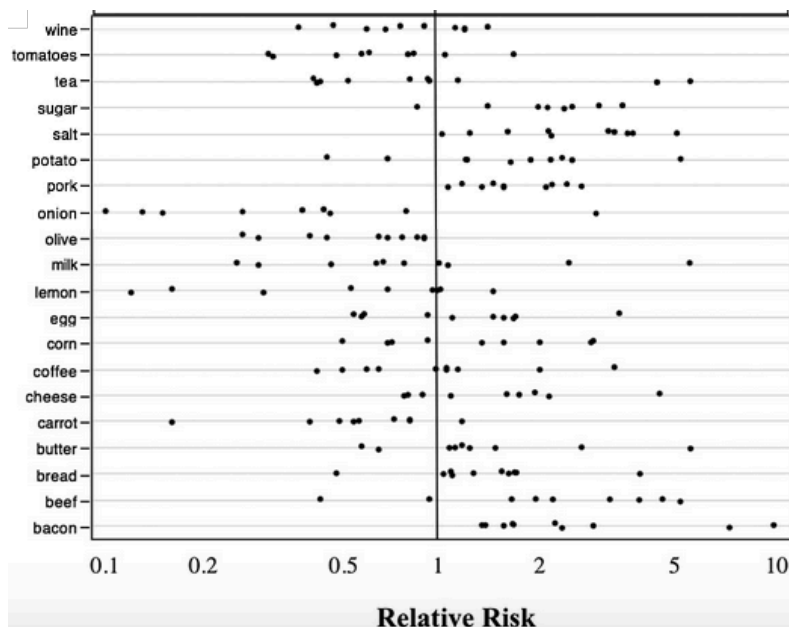


## Richtlijnen goede voeding

Voeding en gezondheid zijn veel en vaak in het nieuws. In onze westerse wereld denken we bij voeding niet aan basisbehoeften of aan voedselbanken: we denken aan gezond en lekker eten, genot en gezelligheid. Voeding is een omvangrijke “industrie” geworden. Dan doel ik niet alleen op de voedingsmiddelenindustrie, maar ook op de productie van wetenschappelijke artikelen. Tijdens de studie leerde ik dat alles waar je “te” voor zet niet goed is voor de mens. Te veel of te weinig van iets eten of drinken, schaadt de gezondheid. Te weinig water betekent uitdrogen en te veel water betekent verdrinken. Dat is een direct en oorzakelijk verband dat niet betwist zal worden. Met andere woorden: matigheid is een deugd. Maar is matigheid ook een deugd voor groepen mensen? En is het zo dat wat empirisch vastgesteld is, voor de toekomst ook voorspellende waarde heeft?



Hier een plaatje uit een survey van Schoenfeld en Loannidis, die een groot aantal studies bekeken over mogelijke samenhang tussen voeding en kanker. Van wat we eten en drinken bestaan studies die beweren, dat het kanker veroorzakend werkt (Relatief Risico is groter dan 1) en studies die beweren dat het tegendeel waar is (RR is kleiner dan 1).

Kortom: vrijwel alles wat we consumeren, kan kanker veroorzaken als ook beschermen tegen kanker. Waar het om gaat, is dat sommige producten sterker aan de ene kant of aan de andere kant zijn vertegenwoordigd.

In de nieuwste **Richtlijnen Goede Voeding 2015** wordt nadrukkelijk vermeld, dat op het terrein van de onderzoeksmethodologie de afgelopen jaren vooruitgang is geboekt. Ook is een uitvoerige verantwoording opgenomen hoe studies beoordeeld zijn.

Met de decembermaand in het vooruitzicht hieronder in het kort:

## Richtlijnen goede voeding

- *Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen*
- *Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit*
- *Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten*
- *Eet wekelijks peulvruchten*
- *Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag*
- *Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt*
- *Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis*
- *Drink dagelijks drie koppen thee*
  
- *Vervang geraffineerde graanproducten door volkoren producten*
- *Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën*
- *Vervang ongefilterde door gefilterde koffie*
  
- *Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees*
- *Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken*
- *Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan een glas per dag*
- *Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag*
- *Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.*



### Bronnen:

<http://ajcn.nutrition.org/content/97/1/127.long#T1>

[https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524\\_richtlijnen\\_goede\\_voeding\\_2015.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf)

<http://www.voedingscentrum.nl/recepten/receptenzoeker/zoekresultaten.aspx>