

29 jun 2015 -13:25

Voedingsaanbevelingen voor België

De Hoge Gezondheidsraad heeft een herziening uitgebracht van zijn voedingsaanbevelingen voor vitamines en sporenelementen (mineralen waarvan slechts sporen in het menselijk lichaam aanwezig zijn). Hij heeft bovendien voor deze twee soorten van nutriënten vastgelegd wat de maximale hoeveelheden zijn die kunnen worden toegevoegd aan voedingsmiddelen of op de markt kunnen worden gebracht in voedingssupplementen.

Herziening

Sinds 1997 vaardigt de HGR voedingsaanbevelingen uit voor België. Deze worden regelmatig herzien op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten. In de huidige herziening zijn er veel wijzigingen aangebracht ten opzichte van de vorige uitgaven en de structuur werd volledig aangepast om het geheel vollediger en praktischer te maken.

Aanbevolen voedingsinname en maximaal toelaatbare hoeveelheden

De HGR stelt voor elke onderzochte nutriënt duidelijke aanbevolen inname voor die overeenstemmen met de optimale waarden die nodig zijn om te voldoen aan de fysiologische behoeften en zo een goede gezondheid te behouden. Dankzij een vergelijking van deze waarden met de gewoonlijke verbruiksgegevens kon er worden bepaald in welke mate voldaan wordt aan de behoeften aan deze waardevolle nutriënten in de Belgische bevolking (toestand van tekort, voldoende inname of teveel). Bovendien heeft de HGR, op vraag van de FOD Volksgezondheid, zich uitgesproken over de maximale hoeveelheden aan vitamines en sporenelementen die kunnen worden toegevoegd aan voedingsmiddelen of op de markt kunnen worden gebracht in voedingssupplementen, zodat de totale inname ervan (via de voeding en voedingssupplementen) geen risico voor de gezondheid opleveren.

Middelen om te voldoen aan de voedingsbehoefte en gevaarlijke praktijken of misbruik

De aanbevelingen bepalen de grenswaarden voor de verschillende nutriënten in het kader van een evenwichtige voeding voor de verschillende bevolkingsgroepen (kinderen, jongeren, vrouwen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode en ouderen). De verschillende mogelijke manieren om dit te bereiken (onder meer met behulp van voedingssupplementen) worden beschreven. De HGR waarschuwt echter nadrukkelijk voor het verbruik van buitensporige hoeveelheden van deze nutriënten via verrijkte voedingsmiddelen en/of onaangepaste voedingssupplementen. De Raad stelt ook het misbruik aan de kaak bij bepaalde weinig onderbouwde of uit de lucht gegrepen praktijken, die gevaarlijk kunnen zijn voor de gezondheid.

Praktische informatie

De aanbevelingen zijn praktisch en onmiddellijk bruikbaar voor voedingsdeskundigen (diëtisten, nutritionisten) en professionals in de geneeskunde (artsen, apothekers, enz.). Het advies verstrekt tevens nuttige gegevens voor het grote publiek voor wie streeft naar een gezonde en verantwoordelijke levenswijze op het vlak van voeding en voedingssupplementen.

Het volledige advies nr. 9164-9174 is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad:
<http://tinyurl.com/HGR-9164-9174-voeding> .

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experten:

NL: Prof. Guy De Backer, GSM: 0494/16.04.83, tel.: 09/282.69.70, e-mail: guy.debacker@ugent.be

FR: Prof. Jean Nève, GSM: 0477/72.62.32, tel.: 02/650.51.77, e-mail: jneve@ulb.ac.be

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

Hoge Gezondheidsraad
Victor Hortaplein 40/10
1060 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Fabrice Péters
Algemeen Coördinator
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be