

RAPPORTCIJFER VOOR JE EETGEWOONTES

- **Eetgedrag samengevat in één enkel cijfer.**
- **Eetscore moet dieetadvies laagdrempelig maken.**

Wageningse voedingsonderzoekers hebben een snelle vragenlijst ontwikkeld die met één rapportcijfer aangeeft hoe gezond iemand eet. Het bijbehorende advies moet mensen helpen gezonder te eten en zo hun kans op ziektes als diabetes en hart- en vaatziekten te verkleinen.

De zogeheten Eetscore werd afgelopen jaren ontwikkeld door Linde van Lee, promovendus bij Humane voeding, die dinsdag 11 november haar proefschrift verdedigt. Van Lee bedacht 25 vragen over de eetgewoontes van deelne-

mer waar ze maximaal 80 punten voor krijgen. Maximaal tien punten voor elk van acht regels uit de 'Richtlijnen goede voeding' waar Nederlanders wordt geadviseerd zich aan te houden. Eten ze bijvoorbeeld niet te veel vet of zout, en ligt er voldoende vis, groente en fruit op hun bord.

VOEDINGSPATRONEN

De vragenlijst is zo eenvoudig en laagdrempelig mogelijk om dieetadvies bereikbaar te maken voor een grotere groep mensen. Niet alleen in de dagelijkse praktijk komt zo'n rapportcijfer van pas. Ook bij wetenschappelijk onderzoek kunnen de voedingswetenschappers zelf de maat gebruiken. Zij weten al langer dat wat op ons bord ligt mede bepaalt of we ziektes krijgen

zoals kanker en hart- en vaatziekten. Onderzoek hiernaar gebeurt echter vaak op niveau van individuele producten (melk) of voedingsstoffen (vet). 'Maar mensen eten geen losse voedingsmiddelen of vitamines,' zegt Van Lee. 'Het is logischer om naar voedingspatronen te kijken.'

De Eetscore blijft echter wel work in progress. Volgend jaar komen er al weer nieuwe voedingsrichtlijnen en moet de vragenlijst weer aangepast worden. Wat ook aangepast kan worden is het eetpatroon van de Nederlander, want we doen het slecht. 'Op al die duizenden mensen in mijn proefschrift,' zegt Van Lee. 'Had ik misschien één of twee mensen met een perfecte score. Er is voldoende winst te behalen.' **RR**

Gezond eten in acht geboden volgens de Eetscore

1. *Eet 150 tot 200 gram groente per dag*
2. *Eet 200 gram fruit per dag*
3. *Eet 30 tot 40 gram voedingsvezel per dag*
4. *Eet twee porties vis per week*
5. *Zorg dat minder dan 10 procent van je energie uit verzadigd vet komt*
6. *Zorg dat minder dan 1 procent van je energie uit transvetten komt*
7. *Eet minder dan 6 gram zout per dag*
8. *Drink minder dan 2 glazen (man) 1 glas (vrouw) alcohol per dag.*