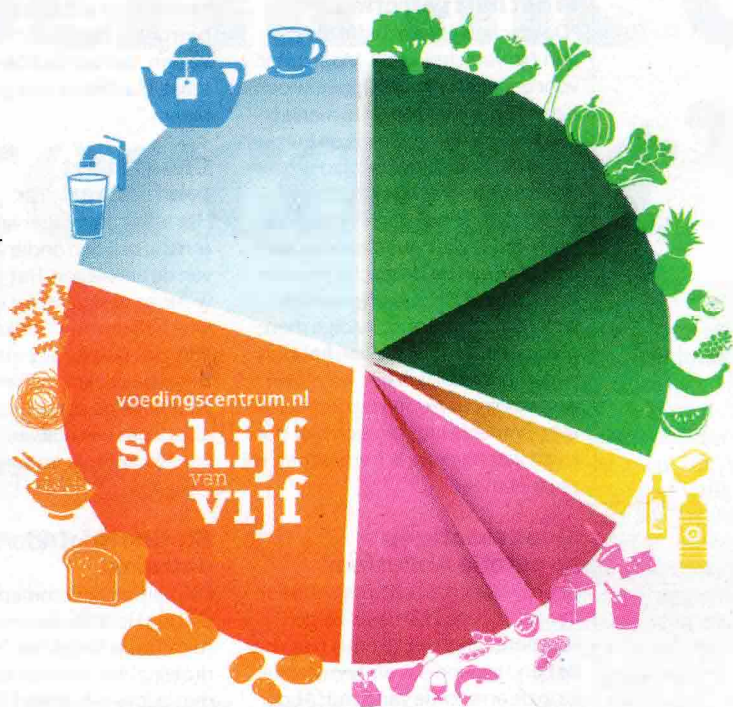


# De Schijf van Vijf is afgestoft

Vanmiddag werd de nieuwe Schijf van Vijf gepresenteerd door het Voedingscentrum. Gaat die ons gezonder maken?



**Hiske Versprille**  
AMSTERDAM

Al sinds 1953 is de Schijf van Vijf het voorlichtingsmodel van de overheid dat de bevolking in één oogopslag wil laten zien wat ze moet eten om gezond te blijven. Nu is er de vijfde versie in meer dan zestig jaar. Het Voedingscentrum, de semioverheidsinstantie die de wetenschappelijke consensus over eten en drinken vertaalt naar de consument, presenteerde die vanmiddag tijdens een bijeenkomst op het Westergasfabriekterrein.

Dus zegt u het maar: wat moeten we eten? In het kort: meer groenten, peulvruchten, volkorenproducten en noten, minder (rood) vlees, witte graanproducten en suikerrijke spullen als frisdrank en vruchtensap. Roomboter en andere volvette zuivel worden ontraden, net als alcohol.

Helemaal een verrassing was dat niet: het is vooral gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad, die eind vorig jaar al werden uitgevaardigd. Nog onbekend was hóé het Voedingscentrum deze inzichten zou overbrengen. Op de oude schijf werd de afgelopen jaren namelijk nogal wat geschoten.

Zo was de voedingsvoorlichting volgens critici te veel gericht op de ste-

→ **De Schijf van Vijf 2016 en (rechts) de versies uit 1981 (boven) en 1953.**

reotiepe Hollander, die aardappelen, vlees en groenten en héél veel boterhammen met kaas eet. Voor de eetgewoontes van etnische minderheden, vegetariërs of bijvoorbeeld mensen met glutenintolerantie bood de Schijf weinig mogelijkheden. En er werd een hoeveelheid boterhammen en glazen melk aanbevolen die lang niet meer in ieders levensstijl paste.

## **Minder boterhammen**

De hoeveelheid melk en boterhammen is nu naar beneden bijgesteld, terwijl het aandeel groenten juist omhoogging van 200 naar 250 gram per dag. Ook is het gemakkelijker op de

nieuwe website een gepersoniseerd maaltijdadvies te krijgen. Astrid Postma van het Voedingscentrum: "Niet iedereen is hetzelfde. Daarom zijn er maaltijdplannen van 'Ik hou van Holland' tot 'Alle kleuren van Marrakech', en mediterrane en vleesloze opties."

Jaap Seidell, hoogleraar voeding aan de VU, is blij dat de nieuwe Schijf zich richt op een diversere doelgroep. "Een hindoestaanse of Turkse familie had vaak geen boodschap aan de dingen die bij de oude Schijf werden aangeraden. En het was natuurlijk allang bekend dat je ook zonder vlees of brood gezond kunt leven."

Mensen eten nog steeds vreselijk ongezond. Postma: "De gemiddelde Nederlander haalt ongeveer een derde van zijn calorieën uit Schijf van



Vijfproducten, een derde uit producten die erbuiten vallen (zoals wit brood en chocolademelk) en een derde uit producten die echt heel weinig vitamines en mineralen leveren, maar wel veel suiker, zout en verzadigd vet: frisdrank, koek, snoep." Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar.

## **Meer groente**

"Wat je eigenlijk in die Schijf wilt zeggen," zegt Seidell, "is: eet minder. Maar dat is best lastig over te brengen." Postma: "Daarom willen we mensen vooral aansporen meer groenten te eten. Die bevatten veel gezonde voedingsstoffen en vezels, maar zorgen er ook voor dat mensen minder slechte dingen eten. Eet ze niet alleen bij het avondeten, maar bouw ze ook in in je ontbijt, neem een salade als lunch of eet ze als tussendoortje."

Of de nieuwe Schijf mensen echt gezonder laat eten, is moeilijk te bepalen. Wat die groenten betreft: nog geen vijf procent van de mensen eet zelfs de twee ons groenten uit het oude advies; dat zal bij het hogere, nieuwe advies dus nog veel lager liggen. Postma: "En de omgeving zet ons constant aan tot het eten van ongezonde dingen. Er gaan elk jaar honderden miljoenen euro's naar de marketing van producten die niet goed voor ons zijn. Het is moeilijk daartegen met informatie op te boksen."

Toch vindt Postma de nieuwe eisen niet te hoog gegrepen. "Wanneer we meer Schijf van Vijfproducten eten, levert dat voordeel op: mensen leven langer en gezonder. Het hoeft ook niet allemaal in één keer: het levert al gezondheidswinst op om meer groenten te eten, of minder frisdrank te drinken, of witte graanproducten te vervangen door volkoren. Zie het als een stip aan de horizon: elk stapje naar gezonder eten is een goede stap."

**‘Wat je eigenlijk in die Schijf wil zeggen, is: eet minder. Maar dat is best lastig over te brengen’**