

VOEDINGSPIRAMIDE

Voedingspiramide basisprincipes

Variatie

Door gevarieerd te eten krijgt de consument een ruim aanbod van alle verschillende voedingsstoffen binnen. Dit verkleint ook de kans een te hoge hoeveelheid gifstoffen binnen te krijgen. Gifstoffen kunnen van nature in de voeding aanwezig zijn of het gevolg van vervuiling.

Vers

Hoe verser het product hoe beter. Bij verse groente hebben we een beeld. Bedorven voedsel is vaak goed te herkennen en overduidelijk niet vers. Onduidelijker wordt het als het bijvoorbeeld 'vers geperst' sap en puree betreft. De voedingspiramide adviseert daarom te kiezen voor herkenbaar vers.

Puur

Pure onbewerkte voeding levert, vergeleken met bewerkte producten, de meeste micronutriënten en leidt (door de vezels) tot goede verzadiging. Het gebruik van onbewerkte producten is geassocieerd met een verlaagd risico op het ontstaan van chronische ziekte. In de *voedingspiramide* is ruimte voor alle voedingsmiddelen die zo min mogelijk bewerkingen hebben ondergaan. Volkorenbrood van de biologische winkel is heel ander product dan witbrood dat zo bewerkt is dat het op bruinbrood lijkt.

Natuurlijk

Producten die van oudsher in de menselijke voeding voorkomen hebben een plaats in de *voedingspiramide*. Dit geldt niet voor voedingsmiddelen en toevoegingen die recentelijk hun intreden hebben gedaan in de voeding. Denk hierbij aan verschillende (niet-natuurlijke) E-nummers, zoetstoffen en industrieel bewerkte vetten, zoals die voorkomen in bakkersvet, halvarine en margarine.

Biologisch

De gezondheidsraad oordeelde onlangs dat er op wetenschappelijke grond geen reden is om aan te nemen dat biologisch gezonder is. Op praktische gronden is dit er wel. Antibioticakippen en incidenten met te hoge dosering bestrijdingsmiddelen op fruit zijn een uitvloeisel van de reguliere industrie. Daarnaast zijn een aantal (chemische) toevoegingen en bewerkingsmethoden (het harden van vet en het bleken van graan) niet toegestaan in biologische producten.

Voedingssuppletie

Het is mogelijk om dagelijks voldoende vitaminen en mineralen binnen te krijgen met de *voedingspiramide*. In de praktijk is het voor veel mensen lastig zich dagelijks optimaal te voeden. Voedingssuppletie kan bijdragen aan een optimale voorziening van vitaminen en mineralen. Suppletie kan zelfs noodzakelijk zijn bij ziekte, het gebruik van bepaalde medicijnen en voor bepaalde groepen mensen (zwangere vrouwen, rokers en ouderen).

Meer info

De *voedingspiramide* wordt geadviseerd door ruim 60 diëtisten van het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten (www.netwerkorthodietist.nl). Voor meer informatie over de voedingspiramide www.voedingspiramide.nl of boek@voedingspiramide.nl.

VOEDINGSPIRAMIDE

Eenvoudig gezond met onbewerkte voeding

Een duidelijke en eenvoudige voedingsboodschap kan bijdragen aan een gezonder eetpatroon. De boodschap die de *voedingspiramide* uitdraagt is simpel: Hoe minder de voeding bewerkt is hoe gezonder die is. Zolang mensen blijven denken dat er gezonde knakworsten bestaan en lightproducten helpen tegen overgewicht zal de volksgezondheid naar alle verwachting niet verbeteren. Bewuste consumenten creëer je met een eenvoudige voedingsboodschap: de *voedingspiramide*.

Wat is gezond?

Uitgangspunt voor gezonde voeding zijn de Richtlijnen Goede voeding (RGV) van de Nederlandse Gezondheidsraad. Deze adviezen zijn door het voedingscentrum 'vertaald' naar de Richtlijnen Voedselkeuze. Deze geadviseerde voeding voorziet onvoldoende in alle aanbevolen nutriënten. Daarnaast zijn diëtisten van mening dat er onvoldoende kwaliteitseisen meegewogen zijn bij het bepalen van de voorkeursvoeding. De *voedingspiramide* is een nieuwe praktische uitwerking van de RGV ontwikkelt door diëtisten.

Visuele duidelijkheid

Met de *voedingspiramide* is in één oogopslag te zien wat je per dag gemiddeld nodig hebt. Voor de duidelijkheid is de *voedingspiramide* opgedeeld in 12 vakken. Zo worden aardappelen, peulvruchten en granen verdeeld over verschillende vakken. Door ze in één vak te plaatsen is de consument geneigd peulvruchten uit het menu te schrappen, terwijl deze een andere voedingswaarde hebben dan granen en aardappelen.

Optimale voorziening voedingsstoffen

De *voedingspiramide* heeft als doel de mens optimaal te voorzien in voedingsstoffen. In de bekende schijf van vijf schiet de voeding tekort in de voorziening van vitamine A, D en foliumzuur en de mineralen ijzer, zink en selenium, aldus het voedingscentrum.

Voeding dient gezondheid te bevorderen

Producten die geen gezondheidsbevorderende eigenschappen hebben en de gezondheid niet in alle opzichten positief beïnvloeden hebben geen plaats in de *voedingspiramide*. Om dit te verduidelijken een voorbeeld. Lightfrisdrank wordt veelal gezien als een "gezond" alternatief voor reguliere frisdrank omdat dit geen calorieën bevat. Van (light)frisdrank is geen gezondheidsvoordeel te verwachten terwijl dit wel bijdraagt aan de ontwikkeling van tanderosie. Fruit heeft ondanks zijn erosieve eigenschappen wel een plaats in de *voedingspiramide*. In tegenstelling tot frisdrank draagt dit namelijk bij aan de nutriënten voorziening

Onbewerkt is gezonder

Bij de beoordeling van de voeding is naast kwantiteit (voldoende inname van micronutriënten) ook kwaliteit een belangrijke pijler. De kwalitatieve uitgangspunten: variatie, vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch hebben tot doel de consument te stimuleren tot het maken van gezondere keuzes. Dit betekent dat niet alle producten die in de winkel verkrijgbaar zijn een plaats hebben in de *voedingspiramide*. De boodschap die de *voedingspiramide* uitdraagt is eenvoudig. Onbewerkte voeding levert een substantiële bijdrage aan de voorziening van micronutriënten in verhouding tot het aantal calorieën. Zo leveren twee appels meer nutriënten en evenveel calorieën als drie speculaasjes.