

Schijf van Vijf op de schop

Er komt een nieuwe Schijf van Vijf. En dat wordt tijd, zeggen critici. Zij vinden de voedingsadviezen achterhaald en te beperkt. Is dat zo?

Tekst: Annemarie Geleijnse en Rineke van Houten



1953. Nederlanders werken hard aan de wederopbouw.

Voedseltekorten in de Tweede Wereldoorlog hebben de mensen verzwakt en voorlichting over de juiste voeding is hard nodig. Tijdens een studiereis door de Verenigde Staten ziet de voormalige huisarts Cees den Hartog hoe de Amerikanen dat doen: met een Wheel of good eating: zeven groepen met gezonde voedingsmiddelen, afgebeeld in heldere plaatjes. Den Hartog is directeur van het Voorlichtingsbureau voor de

Voeding, de voorloper van het huidige Voedingscentrum, en keert terug met het doel ook zo iets in Nederland van de grond te krijgen. Niet veel later verschijnt de Schijf van Vijf, met als motto: Iedere dag uit elk vak. Meer dan 60 jaar later is die Schijf nog steeds vertrouwd, maar hij oogst ook kritiek.

Brood, aardappelen, worteltjes... Erg spannend ziet de Schijf van Vijf er niet uit in een tijd waarin menigeen kookt uit boeken van Jamie Oliver en Yotam Ottolenghi en aubergine, rucola en granaatappel overal te koop zijn.

Het Voedingscentrum, nog steeds de hoeder van de Schijf van Vijf, houdt de blik te veel gericht op alledaagse voedingsmiddelen, zeggen critici. Terwijl het Voedingscentrum juist een voorloper zou moeten zijn. Waar zijn de zaden, noten, kiemen, kefir, algen en bijvoorbeeld amarant, quinoa en spelt?



BELGIË: EEN PIRAMIDE

Onze zuiderburen gieten hun voedingsadviezen in de vorm van een piramide. De 'actieve voedingsdriehoek' van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) toont negen groepen; acht met voedingsmiddelen en één over lichaamsbeweging. Het belangrijkste advies (lichaamsbeweging!) krijgt onderin de piramide de meeste ruimte. In de Nederlandse Schijf van Vijf is bewegen alleen te vinden in de bijbehorende vijf regels. Bovenin de top van de Vlaamse piramide is een klein vakje gereserveerd voor de 'restgroep': koek, snoep, snacks en alcohol. Kortom alles wat in onze Schijf van Vijf niet thuishoort. Opmerkelijk verschil is verder dat onze burenen granen en aardappels vóór groente en fruit plaatsen. Op de site van VIGeZ staat ook informatie in het Frans, Engels, Duits, Turks en Marokkaans.

Melk of geen melk?

De Schijf van Vijf is grotendeels gebaseerd op de Richtlijnen voor Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Deze richtlijnen worden elke tien jaar aangepast aan nieuwe inzichten en onderzoek. Welke voedingsmiddelen bevorderen een goede gezondheid en welke brengen risico's met zich mee? Wat gebeurt er in een lichaam bij te veel of juist te weinig koolhydraten of vitaminen?
Een team

wetenschappers bekijkt en vergelijkt daarvoor nationaal en internationaal wetenschappelijk onderzoek. Dat is heel veel werk, verzekert Jaap Seidell, voedingswetenschapper en lid van de commissie van de Gezondheidsraad die de richtlijnen bestudeert. 'Op het gebied van voeding en gezondheid wordt voortdurend onderzoek gedaan en dat moet je opnieuw in kaart brengen. Het duurt twee tot drie jaar voordat iedereen alle literatuur heeft doorgenomen, de mitsen en maren heeft doorgrond en we het met z'n allen eens zijn over een conclusie.' Dat conclusies soms niet eenvoudig te trekken zijn in de voedingswetenschap illustreert Seidell aan de hand van melk. 'De meeste zuivel bevat verzadigd vet, wat mogelijk niet goed is voor hart en bloedvaten. Dus je kunt beter magere melk drinken. Dan krijg je wel calcium binnen, maar geen verzadigd vet. Maar wie volle



Na meer dan 60 jaar oogst de Schijf nu ook kritiek

melk drinkt, heeft niet méér hart en vaatziekten. Sterker nog: volle melk blijkt daartegen zelfs te beschermen, misschien door andere stoffen in melk. Misschien ook wel door de verzadigde vetzuren. En om het nog ingewikkelder te maken: veel studies naar melk komen uit de Verenigde Staten en Canada, waar melk – anders dan hier – wordt verrijkt met vitamine D. Je kunt onderzoeksresultaten dus niet zomaar vergelijken of doortrekken naar Nederland.'

Voedselhypes en superfood

Voedselwetenschappers roemen de degelijkheid van de adviezen van het

Voedingscentrum. 'Als je wilt weten hoe je gezond moet eten, ga dan naar het Voedingscentrum', schreef emeritus hoogleraar Voedingsleer Martijn Katan op 8 november jl. in zijn column in NRC Handelsblad. 'Ze hebben vooral oud nieuws, maar wat ze zeggen klopt.'

De wetenschappelijke onderbouwing is de reden dat het Voedingscentrum een broertje dood heeft aan voedselhypes. Is superfood supergezond? Eerst moeten er keiharde bewijzen op tafel komen voordat nieuwe trends en



claims worden opgenomen in de officiële adviezen van het Voedingscentrum.

'Iedereen kan op internet zoeken naar wetenschappelijke onderzoeken', legt directeur Gerda Feunekes uit. 'Of je nou vindt dat een product moet of juist niet mag, er is altijd wel een onderzoek te vinden dat precies bij jouw mening past.' Voor een consument is het lastig te beoordelen of het onderzoek wetenschappelijk goed is uitgevoerd en of de resultaten voor iedereen gelden. Misschien zijn er bijvoorbeeld alleen dierproeven gedaan en is het effect op mensen helemaal niet onderzocht. 'We zullen dus niet zomaar onze adviezen veranderen. Eerst moeten alle voors en tegens onderzocht zijn.'

Heel soms is er reden een advies te herzien. Zo werd vorig jaar oktober bekend dat we wel spinazie in combinatie met vis mogen eten, tot dan toe afgeraden vanwege het risico op te veel nitraat.

Nieuwe inzichten hebben geleid tot bijstelling van dat advies.

Onafhankelijk?

Hoe onafhankelijk zijn het Voedingscentrum en de richtinggevende Gezondheidsraad? Vooral degenen die het niet eens zijn met de adviezen vragen zich soms openlijk af of de adviseurs niet aan de hand lopen van de voedingsmiddelenindustrie.

De Gezondheidsraad heeft de afgelopen jaren nieuwe regels ingevoerd om de schijn van belangenverstremgeling te voorkomen. In de commissie die over de voedingsrichtlijnen adviseert, zitten deskundigen die hun expertise ook leveren aan andere instanties, zoals patiëntenorganisaties, overheden en het bedrijfsleven. Zij mogen geen direct persoonlijk of financieel belang hebben bij een advies. Elke deskundige die bijdraagt aan het werk van de Gezondheidsraad, vult

een belangenverklaring in die onderdeel is van de 'Code ter voorkoming van on-eigenlijke beïnvloeding door belangenverstremgeling'.

Jaap Seidell legt uit dat de commissie twee typen leden kent: adviserende en stemhebbende. Leden die voor een voedingsmiddelenfabrikant werken of waar een belangenverstremgeling kan optreden, mogen niet stemmen. De website van de Gezondheidsraad vermeldt alle mogelijke belangen.

De grens is weleens lastig, beaamt Seidell. 'Het is logisch dat ik geen uitspraak kan doen over melk als ik voor Campina werk. Maar wat als mijn vrouw of zwager of kind voor Campina werkt? Daar is soms discussie over, ook in internationale organen, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie.' Nieuw is nu dat de concepten van de achtergrondrapporten bij de adviezen van de Gezondheidsraad openbaar zijn gemaakt en dat iedereen daarop mocht rea-

1953



De eerste Schijf van Vijf, gebaseerd op The wheel of good eating uit de VS. Opvallend is het flesje levertraan in het vak van de vetten. En fruit, groente en aardappels staan nog in één vak. Er ligt veel nadruk op zuivelproducten. Melk staat in hoog aanzien. Vooral kinderen hebben nog eiwit- en calciumtekort, dus melk móet! De zuivelindustrie spint natuurlijk garen bij dit klip-en-klare advies.

1981



Naarmate de welvaart stijgt, wordt het voedingspatroon ongezonder, maar pas in 1981 verschijnt een nieuwe versie van de schijf. Deze heeft vier in plaats van vijf vakken en een nieuwe naam: de Maaltijdschijf. Al snel blijkt dat de boodschap 'matig met vet' en 'eet meer plantaardig' niet echt beklijft.

1991



De Voedingswijzer is de volgende stap, maar die voldoet ook niet. Het plaatje is niet zo duidelijk en de naam niet aantrekkelijk. Er staan geen geschreven adviezen in; die komen in de versie van 2004 terug.

geren. Seidell: 'Wie vindt dat een bepaald onderzoek is vergeten of verkeerd geïnterpreteerd, kan dat vooraf melden.'

De nieuwe Schijf

'De Schijf van Vijf is bedoeld als een kader', legt Gerda Feunekes van het Voedingscentrum uit. 'Daarbinnen moet iedereen eigen keuzes maken. De basis is: voorkom een tekort aan voedingsstoffen. Eet je geen brood? Pas dan op voor een tekort aan jodium. Eet je geen zuivel? Let dan op een tekort aan calcium.' Het zijn algemene adviezen, die in principe gelden voor iedereen. 'Omdat de voedingsadviezen zo veel mogelijk mensen moeten aanspreken, kunnen we in de afbeelding niet te specifiek zijn.' Bijzondere graanproducten, zoals couscous en bulgur, staan er daarom niet in, evenmin als geitenmelk en granaatappel, maar die passen wel prima bij de adviezen.

De nieuwe Schijf van Vijf, die begin 2016

verschijnt, zal wel inspelen op verschillend eetgedrag en diverse culturen, laat Feunekes doorschemeren. 'Het Voedingscentrum is aan het bekijken hoe de Schijf van Vijf meer mensen kan aanspreken. We willen de informatie in de vakken herkenbaarder maken voor degenen met andere eetculturen en eetpatronen. We zullen zorgen voor voorbeelden waarin zij zich kunnen herkennen.' Ook zal de nieuwe Schijf, meer dan nu, ondersteund worden met handige apps. Feunekes geeft als voorbeeld de al bestaande app van de Eetmeter, een veelgeraadpleegd 'eetdagboek' waarin je dagelijks invult wat je eet en drinkt en dat laat zien of je gezond bezig bent. 'De Schijf van Vijf wordt een soort voordeur. Als je die opent, kun je verder zoeken naar wat bij jou past. De Schijf van Vijf geeft het kader en dat vul je verder in met je eigen favoriete voedingsmiddelen.'

BRAZILIË: TIEN EETRICHTLIJNEN

In een uitgebreide Guia alimentar para a Populacao Brasileira zijn de tien richtlijnen van Brazilië omschreven. Weinig verboden of geboden over wat je wel of niet moet eten, maar algemene, aansprekende regels waarmee je een eind moet kunnen komen. In het kort komt het erop aan vooral vers en onbewerkt voedsel te eten en vet, suiker en zout met mate. Kant-en-klaarproducten, overmatig bewerkte voeding en een snelle fastfoodhap liever helemaal niet. Opmerkelijk is dat de richtlijnen vooral aanzetten tot positieve eetgewoonten. Eet met regelmaat en aandacht, liefst in gezelschap. Leer (nog) beter koken, oefen en deel je kookvaardigheden. Neem de tijd om te koken en te eten. En laat je niet beïnvloeden door voedseladvertenties en marketing.

2004



De oude vertrouwde Schijf van Vijf keert in 2004 terug, ingevuld met eigentijdse adviezen. Kaas is verdwenen uit de afbeelding: te veel verzadigd vet. En het advies 'matig met vet', dat Nederlanders onbedoeld ook van de 'goede' vetten afhielp, werd 'minder verzadigd vet'. Voor het eerst luidt een van de adviezen om te bewegen.

2016

??

Wat er ook gebeurt, de naam Schijf van Vijf zal behouden blijven, omdat de naamsbekendheid ervan onder Nederlandse consumenten erg groot is: ruim negen van de tien kennen de naam. Hoeveel van hen elke dag uit elk vak eten, is moeilijk vast te stellen. Voor wie zich niet aangesproken voelt door de Schijf van Vijf adviseert hoogleraar Jaap Seidell: 'Gebruik vooral je gezond verstand. Eet matig en gevarieerd en zo veel mogelijk basisvoedingsmiddelen die niet of slechts minimaal bewerkt zijn. Dan ben je al een heel eind op weg.' ❏

