



---

## **Veelgestelde vragen over de *Richtlijnen goede voeding 2015***

---

### **De Gezondheidsraad zegt: ‘drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag’. Betekent dit dat iedereen zou moeten stoppen met drinken?**

Nee. De raad adviseert mensen die alcohol drinken om hun gebruik te beperken tot één glas per dag. Tegelijk wil de raad mensen die geen alcohol drinken niet aansporen om wel alcohol te gaan gebruiken. Voor bepaalde groepen is het belangrijk om helemaal geen alcohol te gebruiken, zoals jongeren, vrouwen die borstvoeding geven, die zwanger zijn of dat willen worden, mensen die medicijnen gebruiken die niet samengaan met alcoholgebruik en mensen met verslavingsproblemen. Op dit punt wijkt het advies niet af van de richtlijnen uit 2006, het is alleen duidelijker verwoord.

### **Waarom is de alcoholrichtlijn van de Gezondheidsraad strenger dan richtlijnen uit het buitenland?**

Uitgangspunt bij de Nederlandse richtlijnen is de bijdrage die voeding kan leveren aan het voorkomen van chronische ziekten. Dat is in het buitenland soms anders. Zo betreft de Britse richtlijn een inschatting van aanvaardbare risico's, door de risico's van alcoholgebruik af te zetten tegen andere risico's, zoals in het verkeer. Dat leidt tot een ruimere richtlijn (wekelijks ten hoogste 14 glazen die bij voorkeur gelijkmatig verspreid worden over ten minste drie dagen). In Amerika en de Scandinavische landen ligt de richtlijn voor alcoholgebruikers op ten hoogste 1 glas per dag voor vrouwen en ten hoogste 2 glazen per dag voor mannen. Beide rapporten benoemen specifieke groepen voor wie het advies geldt om geen alcohol te gebruiken. Bovendien vermeldt het Amerikaanse rapport dat de richtlijn niet mag worden opgevat als een advies aan niet-alcoholgebruikers om te gaan drinken. Vanuit de benadering van de Gezondheidsraad geven de wetenschappelijke gegevens geen aanleiding om een verschil te maken tussen mannen en vrouwen. Bij één glas per dag zijn er zowel gunstige als ongunstige verbanden met ziekte. Meer dan één glas per dag levert geen verdere gezondheidswinst op, terwijl de ongunstige verbanden sterker worden.



### **Hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouwing van de alcoholrichtlijn?**

De onderbouwing van de alcoholrichtlijn is beschreven in de achtergronddocumenten over alcohol<sup>a</sup>, alcoholhoudende dranken<sup>b</sup> en werkwijze<sup>c</sup> en in hoofdstukken 2 en 8 van het advies<sup>d</sup>. Op de wetenschappelijke onderbouwing is kritiek gekomen van de zijde van de alcoholproducenten. Daarop heeft de raad gereageerd<sup>e</sup>.

### **Waarom zijn vruchtensappen niet gezond?**

Vruchtensappen bevatten net als veel andere dranken opgeloste suikers. Die verhogen het risico op overgewicht en diabetes.

### **Waarom is het gezonder om een sinaasappel te eten dan om een glas sinaasappelsap te drinken?**

Een glas sap bevat meer suikers dan een sinaasappel, omdat voor een glas sap vaak meerdere vruchten nodig zijn. Bovendien bevat de vrucht veel meer vezels dan het sap. De vezels zorgen ervoor dat de suikers minder snel door het lichaam worden opgenomen.

### **De Gezondheidsraad adviseert dagelijks drie koppen thee te drinken. Is kruidenthee even goed als groene en zwarte thee?**

De gunstige verbanden met ziekte zijn gevonden bij thee van de theeplant: groene en zwarte thee dus. Over kruidenthee is onvoldoende bekend. Daarom staat die niet in de richtlijn.

---

<sup>a</sup> Gezondheidsraad. Alcohol - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/05. [internet: [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1505\\_alcohol\\_0.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1505_alcohol_0.pdf)]

<sup>b</sup> Gezondheidsraad. Alcoholhoudende dranken - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/06. [internet: [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1506\\_alcoholhoudende\\_dranken.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1506_alcoholhoudende_dranken.pdf)]

<sup>c</sup> Gezondheidsraad. Werkwijze van de Commissie Richtlijnen goede voeding 2015 - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/03. [internet: [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1503werkwijze\\_van\\_de\\_commissie\\_riichtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/a1503werkwijze_van_de_commissie_riichtlijnen_goede_voeding_2015.pdf)]

<sup>d</sup> Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24. [internet: [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524\\_riichtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_riichtlijnen_goede_voeding_2015.pdf)]

<sup>e</sup> Brief aan staatssecretaris over alcoholrichtlijn. [internet: [https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/brief\\_gr\\_aan\\_stas-vws\\_met\\_cc\\_aan\\_stiva.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/brief_gr_aan_stas-vws_met_cc_aan_stiva.pdf)]



---

**De Gezondheidsraad beveelt aan dagelijks enkele porties zuivel te nemen, waaronder melk of yoghurt. Waarom is dit niet uitgesplitst naar volle, halfvolle en magere zuivel?**

Er is bewijs dat dagelijks enkele porties zuivel goed zijn voor de gezondheid. De wetenschappelijke aanwijzingen dat halfvolle en magere zuivel beter is, zijn echter te zwak om deze richtlijn verder uit te splitsen.