

Titel : verantwoording werkwijze berekening Oerdis  
Datum : 1 november 2008  
Auteur : Mary Stottelaar

Werkwijze berekening Oerdis

### **Samenstelling dagmenu's**

Bij het samenstellen van dagmenu's zijn we uitgegaan van de in Nederland gebruikelijke 3 maaltijden per dag met ca. 3 keer iets tussendoor.

De receptuur van Eric van Veluwen vormde het uitgangspunt voor alle warme maaltijden en voor een aantal ontbijten, lunches en tussendoortjes. Voor de overgebleven maaltijden hebben wij dagmenu's samengesteld, uitgaande van de producten die passen binnen Oerdis. We hebben daarbij gekozen uit groente, fruit, peulvruchten, noten, zaden, vlees (met name wild, kip en gevogelte) en vis. We hebben af en toe een zuivelproduct toegevoegd (met name met het oog op het huidig voedingspatroon en de calciuminname) en af en toe een graanproduct (met name met het oog op inpasbaarheid in huidige tijd).

### **Berekening dagmenu's**

De opgestelde dagmenu's zijn berekend en eventueel zodanig bijgesteld dat de menu's tussen ca. 2000 tot 2500 kcal per dag bevatten. We zijn van deze energiehoeveelheid uitgegaan omdat de gemiddelde energiebehoefte van een vrouw (tussen de 30 en 50 jaar met een zittend beroep en weinig beweging) rond de 2000 kcal ligt, voor een man is dit rond de 2500 kcal.

Bij de berekening hebben gebruik gemaakt van het Becel voedingswaardeberekeningsprogramma met daarin de NEVO-tabel van 1996. Bij de meest voorkomende producten in de oerdis hebben we de gegeven in de NEVO 1996 vergeleken met de analyses van NEVO 2006. Bij afwijkingen hebben we dit in de berekening veranderd. Ook voor de berekening van de vetzuren in het dieet is ook gebruik gemaakt van NEVO-tabel 2006.

Analyses van in de NEVO ontbrekende producten zijn toegevoegd. Daarbij zijn de analyses gebruikt van de United States Department of Agriculture (USDA) National Nutrient database.

### **Beoordeling dagmenu's**

Voor de beoordeling van de dagmenu's zijn de gemiddelde analyses van de dagmenu's wat betreft macro- en microvoedingsstoffen vergeleken met de huidige gemiddelde

voeding. Hierbij is de gemiddelde voeding genomen uit de laatste voedselconsumptie peiling 1998 (VCP-3) . Ook is de voeding vergeleken met de Basis referentievoeding zoals het Voedingscentrum deze heeft opgesteld in de Richtlijnen voedselkeuze (2007) . Onder referentievoedingen wordt verstaan: hoeveelheden basisvoedingsmiddelen voor verschillende bevolkingsgroepen gedifferentieerd naar leeftijd en geslacht en die voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding en de voedingsnormen. Voor het samenstellen van de referentievoeding is het Voedingscentrum uitgegaan van de geconsumeerde hoeveelheden voedingsmiddelen in het gangbare Nederlandse voedingspatroon volgens de Voedselconsumptiepeiling 1998 (VCP-3). Hierbij is het streven om de voedingsnormen voor de microvoedingsstoffen te realiseren. Omdat we bij Oerdis uitgaan van een gemiddelde voeding voor mannen en vrouwen, hebben we voor de vergelijking (zowel van de analyse van de VCP als van de referentievoeding) gewerkt met een gemiddelde voor mannen en vrouwen. Met behulp van Excel zijn grafieken gemaakt om de verschillen visueel te maken.

**Opmerking:**

Bij berekenen van voedingen wordt gebruikt gemaakt van *gemiddelde* gewichten van producten en *gemiddelde* analyses. Dit alles wordt vergeleken met *gemiddelde* aanbevelingen en *gemiddeld* huidig gebruik. Daarom zijn alle berekeningen slechts op te vatten als een indicatie. Of een individu door het eten volgens Oerdis ook precies die hoeveelheid binnenkrijgt die wij berekend hebben, is dus niet te zeggen.

dagmenu nr	kcal	eiwit	vet	verz vet	kh	vezel	g ALA	EPA+DHA	n 3	n 6	betacarote vit A	
1	2284	102	130	35	152	37	3,99	3,42	8,08	19,67	2,5	1005
2	1959	81	124	29	107	28	6,42	1,71	8,63	23,6	3,4	1115
3	1936	90	89	20	160	48	0,44	0,03	0,45	9,95	3,7	795
4	1933	95	117	34	107	35	0,61	1,81	2,94	9,15	1,7	10640
5	2045	70	133	27	125	42	0,29	0	0,38	25,83	16,4	3450
6	2152	82	137	29	149	36	14,2	1,62	14,85	30,75	6,7	1580
7	1848	121	70	17	163	36	0,31	0,54	1,13	5,16	6,7	1360
8	2257	128	106	29	189	35	0,95	0,26	1,4	17,4	5	1900
9	2183	83	117	31	192	37	3,45	0,08	3,65	32	1,7	835
10	2109	96	120	30	142	44	0,96	0,05	1,3	14	4	1035

<b>Gemiddelde samenstelling</b>	<b>2071</b>	<b>95</b>	<b>114</b>	<b>28</b>	<b>149</b>	<b>37,8</b>	<b>3,16</b>	<b>0,95</b>	<b>4,28</b>	<b>18,75</b>	<b>5,2</b>	<b>2372</b>
	kcal	g eiwit	g vet	g verzvet	g Kh	g vezel	g EPA/DHA		g n3	g n6	betacarote	ug Vit A

en%  
 verhouding n-3/n6 1:4  
 18,3 49,7 12,2 28,7 37,8 1,4 8,2

huidige voeding VCP 1998/2003	1:10						1,3	0,094	1,5	15		786
vrouw VCP 3		20	38	15	42	14						641
man VCP 3		19	39	16	42	18						930
referantievoeding gemiddeld		18	36	13	48	26	2,2	0,45		4,4		998
Referentievoeding vrouw basis		18	35	13	47	24	2,2	0,45		4,4		860
referentievoeding man basis		17	36	12	48	27		0,45				1135

aanvaardbare bovengrens 3000

- ruime voorziening
- voorziening te laag
- voorziening te ruim
- voorziening binnen marge

vita B1	vit B2	vit B6	vit C	foliumzuur	vit D	Kalium	calcium	forsfor	ijzer	Magnesiunzink	KOPER	Seleen	
1,66	2,3	3,39	434	550	16,8	6050	970	1860	18	402	7,6	2,2	84
1,63	1,33	1,5	155	320	1,27	4150	770	1590	25	400	13	2,1	136
2,12	1,69	2,75	279	270	0,95	6290	1120	1720	15	470	11	1,9	55
1,26	4,9	3,16	228	2070	13,76	4230	560	1370	23	266	10,6	2,1	137
1,58	1,37	1,77	191	460	0,9	4560	860	1080	11	441	9,7	2	29
1,29	1,9	2,06	245	390	3,18	4770	820	1480	13	460	7,7	2,2	74
1,75	1,5	3,08	263	510	1,38	5850	1030	1920	18	567	20	2,2	84
1,4	1,87	3,07	396	420	5,88	4990	1060	1930	16	490	14	2,1	159
1,36	1,58	2,25	365	360	3,54	4790	830	1460	18	375	9,8	2,2	77
1,69	2,34	1,92	356	280	3,12	5120	960	1800	18	407	11,8	2	51

1,57	2,08	2,50	291	563	5,08	5080	898	1621	17,5	428	12	2,1	89
mg B1	mg B2	mg B6	mg C	Foliumzuo	ug D	mg K	mg ca	mg P	mg Fe	mg Mg	mg Zn	mg Cu	mg Se

0,9	1,2	1,2	52	140	2,9	994	1131	10,8	337	9,6	1,6	44	
0,8	1	1,1	52	126	2,3	715	1011	5,8	183	7	0,6	28	
1	1,4	1,3	51	153	3,4	882	1251	6,9	220	8	0,8	34	
1,2	1,6	1,7	72	211	5,4	1059	15,17	9	290	9	1,4	47	
1,1	1,4	1,6	52	196	4,9	3500	931	1394	8	273	8	0,9	44
1,2	1,8	1,8	91	226	5,8	1157	1640	9	306	10	1,8	50	

>10	>5	25	2000	1000	50			4000	45			5	300
-----	----	----	------	------	----	--	--	------	----	--	--	---	-----