



..

## Reportages

### 12 Osteosarcopenie

Spierafbraak en botontkalking werden tot nu toe apart behandeld. Steeds meer wetenschappers pleiten voor een holistische aanpak, met de focus op spiertraining en een eiwitrijke voeding.

### 16 Nudging

Met 'duwtjes in de goede richting' consumenten (onbewust) helpen gezonder te eten.

### 18 Suikerreductie

Het toegevoegd suiker in zuivel-dranken en -toetjes is de afgelopen jaren geleidelijk teruggebracht.

# 16



## Editorial



### Help sarcopenie en botontkalking voorkomen .....

Gezond eten en gezond ouder worden hebben alles met elkaar te maken. Door gezond te eten, verklein je de kans op welvaartsziekten op oudere leeftijd. Tegenwoordig is er steeds meer aandacht voor de rol van voeding bij gezonder ouder worden. En ook de positieve bijdrage van voldoende beweging moet niet worden vergeten. In deze Voeding Magazine besteden we aandacht aan de rol van zowel gezond eten als bewegen bij het voorkomen van sarcopenie en botontkalking. Deze twee ouderdomsverschijnselen werden door gezondheidsprofessionals tot voor kort los van elkaar bekeken en behandeld. De oorzaken en de oplossingen van beide aandoeningen liggen echter zo dichtbij elkaar, dat osteoporose en sarcopenie in gezamenlijkheid moeten worden bekeken en behandeld. Osteosarcopenie als term doet hiermee zijn intrede.

Maar goed, als je weet hoe osteosarcopenie kan worden behandeld of als je weet hoe iemand gezond kan eten, hoe krijg je iemand dan zo ver om zijn of haar gedrag aan te passen? Dat lukt niet met het eenvoudigweg geven van goede voorlichting. We weten allemaal dat daar meer voor nodig is. Nudging oftewel 'het onbewust een duwtje in de goede richting geven' is een bewezen effectief middel om mensen te helpen gezondere keuzes te maken. In een kritisch artikel over nudgen wordt dit toegelicht.

Lukt het niet met voedingsvoorlichting en ook niet met nudgen, dan hebben we altijd nog de diëtist(e). In een uitgebreid interview met Anja Evers, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten wordt gekeken naar wat de diëtist kan betekenen voor de gezondheidszorg en hoe diëtisten tegen de nieuwe Schijf van Vijf aankijkt. Genoeg inspiratie om weer met een frisse blik naar voeding en gezondheid te kijken.

**Stephan Peters**

Hoofredacteur Voeding Magazine



nederlandse zuivel organisatie

**Colofon Voeding Magazine Jaargang 29, juli 2016** Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. Een jaarabonnement is gratis. Inschrijven voor een abonnement kan via [www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl). **Redactie** Stephan Peters (hoofredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Rob van Berkel (Over Voeding & Gezondheid), Michiel Löwik, Johan Schildkamp (NZO), Angela Severs **Fotografie** Michel Campfens **Vormgeving** Elan Strategie & Creatie **Realisatie** Quantes Drukkerij Den Haag **Gratis abonneren?** Inschrijven kan via [zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine](http://zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine) **Adreswijzigingen** [www.voedingmagazine.nl/adreswijzigen](http://www.voedingmagazine.nl/adreswijzigen) **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, [redactie@voedingmagazine.nl](mailto:redactie@voedingmagazine.nl) **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie.