

---

## Samenvatting

---

De zogeheten *Richtlijnen goede voeding* zijn bedoeld om de overheid steun te bieden bij het ontwikkelen van een voedingsbeleid en bij het volgen van de effecten van dat beleid. Het advies vormt tevens de basis voor de voedingsvoorziening in ons land. Het vorige advies dateert van 1986. De richtlijnen in dit advies zijn getoetst aan de huidige stand van wetenschap.

---

### **De richtlijnen zijn bedoeld voor de ogenschijnlijk gezonde bevolking**

De basis van de *Richtlijnen goede voeding 2006* wordt voor een belangrijk deel gevormd door de conclusies die zijn neergelegd in adviezen over aspecten van de voeding en het risico op chronische ziekten die de Gezondheidsraad de laatste jaren heeft uitgebracht. Met name de adviezen over voedingsnormen zijn hierbij van bijzonder belang. Daarnaast zijn bij de toetsing recente onderzoeksresultaten en voedingsrichtlijnen van buitenlandse deskundigencommissies betrokken. Deze voedingsrichtlijnen vertonen grote overeenkomsten. Zij zijn vooral gericht op de preventie van overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2 en bepaalde vormen van kanker. Over een aantal deelonderwerpen zijn werkconferenties gehouden.

De *Richtlijnen goede voeding 2006* hebben betrekking op de ogenschijnlijk gezonde Nederlandse bevolking vanaf de leeftijd van 12 maanden. Vanaf deze leeftijd gaan kinderen geleidelijk over op de voeding van volwassenen. Deze richtlijnen zullen voor de praktijk moeten worden vertaald naar hoeveelheden te

---

gebruiken voedingsmiddelen: de zogenoemde *'food based dietary guidelines'*. Bij deze vertaling zal rekening moeten worden gehouden met verschillen in voedingspatronen van verscheidene etnische groeperingen, verschillen in behoeften tussen subgroepen in de bevolking, zoals kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en individuen met een geringe, matige en hoge lichamelijke activiteit. Ook wordt hierbij betrokken of er al dan niet sprake is van een ongewenste toename van het lichaamsgewicht (positieve energiebalans) of van overgewicht.

---

### **Er zijn zowel gunstige als ongunstige ontwikkelingen in de voedselconsumptie**

In het advies wordt een globale beschrijving gegeven van de gemiddelde voedselconsumptie in Nederland en de ontwikkelingen die zich daarin hebben voorgedaan. Het blijkt dat de voeding zich in de afgelopen decennia zowel in gunstige als ongunstige zin heeft ontwikkeld. De daling van de hoeveelheid verzadigde en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren en cholesterol in de voeding en de mogelijk lichte toename van het visgebruik zijn gunstig. De daling in het gebruik van groente en fruit is daarentegen ongunstig. Hoewel inzicht in de actuele inname van natrium (keukenzout) ontbreekt, zijn er aanwijzingen dat deze gemiddeld op een te hoog niveau ligt. Daarnaast ligt het gebruik van alcoholische dranken bij velen op een te hoog niveau.

---

### **Goede voeding en voldoende bewegen zorgen samen voor een gezonde energiebalans**

Voor de vermindering van het risico op verscheidene chronische ziekten is het van belang dat het huidige gemiddelde lage activiteitenpatroon zodanig wordt geïntensiveerd dat beter wordt voldaan aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Voor volwassenen is die norm: minstens 30 minuten 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. Bij een positieve energiebalans zal het activiteitsniveau nog verder moeten worden verhoogd tot ten minste een uur matig inspannende activiteit per dag. In die situatie is het bovendien noodzakelijk het gebruik van voedingsmiddelen met een hoge energiedichtheid zoveel mogelijk te beperken. Het gaat dan vooral om voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan verzadigde en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren en toegevoegde suikers (de zogenoemde 'kale calorieën'). Voedingsmiddelen met een hoge energiedichtheid zouden in deze situatie vervangen moeten worden door voedingsmiddelen met een hoge voedingsstoffen-

---

dichtheid en een hoog gehalte aan voedingsvezel. Tevens zou het gebruik van dranken die suikers bevatten en het toevoegen van suiker aan dranken als thee en koffie zoveel mogelijk moeten worden beperkt.

---

### **De vetzuursamenstelling van de voeding moet verder verbeteren**

Voor een vermindering van het risico op coronaire hartziekten zal de gemiddelde vetzuursamenstelling van de voeding verder moeten verbeteren om te kunnen voldoen aan de voedingsnorm voor onverzadigde vetzuren en de aanvaardbare bovengrenzen van inname van verzadigde en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren. De gemiddelde hoeveelheid verzadigde vetzuren in de voeding zou moeten dalen van 13 à 14 energieprocent tot minder dan 10 energieprocent. De gemiddelde hoeveelheid enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren zou in plaats van 1 à 2 energieprocent minder dan 1 energieprocent moeten bedragen. De hoeveelheid visolievetzuren in de voeding zal daarentegen aanzienlijk moeten toenemen om te kunnen voldoen aan de voedingsnorm voor deze vetzuren van 450 mg per dag. Deze inname kan worden gerealiseerd door tweemaal per week een portie vis te gebruiken waarvan ten minste eenmaal een portie vette vis.

---

### **Meer groente en fruit eten bevordert de gezondheid**

Een verhoging van het groente- en fruitgebruik tot 150-200 gram groente en 200 gram fruit per dag zal resulteren in een toename van het gehalte essentiële microvoedingsstoffen in de voeding en in een verbetering van de natrium/kaliumbalans die van belang is voor de preventie van hoge bloeddruk. Tevens zal hierdoor het risico op verscheidene chronische ziekten verminderen. Om de richtlijn voor de hoeveelheid vezel in de voeding van 3,4 gram/MJ te halen, zal men niet alleen meer fruit en groente moeten gaan eten, maar ook volkoren graanproducten moeten verkiezen boven geraffineerde producten. Door een toename in het gebruik van groente, fruit en volkoren graanproducten zal bovendien de energiedichtheid van de voeding afnemen en de voedingsstoffendichtheid toenemen hetgeen ondermeer bijdraagt aan het in stand houden van de energiebalans.

---

### **Ook beperking van het gebruik van gemakkelijk vergistbare koolhydraten, zout en alcohol is van belang**

Voor een goede gebitsgezondheid is een beperking in het gebruik van producten met gemakkelijk vergistbare koolhydraten en voedingszuren van belang. Ter vermindering van het risico op tandcariës en tanderosie is een beperking van het

---

gebruik van deze producten tot zeven eet/drinkmomenten per dag, inclusief de drie hoofdmaaltijden, gewenst.

Voor een vermindering van het risico op hoge bloeddruk zijn verschillende factoren van belang: het voorkomen van overgewicht; een beperking van het alcoholgebruik; meer bewegen; in verhouding minder zout en meer groente en fruit, magere melkproducten en volkoren graanproducten eten. Naast een vermindering van het huishoudelijk gebruik van keukenzout is een beperking van de keukenzouttoevoeging tijdens de bedrijfsmatige productie van voedingsmiddelen en maaltijden van groot belang.

Wie gewend is alcoholische dranken te gebruiken, zou zich moeten beperken: volwassen mannen tot hooguit twee standaardglazen per dag, volwassen vrouwen tot één standaardglas per dag. Piekgebruik wordt ontraden.

---

### **Het totale voedingspatroon geeft de doorslag**

In het advies wordt benadrukt dat bij de preventie van aan voeding gerelateerde chronische ziekten de totale voeding centraal moet staan en niet afzonderlijke voedingsmiddelen of bestanddelen daarvan. Als een voeding rijk is aan groente, fruit, volkoren graanproducten en plantaardige oliën, regelmatig vis en magere zuivel-, vleesproducten bevat en weinig voedingsmiddelen met een hoge energiedichtheid en lage voedingstoffendichtheid, zal dat in combinatie met voldoende lichamelijke activiteit, matig alcoholgebruik en niet-roken het meest kunnen bijdragen aan de vermindering van het risico op chronische ziekten.

---

### **Richtlijnen zijn afhankelijk van het lichaamsgewicht**

In het advies worden de volgende *kwalitatieve* richtlijnen gegeven voor een goede voeding voor de gehele bevolking als onderdeel van een gezonde leefwijze:

<p><i>Zorg voor een gevarieerde voeding.</i></p> <p><i>Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.</i></p> <p><i>Gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten.</i></p> <p><i>Eet regelmatig (vette) vis.</i></p> <p><i>Gebruik zo weinig mogelijk producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren.</i></p> <p><i>Beperk frequent gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren.</i></p> <p><i>Beperk de inname van keukenzout.</i></p> <p><i>Bij alcoholgebruik: wees matig.</i></p>
--

Deze richtlijnen kunnen voor de *volwassen* bevolking met een normaal en stabiel lichaamsgewicht worden vertaald in de volgende *kwantitatieve* streefwaarden:

*Op ten minste vijf – maar bij voorkeur op alle – dagen van de week minstens een half uur matig inspannende lichamelijke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld stevig lopen, fietsen of tuinieren.*

*Gebruik dagelijks 150-200 gram groente en 200 gram fruit.*

*Gebruik een voeding met dagelijks 30-40 gram vezel, met name afkomstig van groente, fruit en volkoren graanproducten.*

*Gebruik per week twee porties vis (à 100-150 gram), waarvan ten minste een portie vette vis.*

*Beperk het gebruik van verzadigde vetzuren tot minder dan 10 energieprocent en van enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren tot minder dan 1 energieprocent.*

*Beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren tot 7 eet/drinkmomenten per dag (inclusief hoofdmaaltijden).*

*Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.*

*Indien men alcoholische drank gebruikt, beperk dit dan tot twee standaard glazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag.*

Voor andere leeftijdscategorieën kunnen hieruit eveneens kwantitatieve streefwaarden worden afgeleid. Alcoholgebruik door jongeren beneden de 18 jaar wordt ontraden. Dit laatste geldt overigens ook voor vrouwen die zwanger kunnen/willen worden en vrouwen die borstvoeding geven.

Indien er sprake is van een ongewenste toename van het lichaamsgewicht of een te hoog lichaamsgewicht gelden de volgende aanvullende richtlijnen:

- *Verhoog de lichamelijke activiteit tot ten minste een uur matig inspannende activiteit per dag.*
- *Verminder de energie-inname, in het bijzonder door een beperking van:*
  - *het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid. Het gaat dan om producten met een hoog gehalte aan verzadigde en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren en toegevoegde suikers ('kale calorieën')*
  - *het gebruik van dranken die suikers bevatten*
  - *de portiegrootte.*

---

## **De huidige richtlijnen zijn in een aantal opzichten anders dan die uit 1986**

De *Richtlijnen goede voeding 2006* verschillen in een aantal aspecten van die uit 1986. Zo wordt er in de nieuwe richtlijnen een aanbeveling gegeven voor de hoeveelheid lichamelijke activiteit en wordt er in de richtlijnen onderscheid gemaakt tussen de situatie waarin sprake is van een positieve energiebalans of van overgewicht en de situatie waarin dit niet het geval is. In tegenstelling tot de richtlijnen uit 1986 is in de *Richtlijnen goede voeding 2006* een kwantitatieve richtlijn voor de hoeveelheid enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren in de voeding, voor het vis-, groente- en fruitgebruik en voor matig alcoholgebruik opgenomen.

Daarnaast ontbreken in de nieuwe richtlijnen streefwaarden voor de hoeveelheid cholesterol en mono- en disachariden in de voeding. Een streefwaarde voor de hoeveelheid cholesterol is niet nodig omdat een voeding die voldoet aan de wenselijke vetzuursamenstelling in de praktijk tevens een relatief lage hoeveelheid cholesterol zal bevatten. Voor het geven van een kwantitatieve richtlijn voor mono- en disachariden ten behoeve van een adequate voorziening met essentiële voedingsstoffen en de preventie van chronische ziekten ontbreekt een aanvaardbare wetenschappelijke onderbouwing.

Tenslotte wordt sterker dan in het advies uit 1986 beklemtoond dat vanuit het oogpunt van ziektepreventie het totale voedingspatroon centraal moet staan en niet afzonderlijke voedingsmiddelen of bestanddelen daarvan.

---

## **Gezonder eten en meer bewegen vragen om voedings- en bewegingsbeleid**

Wetenschappelijk onderbouwde en vervolgens naar de praktijk vertaalde richtlijnen brengen echter niet automatisch met zich mee dat mensen gezonder gaan eten en meer gaan bewegen. Daarvoor komt meer kijken. Hiertoe staan de overheid diverse beleidsinstrumenten ten dienste, van regelgeving en voedingsvoorziening tot bevordering van een gezonde leefstijl via het onderwijs en afspraken met het bedrijfsleven. Het bedrijfsleven zelf kan ook het nodige doen. Belangrijk zijn productontwikkeling en productaanpassing conform de in dit advies aanbevolen wijzigingen in de samenstelling van de huidige voeding. Ook kan de consument aan de hand van een begrijpelijke etikettering worden geïnformeerd over de energetische waarde en de voedingsstoffensamenstelling van producten.