



# EEN BÉÉTJE GEZONDER HELPT AL

‘Slechts één op  
de tien mensen  
eet genoeg vezels’

## Van elke vijftig mensen leeft er statistisch gezien eentje gezond. De overige 49 voldoen niet aan de criteria van de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding. Maar ook voor hen hebben prof. Frans Kok en prof. Daan Kromhout goed nieuws. Want hoe slechter je eet, des te groter is het effect van een kleine verbetering.

door WILLEM KOERT, foto's BART DE GOUW

**C**onsumenten zullen pas in de loop van 2007 merken wat er veranderd is', zegt Frans Kok. 'De komende maanden zal het Voedingscentrum de nieuwe richtlijnen verwerken in de voorlichting. De Schijf van Vijf zal waarschijnlijk wel iets veranderen.' Onder voorzitterschap van Kok, verbonden aan de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit, formuleerde een commissie van de Gezondheidsraad hoe we volgens de huidige wetenschappelijke inzichten gezond moeten eten. De Richtlijnen Goede Voeding vervangen de oude Richtlijnen uit 1986. De strekking van de vernieuwde Richtlijnen is niet verrassend. 'De consumptie van fruit, groenten, volkoren producten en vette vis moet omhoog', zegt Kok. 'De consumptie van verzadigd vet en transvet, zout en toegevoegde suikers moet omlaag. Daar komt het kortweg op neer.'

Verrassend is wél het geringe aantal Nederlanders van wie de voeding aan de richtlijnen voldoet, zegt prof. Daan Kromhout, vice-voorzitter van de Gezondheidsraad en net als Kok hoogleraar in Wageningen. 'Twee procent van de Nederlanders voldoet aan alle criteria die we voor gezonde voeding onderscheiden', zegt Kromhout. 'Een belangrijk struikelblok zijn de voedingsvezels uit volkoren graanproducten, groente en fruit.' Een volwassene heeft dagelijks dertig tot veertig gram vezels nodig. Dat is ongeveer de hoeveelheid die je binnenkrijgt als je twaalf volkoren boterhammen of twaalf appels eet. 'Maar slechts één op de tien Nederlanders haalt dat.'

Vezels verlagen de kans op hart- en vaatziekten op een manier die nog niet duidelijk is. De reden dat zoveel Nederlanders te weinig vezels binnenkrijgen, heeft alles te maken met onze verminderde behoefte aan kilocalorieën, vermoeden de hoogleraren.

### LICHAMELIJKE ARBEID

'In 1982 publiceerde ik in The Lancet een onderzoek onder mannen in Zutphen', memoreert Kromhout. 'In dat onderzoek had een kwart van de mannen een vezelinname die hoger lag dan 35 gram. Het waren mannen die dagelijks gemiddeld drieduizend kilocalorieën aten. Ze deden lichamenlijk werk en verbruikten dus meer energie. In dat onderzoek zagen we trouwens dat vezels de kans op kanker, hartziekten en totale sterfte verminderden.'

Het soort mannen dat Kromhout in de jaren zestig en zeventig onderzocht is in de 21ste eeuw door het verdwijnen van lichamenlijk arbeid zeldzaam geworden. 'Mensen verbruiken steeds minder energie', zegt Kromhout. 'En dus vermindert ook hun inname aan voedingsmiddelen. Het probleem van overgewicht laat zien dat het energieverbruik sneller vermindert dan de inname. Maar het geringe percentage Nederlanders dat genoeg vezels eet maakt duidelijk dat, als je gezond wilt

eten, het niet genoeg is om alleen maar minder te eten. We moeten ook beter gaan eten, en vooral ook meer gaan bewegen.'

Meer bewegen verhoogt de behoefte aan energie en dus de inname van voedingsmiddelen op een gezonde manier. Daardoor wordt het makkelijker om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Het knelpunt daarbij zit hem niet in de vitamines en mineralen. Bij mannen is alleen de inname van vitamine E aan de lage kant, bij vrouwen is de inname van ijzer 'beneden de norm'. Serieuzer is de geringe inname van groenten en fruit, die zeker bij jongvolwassenen een naoorlogs laagterecord heeft bereikt. Slechts vier procent van de Nederlanders consumeert dagelijks twee ons groenten – zeven eetlepels – en twee stuks fruit, zoals het Voedingscentrum adviseert. Groenten en fruit verminderen de kans op kanker en hart- en vaatziekten.

### VRIJE RUIMTE

'De eerste vijftienhonderd kilocalorieën die je dagelijks consumeert zou je moeten halen uit gezonde producten', zegt Kok. 'Als je die vijftienhonderd kilocalorieën bewust consumeert, zou je in theorie al je vitamines en mineralen binnen kunnen krijgen. In de ruimte die je over hebt kun je je wat meer vrijheid veroorloven, en bijvoorbeeld producten met toegevoegde suikers eten. Hoe groter die extra ruimte is, des te makkelijker is het om gezond te eten.'

'We zien de grootste knelpunten met voeding bij groepen die weinig consumeren', zegt Kromhout. 'Traditioneel zijn dat kinderen en ouderen, zeker als die ook nog eens lichamenlijk niet actief zijn.' Dat is de reden waarom de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding nadrukkelijk spreken over bewegen. 'Een half uur per dag is het minimum', aldus Kok. 'Mensen die bezig zijn dikker te worden zouden dat moeten opvoeren tot een uur.'

Tegenover het 'meer' van groenten, fruit en vezels staat in de nieuwe Richtlijnen het 'minder' van slechte vetten, zout en toegevoegde suikers. Vooral in de vorm van volle zuivel en vlees consumeren Nederlanders nog steeds meer cholesterolverhogend verzadigd vet dan goed voor ze is. Slechts acht procent van de bevolking eet wat verzadigd vet betreft volgens de Richtlijnen.

'Verzadigd vet zou je moeten vervangen door onverzadigd vet', zegt Kok. 'Liever niet door koolhydraten.' Verzadigde vetten verhogen de kans op hartziekten. Vervanging van verzadigde vetten door koolhydraten verlaagt het goede cholesterol HDL en verhoogt op die manier eveneens de kans op hartziekten.

We zijn in de loop der jaren steeds meer koolhydraten gaan eten. De toename komt geheel op het conto van de geraffineerde koolhydraten. Daaronder vallen de simpele suikers zoals tafelsuiker en glucosestroop. Op dit moment leveren suikers maar liefst een kwart van de energie in het gemiddelde Nederlandse voedingspatroon.

'Je kunt uit het onderzoek niet direct concluderen dat

voeding met veel suiker hart- en vaatziekten en kanker in de hand werkt', zegt Kok. 'Wel dat het de kans op overgewicht doet toenemen.' Vandaar dat de Richtlijnen Goede Voeding pleiten voor een verlaging van de inname van simpele suikers, zonder een aanvaardbare hoeveelheid te noemen. Hoe minder, hoe beter. Voor verzadigde vetten en transvetten worden wel bovengrenzen gegeven, maar ook hier geldt: hoe minder hoe beter. Van alle voedingsstoffen waarvan we minder zouden moeten consumeren zijn de Richtlijnen het meest eenduidig over keukenzout. De aanbevolen inname is aangescherpt van 9 gram per dag naar 6 gram. 'Eigenlijk hebben we aan drie gram per dag genoeg', zegt Kok. 'Dus die zes gram is ruim. Hoeveel zout Nederlanders binnenkrijgen weten we niet precies, maar we schatten het op tien gram per dag.' Een voedingspatroon met veel zout verhoogt de bloeddruk en daardoor de kans op hart- en vaatziekten. Consumenten kunnen weinig doen om hun inname van zout te verminderen, want het gros van het zout dat ze consumeren wordt door de voedingsindustrie in alledaagse levensmiddelen als brood, kaas en sauzen gestopt.

### GEZONDHEIDSWINST

Richtlijnen Goede Voeding is een somber stemmend rapport. Als slechts een luttele twee procent van de bevolking in aanmerking komt voor het stempel van goedkeuring van de Gezondheidsraad, vraag je je af of het überhaupt wel zin heeft om zulke richtlijnen op te stellen. Dat heeft het wel degelijk, beklemtonen Kromhout en Kok.

'Het zou bijvoorbeeld knap lastig kunnen zijn om dagelijks niet meer dan zes gram zout te consumeren', zegt Kromhout. 'Misschien is het zonder actie van de voedingsindustrie voor grote groepen mensen zelfs onmogelijk. Toch loont het de moeite om de inname van zout te verminderen, ook als je die zes gram niet haalt. Ook een verlaging van een dagelijkse inname van tien naar negen gram levert gezondheidswinst op. De gezondheidswinst van een vermindering van tien tot negen gram is zelfs groter dan die van een vermindering van negen gram tot acht gram zout.'

Het verband tussen bloeddruk en hart- en vaatziekten is exponentieel, legt Kromhout uit. 'Hoe meer zout je dagelijks consumeert, hoe hoger je bloeddruk, des te groter is dus de gezondheidswinst als je dagelijks een gram minder zout gaat eten. Ook als je niet op de optimale zes gram komt.'

Eenzelfde verhaal gaat op voor een vermindering van de inname van slechte vetten, of voor een verhoging van de consumptie van groenten en fruit. Hoe ongezonder je eet, des te groter is het effect van een verbetering van het dieet. 'Als je nooit fruit eet boek je grote gezondheidswinst als je wel één keer per dag een portie fruit gaat eten', besluit Kromhout. 'De eerste klap is een daalder waard.' <