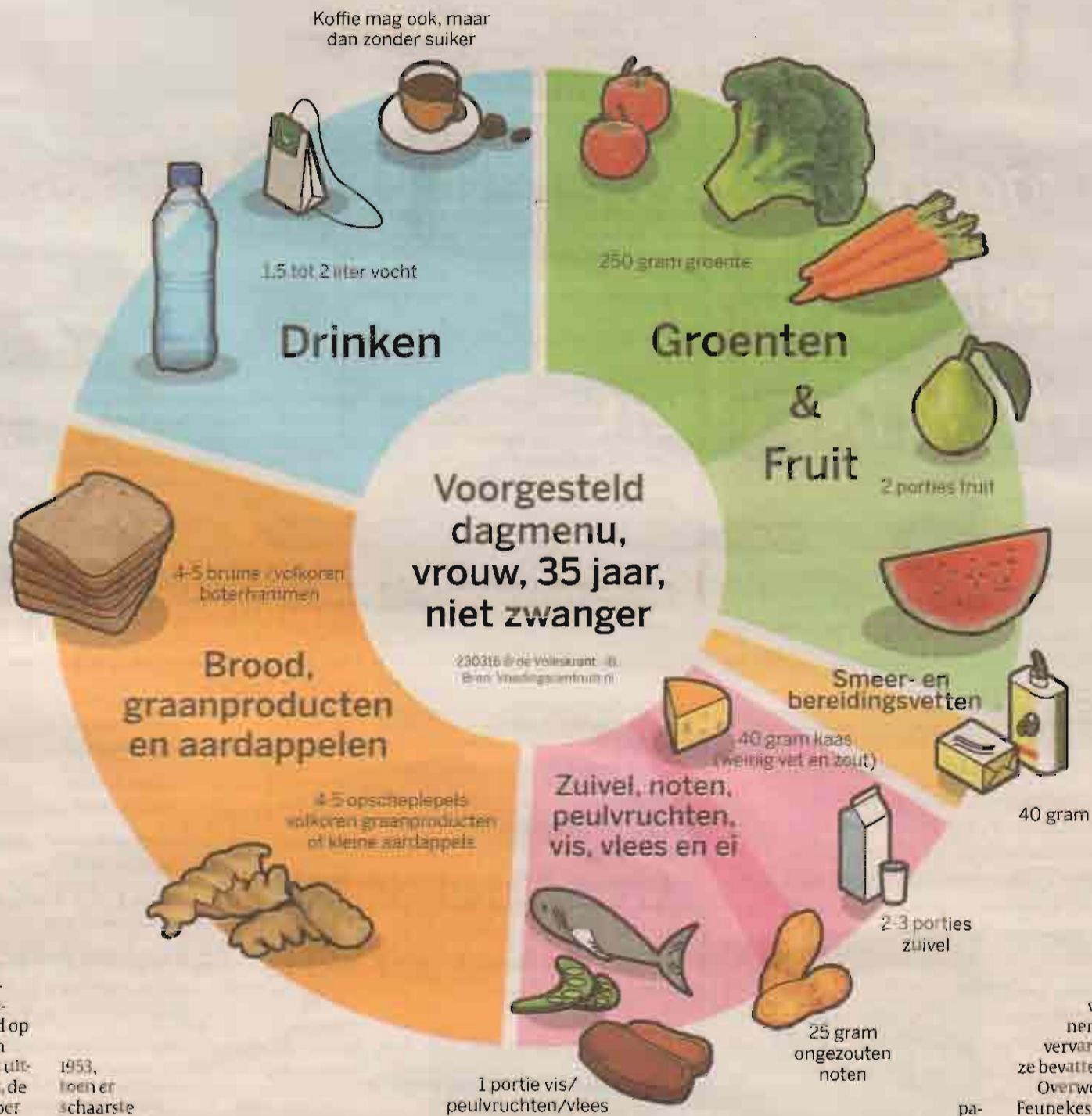


Ten eerste

Het Voedingscentrum heeft van de Schijf van Vijf een keuzemenu gemaakt om allerlei groepen eters houvast te bieden in een wereld vol voedselverwarring. Maar meer groenten, dat moet.

Door Ellen de Visser

De Schijf van Vijf in tijden van koolhydraatmijders



De nieuwe Schijf van Vijf is een keuzemenu geworden. Het voorlichtingsmodel over gezonde voeding was decennialang gebaseerd op Hollandse kost, met boter, kaas en aardappelen en een bakje tofu als uitwas, maar nu kan ook de veganiër, de koolhydraatmijder, of de liefhebber van de Marokkaanse keuken bij de Schijf terecht.

Dinsdag presenteerde het Voedingscentrum de vijfde versie van de Schijf van Vijf, en die bevat meer wijzigingen dan ooit tevoren. Koffie mag (maar dan zonder suiker), de kaas is terug, peulvruchten zijn verschoven naar het vlees- en visvak, we moeten nog meer groenten eten, en minder vlees. Iedere dag een handje nootjes is gezond en beter geen ham of worst op brood.

De vierde schijf, een hardblauwe variant met duidelijke foto's van volkoren boterhammen en sperziebonen, is vervangen door een kleurrijke cirkel omringd door kleine tekeningen. Het nieuwe beeld moet tegemoet komen aan de groeiende kritiek dat de voorlichting te star en te oubollig was. De nieuwe schijf biedt varianten en interactieve keuzes. Vul op de website geslacht en leeftijd in en je krijgt een lijst adviezen en tien menu's, van low carb tot 'vers van de bazaar'.

De eerste schijf werd gelanceerd in

1953, toen er 300 miljoen Nederlanders wilde uitleggen hoe ze moesten eten om geen tekorten te krijgen. Maar de tekorten van toen hebben plaatsgemaakt voor overvloed, zegt Gerda Feunekes, directeur van het Voedingscentrum: overvloed in het aanbod van voeding, in de kilo's die mensen meetorsen en in de informatie over voeding, aangereikt door bloggers en zelfbenoemde voedselkundigen. De schijf moet houvast bieden, aldus Feunekes, in een wereld vol voedselverwarring waarin melkopeens slecht is en brood heel ongezond. Tweederde van de diëtisten en gewichtsconsulenten moet regelmatig beweringen van dieetgoeroes ontkrachten, zo blijkt uit een recente enquête van het blad *Nieuws voor diëtisten*. Cliënten worden steeds onzekerder over wat gezond eten is, melden ze.

Diëtisten zien mensen die rigoureuus met bepaalde voeding stoppen, zegt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de VU, die in een

125

gram groenten eten Nederlanders gemiddeld per dag, de helft van wat de Schijf van Vijf aanbeveelt

rijs, -pasta of -haverhout. De kaas is terug omdat Nederlanders niet zonder kunnen, maar dan wel in de magere en zoutarme vorm. En peulvruchten als linzen en bonen zijn aangemerkt als vleesvervangers, vanwege het eiwit dat ze bevatten.

Overwogen is, vertelt directeur Feunekes, om de schijf te vervangen door een piramide of een regenboog, maar voor de boodschap bleek dat niet uit te maken en ruim 90 procent van de Nederlanders kent de Schijf van Vijf. De taal is wat hipper - in de bijbehorende commercial wordt gerept van 'up-to-date-eten' - en de vijf boodschappen in het midden van de schijf (eet gevarieerd, eet matig) zijn verdwenen om de boodschap overzichtelijk te houden. Nu nog de bonen op het menu krijgen.

Nederlanders eten gemiddeld 125 gram groenten per dag en dat moet volgens de nieuwe schijf twee keer zoveel worden. Slechts 10 procent van de Nederlanders eet noten, en minder dan nu wordt aanbevolen. De helft van de mensen heeft niks met peulvruchten. En gaan Nederlanders echt de leverworst op hun boterham vervangen door de plakjes banaan of de hummus met avocado die het Voedingscentrum propageert?

De sleutel ligt in het onderwijs, zegt Feunekes: alle uitgeverij van schoolboeken krijgen de nieuwe schijf opgestuurd.

panel van adviseurs meedacht over de nieuwe Schijf van Vijf. Maar wie wil afvallen door bijvoorbeeld geen brood meer te eten moet de voedingsstoffen uit dat brood ergens anders vandaan halen. Seidell hoort over tienermeisjes die bezig zijn met een *vega challenge* of een *low carb challenge* en een tijd lang vlees of koolhydraten laten staan. Ook zij moeten vervanging regelen, zegt hij en dat kan nu met behulp van de schijf.