

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

De Voorzitter van de Tweede Kamer  
der Staten-Generaal  
Postbus 20018  
2500 EA DEN HAAG

**Bezoekadres**

Parnassusplein 5  
2511 VX Den Haag  
T 070 340 79 11  
F 070 340 78 34  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

**Kenmerk**

3512211-1043424-VGP

**Bijlage(n)**

1

Datum 10 februari 2023  
Betreft Richtlijnen goede voeding voor mensen met hart- en  
vaatziekten door atherosclerose

*Correspondentie uitsluitend  
richten aan het retouradres  
met vermelding van de  
datum en het kenmerk van  
deze brief.*

Geachte voorzitter,

Met deze brief reageer ik op het advies van de Gezondheidsraad; *Richtlijnen goede voeding voor mensen met hart- en vaatziekten door atherosclerose*. Ik heb dit advies op 7 februari 2023 ontvangen. Het advies *Richtlijnen goede voeding voor mensen met hart- en vaatziekten door atherosclerose* is een deeladvies, eerder heeft de Gezondheidsraad advies uitgebracht over de *Richtlijnen goede voeding voor mensen met diabetes type 2*.<sup>1</sup> Het advies is opgesteld door de vaste Commissie Voeding van de Gezondheidsraad en is terug te vinden op de website van de Gezondheidsraad. Het Voedingscentrum verwerkt het advies in hun voedingsvoorlichting.

**Inleiding**

In de *Richtlijnen goede voeding 2015* beschrijft de Gezondheidsraad de wenselijke inname van voedingsmiddelen en dranken om chronische ziekten te voorkómen. Deze richtlijnen zijn bedoeld voor de algemene bevolking in Nederland. Daaronder vallen ook mensen met chronische hart- en vaatziekten veroorzaakt door slagaderverkalking (atherosclerose). Er is echter niet specifiek gekeken naar deze doelgroep. Mogelijk zijn er voor deze groep ziekten specifieke aanpassingen of aanvullingen nodig op de *Richtlijnen goede voeding*. Mijn voorganger heeft daarom hierover advies gevraagd aan de Gezondheidsraad. Het advies richt zich op de bevordering van de lange termijn gezondheid van mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten.

---

<sup>1</sup> Tweede Kamer, vergaderjaar 2021–2022, 32 793, nr. 576

### **Inhoud van het advies**

De commissie van dit advies heeft op basis van nationale en internationale rapporten met voedingsrichtlijnen bij hart- en vaatziekten en op basis van haar deskundigenoordeel voedingsfactoren geïdentificeerd waarvoor aanwijzingen bestaan dat er afwijkingen of aanvullingen kunnen zijn ten opzichte van de bestaande voedingsaanbevelingen in de Richtlijnen goede voeding 2015 of waarvoor volgens zorgprofessionals behoefte is aan een advies.

In het advies zijn de voedingsaanbevelingen in de Richtlijnen goede voeding 2015 geëvalueerd die betrekking hebben op zuivelproducten, vis, vetten en oliën, koffie, vlees, alcohol en keukenzout. De commissie gaat ervan uit dat er geen aanleiding is voor aanpassing van de overige voedingsaanbevelingen in de Richtlijn goede voeding 2015, zoals die voor groente en fruit, peulvruchten en volkorenproducten. Deze bestaande voedingsaanbevelingen worden wel belangrijk geacht voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. Dit geldt ook voor de overkoepelende aanbeveling om volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon te eten.

In het advies wordt geconcludeerd dat de Richtlijnen goede voeding 2015 een geschikte basis zijn voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. Het eten van 1 tot 2 porties vis per week kan gezondheidswinst opleveren voor deze groep. Dit is een aanpassing van de bestaande richtlijn waarin 1 portie per week wordt aanbevolen. Bij de totstandkoming van deze aanpassing is primair uitgegaan van het gezondheidsaspect (evenals bij de evaluaties van de andere voedingsaanbevelingen). Vervolgens zijn aandachtspunten voor de toepassing van de adviezen meegegeven die betrekking hebben op duurzaamheidsaspecten, zoals overbevissing.

In het advies is ook gekeken naar voedingsmiddelen verrijkt met plantensterolen en/of -stanolen en naar voedingssupplementen (met visvetzuren en met monacoline K uit rodegistrijst). Hierbij is geconcludeerd dat voedingsmiddelen verrijkt met plantensterolen en/of -stanolen effectief zijn in het verlagen van het LDL-cholesterolgehalte. Een verhoogd gehalte LDL-cholesterol in het bloed is een risicofactor voor het ontstaan of versnellen van atherosclerose. De commissie zag op basis van de wetenschappelijke literatuur geen aanleiding om voedingssupplementen te adviseren aan mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten.

Naast het advies over voedingsfactoren, raadt de commissie aan om bij overgewicht of obesitas te streven naar gewichtsreductie van ten minste 5% en dit gereduceerde gewicht op lange termijn te handhaven. Overgewicht en obesitas zijn risicofactoren voor onder meer een verhoogde bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en het ontwikkelen van diabetes type 2, kanker en hart- en vaatziekten.

**Kenmerk**

3512211-1043424-VGP

**Reactie op het advies**

Ik vind het belangrijk dat de Richtlijnen goede voeding nu ook zijn beoordeeld op hun toepassing bij mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten en dat dit gebaseerd is op de huidige stand van de wetenschap. Ik neem het advies van de Gezondheidsraad dan ook over. De Richtlijnen goede voeding 2015 vormen samen met de voedingsnormen het fundament van de Schijf van Vijf. Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf ontwikkeld om de algemene bevolking te adviseren over een volwaardig en gezond voedingspatroon. Dit advies van de Gezondheidsraad bevestigt dat een voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf ook een gezonde en volwaardige basis kan zijn voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. Het Voedingscentrum geeft op haar website informatie over voeding bij hart- en vaatziekten. De conclusie van dit rapport zal hierin worden meegenomen.

**Kenmerk**  
3512211-1043424-VGP

Ik dank de Gezondheidsraad voor hun advies over de Richtlijnen goede voeding voor mensen met hart- en vaatziekten door atherosclerose.

Hoogachtend,

de staatssecretaris van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport,

Maarten van Ooijen