

01 okt 2019 -13:20

Eten en levensjaren winnen, het kan!

Persbericht van de Hoge Gezondheidsraad

Eten en levensjaren winnen, het kan!

In overleg met de bevoegde autoriteiten van het land, heeft de Hoge Gezondheidsraad (HGR) een advies uitgewerkt over de prioriteiten met betrekking tot voedselkeuzes die effectief kunnen bijdragen tot het behoud en de promotie van een goede gezondheid. De aanbevelingen die in dit nieuwe 'FBDG'-advies worden geformuleerd, gelden voor de volwassen bevolking en zijn onderbouwd door recente wetenschappelijke gegevens. Ze zijn praktisch en houden rekening met de eetcultuur van de bevolking!

*Food Based Dietary Guidelines* (FBDG): opgesteld aan de hand van een strikte methodologie om doeltreffende en praktische aanbevelingen te formuleren

Dit wetenschappelijk rapport van 88 pagina's werd door een dertigtal Belgische deskundigen opgesteld volgens een methodologie die op Europees niveau werd ontwikkeld en werd aangepast aan ons land. Na de belangrijkste oorzaken van ziekten en overlijdens in België te hebben geanalyseerd, bepaalden zij de voedingsgerelateerde risicofactoren. Zij bogen zich over ziekten of toestanden zoals cardiovasculaire aandoeningen, kanker, type 2-diabetes, bronchiale aandoeningen, musculoskeletale aandoeningen, levercirrose, neurocognitieve stoornissen, depressie en angststoornissen en ten slotte voedingstekorten van ijzer, jodium en eiwitten. Door na te gaan welke voedingsmiddelen en -stoffen in belangrijke mate bijdragen tot die gezondheidsproblemen en een verband te leggen met de recentelijk goed gedocumenteerde consumptie- en voedingspatronen in België, konden zij eenvoudige en makkelijk toe te passen voedingsadviezen formuleren en ze in volgorde van belangrijkheid rangschikken. Dit rapport is het resultaat van nauwgezet onafhankelijk werk van lange adem, uitsluitend gebaseerd op objectieve wetenschappelijke gegevens en vrij van commerciële of economische invloeden.

Een essentieel advies: sedentariteit en overgewicht bestrijden

Overgewicht en obesitas blijven een belangrijke oorzaak van morbiditeit en sterfte. Dat bevestigt ook Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid, dat vandaag een onderzoek publiceert waaruit blijkt dat bijna de helft van de bevolking in België overgewicht heeft en 15,4% obees is. Daarom is een preventiestrategie bovenal gericht op het evenwicht tussen lichaamsbeweging en calorieënopname. Dit rapport komt niet uitgebreid terug op dit aspect, dat besproken werd in de recente editie van de voedingsaanbevelingen voor België. Daarin wordt een balans opgemaakt van de basis- of aanvullende behoeften aan essentiële nutriënten (d.w.z. de voedingsbestanddelen):

[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/9285\\_voedingsaanbev\\_16122016\\_a5.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf)

Uit 12 aanbevelingen kunnen 5 vuistregels worden gehaald. Eten om gezonde levensjaren te winnen, het kan! Maar hoe pakken we het aan? Het internet en diverse publicaties voor een breed publiek staan vol tips van velerlei aard, maar het is vaak moeilijk hun wetenschappelijke juistheid en hun werkelijke

draagwijdte te achterhalen. Bovendien zijn ze dikwijls onvolledig en niet volgens belangrijkheid ingedeeld. Daarom stelt de HGR, vijf prioritaire aanbevelingen voor die het grootste effect zullen hebben op de gezondheid.

1) Eet elke dag ten minste 125 g volle graanproducten, in functie van de energiebehoeften. Om hun heilzame effecten ten volle te benutten, is het aangewezen ze in de plaats van geraffineerde graanproducten te eten. Volkoren brood is bijvoorbeeld te verkiezen boven wit brood, volkoren pasta boven witte pasta enz.

2a) Eet elke dag 250 g of twee stukken fruit. Om te veel toegevoegde suikers en/of vetten te vermijden, geniet vers fruit zonder toevoeging van suiker of vet de voorkeur. Zorg voor afwisseling en kies voor lokaal geproduceerde seizoensproducten. Was het fruit altijd en schil het indien nodig alvorens het te eten.

2b) Eet elke dag ten minste 300 g groenten (rauw of bereid). Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen en lokale producten.

3) Eet wekelijks peulvruchten. Vervang ten minste één keer per week vlees door peulvruchten. De teelt en de productie van peulvruchten hebben bovendien een geringe impact op het klimaat.

4) Eet dagelijks 15 tot 25 g noten of zaden zonder zoute of zoete omhulsels; een handvol stemt overeen met ongeveer 30 g. De voorkeur gaat uit naar producten rijk aan omega-3 vetzuren.

5) Beperk de zoutinname. Kies voor producten arm aan zout en beperk het toevoegen van zout aan bereidingen of aan tafel. Kruiden en niet-gezouten specerijen zijn goede alternatieve smaakmakers!

Gezelligheid en duurzaamheid zijn ook belangrijk

Samen eten komt zowel het individu als de samenleving ten goede. Het is belangrijk de tijd te nemen om samen te eten, niet alleen thuis, maar ook op school, op het werk, in de (zorg)centra en in andere omstandigheden. Samen eten biedt sociale voordelen die niet bestaan als je allen eet. Een waarschuwing is echter nodig. Alcohol, welke regelmatig deel uitmaakt van sociale activiteiten, voert met voorsprong de lijst aan van voedingsmiddelen die een negatieve invloed hebben op de gezondheid. De aanbevelingen betreffende de consumptie van alcohol kunnen in een recent rapport van de HGR geraadpleegd worden: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>. 'Matig' alcoholgebruik betekent niet meer dan 10 'standaardglazen' per week, maar geen alcohol drinken blijft het ideaal.

Ten slotte, en zonder verdiepend op het probleem in te gaan, pleit de HGR ervoor dat bij de tenuitvoerlegging van zijn aanbevelingen terdege rekening wordt gehouden met duurzaamheidsoverwegingen. Toekomstgericht denken is meer dan ooit een noodzakelijke voorwaarde om de huidige en toekomstige generaties te beschermen tegen de negatieve gevolgen van de uitputting van de natuurlijke rijkdommen en van de klimaatverandering.

Van vijf naar twaalf prioriteiten

6) Gebruik elke dag tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten. Als het gebruik lager ligt, moet extra aandacht besteed worden aan de inname van andere bronnen van eiwitten, calcium en vitamines.

7) Eet elke week één of twee keer vis, schaaldieren of schelpdieren, waarvan één keer vette vis. Verkijs daarbij producten die rijk zijn aan omega 3-vetzuren.

8) Eet niet meer dan 300 g rood vlees per week. Het kan vervangen worden door peulvruchten, vis, gevogelte, eieren of andere vervangproducten die een volwaardig alternatief vormen voor rood vlees.

9) Eet maximaal 30 g vleeswaren (charcuterie, bereide vleeswaren enz.) per week. Vervang charcuterie door visconserven, garnituren op basis van peulvruchten, fruit of verse kaas.

10) Drink zo weinig mogelijk dranken met toegevoegde suikers (gesuikerde frisdranken, vruchtennectar enz.). Water blijft de beste dorstlesser.

11) Zorg voor voldoende calciuminname (950 mg/dag) via diverse natuurlijke bronnen zoals melk en afgeleide producten.

12) Zorg voor een toereikende inname van meervoudig onverzadigde vetzuren (waaronder omega 3-vetzuren) door de voorkeur te geven aan koolzaad-, soja- en walnootolie en gebruik noten en zaden. Vervang harde margarines en boter door niet-tropische oliën, smeervetten en vloeibare bak- en braadvetten.

Meer details hierover vindt u in het volledige advies. Voor een betere opvolging van deze adviezen werden twee hulpmiddelen ontwikkeld, namelijk een video en een eenvoudige, aantrekkelijke visuele weergave van de vijf hoofdaanbevelingen.

Het advies (HGR\_9284) bevindt zich op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019>

De promotionele video is beschikbaar op: <https://youtu.be/GmTMtpvqGXk>

De visuele voorstelling "voedingstak", die is ontwikkeld door Food in Action (Karott SA) en de Haute Ecole Léonard de Vinci (samenwerkingsovereenkomst van 18 augustus 2019, beschikbaar op aanvraag), kan op volgend adres worden geraadpleegd:

<https://www.foodinaction.com/nl/voedingstak-pijlers-beter-eten>

Neem voor meer informatie contact op met:

(01/10/2019 11uur)

- Wetenschappelijk deskundige (FR) :  
Véronique Maindiaux  
tel : 0478/23.89.78  
email: [veronique.maindiaux@vinci.be](mailto:veronique.maindiaux@vinci.be)
- Wetenschappelijk deskundige (NL) :  
Erika Vanhauwaert  
tel : 0477/17.95.10  
email: [erika.vanhauwaert@ucll.be](mailto:erika.vanhauwaert@ucll.be)  
Guy De Backer  
tel : 0494/16.04.83  
email: [guy.debacker@ugent.be](mailto:guy.debacker@ugent.be)

De website van de Hoge Gezondheidsraad: [www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be)

### Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

*De Hoge Gezondheidsraad is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de volksgezondheid, brengt de Hoge Gezondheidsraad wetenschappelijke adviezen uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze onpartijdige en onafhankelijke adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van beheer van mogelijke belangenconflicten ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar. Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: [www.hgr-css.be](http://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](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)