



Stephan Peters
Hoofdredacteur VoedingsMagazine



VoedingsMagazine
28^{de} jaargang, December 2015
Kwartaaltijdschrift

Uitgever
NZO, Postbus 93044
2509 AA Den Haag

Redactie
Dr. Stephan Peters (hoofdredacteur)
Drs. Jolande Valkenburg (eindredacteur en
bladmanagement)

Redactionele medewerkers
Ir. Angela Severs
Dr. Jan Blom
Ir. Johan Schildkamp
Rob van Berkel
Mary Stoppelaar
Dr. Mike Johnston

Fotografie
Michel Campfens

Realisatie
Quantes, Rijswijk

Vormgeving
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

Adreswijzigingen
[www.voedingsmagazine.nl/
adreswijzigingen](http://www.voedingsmagazine.nl/adreswijzigingen)

Abonnement opzeggen
www.voedingsmagazine.nl/bevestigen

Copyright
Niets uit deze uitgave mag zonder
schriftelijke toestemming worden
overgenomen op welke wijze dan ook.
Auteursrechten berusten bij de uitgever.

Het ontbrekende vervangingsadvies in de Richtlijnen goede voeding

'We hebben gewoon geen relatie gevonden tussen verzadigd vet en de meest voorkomende welvaartsziekten. Daarom is er geen maximum voor verzadigd vet opgenomen in de Richtlijnen goede voeding.' Hiermee gaf de Gezondheidsraad antwoord op de meest gestelde vraag; waarom de nieuwe Richtlijnen goede voeding 2015 geen aanbeveling meer geeft voor verzadigd vet.

De nieuwe Richtlijnen goede voeding zijn gebaseerd op een grote hoeveelheid wetenschappelijke informatie over de effecten van voedingsmiddelen op de gezondheid. eel van die kennis ontbrak ten tijde van de vorige Richtlijnen, maar is nu wel beschikbaar. Daarnaast werden in 2006 voedingsmiddelen nog beschouwd als de som van 'positieve en negatieve nutriënten'. Een broodje kroket leek daardoor ineens gezonder dan een broodje kaas. Want in kaas zit verzadigd vet en in een kroket zit ijzer. Zo was de redenering toen.

Met de nieuwe Richtlijnen heeft de Gezondheidsraad niet alleen die reductionistische kijk achter zich gelaten, maar ook op andere gebieden uitstekend werk geleverd. Omdat de Gezondheidsraad meer kennis tot haar beschikking had over verzadigd vet, ligt er nu een genuanceerd advies. Zo laat het achtergronddocument zuivel van de Gezondheidsraad zien dat kaas geen enkel negatief effect heeft op de gezondheid en zelfs (weliswaar met nog geringe bewijskracht) een lager risico geeft op coronaire hartziekten en beroerte.

In deze VoedingsMagazine vindt u veel artikelen over de onderwerpen 'Richtlijnen goede voeding' en 'verzadigd vet'. Zo brengen we verslag van een succesvol Zuivelsymposium waar 350 diëtisten zich verdiepten in de nieuwe Richtlijnen. Daarnaast duiken we in de achtergronden van verzadigd vet. Een onderwerp dat ook aan bod komt in het afscheid-interview met prof.dr.ir. Gert Jan Hiddink. Ik wil Gert Jan op deze plek hartelijk danken voor zijn werk in de voorgaande jaren als hoofdredacteur van VoedingsMagazine.

Er valt natuurlijk altijd iets aan te merken, ook op de nieuwe Richtlijnen. En iedereen doet dat vanuit zijn eigen visie en achtergrond. Is de reductionistische aanpak niet te veel losgelaten? Moet er geen prioritering aan de adviezen worden gegeven? Want is het eten van een handje nootjes met drie kopjes thee even gezond als het halen van je groente en fruitaanbevelingen? Terechte vragen. Zelf neem ik graag het broodje kaas of kroket als voorbeeld van een aanbeveling die ontbreekt. Want dat een kroket gefrituurd is en bestaat uit bewerkt vlees, hoef ik u niet te vertellen. En ook niet wat de effecten van bewerkt vlees zijn op onze gezondheid. Als je mij dus vraagt welke aanbeveling ik mis in de nieuwe Richtlijnen is het deze: vervang de kroket op je volkorenbroodje door een plak kaas.