

# VOEDINGSPIRAMIDE

## Praktische gids voor gezonde en smakelijke voeding

Door: W. Diekstra

Gezonde voeding, het klinkt zo eenvoudig. In de praktijk valt het echter voor de goedwillende consument vaak niet mee om alle voedingsadviezen, -richtlijnen, -waarschuwingen en -aanprijzingen goed te vertalen naar de juiste producten in het winkelwagentje.

Orthomoleculair diëtisten Louise Witteman en Mirjam Bakker hebben de diverse voedingsrichtlijnen en -aanbevelingen nu samengebracht tot één simpel en overzichtelijk model: de voedingspiramide. Deze voedingspiramide staat centraal in een zeer verhelderend en kleurrijk boek over gezond en vooral ook lekker eten.

Het boek bestaat uit twee delen: in het eerste deel komen alle aspecten van de voedingspiramide aan bod en krijgt de lezer een duidelijk beeld van wat gezonde voeding nou eigenlijk precies inhoudt. De voedingspiramide sluit aan bij de visie en werkwijze van de orthomoleculair werkende diëtisten en is daarmee feitelijk de eerste Nederlandse orthomoleculaire voedingsrichtlijn, aldus de auteurs.

Het tweede deel van het boek zou je als het praktische gedeelte kunnen omschrijven. De richtlijnen van de voedingspiramide worden daar vertaald in een flink aantal recepten van smakelijke gerechten. De grafische vertaling van de voedingspiramide laat in een oogopslag zien hoeveel je, afhankelijk van de mate van beweging, dagelijks nodig hebt van de diverse voedingsgroepen (zie afbeelding). De gebruikte kleuren in de piramide zijn



consequent doorgevoerd bij de bespreking van de verschillende voedingsgroepen, waardoor de informatie over een bepaalde groep gemakkelijk is terug te vinden. Voor wie snel aan de slag wil zijn de belangrijkste adviezen samengevat in een korte tabel, gevolgd door een overzicht met aan te raden, met mate te gebruiken en af te raden producten voor elke voedingsgroep. Een gezonde voedingskeuze bevat volgens de auteurs bij voorkeur producten die o.a.

- zo veel mogelijk van de oorspronkelijke voedingsstoffen behouden;
- vers of zo min mogelijk bewerkt zijn;
- geen of zo min mogelijk toevoegingen bevatten, zoals zoetstoffen, suiker en geur-, kleur- en smaakstoffen;
- zo veel mogelijk op een traditionele manier zijn gemaakt en bereid en
- een zo gunstig mogelijke vetzuursamenstelling hebben.



## Gezond eten

Bij de keuze voor gezonde voeding spelen nog andere aspecten een rol die ook kort in het boek worden besproken. Welke bereidingswijze kies je, hoe interpreteer je informatie op een etiket en wat is de waarde van allerlei logo's en voedingsclaims die door de voedingsindustrie worden gebruikt om hun producten aan te prijzen.

Verder worden adviezen gegeven voor een gezond eetgedrag: drie goede maaltijden per dag, gezonde tussendoortjes, niet meer dan zeven eetmomenten per dag en tijd nemen voor het eten. Zeker dat laatste is belangrijk om een overmatige calorie-inname te voorkomen. Het duurt namelijk twintig minuten voordat het verzadigingssignaal vanuit de maag de hersenen heeft bereikt. Snel of gehaast eten leidt er toe dat je in die tussentijd meer eet dan nodig is. In het hoofdstuk met leefstijladviezen wordt nog eens pijnlijk duidelijk gemaakt wat te veel eten precies tot gevolg heeft. Door dagelijks 100 kcal meer te consumeren dan nodig is, kom je in een jaar tijd ongeveer vijf kilo aan, aldus de auteurs. En wat zijn 100 kcal nou helemaal: een glas wijn, een blikje cola, een stroopwafel of twee appels.

In de hoofdstukken die zijn gewijd aan de voedingsgroepen van de voedingspiramide wordt uitvoerig ingegaan op de voors en tegens van de verschillende producten die tot die groepen worden gerekend. Heel veel nuttige informatie en handige weetjes die je nog verder op weg helpen naar een gezonde voedselkeuze.

## ADH

Aansluitend wordt in een kort hoofdstuk ook nog gewezen op het nut van voedings-supplementen als aanvulling op een gezonde voeding en leefstijl. Terecht wordt de voorkeur uitgesproken voor supplementen boven verrijkte voedingsmiddelen. Toch heb ik hier wel een puntje van kritiek. De bewering dat de ADH de behoefte van 97,5% van de bevolking dekt vind ik iets te klakkeloos overgenomen van instanties als de

Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Vitamine Informatie Bureau. Vanuit de orthomoleculaire visie moet de ADH gezien worden als niet veel meer dan een minimum-inname ter voorkoming van gebreksziekten en zijn voor een goede gezondheid (veel) grotere hoeveelheden nodig. Bovendien behoort het merendeel – en niet slechts 2,5% – van de bevolking tot een of meer van de risicogroepen met een verhoogde behoefte (ouderen, zwangere vrouwen, zieken, mensen met een stressvol leven, rokers etc.).

## Recepten

Na het lezen van alle achtergronden is het natuurlijk interessant om een beeld te krijgen hoe de voedingspiramide zich uiteindelijk op het bord laat vertalen. Het tweede deel van het boek bestaat daarom uit een groot aantal recepten: voor elk jaargetijde is een compleet weekmenu samengesteld, met ontbijt, lunch, avondmaaltijd en tussendoortjes. Deze weekmenu's zijn zo samengesteld dat ze dagelijks voldoende voedingsstoffen leveren en wekelijks voldoen aan de richtlijnen van de voedingspiramide. Uit de recepten blijkt vooral ook dat eten volgens de voedingspiramide verrassende en smakelijke combinaties kan opleveren, bijvoorbeeld pittige linzensalade met feta en veldsla, portobello met walnootvulling en cranberry, spinaziesoep met kikkererwten of radijs-tuinbonensalade met graskaas. Verder staat bij elk recept de allergie-informatie vermeld en of er vlees, gevogelte of wild in het gerecht is verwerkt.

'Voedingspiramide' is een bijzonder informatief boek waarin in heldere, begrijpelijke taal uit de doeken wordt gedaan wat nu precies wordt verstaan onder gezonde voeding, waar je op moet letten bij het kiezen van voedingsmiddelen en hoe je gezond kunt eten. Dankzij de vele recepten is het vooral ook een praktische gids waarmee iedereen die gezond(er) wil gaan eten direct aan de slag kan.



Louise Witteman en  
Mirjam Bakker-van Dam:  
'Voedingspiramide –  
Natuurlijk lekker en  
gezond'; Uitgave in eigen  
beheer, Den Haag, 2010.  
Prijs: € 19,95 (160 pag.,  
paperback, geïll.).  
ISBN-13: 9789090245920.  
O.a. verkrijgbaar op  
[www.voedingspiramide.nl](http://www.voedingspiramide.nl)