

VOEDING

Magazine

A portrait of a woman with curly brown hair and blue eyes, wearing a dark blue top and a necklace with a circular pendant. She is looking directly at the camera with a slight smile.

INTERVIEW MINISTER SCHIPPERS: **'VOEDING KAN EN MOET GEZONDER'**

6 Gezonder NL

De multifactoriële aanpak voor gezondere voeding en een beter gewicht

14 Productaanbod

Welke producten zijn verlaagd in zout, suiker en vet?

22 Eten of rennen

Hoe voorkom je chronische ziekten: voeding vs beweging

INHOUD

Rubrieken

- 4** **Trending Topics**
Opvallende berichten over voeding in de (social) media.
- 5** **Nieuws Update**
De nieuwe Vlaamse voedingsdriehoek en een boek om gezonder te leren denken.
- 21** **Publicatie Update**
Nieuw onderzoek over het effect van een lage of hoge eiwitname op de botgezondheid.
- 28** **Achterop**
Grafisch overzicht van alle afspraken en resultaten van het Akkoord Verbetering Productsamenstelling.

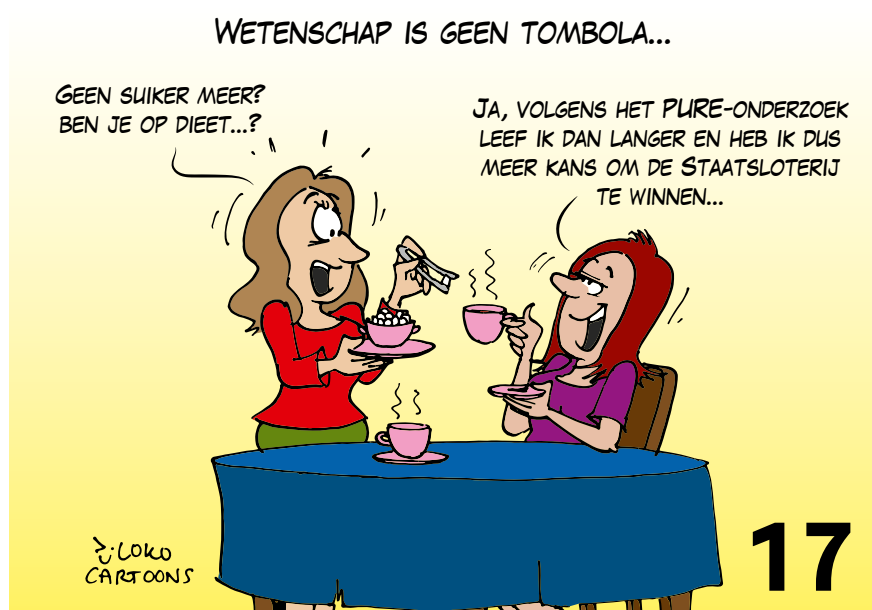


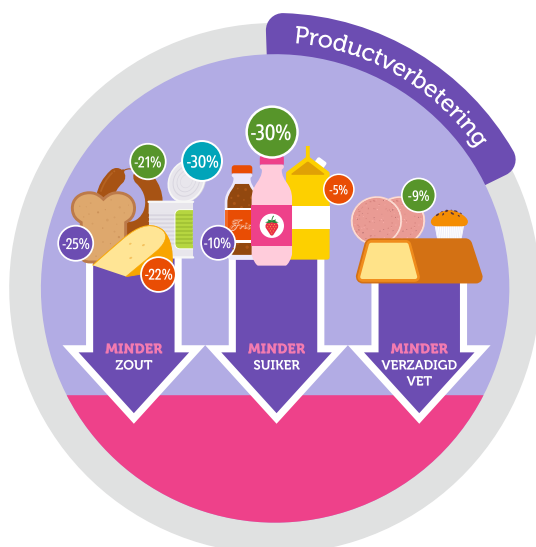
Interview

- 10** **Edith Schippers**
Groot interview met demissionair minister Schippers over haar beleid om de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze te maken. Was het succesvol en hoe nu verder?
- 25** **Oscar Meuffels**
De nieuwe NZO-directeur over wat de zuivelsector doet op het gebied van gezonde en duurzame zuivel.

Column

- 17** **Wetenschap is geen loterij**
Ronkende krantenkoppen over nieuw onderzoek? Dan moet de wetenschapsjournalist aan het werk, weet Aliëtte Jonkers.





Reportages

6 Gezonder Nederland

Wat is er nodig om Nederland gezonder te maken? Alle initiatieven en hun effectiviteit op een rij.

14 Productverbetering

De verschillende ambities en geboekte resultaten van het Akkoord Verbetering Productsamenstelling.

18 Nieuwe beweegrichtlijnen

Allemaal aan de krachttraining en voorkom stilzitten. De Nieuwe Beweegrichtlijnen 2017 en hoe ze tot stand kwamen.

23 Voeding vs beweging

Het moet allebei: gezonder eten én meer bewegen. Maar wat helpt chronische ziekten het beste voorkomen? Een vergelijking van beide richtlijnen.

26 Gezond eten voor kinderen

Verwacht: nieuwe NZO-brochures over gezond eten voor kinderen én voor zwangere vrouwen.

Editorial

De kracht van het samen doen



Nederland loopt voorop in Europa als het om onze gezondheid en ons lichaamsgewicht gaat. Dat neemt niet weg dat ongeveer de helft van ons last heeft van overgewicht en daaruit voortkomende ongemakken en ziekten. Er valt dus nog veel winst te boeken voor de volksgezondheid. Die winst kun je als individu behalen door gezonder te eten en meer te bewegen. In deze Voeding Magazine besteden we daarom aandacht aan de nieuwe Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad en zoeken we antwoord op de vraag wat nou de meeste gezondheidswinst oplevert: gezonder eten of meer bewegen?

Maar helaas redt lang niet iedereen het om zelf tot een gezondere leefstijl te komen. We leven immers in een omgeving die gezonder eten of meer bewegen niet altijd stimuleert. In dit nummer laten we zien wat er in Nederland wordt gedaan aan het bevorderen van gezonde voeding en het tegengaan van overgewicht. Veel bedrijven, instellingen en ook de overheid hebben ingezet op het adagium 'De gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden'. Met name op het gebied van productherformulering is de afgelopen jaren veel gebeurd. In een reportage daarover is te lezen welke productcategorieën toezeggingen hebben gedaan voor het verlagen van de gehalten zout, vet en suiker in hun producten. En wat er concreet al is bereikt in Nederland.

Ook in Europa is opeens aandacht voor het gezonder maken van producten. Uit persoonlijke ervaring weet ik dat die omslag voornamelijk is te danken aan minister Schippers. In een uitgebreid interview geeft zij haar visie op productherformulering en de kracht van 'het samen doen'. Daarnaast biedt ze ons ook een kijkje in hoe zij tijdens het Nederlands Europees voorzitterschap meerdere landen in beweging kreeg om producten te gaan herformuleren. Een prestatie van formaat.

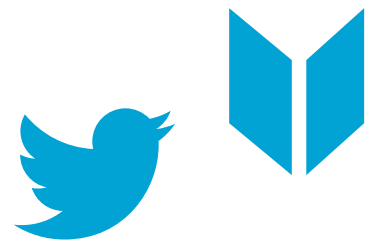
Stephan Peters

Hoofdredacteur Voeding Magazine
@StephanDenHaag



nederlandse zuivel organisatie

Colofon Voeding Magazine Jaargang 30, oktober 2017 Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. **Redactie** Stephan Peters (hoofdredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Manon van Eijdsen (Voedingsjungle), Aliëtte Jonkers, Anneke Palsma (Palsma Sportvoedingsadviesbureau), Michelle van Roost (Voedingsjungle) en Peter Wolfs (NZO). **Fotografie** Arenda Oomen, ANP. **Illustraties** Dannes Wegman, FNLI. **Coverbeeld** Arenda Oomen. **Vormgeving** Elan Strategie & Creatie. **Realisatie** Opmeer, Den Haag (CO₂-neutraal geproduceerd). **Gratis abonneren en adreswijzigingen** www.zuivelengezondheid.nl/voedingmagazine. **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, redactie@voedingmagazine.nl. **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie.



TRENDING TOPICS

Opvallende berichten over voeding in de (social) media

Stephan Peters

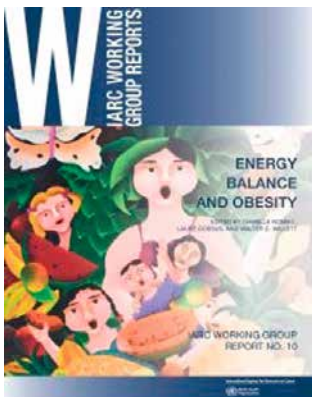
@StephanDenHaag 22 augustus
Kinderartsen en diëtisten luiden alarmbel: Kinderen ondervoed in ziekenhuis door veganisme. http://www.hbv1.be/cnt/dmf20170820_03026903/kinderen-ondervoed-in-ziekenhuis-door-veganisme

DiagnoseVoeding

@DiagnoseVoeding 29 september
Amerikanen houden niet van koken, en Britten kunnen het niet. Wat is het effect op de volksgezondheid?
[@foodlog_nl https://www.foodlog.nl/artikel/amerikanen-houden-niet-van-koken-en-britten-vinden-het-moeilijk/](https://www.foodlog.nl/artikel/amerikanen-houden-niet-van-koken-en-britten-vinden-het-moeilijk/)

CenterforNutrition

@GretchenSwanson 29 september
The International Agency for Research on Cancer (IARC) released the Energy Balance and Obesity report:
<http://ow.ly/b34T30fwWaf>



Nieuwsvoordietisten

@nieuwsdietisten 30 september
Nutrition economics: maak duidelijk dat diëtik geld oplevert. Elke euro besteedt aan ondervoeding levert €2-3 op #EFAD2017

Janet Noome

@JanetNoome 6 oktober
zucht Waarom hebben we dit advies voor gewichtsverlies/afvallen OOI ingeruild voor vetarme voedingsadviezen? 🤔



VU FGB

@VU_FGB 9 oktober
NIEUWS: VU-hoogleraar Andrea Maier luidt de noodklok: "De behandeling van spierarmoede bij ouderen blijft uit:"
<http://www.fgb.vu.nl/nieuws-agenda/nieuws-archief/2017/okt-dec/171009-behandeling-spierarmoede-bij-ouderen-blijft-uit.aspx>



NRC.nl

20 september
'Ik heb bruine boterhammen met sla!' Scholen maken steeds meer werk van gezonde voeding. Een kantine met een frituur is nu een zeldzaamheid, appels liggen er in overvloed. Maar daarmee ben je er nog niet.
<https://www.nrc.nl/nieuws/2017/09/20/ik-heb-bruine-boterhammen-met-sla-12881125-a1574197>

De groene Amsterdammer

28 september
Ziek gezond
Of het nu gaat om orthorexia nervosa, om fitspiration, CrossFit of nutrient timing – de hang naar een goed werkend lichaam is doorgeschoten.



Nieuwsvoordietisten

@nieuwsdietisten 9 oktober
Ons verslag van het congres "The Dairy Matrix: a new approach to understanding the health effects of whole foods"
<http://www.nieuwsvoordietisten.nl/nieuws/nieuws/article/voedingsmatrix-heeft-invloed-op-gezondheidseffecten/>



Jezelf gezond denken

Bij onze Zuiderburen verscheen ook dit boek van psychotherapeut Anneleen de Lille: 'Denk gezond, dieet gezond'. Geen boek met recepten om af te vallen, maar over het veranderen van gedrag.

De Lille laat in haar boek zien hoe je het brein kunt herprogrammeren om een gezondere leefstijl aan te leren. Veel ervaring en kennis deed zij op in Groot Brittannië. Daar was de Lille als coach betrokken bij het Livewell Programma en hielp ze honderden mensen met obesitas naar een gezondere leefstijl.

Het 'oplossingsgericht' coachen dat de Lille in Groot Brittannië toepaste, staat ook centraal in haar boek. Door te focussen op de momenten waarop het cliënten lukt een andere gezondere leefstijl aan te houden, vergroot je hun vermogen om die momenten te herkennen en vaker te laten terugkomen. Volgens de Lille kunnen mensen hiermee een nieuwe leefstijl aanleren die ze gemakkelijk hun leven lang volhouden.

Anneleen de Lille is naast psychotherapeut ook mental coach. Ze werkt in een groepspraktijk in Gent en werkt ook in opdracht van bedrijven om bij medewerkers de mentale veerkracht te versterken.

Anneleen de Lille, 'Denk gezond, eet gezond', (Lannoo).

Anneleen De Lille

DENK GEZOND DIEET GEZOND

STAP VOOR STAP NAAR
EEN GEZONDERE LEVENSTIJL



LANNOO

De nieuwe Vlaamse voedingsdriehoek

In september introduceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven het vernieuwde voorlichtingsmodel voor gezonde voeding. De nieuwe voedingsdriehoek staat op z'n kop, maar lijkt in veel opzichten op de Nederlandse Schijf van Vijf: meer groenten en fruit en minder rood vlees.

Het doel van de nieuwe Vlaamse voedingsdriehoek is om elke Vlaming bewust te maken en te motiveren om evenwichtiger te eten. Het model is overzichtelijk en prettig vormgegeven. Net als de Schijf van Vijf is ook de voedingsdriehoek het resultaat van een holistische kijk op voeding en gezondheid, met oog voor milieuaspecten en voedingsgewoonten.

Donkergroen

De driehoek bestaat uit drie lagen, waarbij de nadruk ligt op de bovenste groene laag. Het advies is om meer uit die laag te eten vanwege een gunstig effect op de gezondheid. De laag bestaat uit groenten en fruit, volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, tofu en noten.

Lichtgroen

De middelste lichtgroene laag is die van de dierlijke producten met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid. Dit zijn de weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen van

dierlijke oorsprong, zoals vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte.

Oranje

Voor de onderste oranje laag geldt het advies om daaruit minder te eten. In deze laag bevinden zich rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren.

Rood

Buiten de driehoek staan in een rode cirkel de producten die de Vlaming volgens haar overheid zo min mogelijk zou moeten eten. Dit zijn de ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij een hoge consumptie een ongunstig effect hebben op de gezondheid. Aan deze producten is veel suiker, vet en/of zout toegevoegd. Dit zijn bijvoorbeeld snoep, koek, gesuikerde dranken, alcohol, snacks en bewerkte vleeswaren.

Meer informatie: www.gezondleven.be

REPORTAGE

De multifactoriële aanpak



Overgewicht en ongezond eten zorgen bij veel Nederlanders voor gezondheidsproblemen. Om overgewicht tegen te gaan en gezonder eten in Nederland te stimuleren, zijn er veel initiatieven ontwikkeld. Welke zijn succesvol en hoe kan een multifactoriële aanpak Nederlanders verleiden tot de gezonde keuze?

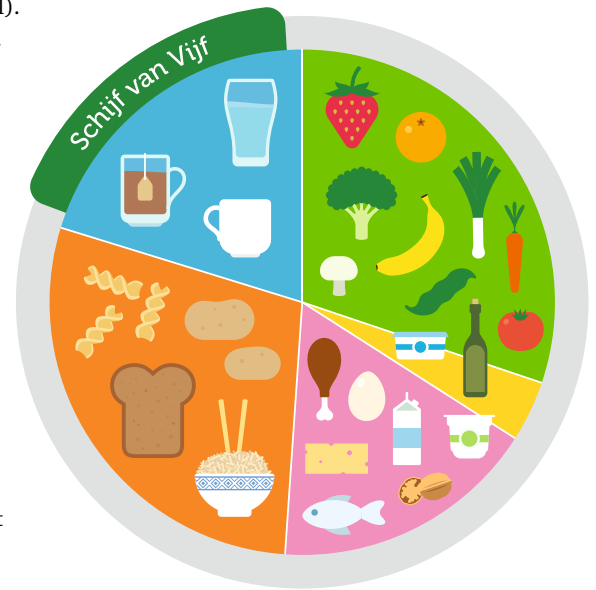
TEKST STEPHAN PETERS (NEDERLANDSE ZUIVEL ORGANISATIE) BEELD DANNES WEGMAN

Slechts een klein deel van de Nederlanders eet volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf. Dat zien we ook aan het aantal Nederlanders met overgewicht en obesitas. De afgelopen 25 jaar is dat aantal enorm toegenomen. Ongeveer de helft van de Nederlanders heeft op dit moment last van overgewicht en 14% lijdt aan morbide overgewicht (BMI > 30). De laatste jaren lijken de cijfers zich te stabiliseren en neigt de trend iets naar beneden te gaan.¹ Om overgewicht tegen te gaan en gezonder eten te stimuleren, worden er in Nederland steeds meer initiatieven ontwikkeld. Dit artikel geeft een overzicht van verschillende initiatieven om gezond eten in ons land tot de norm te maken en de gezonde keuze de gemakkelijke keuze.

12,5% (Voedselconsumptiepeiling RIVM). Helaas is die inname nog steeds te hoog. Als iemand meer gaat eten volgens de Schijf van Vijf levert dat veel gezondheidswinst op. Te verwachten is dat wanneer Nederlanders volgens de Schijf van Vijf gaan eten onder andere overgewicht, hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en verschillende vormen van kanker zullen afnemen³.

Oorzaken overgewicht

Er zijn helaas te veel mensen met overgewicht in Nederland. Toch is het hier niet zo slecht gesteld als in andere landen. Als je kijkt naar de meest recente cijfers van de OECD over dit onderwerp doen we het in Nederland helemaal niet zo slecht op dit gebied.⁴



Overgewicht is een complex, maatschappelijk en multifactorieel probleem

Hoe eet Nederland

Een Nederlander eet op een dag ongeveer een kilogram vast voedsel en krijgt ongeveer twee liter vocht binnen. Als we het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander vergelijken met de voedingsrichtlijnen blijkt dat slechts 15% voldoende groente en fruit eet en bijna iedereen te weinig vezels binnen krijgt. Er wordt ook te weinig vis gegeten en de helft van de Nederlanders eet onvoldoende zuivel en onvoldoende brood.² Maar er is ook goed nieuws. Vrijwel niemand in Nederland krijgt nog te veel transvetzuren binnen. Dat is te danken aan succesvolle productherformulering in de afgelopen decennia. Productherformulering wordt ook ingezet bij het verlagen van zout, verzadigd vet en suiker. De innames van zout en verzadigd vet zijn nog wel te hoog. De zoutinname ligt al jaren een derde hoger dan de gewenste norm van maximaal 6 gram per dag. Bij de inname van verzadigd vet is over de afgelopen decennia een neerwaartse trend te zien. Zo'n 30 jaar geleden kregen we gemiddeld bijna 15 energie% aan verzadigd vet binnen; dat is nu nog

Bij internationale vergelijkingen staan we altijd in de laagste regionen als het aankomt op het voorkomen van overgewicht. Mensen overtuigen dat ze moeten eten volgens de Schijf van Vijf is één ding, maar mensen stimuleren niet te veel te eten is weer iets anders. Overgewicht is een zeer complex probleem. Als je tien voedingswetenschappers vraagt hoe het komt dat mensen ongezond en te veel eten, krijg je meer dan tien verklaringen over mogelijke oorzaken. Voorbeelden van verklaringen zijn dat we grotere porties zijn gaan eten en dat we minder zijn gaan bewegen. Daarnaast wordt vaak als reden gegeven dat onze huidige leefomgeving vol verleidingen zit om meer te eten en dat er meer gemaksvoeding voor handen is. Er is ook een groot verschil in de prevalentie van overgewicht. Mensen met een lagere opleiding of een lagere sociaal economische status (lage SES) lijden veel vaker aan overgewicht dan mensen die rijker zijn of die een hogere opleiding hebben. Hoe komt dat? Is goedkoop voedsel ongezond of hebben mensen uit de lagere SES gewoon minder of geen interesse in

gezond eten? Wellicht is een reden dat bij mensen met een lage SES andere issues dan gezondheid op de voorgrond staan. Denk hierbij aan werkloosheid of het leven in een armere buurt met meer criminaliteit. In ieder geval is duidelijk dat overgewicht een complex, maatschappelijk en multifactorieel probleem is.

Integrale aanpak

Een multifactorieel probleem vereist een multifactoriële aanpak. Tot nu toe is gebleken dat het aanpakken van een enkele factor geen resultaat oplevert. Alleen goede voorlichting of alleen productherformulering zal het probleem van overgewicht dus niet oplossen. De enige interventies die tot nu toe wel resultaat opleveren, zijn interventies die de hele eetomgeving, of beter gezegd leefomgeving, aanpakken. De Gezonde Wijk aanpak in Utrecht is daar een voorbeeld van. Het doel van die aanpak was trouwens niet alleen het terugbrengen van overgewicht, maar een betere preventie en zorg in de multiculturele wijk.⁵ Die aanpak bleek succesvol voor het terugbrengen van overgewicht bij bewoners van de wijk. Een ander succesverhaal is de Aanpak Gezond Gewicht in Amsterdam, waarbij significante effecten zijn gemeten in de afname aan overgewicht bij kinderen. Over die aanpak verderop in dit artikel meer.



De multifactoriële aanpak

Landelijke aanpak

Een aanpak 'Gezond Gewicht' of 'Gezond Eten' voor heel Nederland bestaat niet. Zoiets realiseren is ook een bijna onmogelijke taak. Het betekent dat je de directe leefomgeving aanpakt en die wordt groten-deels bepaald door de cultuur en het lokaal bestuur. Er zijn in Nederland wel veel landelijke spelers en initiatieven die bijdragen aan het stimuleren van gezonder eten. In de volgende alinea's staat een overzicht van een aantal spelers en initiatieven in Nederland, met de – voor zover bekend – gemeten effecten en mogelijke drempels. Dit artikel pretendeert geen compleet overzicht te geven, maar tracht een beeld te schetsen van de multifactoriële aanpak.

Voedingsvoorlichting

De autoriteit op het gebied van informatie over gezond eten in Nederland is het Voedingscentrum: een onafhankelijke stichting die door de overheid wordt gefinancierd en die geen banden heeft met de industrie. De Schijf van Vijf is hét voorlichtingsmodel voor gezonde voeding in Nederland. De Schijf is voornamelijk gebaseerd op rapporten van de Gezondheidsraad, waarvan de belangrijkste het rapport Richtlijnen goede voeding 2015 is. En ook al is het onmogelijk om vast te stellen welk effect consumenten-voorlichting heeft op het eetgedrag van consumenten, is het hebben van een onafhankelijke voedingsvoorlichtingsinstantie

volgens de auteur van dit artikel een randvoorwaarde voor een gezonde eetomgeving. Over het effect van voedingsvoorlichting kan het rapport Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding⁶ uitkomst bieden. Daarin wordt de Voedselconsumptie van Nederlanders vergeleken met de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad 2015. De resultaten zijn eerder in dit artikel genoemd (Hoe eet Nederland). Over enkele jaren wordt deze vergelijking nog een keer uitgevoerd en wordt duidelijk of Nederland meer volgens de Schijf van Vijf is gaan eten.

Front of pack labelling

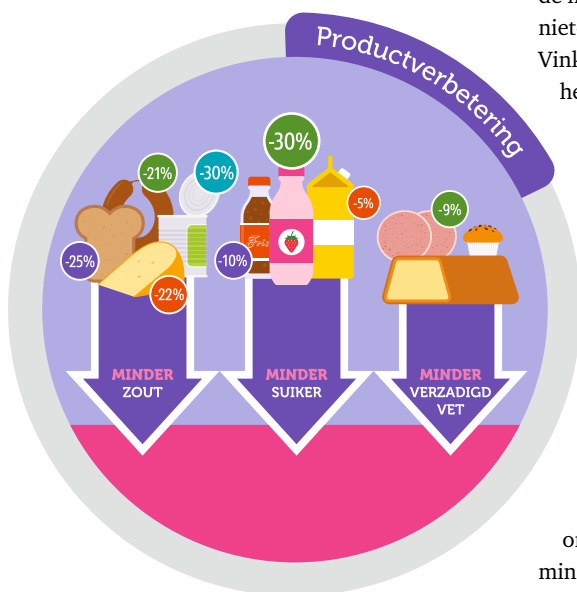
Informatie op verpakkingen kan ook worden gezien als een vorm van voedingsvoorlichting. Zogenaamde front-of-pack labelling kan de consument helpen gezondere of minder ongezonde keuzes te maken.

gebeurt onder andere door producten zoutarmer te maken, minder suiker toe te voegen en porties te verkleinen. Productherformulering vindt al langer plaats bij enkele productgroepen zoals brood, kaas, groenteconserven en zuiveltoetjes. Met het Akkoord komen zo veel mogelijk productgroepen aan de beurt. Voor een uitgebreid overzicht van productherformulering, zie pagina 14.⁷

Gezonde kantineprojecten

Door het Voedingscentrum en private initiatieven is er steeds meer aandacht voor het gezonder maken van het productaanbod binnen kantines. Het Voedingscentrum heeft Richtlijnen gezonde kantine opgesteld waarin normen en aanbevelingen staan om het aanbod in sport- en schoolkantines te verbeteren. De aanbevelingen beperken zich niet tot het aanbod. Ze geven ook advies over de manier waarop je pro-

De meest succesvolle aanpak lijkt een integrale lokale benadering



In Nederland hadden we tot vorig jaar het Vinkje. Met het Vinkje kon de consument zien welke producten een gezondere keuze waren binnen basisvoedingsmiddelen (het groene Vinkje) en welke producten de minder ongezonde keuze waren binnen niet-basisvoedingsmiddelen (het blauwe Vinkje). Het Vinkje is een paar jaar lang het officiële Nederlandse front-of-pack logo geweest. Door veel discussie over de effecten van het Vinkje en te weinig maatschappelijk draagvlak is het Vinkje inmiddels verdwenen. Er wordt gezocht naar een alternatief maar wanneer dat logo komt, is nog niet bekend.

Productherformulering

Het Akkoord Verbetering Product-samenstelling dat in 2014 door verschillende partijen uit de voedsel-industrie is getekend, heeft als doel om er voor te zorgen dat consumenten minder verzadigd vet, zout, toegevoegd suiker en calorieën binnen krijgen. Dit

ducten kunt aanbieden zodat consumenten onbewust de gezondere keuze maken. Scholen die meedoen aan het initiatief Gezonde schoolkantine kunnen wanneer blijkt dat er verbeteringen plaats hebben gevonden, de Gezonde Schoolkantine Schaal ontvangen als onderscheiding. Inmiddels hebben zo'n 600 scholen de schaal in ontvangst genomen. Voor gezondere sportkantines is ook een vergelijkbaar initiatief gestart.⁸

JOGG

JOGG is een publiek-privaat initiatief dat zich op locatie (in de wijk) richt op verschillende activiteiten om jongeren gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. JOGG is een uitwerking van het Convenant Gezond Gewicht dat is ondertekend door de ministeries van VWS en OCW en tientallen partijen uit het bedrijfsleven, gemeenten en het maatschappelijk veld. Het doel van JOGG is om de leefomgeving van jongeren gezonder te maken. Voorbeeldprojecten zijn Drinkwater, Gratis bewegen,

Groente en fruit en Ouderbetrokkenheid. Op dit moment is er een effectmeting bezig van JOGG. Maar liefst een derde van de Nederlandse gemeenten doet op een of andere manier mee aan de JOGG-aanpak.⁹

Schoolfruit en Schoolmelk

Om jongeren in heel Europa te helpen gezonder te eten heeft de Europese Commissie het project Schoolmelk/Schoolfruit lopen. Ook voor Nederland is vanuit Europa geld beschikbaar gemaakt. Komende jaren is het daardoor mogelijk om kinderen op de basisscholen te voorzien van fruit en halfvolle (merkloze) melk.

Prijsmaatregelen

In sommige landen zijn experimenten gedaan of gaande met belasting op ongezondere voedingsmiddelen. In Denemarken is een vettaks-project mislukt. Het doel was om in 2011 belasting te heffen op de hoeveelheid verzadigd vet in producten. Pizza's, vlees en bewerkte producten werden daarmee iets duurder, maar ook basisvoedingsmiddelen als melk en yoghurt. De vettaks had een aantal, deels onverwachte, effecten. Denen die dicht bij de grens woonden gingen bijvoorbeeld hun boodschappen in het buitenland doen. De taks leidde daarnaast tot veel bureaucratie en er brak een maatschappelijke discussie los of je wel belasting moet heffen op een basisvoedingsmiddel zoals melk. Binnen een jaar werd de vettaks in Denemarken weer afgeschaft. Een ander toepassing van belasting is die op (toegevoegd) suiker of (suikerbevattende) frisdrank. Op verschillende plekken in de wereld wordt belasting geheven op frisdrank die calorieën bevat. In de meeste gevallen lijkt de aankoop van deze dranken hierdoor af te nemen. Wat mensen er voor in de plaats kopen, is niet duidelijk. In Nederland is er (nog) geen draagvlak voor een dergelijke belasting. De vraag is of de effecten van een suikertaks groot zouden zijn in een welvarend land als Nederland. Een ethische vraag bij het taksen van ongezonde producten is in hoeverre je het armere deel van de bevolking, dat weliswaar ongezonder eet, hiermee in de portemonnee mag treffen.



Gezond Gewicht Amsterdam

Een van de meest ambitieuze en meest effectieve aanpakken op gezond gewicht die we kennen in Nederland is de Aanpak Gezond Gewicht van de gemeente Amsterdam. Amsterdam heeft zichzelf tot doel gesteld om met een geïntegreerde aanpak overgewicht onder kinderen te laten verdwijnen vóór 2033. De aanpak richt zich op gezonde voeding, gezond bewegen, geen kunstvoeding voor erg jonge kinderen en gezonde slaap. Dankzij een gezamenlijke aanpak van onder andere gemeente, scholen, kantine en bedrijven is het gelukt om overgewicht te doen afnemen bij kinderen in Amsterdam. De resultaten zijn verbluffend! Wanneer je inzoomt op de sociaal economische status (SES) zie je dat bij kinderen met een zeer lage SES – de grootste risicogroep – de prevalentie van overgewicht significant is gedaald:

- Zeer lage SES: afname overgewicht van 19,8% naar 18,5%
- Gemiddelde SES: afname overgewicht van 15,7% naar 13,9%
- Hoge SES: afname overgewicht van 10,9% naar 9%

Conclusie

Het is goed mogelijk om in Nederland, waar overgewicht in vergelijking met andere landen relatief laag is, overgewicht terug te brengen. De meest succesvolle

aanpak hiervoor lijkt een integrale lokale benadering waarbij wordt gefocust op de leef- en eetomgeving. Goede onafhankelijke voedingsvoorlichting lijkt een randvoorwaarde voor een gezondere voedselconsumptie. Het bedrijfsleven kan ook een belangrijke rol spelen door producten te herformuleren en porties te verkleinen. In Nederland hebben we het geluk dat zowel maatschappelijke partijen, als het bedrijfsleven en de overheid het probleem van overgewicht erkennen en er samen aan werken om het terug te brengen. ◀

Referenties

- 1 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends#node-trend-obesitas-naar-opleidingsniveau>
- 2 http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Uitgaven/Leefstijl_Voeding/VCP/Factsheets_VCP/Voedselconsumptie_in_2012_2014_vergeleken_met_de_Richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf
- 3 Richtlijnen goede voeding. Gezondheidsraad. 2015
- 4 OECD Obesity update 2017
- 5 https://www.loketgezondleven.nl/sites/default/files/o18469_140121%20CGL%2520Overvecht%2520BROCHURE-met%2520linksDEF.pdf
- 6 RIVM rapport 2017-0095
- 7 www.akkkoordverbeteringproductsamenstelling.nl
- 8 www.gezondesportkantine.nl
- 9 www.jongerenopgezondgewicht.nl

'Gezonder voedsel moet overal en voor iedereen toegankelijk zijn'

De gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden als we willen dat mensen gezonder gaan eten. Dat is de overtuiging van demissionair minister Schippers. Volgens de minister zijn we op de goede weg: 'Zowel overheid als consument en bedrijfsleven zijn zich ervan bewust dat voeding gezonder kan en moet.'

TEKST STEPHAN PETERS EN JOLANDE VALKENBURG FOTO ARENDA OOMEN EN ANP

Edith Schippers is sinds 2010 minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In die twee kabinetperiodes heeft de minister haar stempel gedrukt op de zorg, vooral door de stijging van de zorgkosten af te remmen. Ook op het gebied van voeding en gezondheid zijn belangrijke stappen gezet. In 2014 ondertekende minister Schippers samen met het bedrijfsleven het Akkoord Verbetering Product-samenstelling. Doel van het akkoord was – en is nog steeds – om de samenstelling van producten te verbeteren door de gehaltes aan zout, verzadigd vet en calorieën te verlagen.

Nu we aan de vooravond staan van een nieuw kabinet en de minister bekend heeft gemaakt niet terug te keren als minister is het moment aangebroken om het net op te halen. Wat heeft de minister bereikt op het gebied van productverbetering. En wat moet er volgens haar nog meer gebeuren om Nederland gezonder te maken?

Waarom vind u het zo belangrijk dat producten in hun samenstelling worden verbeterd?

'Als het voor mensen makkelijker wordt om de gezonde keuze te maken, dan wordt een gezond voedingspatroon uiteindelijk voor iedereen vanzelfsprekend. Maar als je kijkt naar de aanbevelingen van de Gezondheidsraad (dagelijks maximaal 6 gram zout, en minder calorieën uit suiker of vet) dan was het voor een gewone consument nauwelijks mogelijk om niet te vet of te zout te eten. Het was dus nodig om de productsamenstelling aan te passen.'

Hoe bent u te werk gegaan om productherformulering in gang te zetten?

'Vanaf 2009 proberen we samen met producenten brood, kaas en vleeswaren minder zout te maken. Dat ging heel goed en daarom hebben we in januari 2014 het Akkoord Verbetering Productsamenstelling gesloten met de retail (CBL), industrie (FNLI), horeca (KHN) en catering (Veneca). Hiermee is de hele keten van productie en aanbod aan de consument vertegenwoordigd. Gezonder voedsel moet overal en voor iedereen toegankelijk zijn.'

Wat houdt het Akkoord Verbetering Product-samenstelling precies in?

'Retailpartijen, de Koninklijke Horeca Nederland en cateringorganisaties hebben afgesproken hun producten, maar bijvoorbeeld ook hun gerechten, met minder zout, minder verzadigd vet en minder suikers samen te stellen. De afspraken die we hebben gemaakt, worden steeds getoetst door de Wetenschappelijke Adviescommissie. Op deze manier ligt de focus op het verbeteren van de producten met de hoogste gehaltes zout, suiker en verzadigd vet. Per productcategorie – sauzen bijvoorbeeld – maken we afspraken om stapsgewijs minder zout of suiker toe te voegen. In de horeca en catering leggen we de focus vooral op een bewuste inkoop, verantwoord aanbod, de bordsamenstelling en de grootte van porties.'

Welke producten zijn verbeterd wat betreft de samenstelling? En bent u tevreden met het behaalde resultaat?

'Het Akkoord loopt tot 2020, dus we zijn halverwege. Als ik kijk naar hoe kaas, brood, vleeswaren, groente- en fruit-



'Gezondere producten door een verbeterde samenstelling is nu een gedeelde ambitie in Europa.'

conserven inmiddels zijn samengesteld, dan hebben we echt grote stappen gemaakt. Maar er zijn ook categorieën waar het minder goed gaat. Ik vind samen met de Wetenschappelijke Adviesraad dat het over de gehele linie sneller zou moeten. Natuurlijk moet het geleidelijk. Als een product ineens heel anders smaakt, dan kopen consumenten het niet meer en kiezen ze alsnog voor de ongezondere optie. Productverbetering is ingewikkeld. Het raakt de smaak, textuur en houdbaarheid van producten. Maar de afspraken met het bedrijfsleven zijn niet vrijblijvend. De koplopers laten zien dat het kan. Er is dus geen excuus voor de achterblijvers om niet aan te haken.'

Het Nederlands Europees voorzitterschap heeft een enorme boost gegeven aan productverbetering in Europa. In Nederland wordt al sinds 2009 aan productverbetering gewerkt, waarmee Nederland koploper is in Europa en in de rest van de wereld. In andere Europese landen bestond

tot vorig jaar nog veel weerstand tegen het herformuleren van producten. Die houding veranderde opvallend tijdens het Nederlands Europees voorzitterschap in 2016. Minister Schippers heeft met haar ministerie de verbetering van productsamenstelling hoog op de Europese agenda gezet. En met succes. Een groot aantal Europese bedrijven en koepelorganisaties besloot na het Nederlands voorzitterschap aan de slag te gaan met het herformuleren (verbeteren) van producten.

Wat heeft u tijdens het Nederlands Europees voorzitterschap gedaan om productverbetering zo succesvol op de Europese agenda te zetten?

'In heel Europa groeit het aantal mensen met overgewicht sterk en daarmee ook het aantal diabetespatiënten. Dat is voor die mensen zelf heel vervelend, maar veroorzaakt ook hogere zorgkosten. We delen in Europa niet alleen een vrije interne markt, we delen ook dezelfde problemen. Eén blik



in de supermarkt leert je dat de voedingsmiddelenindustrie een wereldwijde industrie is. Als we die gezonder willen maken, dan kunnen we dat als Nederland niet alleen. Dan moeten we als Europese Unie de handen ineen slaan. Daarom heb ik het onderwerp verbetering van product-samenstelling nadrukkelijk op de Europese agenda gezet. Daarvoor was het belangrijk om Europese lidstaten, Europese Commissie, WHO, bedrijfsleven en ngo's te laten inzien dat mensen alleen gezondere keuzes gaan maken als die keuze onontkoombaar en makkelijk is. De Nederlandse sectororganisaties, waaronder de Nederlandse Zuivel Organisatie, hebben in Europa hetzelfde gedaan en hun partners betrokken. Dat gaf een enorme slagkracht. Tijdens de conferentie in februari 2016 is een *Roadmap for Action on food product improvement* onderschreven door een unieke combinatie van lidstaten, bedrijven en Europese sectororganisaties. Gezondere producten door een verbeterde samenstelling is nu een gedeelde ambitie in Europa. Dat is een mooie start. Het staat prominent op de agenda. De Roadmap moet ervoor zorgen dat dit een eerste stap is en we daadwerkelijk resultaten boeken.'



Op welk moment tijdens het EU-voorzitterschap raakten andere Europese landen ervan overtuigd dat productverbetering noodzakelijk is?

'Het zal niet één moment zijn geweest waarop er een omslag is bereikt in de denkwijze over productverbetering in Europa. Het was vooral een kwestie van heel goed voorbereiden, partijen laten weten wat productverbetering is en waarom het noodzakelijk is. Dat betekent dus veel praten. Maar meer nog is het belangrijk geweest dat alle partijen (overheid, bedrijfsleven, NGO's) hun inzet hebben gebundeld door samen op te trekken. Zij hebben laten zien dat de voedselindustrie een wereldwijde markt is, en dat we die in Nederland niet in ons eentje gezonder kunnen maken. Daarvoor moeten we écht de handen ineen slaan. Uiteindelijk draait het erom dat je intrinsiek gemotiveerd bent om echt een omslag te bewerkstelligen. Dat waren deze partijen. En dat geeft power. Het is ook het besef dat als je deze omslag niet maakt, het uiteindelijk ook marktaandeel kan kosten. Dit zijn namelijk geen gemakkelijk op te lossen problemen. De aandacht hiervoor zal de komende jaren alleen maar groter worden.'

Hoe ziet u de toekomst wat betreft productherformulering? Wanneer bent u tevreden?

'Ik ben pas tevreden als de gezonde keuze voor iedereen de makkelijke keuze is. Dat vraagt - helaas - om een lange adem, maar we zijn op de goede weg. Het is nu cruciaal dat we doorpakken en versnellen. Het is nooit af. We moeten blijven kijken naar hoe producten gezonder kunnen worden. Hier in Nederland, en in Europa moet er een zogeheten *level playing field* komen, want alleen zo wordt een gezonde keuze écht gemakkelijk.'

De wens om te herformuleren staat soms op gespannen voet met de behoefte van de consument. Hoe kijkt u aan tegen smaakverandering en dat consumenten daardoor kiezen voor producten die niet verbeterd zijn?

'Binnen het Akkoord hebben we vanaf het begin aandacht gehad voor zowel smaakgewinning bij de consument, als voor het feit dat het alleen werkt als iedereen meedoet.'

Wat doet de overheid nog meer om Nederlanders gezonder te laten eten of leven?

'Voeding speelt een cruciale rol, maar een gezonde leefstijl hangt ook samen met niet roken, matig drinken en voldoende

'We moeten blijven kijken naar hoe producten gezonder kunnen worden'



bewegen. Met het Nationaal Programma Preventie willen we voorkomen dat mensen chronische ziektes ontwikkelen. En met programma's als JOGG proberen we kinderen en jongeren meer te laten bewegen en ze te leren wat gezonde voeding is en waarom gezond eten zo belangrijk is. We hebben bijna 4000 buurtsportcoaches in onze gemeenten paraat om iedereen die geen lid is van een sportclub de mogelijkheid te geven om dichtbij huis te sporten. Ook is samen met inmiddels 2100 partijen het programma Alles is Gezondheid gestart. Scholen, bedrijven, maar ook sportkantines slaan de handen ineen om Nederland gezonder te maken. Hieruit blijkt hoe belangrijk het is om de verbinding te zoeken. Niet alleen de overheid is aan zet, wij moeten allemaal aan de slag. Gemeenten doen zelf ook veel om jongeren op gezond gewicht te krijgen. Zo is het in een aantal gemeenten gelukt om de groei van obesitas onder kinderen niet alleen te stuiten, maar het aantal kinderen met obesitas ook te laten slinken. Tot slot werken ook steeds meer ziektekostenverzekeraars samen met gemeenten op het terrein van preventie. Voorkomen is beter dan genezen. Als er ergens veel in beweging is gezet met enthousiaste partners dan is het wel op het terrein van preventie.'

In welke oplossingen in de strijd tegen overgewicht heeft u het meeste vertrouwen?

'Overgewicht heeft niet één oorzaak en er is dus ook niet één hapklare oplossing. We krijgen alleen een gezond Nederland als we daar als samenleving met elkaar onze schouders onder zetten. Op het gebied van voeding zijn er mooie initiatieven. Op de Voedseltop eerder dit jaar kwamen ruim 150 invloedrijke beslissers uit de Nederlandse voedselwereld bij elkaar. Nederland moet over vijf tot tien jaar wereldwijd de onbetwiste koploper zijn in gezonde en duurzame voeding. Dat kan door samen te werken: boeren, producenten, supermarkten, horeca, scholen, cateraars, zorginstellingen, sportkantines, maatschappelijke organisaties, onderzoekers en de overheid. Ik heb op de Voedseltop gezien hoeveel power, ideeën en enthousiasme er is

onder bedrijven, wetenschappers, instellingen, overheden en nog veel meer partijen om echt het verschil te gaan maken. Voor consumenten moet het mogelijk zijn om lekker en gezond te eten door een gezond aanbod in de schappen van de supermarkt, in de horeca, in zorginstellingen, onderweg, in de kantine op het werk, op school en bij de sportclub. Het Voedingscentrum heeft ook een app ontwikkeld die mensen daarbij helpt. Dit soort praktische initiatieven kunnen het verschil maken!'

'Niet alleen de overheid is aan zet, wij moeten allemaal aan de slag'

Als u terugkijkt op de afgelopen jaren: waar bent u als minister dan het meest trots op als het gaat om voeding en gezondheid?

'Als het specifiek over dit onderwerp gaat, dan ben ik er vooral trots op dat we als Nederland voorop lopen als het gaat om productverbetering. Zowel overheid als consument en bedrijfsleven zijn zich ervan bewust dat voeding zonder kan en moet. Al die initiatieven die ik hiervoor heb genoemd komen van enthousiaste mensen die bereid zijn tijd en energie te stoppen in deze belangrijke missie. Vanuit die voortrekkersrol is het ons samen ook gelukt om productverbetering nadrukkelijk op de Europese agenda te zetten.'

Wat zou uw advies aan de volgende minister zijn?

'Benut de kracht die in mensen en in de samenleving zit. Uiteindelijk bereik je samen veel meer!'



Een gezonder productaanbod over de hele breedte



De ambities van het Akkoord Verbetering Productsamenstelling zijn soms hoog en soms laag. Ook het verbeteren van producten kent z'n grenzen. Maar er worden resultaten geboekt. Een overzicht van productverbetering in Nederland.

TEKST STEPHAN PETERS EN PETER WOLFS (NZO) ILLUSTRATIES FNLI

In Europa is Nederland een van de voorlopers als het gaat om productverbetering. Al sinds 2006 wordt er gewerkt aan het verlagen van de hoeveelheid zout in brood, groenteconserven en kaas. Sinds de start van het Akkoord Verbetering Product-

samenstelling in 2014 werkt de Nederlandse voedingsmiddelenindustrie aan het structureel en stapsgewijs terugdringen van zoutgehaltes, verzadigd vet en calorieën (vet en suiker) in een breed scala aan levensmiddelen. Dankzij de inspanningen van minister Schippers (zie pagina 10)

staat productverbetering sinds 2016 ook op de Europese agenda.

Minder zout

Voordat het Akkoord in werking trad, werd er bij drie productgroepen al gewerkt aan zoutverlaging. Sinds 2009 is de hoeveel-

heid zout in Nederlands brood met een kwart verlaagd en sinds 2006 is de hoeveelheid zout in Goudse 48+ kaas met 22% gereduceerd. Bij beide productgroepen is de zoutverlaging in een langzaam tempo doorgevoerd, waarbij dit niet gecommuniceerd is aan de consument. Dankzij deze strategie is de consument stapsgewijs gewend geraakt aan een minder zoute smaak en is men automatisch minder zout gaan eten, zonder over te stappen op een ander product. Sinds 2011 is ook de hoeveelheid toegevoegd zout in groenteconserven met ongeveer een derde teruggebracht.

Akkoord Verbetering Productsamenstelling

Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling (hierna: het Akkoord) kan gezien worden als voortzetting van de succesvolle productherformuleringen sinds 2006. 'Gezondere producten kiezen, kan en moet makkelijker worden voor consumenten' luidt de eerste zin van het Akkoord. De doelstelling is dan ook om in de periode 2014-2020 het productaanbod in de hele breedte gezonder te maken. Het Akkoord werd in 2014 ondertekend door verschillende partijen die een belangrijke rol spelen in het voedselaanbod:

- Het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL)
- De Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI)
- Koninklijke Horeca Nederland (KHN)
- Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties (Veneca)
- Minister van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS).

Stand van zaken

Op de website www.akkoordverbetering-productsamenstelling.nl staat de stand van zaken en de voortgang van productverbetering door verschillende productgroepen. Alle sectoren uit de voedingsmiddelenindustrie zetten zelf hun ambities op de website, waarna ze worden getoetst door een onafhankelijke wetenschappelijke adviescommissie (WAC) die door de minister is aangesteld. Het is de taak van de WAC om de ambities van de keten-brede afspraken te toetsen op ambitieniveau en relevantie. De meeste afspraken die productgroepen op de website hebben

Lopende herformuleringen

Op de genoemde website van het Akkoord zijn alle ambities per productgroep uitgebreid omschreven en in een aantal gevallen kan men voortgangsrapportage vinden. Sinds de ondertekening van het Akkoord worden de volgende voedingsmiddelen geherformuleerd (percentages ten opzichte van 2015):

- Sauzen: verlaging zout met gemiddeld 5-10%
- Soepen en bouillons: verlaging zout met gemiddeld 5%
- Vla, yoghurt, kwart, zuiveldranken en

Positieve uitzonderingen zijn de ambities voor zoutverlaging in groenteconserven en vleesconserven

geplaatst, worden door de WAC beoordeeld als 'matig ambitieus'. Dit betekent dat bij de meeste productgroepen nog aanvullende stappen gemaakt zouden moeten worden. Positieve uitzonderingen zijn de ambities voor zoutverlaging in groenteconserven en vleesconserven; deze krijgen een betere waardering van de WAC. Over de zoutverlagingen in brood en Goudse kaas heeft de WAC geen uitspraak gedaan, wellicht omdat deze reducties al voor de start van het Akkoord zijn geformuleerd en in gang gezet.

toetjes: verlaging toegevoegd suiker met gemiddeld 5%

- Margarine in cake: afname verzadigd vet met gemiddeld 6,7%
- Vleesconserven: afname zout en verzadigd vet met 5-10%
- Vers vleesbereidingen (zoals gepaneerde schnitzels en worstjes): afname zout met gemiddeld 10%
- Chips, noten en zoutjes: afname zout met gemiddeld 10%
- Kant-en-klaarmaaltijden: afname verzadigd vet en zout met gemiddeld 10%

De frisdrankenindustrie heeft aangegeven dat zij voornamelijk via gerichte marketing de inname van de hoeveelheid suikers via frisdranken in de periode 2015-2020 met 10% wil doen afnemen. Sinds dit jaar wordt gewerkt aan voorstellen voor productherformulering bij productgroepen en -categorieën die gericht zijn op:

- de afname van zout in diepvriessnacks, hartige broodjes, groenteconserven, smeerkaas en pizza's
- de afname van verzadigd vet in diepvriessnacks en hartige broodjes
- de afname van toegevoegd suiker in ontbijtgranen



Deze plannen worden beoordeeld door de WAC. Er zijn nog geen concrete plannen ingediend voor het terugdringen van portiegrootten.

Grenzen aan herformulering

Het terugbrengen van zout, verzadigd vet of suiker uit producten kan niet onbegrensd plaatsvinden. Vet en suiker hebben nog andere functies in voedingsmiddelen dan alleen smaak. Ze zorgen ook voor volume en spelen een belangrijke rol bij de textuur van een product. Suiker in jam kun je bijvoorbeeld niet vervangen door intensieve zoetstoffen, omdat deze in tegenstelling tot suiker geen volume hebben. Een ander voorbeeld is de vulling van een koek. Als je het verzadigd vet in koek vervangt door onverzadigd vet, zou de vulling er uitlopen. Zout speelt een rol bij de houdbaarheid van veel producten, onder andere omdat het een bacteriëremmende werking heeft. Dat geldt bijvoorbeeld voor kaas. Een verdere zoutverlaging in Goudse kaas is niet te verwachten wegens ongewenste effecten op de samenstelling, textuur en houdbaarheid.

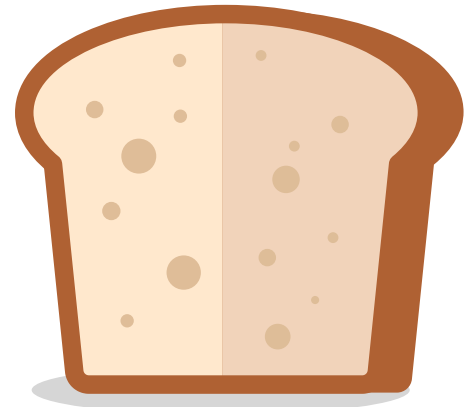
Acceptatie consument

De acceptatie van een 'geherformuleerd' product door de consument is een belangrijk aspect bij productherformulering. Als de smaak van een bekend merk verandert, is dat voor veel consumenten reden om voor andere (zoetere of zoutere) merken te kiezen. In het verleden hebben verschillende producenten in grote stappen geherformuleerd. Zij zagen vervolgens dat hun producten niet meer werden verkocht. Dat gebeurde onder andere bij zuivelproducten na een te snelle suikerverlaging en bij instant soepen na een grote zoutverlaging. Een te snelle productherformulering kan er ook toe leiden dat consumenten zelf

suiker of zout aan producten gaan toevoegen. De meest succesvolle productherformuleringen zijn de trajecten waarbij in kleine stapjes en over een langere periode de verlaging is doorgevoerd, zoals bij zout in brood en Goudse kaas.

Effect op inname zout

Een belangrijke vraag is of de productherformuleringen een significant effect hebben op het verlagen van de dagelijkse inname van zout, verzadigd vet en suiker. De zogenaamde herformuleringsmonitor



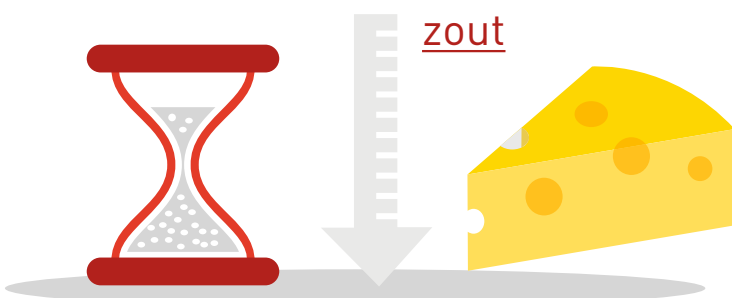
Het effect van alle productherformuleringen samen is een zoutverlaging van 0,5 gram per dag

houdt het effect bij van de herformuleringen en meet de voortgang. De berekeningen worden uitgevoerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) en zijn gebaseerd op metingen in producten en etiketinformatie. Van twee gerealiseerde productherformuleringen is het effect berekend, namelijk van zoutverlaging in brood en Goudse kaas. Het RIVM heeft een schatting gemaakt van het effect van zoutverlaging in brood op de gemiddelde zoutinname in de afgelopen 6 jaar. Bij de berekeningen is uitgegaan van een gemiddelde zoutinname van 8,7 gram per kilogram lichaamsgewicht. Hiervan komt 6,9 gram voor rekening van voedingsmiddelen; 1,8 gram komt uit het zoutpotje van de consument zelf. Volgens het RIVM krijgt de Nederlander dankzij de zoutver-

laging in brood 0,4 gram minder zout binnen per dag ten opzichte van NEVO 2011. Tellen we volgens dezelfde berekeningen de gerealiseerde zoutverlaging in Goudse kaas hierbij op, dan zorgen de gerealiseerde productherformuleringen in brood en kaas dat de Nederlander gemiddeld 0,47 gram minder zout per dag binnen krijgt ten opzichte van de NEVO 2011. Dit aandeel is 7% van het totaal van de 6,9 gram zout die we gemiddeld via voedingsmiddelen binnenkrijgen. Een significante afname dus.

Resultaten 2017

Het is nog te vroeg om voor suiker en verzadigd vet berekeningen te maken van de effecten van productherformuleringen. Maar voor zout zijn naast de zoutverlagingen in brood en Goudse kaas ook andere productherformuleringen in gang gezet die resultaat laten zien. Omdat brood en kaas tot de grootste leveranciers van zout in ons voedingspatroon behoren – respectievelijk 28% en 10% van de dagelijkse zoutinname – blijven de effecten van andere productherformuleringen relatief klein. De herformuleringmonitor 2017 laat zien dat het effect van alle productherformuleringen samen – in brood, kaas, vleeswaren, vlees(bereidingen), hartige snacks, sauzen en soepen – een zoutverlaging is van gemiddeld 0,5 gram per dag. <



Wetenschap is geen tombola!

Aliëtte Jonkers



Soms lijkt het wel alsof al het voedingsonderzoek in een tombola zit: zo'n loterij die altijd uitkeert.

Bedenk een hypothese, koppel er een Verschrikkelijke Uitkomst aan vast – de dood doet het altijd goed – en hop: altijd prijs. En die prijs is: grote vette chocoladeletters in de media. Het zwakke punt van veel voedingsonderzoek is dat er meestal geen oorzaak en gevolg is aan te tonen en dat de opzet van de studies vaak matig is. Gelukkig hebben we nog vooraanstaande medische tijdschriften, hoor ik u denken, die geen flutonderzoekjes publiceren. The Lancet, bijvoorbeeld, de nummer 2 in de wereldranglijst van topmedische journals.

Dat tijdschrift publiceerde onlangs de PURE studie, naar de gezondheidseffecten van koolhydraten versus vet. Dat onderwerp levert altijd ronkende krantenkoppen op. Zo ook nu: 'Eet minder koolhydraten, dan leef je langer', kopte Foodlog, en 'Low-fat diet could kill you, major study shows', schreef The Telegraph.

Toegegeven, de PURE studie levert interessante informatie op. Een dieet met 60 procent koolhydraten bleek geassocieerd met een hoger risico op overlijden dan een eetpatroon met weinig koolhydraten. Waar weinig media over berichtten, is dat dit onderzoek vooral iets zei over de gevolgen van sociaal-economische ongelijkheid. De observationele studie vergeleek gezondheidssuitkomsten uit lagelonenlanden met die uit rijke, westerse landen. Terwijl we al geruime tijd weten dat mensen met weinig geld minder kunnen besteden aan voeding van hoge kwaliteit, een slech-

tere toegang hebben tot zorg én zij er ook op andere gebieden een ongezonere leefstijl op nahouden.

De onderzoekers begingen daarnaast een klassieke doodzonde: ze spraken over relatieve risico's en noemden geen absolute cijfers. Het klinkt indrukwekkend als je stelt dat mensen die driekwart van hun dieet aan koolhydraten besteden 28 procent meer kans hebben op een vroegtijdige dood. Maar als je dit vertaalt naar absolute cijfers, wordt het al snel minder spannend. Bij een absoluut risico van 1 procent om te overlijden, zouden minder koolhydraten dat risico verlagen naar 0,8

procent. Interessant, maar wel een stuk minder alarmerend.

Heeft The Lancet gefaald? Nou nee, laten we alsjeblieft geen studies verbieden die provocatief en gedurfd zijn: die kunnen ons naar nieuwe hypothesen leiden. Het betekent wel dat we voedingsonderzoek nóg kritischer moeten lezen. En dat wij wetenschapsjournalisten het aan onze lezers verplicht zijn om de haken en ogen van zo'n studie te benoemen. We moeten uitleggen dat wetenschap cumulatief werkt en zich alleen kan ontwikkelen als nieuw onderzoek voortbouwt op bestaand onderzoek. En als nieuwe studies ook onontgonnen terrein exploreren, zodat de wetenschappelijke kennis toeneemt. Want al lijkt het soms zo voor de buitenwacht: wetenschap is geen loterij.

Aliëtte Jonkers is medisch journalist en schrijft voor onder meer de Volkskrant, Nursing, Arts & Auto, Plus Magazine, het Longfonds en zorgveilig.nl.

Bewegen is goed; meer meer bewegen is nog beter



De Nederlandse Gezondheidsraad heeft eind augustus de nieuwe beweegrichtlijnen bekend gemaakt. Wat is er veranderd ten opzichte van de oude normen? En hoe is de invloed van bewegen op het voorkomen van ziekten onderzocht?

TEKST DRS ANNEKE PALSMA (VOEDINGSWETENSCHAPPER EN SPORTDIËTIST,
PALSMA SPORTVOEDINGSADVIESBUREAU)

Vorig jaar mei werd er door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een advies gevraagd aan de Gezondheidsraad om de beweegnorm uit 1998 te evalueren. Ook werd gevraagd om een advies over spier- en botversterkende oefeningen en om een norm voor zitgedrag.¹ De nieuwe beweegnorm van 2017 maakt geen onderscheid meer tussen volwassenen vanaf 18 jaar en 55-plussers. Wel is er een aparte norm voor kinderen tot 18 jaar. Voor beide leeftijdsgroepen is er een set

richtlijnen waarin adviezen worden gegeven voor spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen.

Alle beetjes helpen

In de vorige beweegnorm werd aangegeven dat een activiteit pas telde als deze ten minste 10 minuten achtereen werd uitgevoerd; nu mogen alle kleine beetjes meegerekend worden. Dus wie 5 minuten actief is mag dit meetellen als beweging. Evenals bij de vorige beweegnorm is de huidige norm ook de laagste aanbeveling voor het behalen van gezondheidswinst. In de huidige richtlijnen staat dan ook vermeld: Bewegen is goed en meer bewegen is nog beter.²

Ziekten en risicofactoren

De Commissie Beweegrichtlijnen keek naar het effect van bewegen en zitgedrag op een groot aantal aspecten: vroegtijdige sterfte, chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, chronisch obstructief pulmonair syndroom (COPD) en darm- en longkanker, lichamelijke beperkingen bij ouderen, fracturen, artrose, blessures, dementie, cognitieve achteruitgang, depressie en depressieve symptomen. Bij kinderen is ook het effect op attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) bekeken. Verder zijn er RCT's meegenomen naar de invloed van bewegen en zitgedrag op risicofactoren voor chronische ziekten, zoals bloeddruk, en op bloedlipidenprofiel, gewicht en lichaamssamenstelling, buikvet, buikomtrek en botdichtheid (bij kinderen).⁵

Sterkste bewijs

Als uitgangspunt werden de gegevens gebruikt die de basis vormen voor de Australische beweegrichtlijnen die in 2012 werden vastgesteld. Deze gegevens zijn aangevuld met onderzoek dat tot en met oktober 2016 is gepubliceerd. De uitkomsten van de geïncludeerde onderzoeken zijn per ziektebeeld gebundeld om tot zo nauwkeurig mogelijke conclusies te komen. Vervolgens zijn de meest sterke verbanden tussen bewegen, duurtraining, krachttraining en balansoefeningen met de (risicofactoren voor) chronische ziekten als basis genomen voor het vaststellen voor de beweegrichtlijnen. De laagste grenswaarde van het bewegen die in de onderzoeken werd gevonden voor het

bereiken van een positief effect op de gezondheid is daarbij steeds als basis genomen voor de beweegnormen. In de bestudeerde onderzoeken werd meestal geen onderscheid gemaakt tussen volwassenen in de leeftijdsgroep van 18-55 jaar en mensen van 55 jaar en ouder. Daarom is er op basis van alle verzamelde onderzoekgegevens geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende leeftijdsgroepen vanaf 18 jaar.⁶

Krachttraining voor elk

Opvallend in de nieuwe norm is dat er spieren en botversterkende oefeningen worden geadviseerd. Krachttraining waarbij de botten worden belast, zorgt voor een betere vastlegging van calcium in het bot en sterkere spieren. Maar dan is er naast voldoende calcium ook voldoende vita-

mine D nodig in de voeding.⁷ Uit de bestudeerde onderzoeken bleek dat een dagelijkse stevige wandeling voor ouderen leidt tot een betere rompstabiliteit, een sterker spierkorset en een verlaagd risico op valpartijen en fracturen. Ook voor kinderen tot 18 jaar wordt drie keer per week krachttraining geadviseerd om het botweefsel en de spierkracht te versterken.⁶ De botmineraaldichtheid neemt toe tot de jonge volwassenheid en zorgt voor een goede basis voor de botdichtheid en spierkracht op latere leeftijd. Een vereiste is wel dat men op elke leeftijd voldoende aan krachttraining blijft doen.^{6,7}

Minder depressief

Het onderzoek voor deze beweegnorm leverde ook een sterk bewijs op voor een verband tussen duur- en krachttraining en ➤

Norm gebaseerd op uitgebreid onderzoek

Voor het vaststellen van de beweegnorm is gekeken wat het effect van bewegen en zitgedrag is op het voorkomen van sterfte, (risicofactoren voor) chronische ziekten, lichamelijke beperkingen en fitheid. Daarbij werd onderscheid gemaakt in onderzoek bij kinderen, adolescenten, volwassenen en ouderen. Bij kinderen werd vooral gekeken naar het effect op fitheid en bij ouderen op het voorkomen van lichamelijke beperkingen. Er is niet gekeken naar het effect van bewegen op het voorkomen van overgewicht en obesitas, omdat dat al in 2003 in het advies over overgewicht en obesitas is verwerkt.³ Voor het vaststellen van de beweegrichtlijnen is bij het evalueren van de literatuur dezelfde werkwijze

gehanteerd als die door de commissie Richtlijnen Goede Voeding 2015 is toegepast.⁴ Voor het effect van bewegen en zitgedrag op sterfte en ziekte is vooral gebruik gemaakt van gepoolde meta-analyses, meta-analyses en systematische reviews van prospectief onderzoek zoals cohort onderzoek, genest patiënt controle-onderzoek en case-controle onderzoek en waar mogelijk van Randomised Controlled Trials (RCT's). Onderzoeken waarin beweeginterventies gecombineerd werden met voedingsaanpassingen zijn niet in deze analyses meegenomen om een zo zuiver mogelijk effect van bewegen op de harde eindpunten in kaart te brengen.⁵

het verminderen van depressieve klachten voor alle leeftijdsgroepen. Voor ouderen geldt dat dagelijks een weinig lichamelijk actief zijn al risicoverlagend werkt op het ontstaan van dementie en cognitieve achteruitgang. Op basis van de cohortonderzoeken blijkt verder dat matige beweging is geassocieerd met een lagere sterftekans, een lagere kans op hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2, borst- en colonkanker, lichamelijke beperkingen bij ouderen en fracturen.⁶

Geen zitnorm

Uit de bestudeerde onderzoeken blijkt dat er een sterke verband is aangetoond tussen langdurig zitten en sterfterisico. In het achtergronddocument over zitgedrag wordt gesproken over een verhoogd sterfterisico voor alle doodsoorzaken, maar er wordt vervolgens alleen een sterk verband gevonden tussen zitgedrag en overlijden ten gevolge van hart- en vaatziekten. Toch is er op basis van de huidige beschikbare gegevens nog geen aanbeveling op te stellen voor een maximale zitduur voor een maximaal aantal minuten per dag of per aaneengesloten periode per dag. In de onderzoeken is de zitduur onderzocht door het aantal uren dat er besteed werd aan tv-kijken per dag uit te vragen. Zo konden de onderzoekers het effect van weinig zitten per dag vergelijken met heel veel zitten. Om die reden is er (nog) geen nauwkeurige zitnorm vast te stellen. Dit heeft tot de aanbeveling geleid om veel zitten te vermijden.⁸

Nieuw beweegadvies

Volwassenen en ouderen:

- 150 minuten per week matige of zware inspanning, verspreid over meerdere dagen;
- 2x per week spier- en botversterkende oefeningen, inclusief balansoefeningen;
- stil zitten voorkomen.

Kinderen tot 18 jaar:

- minimaal 1 uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning;
- minimaal 3x per week spier- en botversterkende oefeningen;
- stilzitten voorkomen.

Disclaimer

Uiteraard geeft voldoende bewegen geen garantie dat al deze ziektebeelden niet zullen optreden en het geeft ook geen garantie dat vroegtijdig overlijden voorkomen wordt. Regelmatig bewegen en zorgen voor voldoende spier- en botversterkende oefeningen volgens deze norm kan wel bijdragen tot het verlagen van de kans op het ontstaan van deze ziekten, zowel als aan het behoud van een betere lichamelijke en geestelijke balans en het verlagen van de kans op vroegtijdig overlijden.

Conclusie

Voor jong en oud geldt: wie van zichzelf houdt, neemt de tijd voor bewegen. Nu investeren in bewegen, vergroot de kans dat de levenskwaliteit en mobiliteit langer behouden blijft. Extra beweegminuten zijn

gemakkelijk bij elkaar te sprokkelen door vaker de trap te nemen in plaats van de roltrap of de lift en vaker te lopen of te fietsen in plaats van de auto te pakken. Hiervoor worden regelmatig tips gegeven, maar men moet zelf beoordelen wat het beste past.

Volop keuze om te sporten

De beweegnormen schrijven niet voor dat je “lid moet worden van de sportschool of sportvereniging” om meer te bewegen. Maar het kan wel gezellig zijn om met meerdere mensen te sporten of om andere sporters te ontmoeten. Tegenwoordig zijn er meer sporten die alleen beoefend worden, zonder contributieverplichting, en kan men steeds meer sporten waar en wanneer men maar wil. Kortom: er is volop keuze om te bewegen en daarmee te streven naar behoud van gezondheid en mobiliteit. ◀



Referenties

- 1 Adviesaanvraag beweegnormen Schippers E.I. (2016, 19 mei).
- 2 Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08
- 3 Overgewicht en obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003; publicatienr. 2003/07
- 4 Werkwijze van de Commissie Richtlijnen goede voeding 2015 – Achtergronddocument. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/03
- 5 Werkwijze bij de evaluatie van de literatuur. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08A
- 6 Physical activity and risk of chronic diseases. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08B
- 7 Evaluatie voor de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad 2012; publicatienr. 2012/15
- 8 Sedentary behavior and risk of chronic diseases. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08C

Studie 1

Gefrituurde aardappelen **verhogen sterfterisico**

In Noord-Amerika en Europa vormen aardappelen een belangrijk onderdeel van het voedingspatroon. Onderzoekers hebben gekeken of de consumptie ervan geassocieerd is met een verhoogd of verlaagd risico op vroegtijdig overlijden. Daarbij is onderscheid gemaakt tussen gefrituurde en niet-gefrituurde aardappelen.¹

De studie-opzet

De onderzoekers hebben gebruikt gemaakt van gegevens van de Amerikaanse Osteoarthritis Initiative studie; een cohort van 4.440 volwassenen (45-79 jaar) met een hoog risico op artrose van de knie. De deelnemers zijn gerekruteerd uit 4 ziekenhuizen en 8 jaar lang gevolgd. Bij aanvang werd de voeding nagevraagd met behulp van een voedselvragenfrequentielijst (FFQ). Het consumptieniveau van aardappelen werd in 5 categorieën ingedeeld: (≤ 1 keer/maand; 2-3 keer/maand; 1 keer/week; 2-3 keer/week; ≥ 4 keer/week).

Resultaten

- Gedurende de studie die 8 jaar duurde overleden er 236 deelnemers.
- Na correcties voor 14 verstoringende factoren (confounders) werd er geen associatie gevonden tussen de consumptie van aardappelen en vroegtijdig overlijden.
- Een analyse van alleen gefrituurde aardappelen liet vanaf een consumptieniveau van 2 keer per week wel een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden zien. Voor niet-gefrituurde aardappelen werd dit niet gevonden.

Limitaties en verklaringen

De voeding en gezondheidstoestand is alleen bij aanvang nagevraagd en berustte op zelfrapportage. Verder is onduidelijk wat de oorzaken waren van de sterfgevallen. Verklaringen voor het verhoogde risico kunnen zijn dat aan gefrituurde aardappelproducten andere 'ongezonde' ingrediënten worden toegevoegd en dat mensen die gefrituurde aardappelproducten eten ongezonde voedingsgewoontes hebben.

Conclusie

Deze studie laat zien dat er geen relatie is tussen de consumptie van niet-gefrituurde aardappelen en vroegtijdig overlijden, maar dat het twee keer per week consumeren van gefrituurde aardappelen wel is geassocieerd met een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Veronese N, et al. Fried potato consumption is associated with elevated mortality: an 8-y longitudinal cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jul;106(1):162-167.

Studie 2

Heeft een lage of hoge eiwitinname **effect op de botgezondheid?**

Het effect van eiwitten op de botgezondheid blijft een hot topic. Vast staat dat eiwitten nodig zijn voor gezonde botten. Er zijn ook geluiden te horen dat een te hoge inname de botten zwakker maakt. Om meer duidelijkheid te krijgen heeft de 'National Osteoporosis Foundation' alle relevante studies samengevat in een systematisch literatuuroverzicht.¹

De studie-opzet

Het literatuuroverzicht bestaat uit 16 gerandomiseerde en gecontroleerde studies (RCT's) en 20 prospectieve cohortstudies. Voor alle studies is gewerkt met gezonde volwassenen en een studieduur van tenminste 6 maanden. De vragen die centraal stonden waren a) wat is het effect van een hoge versus een lage eiwitinname op de botgezondheid en b) is er een synergetisch effect van eiwit met calcium (met of zonder vitamine D)? Voor de antwoorden is gekeken naar de botmineraaldichtheid (BMD), het optreden van botbreuken en een aantal andere markers voor de botgezondheid.

Resultaten

- Een hoge eiwitinname heeft mogelijk een gunstig effect op de BMD van de lendenwervels (+0,52%). Een significant effect op de BMD van de heup, dijbeenhals en het totale lichaam werd niet gevonden, maar deze neigde naar gunstig in vergelijking met de effecten van een lage eiwitinname.
- Er is geen bewijs gevonden dat eiwit met calcium (met of zonder vitamine D) een synergetisch effect heeft op a) de BMD van de lendenwervels, dijbeenhals, heup en b) het totaal aantal botbreuken en die van de onderarm.
- Er is geen bewijs gevonden dat een hoge of een lage eiwitinname een effect heeft op biomarkers voor de botgezondheid.

Conclusie

Deze overzichtsstudie levert geen bewijs dat een hoge eiwit-inname nadelig is voor de botgezondheid. Mogelijk heeft een hoge inname een gunstig effect op de BMD van de lendenwervels. De studies verschilden onderling sterk van elkaar en verstoring door bijvoorbeeld confounding kan niet worden uitgesloten.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

1. hams-White MM, et al. Dietary protein and bone health: a systematic review and meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jun;105(6):1528-1543.



Gezonde voeding **versus** voldoende beweging

.....

Gezonde voeding en voldoende bewegen zijn de twee aanbevelingen om gezond te blijven. Beide hebben voordelen voor de gezondheid, maar hoe verhouden ze zich tot elkaar? Het antwoord vinden we door de achtergronddocumenten van de Richtlijnen goede voeding naast die van de nieuwe beweegrichtlijnen te leggen.

TEKST ROB VAN BERKEL (OVER VOEDING EN GEZONDHEID)

Ongezonde voeding en weinig bewegen zijn na roken en overgewicht de belangrijke oorzaken van ziekte en sterfte. Voor beide heeft de Gezondheidsraad richtlijnen opgesteld: de Beweegrichtlijnen 2017 en de Richtlijnen goede voeding 2015 (RGV). Het voldoen aan deze richtlijnen gaat over het algemeen gepaard met gezondheidswinst. Zo verlaagt men het risico op overgewicht, hoge bloeddruk, coronaire hartziekten, diabetes mellitus type II en bepaalde vormen van kanker. We zien echter dat 56% van de volwassenen de nieuwe Beweegrichtlijnen niet haalt. En wanneer we naar de RGV kijken, blijkt dat 85% van de volwassenen de aanbevolen hoeveelheden groente en fruit niet haalt (200 gram/dag) en dat de

Lichaamsgewicht	
Beweging	Voeding
Matige tot intensieve duurtraining (3-5 keer/week, 30-60 minuten per training) vermindert na 1 jaar het lichaamsgewicht met ongeveer 1 kg.	Een energiebeperkt dieet (600 kcal lager dan gebruikelijk) vermindert na 1 jaar het lichaamsgewicht met ongeveer 5 kg.
	Het vervangen van dranken met toegevoegd suiker (100-250 kcal/dag) door dranken zonder calorieën vermindert onder ad-libitum omstandigheden binnen 0,5-1,5 jaar de stijging van de BMI met 0,3 kg/m ² bij kinderen en adolescenten.
	De consumptie van 3 porties zuivel per dag onder ad libitum omstandigheden verhoogt na een half jaar het lichaamsgewicht met 0,5 kilogram. Dit is te verklaren doordat zuivel als extra werd geadviseerd, zonder de rest van de voeding aan te passen.
	De consumptie van ongeveer één liter dranken met toegevoegd suiker (circa 430 kcal/dag) per dag onder ad libitum omstandigheden verhoogt na 1 maand het lichaamsgewicht met ongeveer 1 kilogram.

Tabel 1. Effect op het lichaamsgewicht en de BMI bij beweging en bij bepaalde voedingsfactoren. 4, 5, 6

Veel bewegen versus weinig bewegen is geassocieerd met een 19% lager risico op diabetes mellitus type II

overige aanbevelingen ook de nodige aandacht verdienen.¹ Respectievelijk 93% en 65% haalt de aanbevolen hoeveelheden noten en vis niet. Zowel op het gebied van voeding als beweging is dus ruimte voor verbetering.

Voeding versus beweging

Gezonde voeding en voldoende bewegen hebben via verschillende mechanismen overeenkomstige voordelen voor de gezondheid. De tabellen 1 t/m 5 laten zien hoe de effecten van voeding en beweging zich tot elkaar verhouden voor vijf belangrijke chronische ziekten. De ene keer scoort gezonde voeding beter; de andere keer voldoende bewegen. Al hangt dit natuurlijk af van de hoeveelheid beweging en het consumptieniveau. We zien bijvoorbeeld dat veel bewegen versus weinig bewegen is geassocieerd met een 19% lager risico op diabetes mellitus type II. Bij de consumptie van 300 gram fruit/dag is het risico op diabetes mellitus type II met 10% verlaagd (ten opzichte van 50 gram/dag) en bij het drinken van 5 koppen koffie/dag met 30% (ten opzichte van 0 koppen/dag). Net als weinig bewegen is ook ongezonde voeding geassocieerd met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. De dagelijkse consumptie van 330 ml dranken met toegevoegde suiker is bijvoorbeeld geassocieerd met een 20% verhoogd risico op diabetes mellitus type II. Het is bij deze ➤

Bloeddruk	
Beweging	Voeding
Matige tot intensieve duurtraining (2-7 keer/week, 20-60 minuten per training) verlaagt na 1-12 maanden de systolische bloeddruk met ongeveer 3 mmHg.	De consumptie van 400 gram extra groente en fruit per dag verlaagt de systolische bloeddruk met ongeveer 3 mmHg.
	De consumptie van 5 koppen zwarte thee en 3 koppen groene thee per dag verlaagt de systolische bloeddruk met 2 mmHg.
	Een gemiddelde vermindering van de natriumname met 1,8 gram per dag verlaagt bij hypertensieve volwassenen de systolische bloeddruk met 5 mmHg.

Tabel 2. Effect op de systolische bloeddruk bij beweging en bij bepaalde voedingsfactoren. 4, 5

Coronaire hartziekten	
Beweging	Voeding
Matig intensieve activiteiten in de vrije tijd (150 minuten/week) zijn geassocieerd met een 18% verlaagd risico.	De consumptie van zowel 250 gram groente als 250 gram fruit per dag is geassocieerd met een 10% verlaagd risico.
	De consumptie van ongeveer 90 gram volkorenproducten per dag is geassocieerd met een 25% verlaagd risico.
	De consumptie van minimaal 1 keer vis per week is geassocieerd met een 15% verlaagd risico op overlijden aan coronaire hartziekten.
	De consumptie van ongeveer 15 gram noten per dag is geassocieerd met een 20% verlaagd risico.
	De consumptie van 2-4 koppen koffie per dag is geassocieerd met een 10% verlaagd risico.

Tabel 3. Risico op coronaire hartziekten bij beweging en bij bepaalde voedingsfactoren. 4, 5

Effecten op chronische ziekten

vergelijking overigens niet zo dat je de verlaagde en verhoogde risico's bij elkaar kunt optellen of van elkaar kunt aftrekken. Dan zou je het risico op coronaire hartziekten met 108% kunnen verlagen.

Het gouden duo

De meeste gezondheidswinst wordt duidelijk behaald door gezonde voeding te combineren met voldoende bewegen. Naast overeenkomstige gezondheidsvoordelen hebben zowel voeding als beweging hun eigen gezondheidsvoordelen en mechanismen. Dat geldt ook voor gewichtsverlies. Een energiebeperkt dieet is daarvoor het meest effectief, maar voldoende bewegen draagt aanzienlijk bij. Een meta-analyse laat zien dat je met energiebeperking en bewegen bijna 1,4 kg meer gewicht ver-

liest dan met energiebeperking alleen.² Het verschil met bewegen alleen is 4,1 kg. Duurtraining daarentegen lijkt wel effectiever te zijn dan energiebeperking als het gaat om het verminderen van de viscerale vetmassa, ook wanneer er geen gewichtsverlies optreedt.³ Verder helpt voldoende bewegen bij gewichtsbehoud na gewichtsverlies en het verbeteren van de lichaams-samenstelling en spierkracht (met name door krachttraining).



Met energiebeperking én bewegen verlies je bijna 1,4 kg meer gewicht dan met energiebeperking alleen

Diabetes mellitus type II

Beweging	Voeding
Veel versus weinig lichaamsbeweging is geassocieerd met een 19% verlaagd risico.	De consumptie van 300 gram fruit per dag is geassocieerd met een 10% verlaagd risico.
	De consumptie van minstens 60 gram yoghurt per dag is geassocieerd met een 15% verlaagd risico.
	De consumptie van ongeveer 60 gram volkorenproducten is geassocieerd met een 25% verlaagd risico.
	De consumptie van tenminste 4 koppen zwarte- of groene thee per dag is geassocieerd met een 15% verlaagd risico.
	De consumptie van 5 koppen koffie per dag is geassocieerd met een 30% verlaagd risico.
	Een hoge consumptie van rood en bewerkt vlees is geassocieerd met een 15-20% verhoogd risico.
	De consumptie van dranken met toegevoegd suiker is per 330 ml per dag geassocieerd met een ongeveer 20% verhoogd risico.

Tabel 4. Risico op diabetes mellitus type II bij beweging en bij bepaalde voedingsfactoren. 4, 5

Darmkanker

Beweging	Voeding
Veel versus weinig lichaamsbeweging in de vrije tijd is geassocieerd met een 16% verlaagd risico.	De consumptie van 400 gram zuivel per dag is geassocieerd met een 15% verlaagd risico. Voor 200 gram melk per dag is het verlaagde risico 10%.
	De consumptie van ongeveer 300 gram fruit per dag is geassocieerd met een 10% verlaagd risico.
	De consumptie van ongeveer 90 gram volkorenproducten is geassocieerd met een 10% verlaagd risico.
	Een hoge consumptie van rood en bewerkt vlees is geassocieerd met een 10-15% verhoogd risico.

Tabel 5. Risico op darmkanker bij beweging en bij bepaalde voedingsfactoren. 4, 5

Conclusie

Zowel voldoende bewegen als gezonde voeding zijn belangrijk om overgewicht en chronische ziekten te voorkomen. Welke van de twee de meeste impact heeft is niet aan te geven omdat ze naast overeenkomstige, ook hun eigen voordelen hebben. Die voordelen zijn niet met elkaar te vergelijken. Het advies is daarom: investeer in beide, maak het lekker en plezierig en profiteer van de voordelen! <

Referenties

- 1 van Rossum CTM, et al. Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015. RIVM briefrapport 2017-0095.
- 2 Schwingshackl L, et al. Impact of long-term lifestyle programmes on weight loss and cardiovascular risk factors in overweight/obese participants: a systematic review and network meta-analysis. Syst Rev. 2014 Oct 30;3:130.
- 3 Verheggen RJ, et al. A systematic review and meta-analysis on the effects of exercise training versus hypocaloric diet: distinct effects on body weight and visceral adipose tissue. Obes Rev. 2016 Aug;17(8):664-90.
- 4 Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08.
- 5 Gezondheidsraad. Zuivel, Dranken met toegevoegd suiker, Groente en fruit, Thee, Granen en graanproducten, Vis, Noten en zaden, Koffie, Vlees - Achtergronddocumenten bij Richtlijnen goede voeding 2015.
- 6 Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. 2008; ISBN 978-90-8523-184-4.

Samen zorgen voor een duurzame zuivelsector

Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO).

Onlangs werd Oscar Meuffels benoemd tot de nieuwe directeur van de NZO.

Een kort interview met de kersverse directeur over wat de NZO doet.

FOTO BART MAAT

Wat is de Nederlandse Zuivel Organisatie eigenlijk?

‘De NZO is de sectororganisatie van de Nederlandse zuivelverwerking. Onze leden - dertien zuivelondernemingen - verwerken samen 98 procent van alle Nederlandse melk. De een verwerkt het tot kaas, de ander tot verse zuivelproducten zoals melk, yoghurt, kwark, baby en kindervoeding of speciale voeding voor ouderen. Als NZO behartigen we de belangen van al onze leden door samen te werken met belanghebbenden uit de maatschappij en door ontwikkelingen in gang te zetten die bijdragen aan een toekomstbestendige zuivelsector in Nederland. We richten ons met name op de kwaliteit van Nederlandse melk, op een duurzame en economisch gezonde zuivelsector en op zuivel als onderdeel van een gezond voedingspatroon.’

Wat doet de sector om melk duurzamer te maken?

‘We werken heel hard aan een steeds duurzamere zuivelketen. Dat doen we samen met melkveehouders, maar ook met milieuorganisaties en de wetenschap. Koeien in Nederland eten natuurlijk vooral gras en maïs – zo’n 80% van het totale dieet – maar daarnaast krijgen ze ook krachtvoer. De soja die daarin zit, wordt voor Nederlandse melkkoeien 100% verantwoord geproduceerd; er worden geen bomen voor gekapt. Verder zijn er allerlei stimuleringsmaatregelen die zorgen voor meer koeien in de wei en energiebesparingen op de boerderij en in de zuivelfabriek. Ook dat werpt vruchten af. Daarnaast laten meer melkveehouders hun koeien weer in de wei grazen en er wordt in onze sector steeds meer duurzame energie gewonnen met zonnepanelen, warmte-terugwinning en mestvergisters. Al die maatregelen samen zorgen voor een duurzame zuivelsector zodat we kunnen blijven genieten van een lekker glas melk, Hollandse kaas en het typisch Nederlands weidelandschap.’

Wat doen jullie aan voorlichting over voeding en gezondheid?

‘Het is belangrijk om een bijdrage te leveren aan het verspreiden van informatie over gezonde voeding. Dat doen



we met Voeding Magazine, maar ook met zuivelengezondheid.nl en met brochures over gezond eten voor kinderen. In Voeding Magazine besteden we van oudsher aandacht aan de wetenschap achter en de rol van zuivel in een gezonde voeding. Bij lezersonderzoek bleek dat Voeding Magazine enorm gewaardeerd wordt, maar dat lezers ook behoefte hadden aan onderwerpen die dichter bij de praktijk liggen. Daarom heeft het magazine sinds twee jaar een iets bredere scope. Verder organiseert de NZO jaarlijks het Zuivelsymposium. De eerstvolgende gaat over gezonde voeding voor kinderen en is op 8 maart 2018 in Tivoli in Utrecht. Zet die datum dus alvast in de agenda’s.’

Eet en leeft u zelf een beetje gezond?

‘Ik denk het wel. Om te beginnen heb ik nooit gerookt en drink ik slechts af en toe een glas bier of wijn. Van sporten komt het niet echt, maar ik pak vaak de trap en ik zit niet vaak stil. Ik heb alleen moeite met lekker dingen laten staan. Dat is extra moeilijk met twee dochters die regelmatig de heerlijkste taarten bakken. Maar voorlopig gaat het goed; m’n BMI is tot nog toe prima!’





Nieuwe brochures over gezond eten voor kinderen

De reeks brochures over gezonde voeding voor kinderen van de NZO is in samenwerking met zorgprofessionals herzien. Met een nieuwe insteek en in een fris en opvallend design. Ook nieuw in de reeks: een brochure voor zwangere vrouwen.

TEKST MANON VAN EIJSDEN EN MICHELLE VAN ROOST (VOEDINGSJUNGLE)

De informatiebehoefte bij ouders – vooral jonge ouders en zwangere vrouwen – is groot. Meer dan de helft van de jonge ouders zoekt actief naar informatie over gezonde voeding voor hun kind.¹ Dat begint al tijdens de zwangerschap. Zwangere vrouwen zijn vaak blij met de informatie die hun verloskundige geeft over voeding en hebben behoefte aan uitgebreide adviezen.² Want al staat het internet ermee vol, vaak is het gissen naar de betrouwbaarheid van online informatie.

Kinderdiëtist Esther Konijn:

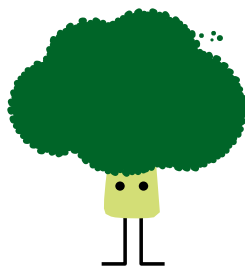
‘In mijn spreekkamer zie ik dagelijks zwangere vrouwen en ouders van jonge kinderen met zeer uiteenlopende hulpvragen op het gebied van voeding en gezondheid. Voor een goede behandeling is samenwerking tussen verschillende zorgprofessionals essentieel. Datzelfde geldt voor goed brochuremateriaal. Voor deze nieuwe brochures heeft een team van zorgprofessionals zich ingezet. Ook ik heb er met veel enthousiasme aan meegewerkt. En het resultaat is geweldig. Stap voor stap worden (aanstaande) ouders meegenomen in de voedingsbehoefte van hun kind in elke fase. Hierdoor geven zij hun kindje al vanaf de zwangerschap een optimale start op het gebied van voeding en gezondheid.’



Jeugdarts Henrike ter Horst:

'Het is mooi dat de brochure 'Gezond eten voor je baby en dreumes' de geldende richtlijnen en adviezen combineert.

Op die manier krijgen ouders een helder en beknopt overzicht over gezonde voeding voor hun jonge kinderen. Gezond leren eten en drinken is belangrijk voor een goede groei en ontwikkeling. Een voedingspatroon aanleren kost tijd en toewijding; het is belangrijk hier aandacht voor te hebben. Evengoed kan het eten met jonge kinderen een flinke uitdaging zijn. Maar... jong geleerd is oud gedaan!



ook een kindertandarts en mondhygiënist meegewerkt. Want mondgezondheid gaat hand-in-hand samen met gezonde voeding.

Onderbouwd en praktisch

Om te komen tot onderbouwde adviezen en tips hebben de brochures de richtlijnen Goede Voeding en richtlijnen Schijf van Vijf als basis.^{3,4} Deze zijn waar nodig aangevuld met andere relevante richtlijnen. Bijvoorbeeld de in 2017 aangepaste richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg of de multidisciplinaire richtlijn 'Borstvoeding'.^{5,6}

Het combineren van de verschillende richtlijnen was soms een uitdaging. Zo hanteert de richtlijn 'Voeding en Eetgedrag' nog steeds de vrije ruimte in kcal voor kinderen, terwijl de huidige richtlijnen van de Schijf van Vijf werkt met dag- en weekkeuzes. In zulke gevallen is de afweging geweest: wat werkt beter in de praktijk. Er is bewust gekozen voor een positieve insteek. Manon: 'We zeggen dus niet dat kinderen jonger dan 4 geen weekkeuze mogen, maar laten zien dat juist voedzame tussendoortjes zo belangrijk zijn voor kinderen in de groei. We geven bijvoorbeeld aan welk beleg je wél kunt kiezen op basis van de vernieuwde richtlijnen. Dat vinden we nuttiger dan vertellen wat je beter niet op het brood van je kind

kunt doen.' 'We zijn de zorgprofessionals heel dankbaar voor hun advies', vult Michelle aan. 'Dankzij hen bevatten de brochures precies de informatie die jonge ouders nodig hebben: simpele en praktische adviezen om kinderen een goede start te geven voor een gezond leven.'

Bestellen van brochures

Zorgprofessionals die brochures bestellen voor hun cliënten, ontvangen bij hun bestelling ook een achtergronddocument die de onderbouwing geeft per onderwerp. Deze transparante werkwijze wordt ook gehanteerd voor de brochures die hierna gaan verschijnen, voor kinderen van 1 tot 4 jaar, van 4 tot 12 jaar en van 9 tot 17 jaar. De eerste twee brochures 'Gezond eten als je zwanger bent' en 'Gezond eten voor je baby en dreumes' zijn vanaf november te bestellen via zuivelengezondheid.nl/materialen/brochures en via zuivelonline.nl/brochures-en-lesmaterialen. 📄

Verloskundige Karla van Vliet:

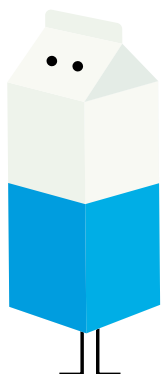
'Voeding speelt een ontzettend belangrijke rol voor de gezondheid van de zwangere vrouw en het ongeboren kind, maar ook voor de toekomstige gezondheid van het kind. Door de vele hypes rondom voeding is het voor zwangere vrouwen niet gemakkelijk om te weten wat gezonde voeding inhoudt. Daar geeft deze mooie brochure met onderbouwde informatie antwoord op. Vooral de multidisciplinaire aanpak en de praktische tips spreken mij aan.'



Of er ontbreken concrete tips: hoe herken je bijvoorbeeld volkorenbrood? En welke vis mag je eten als je zwanger bent? De nieuwe brochures van de Nederlandse Zuivel Organisatie geven nog beter antwoord op deze vragen.

Met de hulp van zorgprofessionals

De brochures van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) worden sinds de jaren negentig verspreid onder jonge ouders via diëtisten, huisartsen en andere zorgprofessionals. De huidige brochures worden komend half jaar geleidelijk vervangen door nieuwe. De nieuwe brochures zijn inhoudelijk en tekstueel verzorgd door communicatie- en adviesbureau Voedingsjungle. Manon van Eijdsen en Michelle van Roost van Voedingsjungle zijn daarbij heel praktisch te werk gegaan. Na het in kaart brengen van de informatiebehoefte van (aanstaande) ouders hebben ze via beroepsverenigingen contact gezocht met zorgprofessionals die dagelijks te maken hebben met de doelgroep. De zorgprofessionals gaven aan welke vragen zij in de praktijk krijgen en wat de belangrijkste aandachtspunten zijn bij gezonde voeding voor kinderen. Naast verloskundigen en een kinderdiëtist, kraamverzorgende, jeugdarts en jeugdverpleegkundige hebben



Referenties

- 1 www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Perbericht/Rapportage%20Onderzoek%20Informatiebehoefte%20Ouders.pdf
- 2 www.kennispoort-verloskunde.nl/proefschrift-ruth-baron-maternale-gezondheid-en-prenatale-gezondheidsvoorlichting-eerstelijns-verloskundigen/
- 3 Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad, 2015
- 4 Richtlijnen Schijf van Vijf, Voedingscentrum, 2016
- 5 Richtlijn Voeding en Eetgedrag, NCJ (2013, aanpassing 2017)
- 6 Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding, 2015

Verbetering productaanbod

Het bedrijfsleven werkt samen met de overheid structureel en stapsgewijs aan het verlagen van zoutgehaltes, verzadigd vet en calorieën (vet/suiker) in levensmiddelen. Het doel is een gezonder product- en maaltijdaanbod.

Welke reducties we hebben behaald:

-30%

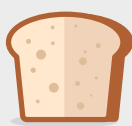
Zout
t.o.v. gemiddelde
vanaf 2011



Groenteconserven*

-19%

Zout
vanaf 2011



Brood*

-22%

Zout
t.o.v. gemiddelde
vanaf 2006



Goudse kaas*

-21%

Zout
vanaf 2012

-9%

Verzadigd vet
vanaf 2013



Vleeswaren**

* RIVM Herformuleringsmonitor 2014

** Onderzoek VNV en CBL 2015

Waar we mee bezig zijn:

-10%

Calorieën
t.o.v. gemiddelde
2012 - 2020



Frisdranken

(incl. energiedranken, sportdranken)

-5 à 10%

Zout t.o.v. gemiddelde 2015



Sauzen

-5%

Zout t.o.v.
gemiddelde 2011



Soepen en bouillons

-5%

Suiker t.o.v.
gemiddelde 2015



Vla, yoghurt, kwark,
toetjes en zuivel dranken

-6,7%

Verzadigd vet
t.o.v. gemiddelde 2015



Margarine in cake

-5 à 10%

Zout en/of verzadigd vet
t.o.v. gemiddelde 2015



Vleesconserven

Zoals knakworsten, ragout

-10%

Zout
t.o.v. gemiddelde 2015



Vers vlees bereidingen

Zoals gepaneerde schnitzels, worstjes

-7 à 15%

Zout en/of verzadigd vet
t.o.v. gemiddelde 2015



Chips, noten, zoutjes

-10%

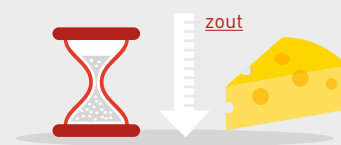
Zout en/of verzadigd vet
t.o.v. gemiddelde 2015



Kant-en-klaar maaltijden

Met welke uitdagingen werken we:

Door daling van het zoutgehalte wordt de houdbaarheid van een product minder en bovendien is zout bacteriëremmend, wat bijdraagt aan de voedselveiligheid.



Door het weglaten van suikers of (verzadigde) vetten verandert de textuur van een product. Bijvoorbeeld de vulling van een koek die eruit loopt wanneer verzadigd vet wordt vervangen door onverzadigd vet.



De smaak van een product moet geleidelijk aangepast worden, om te voorkomen dat de consument thuis zelf het zoutvatje erbij pakt of een schepje suiker toevoegt om het product 'weer op smaak' te brengen.

Waar we in 2017 verder aan gaan werken:



Zout en/of
verzadigd vet

Diepvriessnacks



Zout en/of
verzadigd vet

Hartige broodjes

Zoals worstenbroodjes, kaasbroodjes



Zout
en suiker

Groenteconserven



Zout en/of
verzadigd vet

Pizza



Suiker

Ontbijtgranen



Zout

Smeerkaas

kijk voor meer informatie op www.akkoordverbeteringproductsamenstelling.nl

