

Wat is er nieuw aan de Schijf van Vijf?

Na een gedegen voorbereiding en hard werken presenteerde het Voedingscentrum op 22 maart de nieuwe Schijf van Vijf. Een belangrijke dag voor diëtisten en andere gezondheidsprofessionals. Want hoe ziet de nieuwe Schijf van Vijf er uit? En wat zijn de belangrijkste veranderingen volgens Astrid Postma-Smeets van het Voedingscentrum.

Vol verwachting is afgelopen maanden uitgekeken naar de nieuwe Schijf van Vijf. Alle ogen waren gericht op het Voedingscentrum: hoe worden de nieuwe Richtlijnen goede voeding vertaald in een nieuw voedingsadvies? Op dinsdag 22 maart werd de nieuwe Schijf van Vijf gepresenteerd, onder andere door Astrid Postma-Smeets, senior voedingskundige van het Voedingscentrum.

Nieuw beeldmerk

Op de vraag wat er veranderd is aan de Schijf van Vijf kan Astrid Postma-Smeets duidelijk zijn: 'Alles is nieuw aan de Schijf van Vijf! Het enige dat we hebben behouden is de naam, omdat die een enorme naamsbekendheid heeft. We hebben een nieuw beeldmerk laten ontwikkelen voor de Schijf van Vijf, waarvoor adviezen van diëtisten en gedragswetenschappers zijn meegewogen. Zij gaven aan dat in het vorige beeldmerk van de Schijf van Vijf te veel informatie zat. Daarom zijn onder andere de regels eruit gehaald. Diëtisten gaven ook aan dat ze veel producten in de Schijf van Vijf terug willen zien. Je kunt zien dat we ook aan die wens hebben voldaan. Verder zijn zowel het beeldmerk als de nieuwe teksten voor onze website bij consumenten getest. De reacties op het nieuwe beeldmerk waren heel positief en ook op de webteksten scoren we erg hoog.'

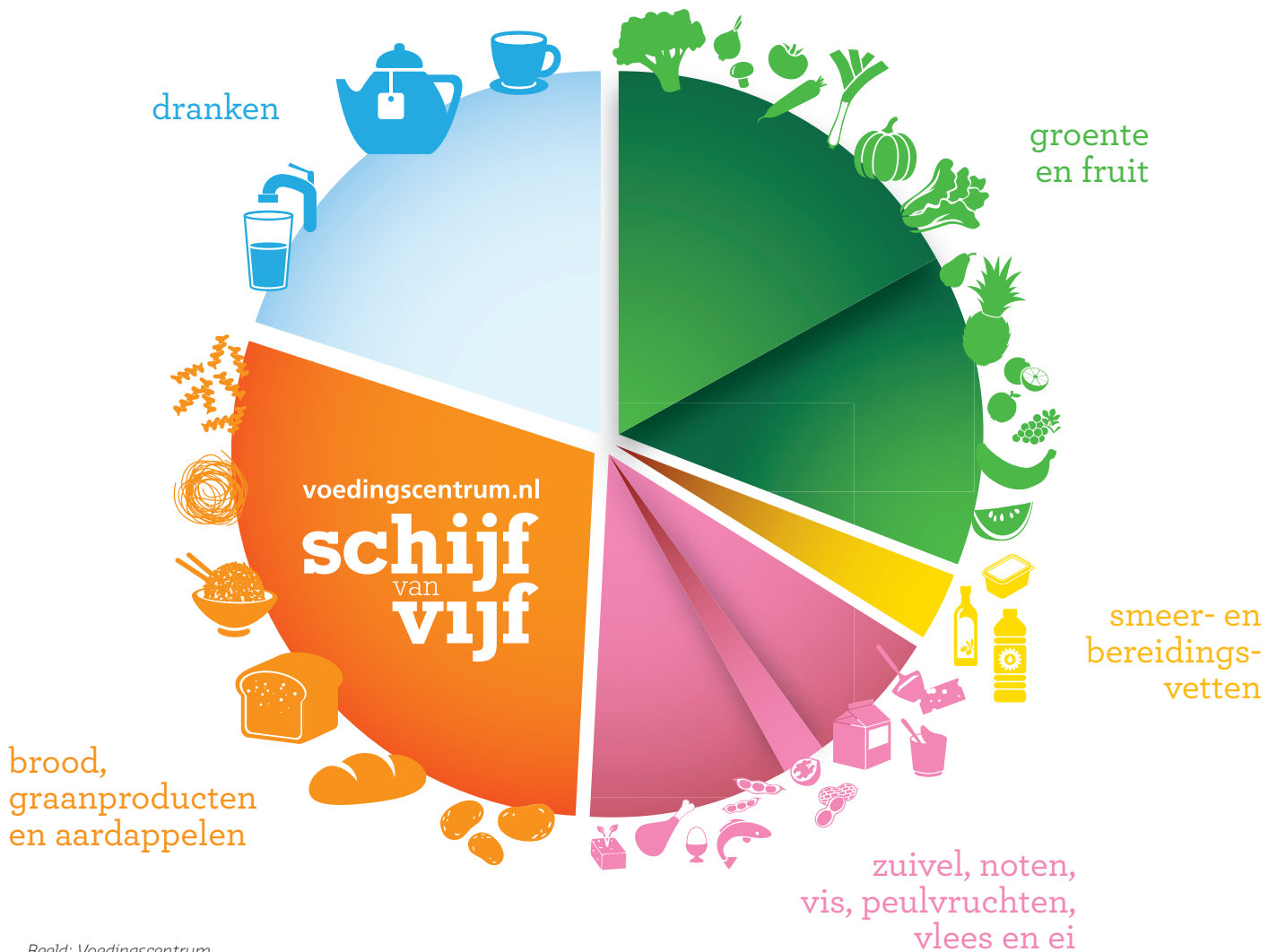
De vakken in de nieuwe Schijf van Vijf zijn

- 1 Groente en fruit
- 2 Brood en graan producten
- 3 Vis, peulvruchten, vlees, noten, ei en zuivel
- 4 Dranken
- 5 Smeer- en bereidingsvetten

Richtlijnen Schijf van Vijf

Om de nieuwe Schijf van Vijf te begrijpen, geeft Postma-Smeets eerst een toelichting op de achtergrond van de Schijf van Vijf: 'Diëtisten werkten voorheen met de Richtlijnen Voedselkeuze. Die noemen we nu de Richtlijnen Schijf van Vijf. Deze zijn ook te downloaden op onze website. De oude driedeling (voorkeur-middenweg-uitzondering) voor basis- en niet-basisvoedingsmiddelen is verdwenen. In het nieuwe systeem richten we ons op wat je wél moet eten.





Beeld: Voedingscentrum

We hebben daarvoor een opdeling gemaakt in drie groepen. In de eerste groep zitten de Schijf van Vijf-producten. Dat zijn de voedingsmiddelen waarvoor we per leeftijdsgroep en geslacht aanbevolen hoeveelheden hebben bepaald. Die producten staan ook herkenbaar in het beeldmerk. De bedoeling is dat er dagelijks uit alle vakken genoeg wordt gegeten en gevarieerd. De niet Schijf van Vijf-voedingsmiddelen hebben we in twee groepen ingedeeld. Grof gezegd kan je zeggen dat de tweede groep gaat over 'keuzes van kleine porties' waarvan er dagelijks 3-5 porties bij kunnen. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld een koekje bij de thee, broodbeleg en een lepel saus. De derde groep zijn producten uit de categorie 'wekelijkse keuze'. Hierin raden we aan om maximaal 3 keer per week van te eten. Denk hierbij aan een stuk taart, een speklap en een zakje chips. Het komt dan in een

overzicht op het volgende neer:

- Groep 1. Schijf van Vijf producten: eet dagelijks genoeg uit alle vakken en varieer volop.
- Groep 2. Dagelijkse keuzes van 3-5 kleine porties die er elke dag bij kunnen. Om ingedeeld te kunnen worden in groep 2 moeten voedingsmiddelen voldoen aan de volgende criteria: een portie mag maximaal 75 kcal, 1,7 g verzadigd vet en 200 mg natrium bevatten. Uit groep 1 komen alle essentiële voedingsstoffen en groep 1 beslaat ongeveer 85% van de dagelijkse energie-inname, zodat er voor groep 2 nog 15% overblijft.
- Groep 3: wekelijkse keuzes. Maximaal drie keer per week. De grootte van de porties hebben we hier niet gedefinieerd, maar we raden wel aan om het klein te houden.'

Criteria per productgroep

Bij de indeling van in Schijf van Vijf-producten en producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, worden de volgende criteria gehanteerd. Het advies van de Gezondheidsraad is leidend of een productgroep wel of niet tot de Schijf van Vijf behoort. Productgroepen waarover de Gezondheidsraad geen advies uitbrengt, kunnen ook een bijdrage leveren aan een gezonde voeding en daarmee binnen de Schijf van Vijf passen. Het gaat hier veelal om product(groep)en die een bijdrage leveren aan de voorziening van voedingsstoffen. Niet alle producten binnen een productgroep zijn even gezond. Sommige producten bevatten te veel verzadigd vet, transvet, natrium, of suiker, of te weinig vezel om bij te dragen aan een gezonde voeding. Deze producten horen niet thuis in de Schijf van Vijf. Door per productgroep voor voedingsstoffen criteria per 100 gram op te stellen waaraan producten >

De nieuwe Schijf van Vijf

moeten voldoen, kan onderscheid worden gemaakt in producten in de Schijf van Vijf en producten buiten de Schijf van Vijf. Uitgangspunt bij het stellen van criteria voor producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, is dat het mogelijk moet zijn om meerdere keren per dag iets te kiezen buiten de Schijf uit de categorie met voedingsmiddelen die weinig calorieën en weinig ongunstige nutriënten leveren en daarnaast bij uitzondering iets van de producten die veel energie en/of ongunstige nutriënten leveren. Dit betekent bij de huidige indeling in 3 groepen dat basisvoedingsmiddelen, die voorheen onder 'bij uitzondering' hoorden, nu in de Schijf van Vijf, of in de dagelijkse keuzes of in de wekelijkse keuzes kunnen vallen. Een paar voorbeelden:

- Brood: volkoren en bruin brood vallen in groep 1. Een snee witbrood bevat meer dan 75 kcal, dus valt in Groep 3 'wekelijkse keuze'.
- Braadworst valt in wekelijkse keuze, (rauwe)kipfilet in groep 1.
- Halfvolle en magere zuivel valt op basis van verzadigd vet in groep 1, volle zuivel in groep 3, wekelijkse keuze.
- Zilvervliesrijst is groep 1, witte rijst groep 3.
- Fruit is groep 1, fruitsap valt in groep 3.
- Margarine valt in groep 1, roomboter in groep 3.



Voor groente is voor volwassenen de aanbeveling omhoog gegaan van 200 naar 250 gram per dag. Groep 3 is een verzameling van producten die in de vorige driedeling onder basisvoedingsmiddelen 'bij uitzondering' vielen plus vele, toenmalige, niet-basisvoedingsmiddelen. Zo kom je in groep 3 bijvoorbeeld vers geperst fruitsap, snoep, volle melk, gebak, wit brood en bitterballen tegen.

Notenpasta en humus

'Het advies om dagelijks ten minste 15 gram ongezoeten noten te eten, is er een die ver van ons huidige voedingspatroon afstaat. Erg veel mensen eten die (nog) niet. Daarom hebben we gekozen om notenpasta, die alleen uit noten is gemaakt,

mee te tellen als notenconsumptie. Hetzelfde hebben we gedaan voor de consumptie van humus. Die tellen we mee als consumptie van peulvruchten.' Postma-Smeets maakt zich niet veel zorgen over dat er wellicht een zelfde discussie gaat ontstaan als over het vervallen vervangingsadvies dat verst geperst citrusfruit een portie fruit per dag mag vervangen. Dat advies is nu ingetrokken. 'De huidige consumptie van noten en peulvruchten willen we stimuleren, omdat de gemiddelde consument nog ver onder de aanbeveling zit. Dankzij onze opties om notenpasta en humus ook mee te tellen, hopen we dat consumenten gaan wennen aan de consumptie van de productgroepen noten en peulvruchten.'





Astrid Postma-Smeets

Astrid Postma-Smeets is senior voedingskundige bij het Voedingscentrum. Ze houdt zich voornamelijk bezig met de onderwerpen voeding en gezondheid, en meer specifiek voeding voor zwangere vrouwen, kinderen en borstvoeding. Ze heeft Voeding en Gezondheid gestudeerd aan de Wageningen Universiteit. Daarna is ze gepromoveerd aan de Universiteit van Maastricht. Ze heeft zich tijdens haar promotie en postdoc project verdiept in voedselinnameregulatie.

Wat is er zo leuk aan je werk?

‘Dat zijn zo veel zaken. Ik vind het erg leuk te bouwen aan een hele mooie website met allemaal leuke en toegankelijke info. Het gaat hier om een vertaalslag van wetenschap naar de praktijk. De integrale aanpak van het Voedingscentrum is hierbij heel uitdagend. We proberen een toegankelijk advies te geven waarbij rekening is gehouden met gezondheid, voedselveiligheid en duurzaamheid. Wat ik ook mooi vind aan mijn werk is dat er een opvoedkundig deel bij komt kijken: hoe leer je kinderen om gezond te eten. Dat vind ik erg mooi.’

Verschillende kijk op verzadigd vet

De Gezondheidsraad heeft in de Richtlijnen Goede Voeding geen uitspraken gedaan over verzadigd vet. Prof. Daan Kromhout

zei hierover als voorzitter van de beraadsgroep voeding ten tijde van het vaststellen van de Richtlijnen Goede Voeding 2015: ‘Recent onderzoek heeft laten zien dat verzadigd vet uit vlees het risico op een hartinfarct vergroot. Verzadigd vet uit zuivel verlaagt het risico juist en bij boter is de relatie met het hartinfarct neutraal.¹ Dan wordt het toch weer interessant om in termen van voedingsmiddelen te praten.’ Het Voedingscentrum neemt wel een verzadigd vet criterium mee. Is dat niet raar? Postma-Smeets: ‘De voedingsnorm van maximaal 10 energie% verzadigd vet is nog steeds een internationaal gehanteerde norm. Daarnaast heeft de Gezondheidsraad in 2006 wel de 10 energie% norm gehanteerd. Zij geven op hun website aan dat totdat zij de normen (uit 2001) hebben geëvalueerd deze blijven hanteren.’ Toch heeft de Gezondheidsraad aangegeven geen directe relaties tussen verzadigd vet en gezondheid te hebben gevonden, het zit hem meer in voedingsmiddelen. Postma-Smeets reageert: ‘Wat ook nog meetelt is energie. Verzadigd vet draagt ook bij aan de calorie-inname.’

Zuivel in de Schijf van Vijf

Zuivel heeft een speciale plek in het vak ‘Vis, peulvruchten, vlees, noten, ei en zuivel’. Ook noten hebben daar een aparte plek naast ‘vis, peulvruchten, vlees en ei’. Postma-Smeets: ‘We raden aan om binnen de groepen in de vakken goed te variëren. Van de consumptie van zuivel zijn duidelijk positieve gezondheidseffecten aangetoond en daarom heeft de Gezondheidsraad er een expliciet aanbeveling over gedaan. Om die reden staat zuivel expliciet genoemd



als groep in het vak. De aanbevolen inname is 2 tot 3 porties zuivel per dag. In het rekenprogramma dat we hebben gebruikt, komt dit neer op 300-450 gram zuivel per dag. Dit is exclusief kaas. Met kaas zou het neerkomen op 340-490 gram per dag. Dit is ongeveer hetzelfde als voorheen. Door 2 – 3 porties te zeggen sluiten we beter aan bij de belevingswereld van de consument.’

Kaas in de Schijf van Vijf

‘Ook kaas staat in het nieuwe beeldmerk. Dit hebben we gedaan om aan de consument duidelijk aan te geven dat kaas ook bij zuivel hoort. Wel maken we onderscheid op basis van aanwezig natrium en verzadigd vet in kaas. Ook mogen transvet en suiker niet worden toegevoegd. De afkappunten zijn 820 mg natrium per 100 gram kaas en 30+ kaas valt onder de Schijf van Vijf producten. Voor andere zuivel geldt dat volle zuivel buiten de Schijf van Vijf valt en magere en halfvolle zuivelproducten in de Schijf van Vijf.’

Duurzaamheid

‘Duurzaamheid hebben we integraal meegenomen in onze adviezen. De hoofdregel is om meer plantaardige en minder dierlijke producten te consumeren. Er wordt ook gestuurd op duurzamere keuzes binnen productgroepen. Denk bij vlees onder andere aan wit vlees in plaats van rood vlees en een dagje geen vlees. Kies meer duurzame groente en fruit en consumeer niet meer zuivel dan nodig. Wil je plantaardige vleesvervangers kiezen, let er dan op dat ze in ieder geval voldoende ijzer, vitamine B12 en/of vitamine B1 en eiwit bevatten en niet te veel zout.’

De nieuwe Schijf van Vijf

Sojadrink is geen melk

Postma-Smeets: ‘Zuivel levert van alles en van zuivel zijn duidelijke gezondheidseffecten aangetoond en dat is niet het geval voor plantaardige alternatieven. Dus wat dat betreft kun je een glas melk niet 1-op-1 vertalen naar een glas plantaardige eiwitdrink’

Lancering op TV en online

Om consumenten bekend te maken met de nieuwe Schijf van Vijf heeft het Voedingencentrum een campagne op touw gezet. Postma-Smeets is enthousiast over de lancering: ‘We doen een introductiecampagne op TV met commercials en we gaan van alles online doen. Voor dat laatste werken we met social influencers. Denk bijvoorbeeld aan youtuber Défano Holwijn en de Cinemates. Zij gaan op internet de nieuwe boodschap van de Schijf van Vijf uitdragen.’ Er is ook een filmpje gemaakt waarin het Voedingencentrum de nieuwe Schijf van Vijf uitlegt. Ook hierin is Astrid



Postma-Smeets te zien. ‘We hebben al onze teksten en voorlichtingsmaterialen vernieuwd. We willen hiermee zo veel mogelijk Nederlanders bereiken. We werken daarom niet alleen met teksten, maar ook veel met beeldmaterialen. In de nieuwe Schijf van Vijf voor jou-tool werken we ook veel met beeld. Als je die tool invult, krijg je meteen dagmenu’s te zien - in beeld dus - in 10 variaties. Denk hierbij aan een ‘Ik hou van Holland’-menu, ‘gek op groente en fruit’, ‘vandaag geen vlees’, ‘kleuren van Marrakesh’ et cetera.’

Eerste stap met Mijn-eet-update

In de tool ‘Mijn Eet-update’ wordt de consument geholpen een eerste stap te maken naar een gezonder voedingspatroon. Hiermee worden mensen die niet weten waarmee ze moeten beginnen, geholpen met een eerste stap. Postma-Smeets: ‘Deze tool is handig voor mensen die niet weten waar ze moeten beginnen. In de Mijn Eet-update-tool krijg je 5 vragen gesteld over je groente en fruitconsumptie, volkorenconsumptie, het eten van tussendoortjes en frisdrankgebruik. Op basis van je antwoord krijg je 3 suggesties waarmee je aan de slag kunt. Daar kies je een thema uit. We formuleren dan een doel voor je. Denk bijvoorbeeld dat als je altijd witbrood eet, we je suggereren drie keer per week dit te vervangen door bruinbrood. Je kan de tool zo instellen dat je ook nog herinneringen toegestuurd krijgt. Voor ons geldt: elke stap telt mee. Met Mijn Eet-update zet je de eerste stappen.’

geven dat de regels die in de oude Schijf van Vijf stonden voor de consument te verwarrend waren. Die regels staan er nu niet in. Daarnaast wilden diëtisten graag dat de getoonde voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf aantrekkelijk en herkenbaar moeten zijn. De afbeeldingen in de oude Schijf van Vijf werden als wat gedateerd gezien. De nieuwe Schijf van Vijf heeft iconen die bij consumenten zijn getest. De iconen werden herkend en aantrekkelijk gevonden.’ Komende tijd zullen veel diëtisten worden bijgepraat over de nieuwe Schijf van Vijf.

Postma-Smeets: ‘We gaan erg ons best doen om iedereen goed van de achtergronden van de Schijf van Vijf op de hoogte te stellen. Diëtisten hebben via de post een informatiepakket van ons ontvangen. Op 29 maart is er in Corpus een bijeenkomst geweest voor geïnteresseerden die meer over de achtergrond willen weten. We gaan ook op de diëtistendagen staan om uitleg te geven, en we gaan nog veel meer doen. Niet belangrijk om te vergeten: de Richtlijnen Schijf van Vijf zijn natuurlijk te downloaden van onze website.’ <

TEKST STEPHAN PETERS
FOTOGRAFIE MICHEL CAMPFENS

Consultatieronde

Voordat het Voedingencentrum aan de ontwikkeling van de nieuwe Schijf van Vijf is begonnen, heeft het een consultatieronde gedaan waarbij ook diëtisten zijn geraadpleegd. Wat ziet de diëtist hiervan terug? Postma-Smeets: ‘Diëtisten hebben aange-



Referenties

1 Graadmeter december 2015, Gezondheidsraad