

Amerikaanse richtlijnen gezonde voeding oogsten kritiek

▶▶▶ Iedere vijf jaar worden in de VS richtlijnen Goede Voeding gepubliceerd, op basis van het meest recente onderzoek. De Amerikaanse ministers van Landbouw en Volksgezondheid presenteerden eind januari de nieuwe richtlijnen. Oude wijn in nieuwe zakken, concluderen de Amerikaanse media, en geen oplossing voor de obese samenleving.

“De richtlijnen worden gepubliceerd in een tijd waarin de meerderheid van de volwassenen en één op de drie kinderen overgewicht of obesitas heeft. Die crisis kunnen we niet negeren”, stelde minister van Landbouw Tom Vilsack bij de publicatie van de nieuwe richtlijnen Goede Voeding. “Deze nieuwe en verbeterde aanbevelingen geven individuen de informatie om doordachte keuzes voor gezondere voeding, in de juiste portiegrootte te kunnen maken en die gezondere voeding te combineren met lichamelijke inspanning. De meeste Amerikanen moeten afvallen om het risico op het ontwikkelen van voedingsgerelateerde chronische ziekten te beperken”, aldus de minister die eraan toevoegde dat verbetering van de eetgewoonten niet alleen goed is voor het individu, maar ook voor het land als geheel. Net als de Nederlandse richtlijnen Goede Voeding besteden de Dietary Guidelines for Americans aandacht aan zowel voeding als bewegen. Amerikanen moeten zorgen dat ze minder calorieën binnenkrijgen en meer bewegen. Verder dienen ze meer groente,

fruit, volkorenproducten, vetvrije en magere zuivelproducten en visproducten te consumeren en juist minder zout, verzadigd vet, transvet, toevoegde suikers en geraffineerde granen.

De richtlijnen bestaan uit vier delen: ‘Balancing calories to manage weight’, ‘Foods and food components to reduce’, ‘Foods and nutrients to increase’ en ‘Building healthy eating patterns’. De richtlijnen bevatten 23 hoofdaanbevelingen voor de algemene bevolking, zoals ‘Voorkom en bestrijd overgewicht en obesitas door een verbeterd eten en beweeggedrag’, ‘Beperk de natriumname tot minder dan 2300 milligram’ en ‘Eet meer groente en fruit’. Bovendien zijn er zes hoofdaanbevelingen voor specifieke groepen, zoals zwangere vrouwen. De beide ministeries werken nog aan een nieuwe Food Pyramid, de Amerikaanse versie van de schijf van vijf, met specifiekere aanwijzingen. Die moet binnen enkele maanden gereed zijn.

Al bekend

De Amerikaanse media zijn zeer kritisch over de nieuwe richtlijnen Goede Voeding. Ze menen dat met de Dietary Guidelines de problemen met obesitas niet worden opgelost. “Het nieuwste rapport vertelt ons in zo’n 100 pagina’s wat we al weten: eet gezond, eet minder en stop met overal zout over strooien”, aldus de Washington Post, die zich afvraagt of er ook maar iemand is die naar die boodschap luistert. Daarom vraagt de krant lezers om zelf maar een Foodpyramid op te sturen, wat leidde tot ludieke bijdragen.

De San Francisco Chronicle noemt de richtlijnen niet specifiek genoeg. “Het dichtste dat het ministerie van Landbouw bij een specifieke aanbeveling komt, is het advies aan Amerikanen om water in plaats van fris te drinken. Zelfs die kleine stap is al een grote verandering ten opzichte van eerdere richtlijnen.” De schuld daarvoor ligt volgens de krant bij de politiek en de macht van de lobby van de voedingsmiddelenindustrie. Die visie is ook te lezen in de Los Angeles Times. “De regering heeft niet het lef getoond om de machtige lobby van de foodindustrie aan te pakken en daadwerkelijk de ongezonde producten te noemen die uit het voedingspatroon moeten worden gebannen.” De Los Angeles Times is ook niet te spreken over de aanbevelingen. “Het ministerie van Landbouw heeft opnieuw vijf jaar en een onbekende hoeveelheid belastinggeld besteed om ons te vertellen dat natrium de vijand is van een eetpatroon dat goed is voor het hart, dat beweging de sleutel is tot een langer leven, dat verse producten goed voor je zijn en extreem grote porties alleen goed zijn om de speklag dikker te maken.” De San Francisco Chronicle stelt dat het advies om meer meervoudig onverzadigde vetzuren te eten niet heeft gewerkt, maar de aanbeveling om meer sardines te eten zou wel effect kunnen hebben. De Los Angeles Times meent dat de sleutel tot de aanpak van obesitas ligt in de toegankelijkheid van goedkope en gezonde voeding. “Gezond eten moet net zo gemakkelijk te verkrijgen zijn en net zo betaalbaar als ongezond eten.”

Vegetarisch

Directeur Susan Levin van het Physicians Committee for Responsible Medicine is wel positief. Ze schrijft in de Miami Herald dat de nieuwe richtlijnen meer aandacht besteden aan vegetarische en veganistische voedingsmiddelen en de rol bij de bestrijding van obesitas, hartziekten en sterfte in het algemeen. “De nieuwe richtlijnen zijn de eerste waarin vegetarische voeding specifiek wordt aanbevolen”, aldus Levin. ◀◀◀

De FoodPyramid is de Amerikaanse schijf van vijf. De kleuren staan van links naar rechts voor de categorieën: graan, groente, fruit, melk, vlees & bonen.

