

Advies Nederlandse Gezondheidsraad van woensdag 4 november 2015 ten aanzien van Richtlijnen goede voeding 2015.

Het advies vervangt de oude richtlijnen uit 2006. Kern van het advies: eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon. Van belang is ook vermindering van de consumptie van suikerhoudende dranken, waaronder fruitsappen.

Suikerhoudende dranken

Het advies luidt als volgt: *'Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.'* Onder suikerhoudende dranken vallen niet alleen dranken met toegevoegde suikers, maar ook fruitsappen. Het suikergehalte in beide dranken is immers vergelijkbaar. Onder dranken met toegevoegd suikers worden koude dranken waaraan sacharose (tafelsuiker), fructose of glucose is toegevoegd verstaan. Voorbeelden zijn vruchtendrank, vruchtennectar, frisdranken, ijsthee, gevitamineerd water en sportdranken waaraan suikers zijn toegevoegd. Goede alternatieven volgens de raad zijn dranken zonder suikers, zoals thee, gefilterde koffie en water. De richtlijn is opgesteld wegens het verband tussen de consumptie van suikerhoudende dranken en een verhoogd risico op diabetes. Interventiestudies laten namelijk zien dat de consumptie van suikerhoudende dranken het lichaamsgewicht verhoogt.

Koolhydraten

Voor koolhydraten adviseert de raad het volgende: *'Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten. Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.'* Dit advies is opgesteld vanwege het gezondheidsvoordeel van volkorenproducten en vezels op chronische ziekten als coronaire hartziekten, beroerte, diabetes en darmkanker.

Aanpak

Het nieuwe advies is opgesteld door de Commissie Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad. De richtlijnen zijn geïntegreerde boodschappen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, om chronische ziekten te voorkomen. Voor het eerst zijn de richtlijnen geheel geformuleerd in termen van voedingsmiddelen, waar dat voorheen nog grotendeels gebeurde in termen van voedingsstoffen. Daardoor zijn de richtlijnen beter te begrijpen voor de consument.