

# Hoge Gezondheidsraad actualiseert voedingsrichtlijnen

nieuws

Wat mag ik wel of niet eten in een evenwichtig dieet? Om door de bomen het bos te zien, heeft de Hoge Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen gepubliceerd. Het gaat om de zesde uitgave van de voedingsaanbevelingen. Niet dat het ultieme dieet is heruitgevonden, want vele adviezen blijven behouden, maar andere zijn wel "aangepast aan de huidige wetenschappelijke kennis". De Hoge Gezondheidsraad legt voor elke voedingsstof, wat iets anders is dan voor elk voedingsmiddel, zowel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vast als de niet te overschrijden maximale hoeveelheid.

🕒 22 SEPTEMBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:36

Lees meer over:

consument  
gezondheid



Wat mag ik wel of niet eten in een evenwichtig dieet? Om door de bomen het bos te zien, heeft de Hoge Gezondheidsraad nieuwe richtlijnen gepubliceerd. Het gaat om de zesde uitgave van de voedingsaanbevelingen. Niet dat het ultieme dieet is heruitgevonden, want vele adviezen blijven behouden, maar andere zijn wel "aangepast aan de huidige wetenschappelijke kennis". De Hoge Gezondheidsraad legt voor elke voedingsstof, wat iets anders is dan voor elk voedingsmiddel, zowel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vast als de niet te overschrijden maximale hoeveelheid.

In de vorige versie van de 'Voedingsaanbevelingen voor België' van de Hoge Gezondheidsraad (2009) werd bij de aanbevelingen voor energie-inname nog rekening gehouden met drie activiteitscategorieën: licht, gemiddeld en zwaar. Dat zijn er nu zes geworden: inactief, sedentair of weinig actief, matig actief, actief, erg actief, uitgesproken actief.

Opdat de Belg gezonder zou eten, krijgt hij van de raad het advies om industriële transvetzuren te vermijden omdat ze het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Andere vetzuren (omega-6 en omega-3 vetzuren) moeten net meer op ons bord komen. De gevaarlijke verzadigde vetzuren zitten in boter, vette vleeswaren, maar ook in tropische oliën. De algemene boodschap luidt: varieer en doseer de vetbronnen.

Overmatige consumptie van toegevoegde suikers leidt tot overgewicht en gaat ten koste van vitamine- en mineraalrijke voeding. De Hoge Gezondheidsraad benadrukt dat honing, rietsuiker of kokossuiker, tarwesirop en geconcentreerd fruitsap soms ten onrechte worden beschouwd als gezonde alternatieven voor andere suikers. De plaats van complexe koolhydraten en vezels in een gezond voedingspatroon wordt bevestigd. De raad adviseert volle granen (bruin brood, volkoren brood, volkoren rijst en pasta), peulvruchten, aardappelen, groenten en fruit als bronnen van koolhydraten.

Overmatig gebruik van zout leidt tot hoge bloeddruk. Obese en oudere personen met een hoge bloeddruk zijn daar gevoeliger voor. De experts van de Hoge Gezondheidsraad bevelen aan om niet meer dan vijf gram zout per dag in te nemen. Om dit te bereiken, moet er een daling komen van het toegevoegd zout in verwerkte producten, zoals brood, kaas, fijne vleeswaren, saus en specerijen, in bereide maaltijden en in maaltijden op school. Daarnaast moet de bevolking gesensibiliseerd worden, zodat ze haar aankopen bijstuurt en minder zout aan de gerechten toevoegt.

Bij de huidige herziening van de voedingsrichtlijnen werd in het bijzonder aandacht besteed aan maximale gehalten van bepaalde sporenelementen en vitamines die kunnen worden toegelaten in voedingsmiddelen of als voedingssupplementen. Voor de wetgever in 1992 ingreep, waren er voedingssupplementen in de handel verkrijgbaar die een duidelijk risico voor de volksgezondheid betekenden vanwege de buitensporige hoeveelheden vitamines of de ongeschikte combinaties. Het advies is vanwege zijn 200 bladzijden geen hapklare brok voor het grote publiek. Het is in de eerste plaats bestemd voor gezondheidsexperten, autoriteiten en voorlichters die de informatie verder kunnen verspreiden. Ook voor de verantwoordelijken van voedingsbedrijven en grootkeukens is het interessante lectuur. Door praktische aanbevelingen op te nemen in de aanbevelingen hoopt de Hoge Gezondheidsraad dat voedingsdeskundigen en professionelen in de gezondheidszorg de adviezen oppikken en verspreiden.

Aan de vertaling naar de dagelijkse praktijk wordt door voedingswetenschappers meer en meer zorg besteed. Waar vroeger het wetenschappelijk onderzoek vooral gericht was op de invloed van voedingsstoffen (eiwit, vet, koolhydraten, enz.) op de gezondheid is men meer recent ook aandacht gaan besteden aan voedingsmiddelen en -patronen. De Hoge Gezondheidsraad volgt nog de oude indeling maar is zich bewust van het belang van de omzetting van nutriënten naar dieetrichtlijnen en hoopt daar in de toekomst samen met partners aan te werken. In 2018 wil men uitpakken met concrete dieetvoorschriften voor de Belgische bevolking, een primeur voor ons land.

Vier werkgroepen bereiden de 'national food-based guidelines' voor. "Het is een ingewikkelde oefening," geeft cardioloog Guy De Backer van de Gentse universiteit toe. "We brengen niet alleen federale experts samen in de werkgroepen, maar ook deskundigen vanuit de gewesten en gemeenschappen van het land, zoals Vigez (het Vlaamse expertisecentrum voor gezondheids promotie en ziektepreventie, *nvdv*), want een aantal materies inzake gezondheid zijn federaal, andere zijn de bevoegdheid geworden van de deelgebieden."

De Hoge Gezondheidsraad doet ook een beroep op experts inzake communicatie om eenduidige tools te vinden om over de richtlijnen te communiceren. "Nu wordt in Wallonië bij het praten over diëten vaak gewerkt met de voedseldriehoek, in Vlaanderen wordt dan weer een piramide gebruikt, of soms een klavertje vier... ." Momenteel wordt uitgekeken naar de resultaten van een gloednieuwe enquête over het eten en drinken van de Belgen, uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid. "Het werd de hoogste tijd om dat onderzoek over de Belgische voedingsgewoontes dat voor het eerst plaatsvond in 2004 nog eens te updaten", aldus professor De Backer.

**Meer info: [Hoge Gezondheidsraad](#)**

**Bron:** Belga / eigen verslaggeving

## VILT vzw


Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles


## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)


## Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)