

Pseudo-oplossing in een duurzamer voedingspatroon

Duurzamer eten betekent in de meeste Westerse landen een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke producten. Maar de inname van bepaalde voedingsstoffen komt dan in het gedrang. Ligt de oplossing in supplementen en verrijkte producten? Of blijkt de praktijk weerbarstiger en is dit een papieren oplossing?

TEKST DR. STEPHAN PETERS EN DRS. JOLANDE VALKENBURG (NEDERLANDSE ZUIVEL ORGANISATIE)



Bij het opstellen van voedingsrichtlijnen in Nederland is het beleid om te trachten alle voedingsstoffen aan te reiken via voedingsmiddelen. (Zie kader Voedingscentrum)

Suppletieadviezen worden alleen gegeven als het echt niet haalbaar is via voeding. Daarom zijn deze adviezen bij ons uitzonderingen op de regel. In Nederland gelden een paar officiële suppletieadviezen. Die betreffen foliumzuur voor vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn, vitamine D-suppletieadviezen voor specifieke leeftijdsgroepen en mensen met een donkere of getinte huid en een vitamine B12-suppletieadvies voor mensen die veganistisch eten.

Eiwittransitie

Het verduurzamen van ons voedselsysteem door meer plantaardige producten te promoten, heeft ertoe geleid dat de voedingsstoffenvoorziening een belangrijk issue is geworden. De overheid heeft bij de ontwikkeling van het Klimaatakkoord als doel gesteld om een eiwittransitie te realiseren van de (huidige) eiwitconsumptie van 60% dierlijk en 40% plantaardig eiwit naar 40% dierlijk en 60% plantaardig eiwit. In een recent rapport hebben het Voedingscentrum en het RIVM berekend wat de eiwitverhouding is als je eet

De verhouding plantaardig en dierlijk eiwit in de Schijf van Vijf is ongeveer 50/50

volgens de Schijf van Vijf. De verhouding plantaardig en dierlijk eiwit in de Schijf van Vijf is ongeveer 50/50. Bij het vaststellen van de Schijf van Vijf maakt het Voedingscentrum secure afwegingen zodat de voedingsstoffeninname niet in het gedrang komt. Op basis daarvan geven het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad aan dat eten volgens een verhouding 40/60 dierlijk/plantaardig eiwit mogelijk is mits dit volwaardig wordt gedaan. Het is niet duidelijk of deze verhouding haalbaar

is voor kwetsbare groepen, zoals ouderen en jonge kinderen¹. Daarvoor is meer inzicht nodig.

Opvullen van tekorten

Het is in Westerse landen gezonder en duurzamer om meer plantaardige voedingsmiddelen te eten. Bij een vergaande transitie komt de inname van specifieke voedingsstoffen echter in de knel. Het kan dan verleidelijk zijn om het gat op te vullen met supplementen en verrijkte producten. Om te weten of suppletie en verrijking de oplossing is om tekorten aan voedings-

stoffen te voorkomen, moet gekeken worden naar de praktijk. De compliance (naleving) van adviezen en het productaanbod zijn belangrijke factoren waarmee rekening gehouden moet worden bij de implementatie van suppletieadviezen of advisering van verrijkte producten in een meer plantaardig voedingspatroon.

Naleving suppletie-adviezen

Als beleidsmakers overwegen om supplementen aan te raden, is het belangrijk te

weten in hoeverre bevolkingsgroepen zich aan suppletie-aanbevelingen zullen houden. Daarvoor kunnen we de groepen bestuderen die op dit moment suppletieadviezen krijgen.

Foliumzuur

De groep waarvan de hoogste naleving te verwachten is, zijn vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn. Zij krijgen het advies om 400 microgram foliumzuur per dag te nemen met een voedingssupplement. De naleving (compliance) van deze groep is groot, dankzij persoonlijke begeleiding van verloskundigenpraktijken tijdens deze periode. 55% gebruikt foliumzuur volgens de voorschriften, 34% gebruikt het niet volgens de voorschriften en slechts 1,5% gebruikt geen foliumzuur-supplementen. Bij de groep die het niet gebruikt volgens de voorschriften, is er vooral sprake van te laat beginnen en te vroeg stoppen. Dat geldt met name bij jonge vrouwen met een lage opleiding en vrouwen die in het buitenland geboren zijn of voor het eerst zwanger worden².

Vitamine B12

Een andere gezondheidsbewuste groep waarvoor een suppletieadvies geldt, zijn veganisten die vitamine B12-supplementen zouden moeten slikken. Hoe groot de naleving van die groep is, is in ons land niet bekend, maar wel onderzocht in Australië. Die studie laat zien dat ongeveer 90% van de Australische veganisten een vitamine B12 supplement slikt³.

Schijf van Vijf, Voedingscentrum

Voor gezondheidseffecten van voedingsmiddelen heeft de Gezondheidsraad richtlijnen opgesteld (RGV 2015). De gezondheidseffecten van voedingsmiddelen zijn niet expliciet toe te schrijven aan voedingsstoffen in de voedingsmiddelen. Wel heeft de Gezondheidsraad voedingsnormen opgesteld om aan te geven hoeveel voedingsstoffen mensen nodig hebben om de fysiologische processen normaal te kunnen laten verlopen en gezond te blijven. Het is de rol van het Voedingscentrum de adviezen van de GR te vertalen naar de dagelijkse praktijk van de consument. Daarbij integreren we de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en de voedingsnormen. Om de behoefte (norm) aan energie en voedingsstoffen te dekken adviseren we vooral voedingsmiddelen met een positief effect op de gezondheid of nutriënt-dichte voedingsmiddelen te eten. We adviseren alleen een supplement te gebruiken als via een gezond voedingspatroon de behoefte niet gedekt kan worden. Duurzaamheidsaspecten hebben we meegenomen binnen de kaders van een gezond voedingspatroon. We hebben in het optimalisatieproces constraints ingesteld voor producten met een hoge broeikasgasemissie, en bieden handelingsperspectief via onze website.

Suppletie en productverrijking



Vitamine D

Een suppletie-advies dat al decennialang geldt in ons land, is vitamine D. Dat advies geldt voor verschillende bevolkingsgroepen, zoals voor vrouwen ouder dan 50 jaar en voor mannen ouder dan 70 jaar. Uit de Voedselconsumptiepeiling van het RIVM (VCP 2019-2021) blijkt dat slechts 37% van de vrouwen en 25% van de mannen zich aan deze adviezen houdt. Deze percentages zijn niet veranderd ten opzichte van de voedselconsumptiepeiling uit 2013.

Compliance

Geconcludeerd kan worden dat de compliance van suppletie-adviezen hoog is bij gezondheidsbewuste mensen, zoals foliumzuur bij vrouwen die zwanger willen worden en vitamine B12 bij veganisten. De compliance van algemene suppletie-adviezen is laag. Bij het vitamine D-advies voor ouderen dat al decennia geldt, blijkt dat maar een kwart tot een derde van de

gens de voorschriften. Alleen bij een hoge intrinsieke motivatie, zoals bij een (aanstaande) zwangerschap is de compliance hoog. Daarnaast is het besef van belang dat de groep Nederlanders die op dit moment geen voedingssupplementen gebruikt 43% is. Zij zijn niet gewend aan het gebruik van supplementen.

Supplementen en gezondheid

Voedingsstoffen in de vorm van supplementen kunnen een ander gezondheidseffect hebben dan als ze aanwezig zijn in voeding, vanwege de voedingsmatrix. De Richtlijnen goede voeding (RGV) van de Gezondheidsraad geven hier verschillende voorbeelden van. Zo concludeert de RGV dat de inname van zuivel een beschermend effect heeft op het risico van type 2-diabetes en colorectale kanker. Het beschermende effect van zuivel op colorectale kanker wordt ook waargenomen als mensen

- in het geval van kaas - zout. De inname van calcium in supplementvorm is wel geassocieerd met een 30% toename van het risico op coronaire hartziekten⁴. Er kan niet per definitie worden aangenomen dat voedingsstoffen uit supplementen dezelfde gezondheidseffecten hebben als wanneer ze in een voedingsmatrix zitten.

Verrijkte voedingsmiddelen

Hoe ziet het aanbod van verrijkte voedingsmiddelen er in de praktijk uit? In de supermarkt zijn verschillende plantaardige producten te vinden die zich afficheren als 'alternatief' voor een dierlijk product. Veel van deze producten lijken uiterlijk op dierlijke producten, maar niet qua samenstelling. Dit assortiment wordt steeds breder. Zo zijn er op dit moment verschillende plantaardige dranken op de markt die zich aanbieden als alternatief voor melk. De basis van deze dranken is vaak soja, erwit, haver, amandel, kokosnoot of rijst.

Richtlijnen voor alternatieven

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen gepubliceerd voor de samenstelling van producten die zich positioneren als alternatief voor dierlijke producten. Zo bestaan er richtlijnen voor plantaardige dranken zodat mensen die geen melk willen of kunnen drinken een volwaardig alternatief hebben. Plantaardige dranken als alternatief voor melk moeten minimaal 20% eiwit bevatten en minimaal 0,24 microgram vitamine B12 en 80 mg calcium bevatten. Daarnaast gelden er maxima van 1,1 gram verzadigd vet, 6 gram suiker en 0,15 gram zout per 100 ml. Het is bekend dat de

Compliance van suppletie: hoog bij gezondheidsbewuste mensen, laag bij algemene adviezen en groepen

populatie zich aan het advies kan houden. Compliance door consumenten van suppletie-adviezen is van verschillende factoren afhankelijk, waaronder de persoonlijke motivatie, effectieve communicatie en de implementatie van suppletie-adviezen vol-

calciumsupplementen nemen. Volgens de richtlijnen zijn er geen aanwijzingen dat de inname van zuivelproducten is geassocieerd met een toename van harten vaatziekten, ondanks het gegeven dat zuivelproducten verzadigd vet bevatten en

eiwitkwaliteit van plantaardige dranken - op sojadrink na - inferieur is aan die van melk.

Productaanbod

Voor het adviseren van verrijkte producten, is het belangrijk te weten welk percentage plantaardige producten aan de criteria van het Voedingscentrum voldoet. Biologische plantaardige dranken mogen niet verrijkt zijn en voldoen niet aan de richtlijnen⁵. Van alle plantaardige dranken blijkt 50%

Biologische plantaardige dranken mogen niet verrijkt zijn

verrijkt te zijn met calcium, sommigen zijn aanvullend verrijkt met vitamines. Dit betekent dat een kleine minderheid van de plantaardige dranken aan de criteria van het Voedingscentrum voldoet. Verrijkte sojadrink is volgens het Voedingscentrum het enige product dat een alternatief is voor melk. De markt van plantaardige dranken is de laatste jaren sterk verbreed. Sojadrink heeft veel concurrentie gekregen van andere plantaardige dranken, vooral haverdrank. Haverdrank is nutritioneel inferieur aan verrijkte sojadrink. Bij gezondheidsadviezen rondom verrijkte producten moet men rekening houden met het feit dat consumenten vaak niet kiezen voor de 'gewenste of gezonde' alternatieven.

Vegaburgers

Voor plantaardige producten die zich positioneren als alternatief voor vlees en kaas gelden eveneens criteria van het Voedingscentrum. De meerderheid van de producten in de supermarkt voldoet niet aan deze criteria. Uit recent onderzoek van de Consumentenbond naar vegetarische burgers – waarbij het gehakt is vervangen door bijvoorbeeld bonen, noten, tofoe of paddenstoelen - blijkt dat tweede niet gezond is. Vegaburgers bevatten te veel zout en verzadigd vet. Hetzelfde onderzoek laat zien dat van het aanbod in supermarkten een klein aantal vegaburgers voldoende eiwit, ijzer en vitamine B12 bevat⁶.

Conclusie

Bij een meer plantaardig voedingspatroon kan overwogen worden om tekorten tegen te gaan met verrijkte plantaardige producten en suppletie-adviezen. Het is moeilijk te voorspellen wat consumenten gaan eten en drinken. Smaak en prijs blijven de belangrijkste drijfveer. De praktijk laat zien dat suppletie en verrijking geen goede oplossingen zijn. De reden is dat algemene suppletie-adviezen niet goed worden opgevolgd, dat vervanging van dierlijke

producten door supplementen en plantaardige verrijkte producten leidt tot een even gezonde voedingsamenstelling klopt niet. Evenmin als dierlijke producten vervangen worden op de manier die het Voedingscentrum aanbeveelt.

Tot slot

Voor Westerse landen geldt dat het gezonder en duurzamer is om meer plantaardige voedingsmiddelen te eten dan in het huidige gemiddelde voedingspatroon. Verrijking en suppletie blijken geen oplossing te zijn voor tekorten die daarbij kunnen ontstaan. Een voedingspatroon dat niet alle voedingsstoffen levert, is niet gezond en daarom ook niet duurzaam. In Nederland is het altijd beleid geweest om alle voedingsstoffen die mensen nodig hebben via voedingsmiddelen te leveren, tenzij het echt niet anders kan. De Schijf van Vijf is hier een mooi voorbeeld van. Gezondheid staat hierbij altijd op de eerste plaats. Vasthouden aan de eisen die de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum stellen aan gezonde voeding is essentieel. Onze Schijf van Vijf voldoet aan de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad én alle voedingsnormen voor vitamines, mineralen en spoorelementen die we nodig hebben. Als de Nederlander zich daaraan houdt, wordt er gezond gegeten en ook duurzamer. <

door plantaardige producten niet leidt tot 1-op-1 compensatie van voedingsstoffen en dat consumenten de overstap naar deze producten niet per se maken. Zelfs als consumenten bijvoorbeeld melk vervangen door verrijkte plantaardige dranken die voldoen aan de criteria, leidt dit niet tot een op 1-op-1 vervanging van de voedingsstoffen uit melk. Uit onderzoek blijkt dat de beschikbaarheid van onder andere vitamine A en B12, thiamine, zink, calcium ijzer en jodium problematisch wordt^{7,8}. De aanname dat het vervangen van dierlijke

Referenties

- 1 RIVM, V. e., Brondocument Naar een meer plantaardig voedingspatroon. 2019, 2e herziene druk.
- 2 Passier A, W. P., Vorstenbosch S., Onderzoek Moeders van Morgen: gebruik foliumzuur volgens voorschrift rondom zwangerschap blijft een aandachtspunt. Nederlands Platform voor Farmaceutisch Onderzoek. 2021;6:a1742. 2021.
- 3 Fuschlberger, M.; Putz, P., Vitamin B12 supplementation and health behavior of Austrian vegans: a cross-sectional online survey. *Sci Rep* 2023, 13 (1), 3983.
4. Gezondheidsraad Richtlijnen goede voeding; 2015.
5. Singh-Povel, C. M.; van Gool, M. P.; Gual Rojas, A. P.; Bragt, M. C. E.; Kleijnijhuis, A. J.; Hetingga, K. A., Nutritional content, protein quantity, protein quality and carbon footprint of plant-based drinks and semi-skimmed milk in the Netherlands and Europe. *Public Health Nutr* 2022, 1-35.
6. <https://www.consumentenbond.nl/voedingstests/keuzehulp-vegaburgers>
7. Seves, S. M.; Verkaik-Kloosterman, J.; Biesbroek, S.; Temme, E. H., Are more environmentally sustainable diets with less meat and dairy nutritionally adequate? *Public Health Nutr* 2017, 20 (11), 2050-2062.
8. Lawrence, A.; Huang, H.; Johnson, B.; Wycherley, T., Impact of a Switch to Plant-Based Foods That Visually and Functionally Mimic Animal-Source Meat and Dairy Milk for the Australian Population—A Dietary Modelling Study. *Nutrients* 2023, 15, 1825.