

Ondersteboven

VAN DE NIEUWE VOEDINGSDRIEHOEK?

Opeens was hij er: de nieuwe voedingsdriehoek. Dat ons vertrouwde eetpatroon nu letterlijk op z'n kop staat, hadden we al gezien. Maar wat moeten we er nu eigenlijk mee? Gezondheidsexpert Olivier De Greve brengt raad.



GEZONDHEIDSEXPERT
OLIVIER DE GREVE

“Eet zo veel mogelijk onbewerkte voeding. Een stuk fruit in plaats van fruitsap, bijvoorbeeld”

WAT WAS ER MIS MET DE VORIGE DRIEHOEK?

Gezondheidsexpert en CEO Benelux van Weight Watchers Olivier De Greve:

“De vorige driehoek dateert van 1997. In twintig jaar tijd is onze kennis over voeding en een gezonde levensstijl natuurlijk enorm geëvolueerd. Maar ook de maatschappij is veranderd. Er is een overaanbod aan voeding, onze levens zijn meer ‘honkvast’ geworden, we hebben meer stress en minder tijd om te bewegen. Ook het aantal chronische ziektes gelinkt aan een ongezonde levensstijl nam explosief toe. Kortom: de maatschappij en de wetenschap zijn veranderd, dus het was nodig om die nieuwe inzichten onder te brengen in een nieuw model.”

Wat is er precies veranderd?

Niet één, maar twee driehoeken

In de oude actieve voedingsdriehoek zat beweging geïntegreerd. **Nu zijn er twee:** eentje met aanbevelingen voor voeding en eentje met aanbevelingen voor beweging. **Olivier De Greve:** “Die aanpak, waarin beweging op gelijke voet komt met voeding, vind ik een grote stap vooruit. Visueel zijn het dan wel twee aparte driehoeken, maar ze vormen wel één geheel. ‘Je goed voelen’ is nu een bijkomende kernboodschap, en net daar gaat het om. Een gezonde levensstijl is gelijk aan voeding én beweging.”

Hoe hoger, hoe beter

De nieuwe voedingsdriehoek staat letterlijk op z'n kop. **Hoe hoger** een voedingsmiddel staat, **hoe gunstiger het effect** op onze gezondheid. In het oude model was dit omgekeerd.

Geen porties meer

De oude driehoek vermeldde concrete aanbevolen hoeveelheden, de nieuwe wijst eerder op verhoudingen tussen de groepen voedingsmiddelen. **De Greve:** “Opnieuw een positieve evolutie. De aanbevolen hoeveelheden hingen te veel af van individuele verschillen zoals leeftijd of geslacht. De nieuwe driehoek wil eerder de nadruk leggen op bewust eten, en niet meer dan nodig. Dat is voor iedereen verschillend. Hiermee valt natuurlijk een concrete houvast weg en het is begrijpelijk dat dit bij veel mensen vragen oproept. Belangrijk is vooral om deze voedingsdriehoek niet te zien als een eind- maar als startpunt. Volgende stap is nu om mensen verder te informeren en begeleiden.”

GEZONDHEIDSEXPERT OLIVIER DE GREVE

“De kernboodschap van de nieuwe voedingsdriehoek is nu ‘je goed voelen’, en dat gaat over voeding én beweging”



len zoals leeftijd of geslacht. De nieuwe driehoek wil eerder de nadruk leggen op bewust eten, en niet meer dan nodig. Dat is voor iedereen verschillend. Hiermee valt natuurlijk een concrete houvast weg en het is begrijpelijk dat dit bij veel mensen vragen oproept. Belangrijk is vooral om deze voedingsdriehoek niet te zien als een eind- maar als startpunt. Volgende stap is nu om mensen verder te informeren en begeleiden.”

Granen en groenten samen

In de oude driehoek stonden volle graanproducten enerzijds en groenten en fruit anderzijds apart afgebeeld. Nu zitten ze samen en krijgen ze gezelschap van plantaardige olie en – gloednieuw in de voedingsdriehoek – noten en peulvruchten. Samen vormen ze de **plantaardige, donkergroene zone:** de meest belangrijke voor onze gezondheid. **Olivier De Greve:** “De nieuwe voedingsdriehoek focust zo vooral op pure producten. En dat is zeer positief. Pure producten zijn zo min mogelijk bewerkt. Denk aan volkorenbrood in plaats van witbrood, en een stuk fruit in plaats van fruitsap. Uit de wetenschap blijkt heel duidelijk dat ze het grootste gezondheidsvoordeel hebben. Betekent dit dat je alle bewerkte en dierlijke voeding moet schrappen? Absoluut niet. Maar de aloude boodschap blijft: eet ze met mate.”

Met groenten in de hoofdrol

Plantaardig boven dierlijk

Dierlijke producten als vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte vormen de volgende laag van de nieuwe driehoek. De **licht-groene zone**. Je hoeft ze niet te schrappen, maar kleine porties volstaan.

In de laatste, **oranje zone** staan de overige dierlijke voedingsmiddelen: rood vlees en boter. Opnieuw een groot verschil met het vorige model, waarin boter op gelijke voet stond met plantaardige olie en rood vlees met vis en eieren. Maar, zo vermelden de nieuwe aanbevelingen, omdat een hoge boter- en rood vleesconsumptie mogelijk een ongunstig effect hebben op je lichaam, eet je ze het best niet te vaak.

Koekjes en co gaan eruit!

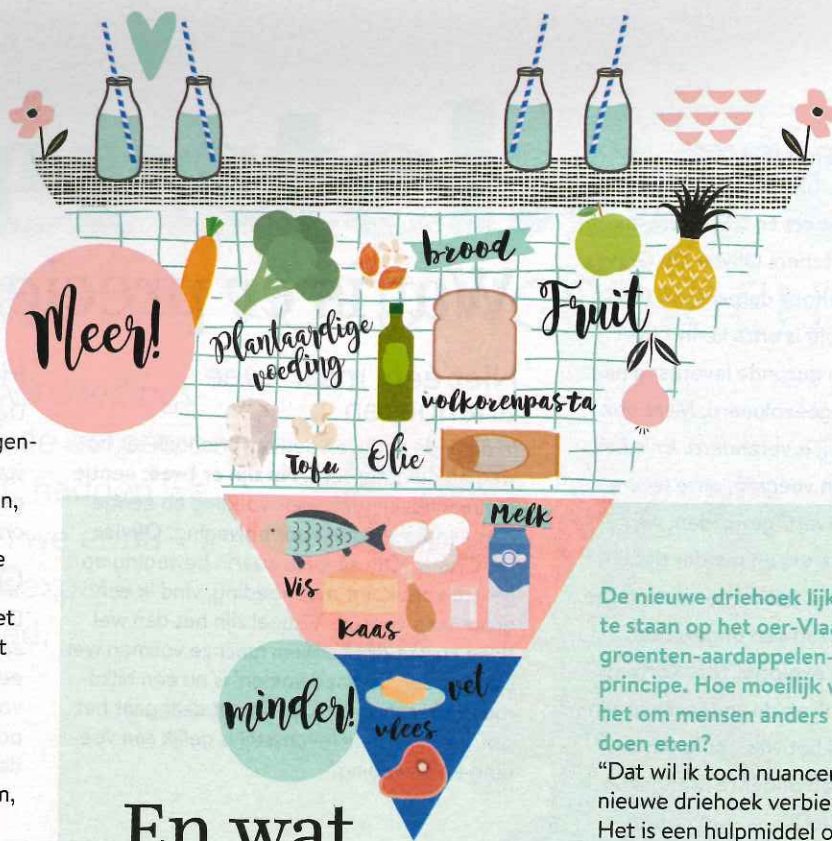
Het bovenste puntje van de oude driehoek, de 'restgroep', staat voortaan in een **aparte rode bol**. Het gaat om 'ultrabewerkte' voedingsmiddelen zoals koekjes, chips, alcohol en frisdrank, maar ook bewerkt of gerookt vlees. Je eet ze het liefst zo weinig mogelijk.

Ook een driehoek voor beweging

We haalden het al aan: beweging vormt voortaan een aparte driehoek. Nieuw is ook dat **sedentair gedrag, dus veel zitten**, een volwaardige plek krijgt: de bewegingsdriehoek adviseert om elk halfuur recht te staan en even te stappen.

Ook voor beweging in het algemeen zijn de aanbevelingen veranderd. Vroeger gold voor volwassenen de norm van dertig minuten beweging per dag, ongeacht hoe intensief. Nu wordt onderscheid gemaakt. **Idealiter beweeg je het best zowel licht als matig en hoog intensief**. Hoe groener de zone in de driehoek, hoe intensiever de beweging.

De Greve: "Dat is opnieuw minder concreet dan die dertig minuten, maar de nieuwe bewegingsdriehoek wil vooral duidelijk maken dat elke vorm van beweging telt. Elke stap, hoe klein ook, is er letterlijk en figuurlijk een tein de goede richting. Hoe kun je met kleine dagelijkse wijzigingen meer bewegen? Daar gaat het om. Klassiekers als de trap nemen en de auto wat verder weg parkeren, zijn intussen ingeburgerd. Maar denk ook aan wandelvergaderingen of thuis de was rechtstaand opplooiën in plaats van zittend in de zetel."



En wat moeten we er nu mee?

Alwéér nieuwe aanbevelingen, bovenop alle voedingshypes en hippe diëten. We worden er een klein beetje moe van...

Olivier De Greve: "Dat is heel begrijpelijk, maar in tegenstelling tot die hypes is de voedingsdriehoek gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek en is er in de gezondheidssector een brede eensgezindheid over. Je moet 'm dus niet bekijken als de zoveelste voedingstrend, maar net als een tegengewicht. Dit is een hernieuwd startpunt, een duidelijke basis waarop je kunt vertrouwen. Hiermee kunnen we als sector en als burgers echt aan de slag."

Het contrast met de vorige voedingsdriehoek is wel érg groot. Is het niet te drastisch?

"Voor het grote publiek is het natuurlijk even wennen. Maar zoals ik zei: dit is maar het begin. De richtlijnen zijn er, het is nu aan de gezondheidssector om mensen verder te informeren en te begeleiden. Samenwerking wordt het sleutelwoord. Artsen, scholen, voedingsdeskundigen, sportclubs, mutualiteiten, maar ook gemeenten en werkgevers: allemaal moeten we de handen in elkaar slaan om mensen te stimuleren richting een gezondere levensstijl."

De nieuwe driehoek lijkt haaks te staan op het oer-Vlaamse groenten-aardappelen-vlees-principe. Hoe moeilijk wordt het om mensen anders te doen eten?

"Dat wil ik toch nuanceren. De nieuwe driehoek verbiedt niets. Het is een hulpmiddel om gezonde keuzes te maken. Groenten, aardappelen en vlees staan er nog steeds in. De driehoek toont alleen dat je het best zuiver vlees neemt en groenten een hoofdrol laat spelen. Tegelijkertijd biedt dit model de mogelijkheid om nieuwe voedingsmiddelen te leren kennen. We hoeven echt niet allemaal aan de quinoa, maar kook eens vegetarisch of zet wat vaker peulvruchten op het menu. Dat is het idee achter de driehoek. Niets verbieden, wel gezonde keuzes maken. Natuurlijk lukt dat niet van de ene dag op de andere. We gaan het doen in kleine stappen, met de nodige begeleiding en omkadering. Geen vermanend vingertje, wel een helpende hand. Laat dat vooral de boodschap zijn."

OLIVIER DE GREVE

"We hoeven heus niet allemaal aan de quinoa. Af en toe vegetarisch koken is ook al een goeie stap vooruit"

Tekst: Sanne De Lee • Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven (voorheen VIGeZ), www.gezondleven.be • Illustratie: Mireille Kouwenberg

mistral home



WIN
EEN SLAAPKAMER-
CONCERT VAN
STAN VAN SAMANG!
OF EEN DUOTICKET VOOR HET SPORTPALEIS

Doe mee op
mistralhome.com

ONS BEDLINNEN, DAAR GENIET JE NOG JAAAREN VAN.



Slaap jij ook beter in een knus opgemaakt bed? Dan is het bedlinnen van Mistral Home echt iets voor jou. Dankzij onze heerlijke materialen, stijlvol design en duurzame topkwaliteit zorg jij meteen voor échte sfeer.

Laat je inspireren op mistralhome.com

MISTRAL HOME. BED- EN TAFELLINNEN. VERKRIJGBAAR IN DE BETERE SUPERMARKT.