

Amasi en vette vis

Het voedingspatroon in Zuid-Afrika is door economische ontwikkelingen en verstedelijking sterk veranderd. De consumptie van groente, fruit, zuivel en vlees is laag, en die van suiker is te hoog. Gevolg: toename van zowel ondervoeding als overvoeding en tekorten aan verschillende micronutriënten.

Zeven voedselgroepen

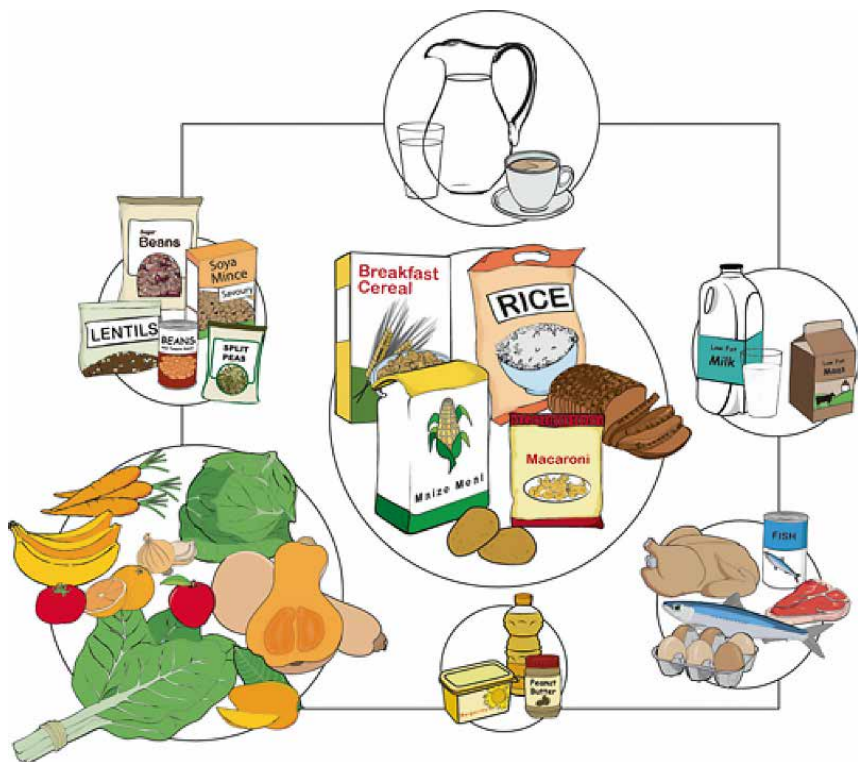
De voedingsrichtlijnen zijn ontwikkeld door de Nutrition Society of South Africa (NSSA) in samenwerking met onder andere het ministerie van volksgezondheid, wetenschappers en voedselproducenten. De Zuid-Afrikaanse richtlijnen bestaan uit elf boodschappen en zeven voedselgroepen. De zeven voedselgroepen zijn zetmeelrijke voedingsmiddelen, groenten/fruit, peulvruchten, vlees/vis/eieren, zuivel, vet/olie en water.

Liever geen koolhydraatbeperking

Opmerkelijk is dat de NSSA koolhydraatbeperking afraadt, omdat het niet duurzaam zou zijn en zou kunnen leiden tot voedingstekorten en gezondheidsrisico's (hart- en vaatziekten, botverlies). Als mensen toch besluiten koolhydraatbeperkt te eten, krijgen zij het advies om meer groente en zuivel te consumeren. Een ongunstige ontwikkeling is dat een deel van de zetmeelrijke voedingsmiddelen is vervangen door producten met toegevoegde suikers.

Amasi: Zuid-Afrikaanse yoghurt

De consumptie van zuivel in Zuid-Afrika is laag en ligt ver onder de aanbeveling van 400 ml/dag. Lactose-intolerantie wordt soms als barrière genoemd. De NSSA acht het onwaarschijnlijk dat lactose-intolerantie een probleem vormt om niet aan de aanbeveling te voldoen. Zij benadrukken daarbij dat yoghurt – dat ook wordt aanbevolen – nauwelijks lactose bevat.



Elf boodschappen

- 1 Geniet van gevarieerd voedsel. Doel hiervan is om de tekorten aan microvoedingsstoffen te verminderen.
- 2 Wees lichamelijk actief!
- 3 Eet bij de meeste maaltijden zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals volkoren graanproducten, peulvruchten en knollen.
- 4 Eet regelmatig droge bonen, spliterwten, linzen en soja.
- 5 Eet iedere dag ruimschoots groente en fruit.
- 6 Eet of drink iedere dag melk, yoghurt of amasi (yoghurt met andere bacterieculturen dan Nederlandse yoghurt).

- 7 Vis, kip, mager vlees en eieren kunnen dagelijks worden gegeten. Per week is het advies 2-3 porties bij voorkeur vette vis en 4 eieren. Mager vlees kan dagelijks worden gegeten, maar zou beperkt moeten blijven tot 90 gram.
- 8 Drink ruime hoeveelheden schoon en veilig water.
- 9 Gebruik niet te veel vet; kies voor plantaardige olie in plaats van hard vet.
- 10 Gebruik met mate voedingsmiddelen en dranken met suiker, en niet tussen de maaltijden door. Het advies is om maximaal 10% van het totaal aantal calorieën uit toegevoegde suikers te laten bestaan. Voor risicogroepen is dat advies minder dan 6%. Voor vruchtensap is het advies maximaal 125-250 ml te nemen per dag.
- 11 Gebruik met mate zout en zoute voedingsmiddelen (<5 gram/dag).

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1 Vorster HH, et al. An introduction to the revised food-based dietary guidelines for South Africa. *S Afr J Clin Nutr* 2013;26(3):S1-S164.