



**VOEDINGSAANBEVELINGEN VOOR BELGIË – 2016:**

**NIEUWE RICHTLIJNEN VOOR NUTRIËNTEN EN ENERGIE**

Brussel, 22 september. De Hoge Gezondheidsraad publiceert de zesde uitgave van de voedingsaanbevelingen. Sommige richtlijnen blijven ongewijzigd, maar meerdere aanpassingen werden aangebracht om de aanbevelingen in overeenstemming te brengen met de huidige wetenschappelijke kennis. Concrete voorbeelden: de aanbevelingen voor energie zijn meer afgestemd op het type activiteit, die voor vet rechtvaardigen niet de terugkeer van voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren en die voor koolhydraten leggen de focus op de consumptie van volle granen en peulvruchten.

**Nieuwe herziening 2016**

De voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR) leggen voor elke nutriënt zowel de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH), als de niet te overschrijden maximale hoeveelheid vast. Ze vormen fundamentele richtlijnen waarop voedingsadviezen zouden moeten worden gestoeld, om de gezondheidstoestand van de bevolking te optimaliseren. De wetenschappelijke kennis evolueert voortdurend; het is dan ook belangrijk om rekening te houden met nieuwe inzichten en wetenschappelijke gegevens die een herziening van deze richtlijnen rechtvaardigen. De uitgave is ten opzichte van de vorige van 2009 grondig herzien. Voor het eerst kunnen gezondheidswerkers aan de slag met praktische informatie die ze onmiddellijk kunnen inzetten.

**Gedetailleerde aanbevelingen voor calorie-inname**

Om het lichaamsgewicht stabiel te houden, is het essentieel om de inname en het verbruik van energie in evenwicht te houden. Wanneer de energie-inname hoger is dan het energieverbruik leidt dit immers tot gewichtstoename, wat op termijn kan leiden tot overgewicht, een situatie waar vandaag de dag helaas de helft van de volwassen bevolking zich in bevindt. In de vorige versie (2009) werd bij de aanbevelingen voor energie-inname slechts rekening gehouden met drie activiteitscategorieën (licht, gemiddeld en zwaar); dit zijn er nu 6 (inactief, sedentair of weinig actief, matig actief, actief, erg actief, uitgesproken actief). Deze verdere indeling laat toe efficiëntere aanbevelingen te formuleren die van belang zijn voor de preventie van overgewicht en diabetes, twee gezondheidsproblemen die zorgwekkend oprukken en een grote uitdaging voor de volksgezondheid vormen.

**Vetten: geen simplistische oplossingen!**

Hoewel het nog steeds belangrijk is om een te vetrijke voeding te vermijden (max. 35% van de energie-inname), besteedt de nieuwe uitgave bijzondere aandacht aan de verschillende soorten vetten. Industriële transvetzuren moeten zoveel mogelijk vermeden worden, terwijl andere vetzuren daarentegen, zoals omega-6 en omega-3 vetzuren, in voldoende hoeveelheden moeten worden ingenomen, hetgeen voor omega-3 vetzuren niet het geval is bij de meerderheid van de bevolking. Vetten vormen heel vaak het onderwerp van talrijke discours van pseudowetenschappers die bepaalde concepten in vraag stellen en bijvoorbeeld pleiten voor een terugkeer naar bepaalde voedingsmiddelen rijk aan verzadigde vetzuren. De consumptie van deze voedingsmiddelen rijk aan verzadigde vetzuren moet beperkt worden gezien de wetenschappelijke evidentie dat een overmaat

aan verzadigde vetzuren een risicofactor is voor hart- en vaataandoeningen, wat geldt als de belangrijkste doodsoorzaak in ons land.

De aanbevelingen van de HGR heeft extra aandacht voor deze verzadigde vetzuren die het meest gevaarlijk zijn voor de bloedvaten, namelijk de atherogene verzadigde vetzuren. Ze bevinden zich in grote hoeveelheden in voedingsmiddelen zoals boter, vette vleeswaren, maar ook in bepaalde tropische oliën. De algemene boodschap omtrent de inname van vetten is dus om te variëren en de vetbronnen doseren.

### **Minder suikers, meer koolhydraten en vezels**

De overmatige consumptie van toegevoegde suikers in voedingsmiddelen en dranken is in twee opzichten verontrustend. Ze kan overgewicht in de hand werken, maar ook ten koste gaan van de consumptie van voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamines en mineralen. De HGR blijft een aanbeveling omtrent "toegevoegde suikers" behouden (max. 10% van de energie). Dit in tegenstelling tot de Wereldgezondheidsorganisatie die aanbeveelt om "vrije suikers" te beperken. De term "toegevoegde suikers" heeft geen betrekking op fruitsappen. De HGR wil echter wel de aandacht richten op het feit dat honing, rietsuiker of kokosuiker, tarwesiroop en geconcentreerd fruitsap, soms verkeerdelijk beschouwd als gezonde alternatieven voor andere suikers. Echter, ze zijn allemaal zeer rijk zijn aan vrije suikers en de consumptie ervan moet dan ook beperkt blijven.

De plaats van complexe koolhydraten (bv. zetmeel van granen en zetmeelproducten) en ook vezels in een gezond voedingspatroon wordt opnieuw bevestigd. De HGR beveelt aan om te kiezen voor volle granen (bruinbrood, volkorenbrood, volkoren rijst en pasta, enz.), peulvruchten, aardappelen, groenten en fruit als bron van koolhydraten.

### **Calcium: voorkeur voor voedingsbronnen**

De aanbevelingen voor calcium zijn lichtjes gedaald voor zwangere en lacterende vrouwen en ouderen. Dit betekent niet dat calcium minder belangrijk is. Calcium blijft essentieel voor de ontwikkeling en instandhouding van het bot. Een evenwichtige voeding laat toe om in de behoeften te voorzien, vooral via voedingsmiddelen zoals melkproducten, calciumverrijkte plantaardige dranken, calciumrijk mineraalwater en voldoende groenten. Voedingssupplementen moeten voorbehouden blijven voor doelgericht gebruik (doorgaans 1 tot 2 g calcium per dag), meer bepaald voor personen met een risico op een calciumtekort wanneer een aanpassing van de voeding onvoldoende blijkt.

### **Zout nog steeds onder vuur**

Een verhoogde bloeddruk is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaataandoeningen, waaraan ook België niet ontsnapt. Natrium en zijn belangrijkste voedingsbron, zout (natriumchloride) vormt de laatste tijd het onderwerp van tegenstrijdige betogen. Welnu, het is goed aangetoond dat een overmatig verbruik van zout een hoge bloeddruk bevordert en meer nog, dat personen met overgewicht en ouderen met een hoge bloeddruk daar meer gevoelig voor zijn. Daarbovenop is het verbruik van toegevoegd zout duidelijk hoger bij personen met overgewicht. Daarom beveelt de HGR aan, net zoals andere instellingen, om niet meer dan 2 g natrium, hetzij 5 g zout per dag in te nemen. In de praktijk vereist dit een afname van het huidig zoutverbruik met ongeveer 50%. Om dit te kunnen bereiken, lijken volgende maatregelen noodzakelijk:

- daling van het toegevoegd zout in verwerkte producten, zoals brood, kaas, fijne vleeswaren, saus en specerijen, in bereide maaltijden en in maaltijden op school;
- voorlichting van de bevolking zodat die haar aankopen bijstuurt, minder zout tijdens de bereiding van gerechten toevoegt en de voorkeur geeft aan de consumptie van aromatische kruiden, specerijen, fruit en groenten

Het volledige advies (HGR-9285) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9285-voedingsaanbevelingen-voor-belgie-2016>

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

#### **Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)**

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** 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)