddelde consument bij aan het voorkomen van ziekten, net als het beperken van de consumptie van rood en bewerkt vlees, zout en alcohol. Verder is het verstandig om geen boter en harde margarines te gebruiken maar zachte margarines, vloeibare vetten en plantaardige oliën en om suikerhoudende dranken in te wisselen voor dranken zonder suiker: thee, gefilterde koffie en water. De zuivelconsumptie kan gemiddeld hetzelfde blijven. Voedingssupplementen zijn alleen nuttig voor specifieke groepen.

Voor het eerst zijn de richtlijnen geheel geformuleerd in termen van voedingsmiddelen, waar dat voorheen nog grotendeels gebeurde in termen van voedingsstoffen. Daardoor zijn de richtlijnen beter te begrijpen voor de consument. Toch is voor de praktische toepassing een vertaling nodig naar een volwaardige voeding voor verschillende doelgroepen. Die maakt het Voedingscentrum, dat naar verwachting komend voorjaar komt met een nieuwe Schijf van Vijf. Op de website van het Voedingscentrum staat hoe consumenten de aanbevelingen nu al kunnen doorvoeren in hun eetpatroon.

Om de richtlijnen te kunnen opstellen heeft de Gezondheidsraad al het wetenschappelijke onderzoek naar de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch op een rij gezet en geselecteerd op kwaliteit. De 29 documenten waarin deze wetenschappelijke basis is beschreven, zijn via de website van de raad openbaar gemaakt, zodat belangstellenden commentaar konden leveren. De systematische aanpak die is gekozen, maakt het makkelijker om de richtlijnen in de toekomst actueel te houden en biedt ook mogelijkheden voor internationale afstemming.

De publicatie Richtlijnen goede voeding 2015 (nr. 2015/24) is te downloaden van www.gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt Eert Schoten, tel. 06 46 23 69 98, e-mail: ej.schoten@gr.nl.