



Vernieuwde Schijf van Vijf in de JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag

A. Postma-Smeets · A. Stafleu · D. Wolvers · L. Brink

Published online: 18 July 2017
© Bohn Stafleu van Loghum 2017

Samenvatting De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kan sinds juli 2013 gebruik maken van de JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag. In deze richtlijn is de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum opgenomen. Diverse adviezen van de Schijf van Vijf zijn in 2016 herzien. Om de richtlijn goed aan te laten sluiten op actuele kennis is in februari 2017 de informatie over de Schijf van Vijf ook in de JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag gewijzigd.

Trefwoorden gezonde voeding · Schijf van Vijf · voedingsstoffen

Waarom de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf is het beeldmerk dat laat zien wat gezond eten inhoudt (fig. 1). Het beeldmerk wordt onderbouwd met de Richtlijnen Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf wordt in de advisering en communicatie gebruikt om in algemene termen uit te leggen wat de essentie van gezond eten is: Eet vooral uit de Schijf van Vijf, beperk de consumptie van voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen (box 1).

In de Schijf

De Schijf van Vijf laat in vijf vakken een optimale combinatie zien van productgroepen die een gunstig effect hebben op de gezondheid en die gezamenlijk voorzien in de voedingsstoffenbehoefte (fig. 1). Het gaat hier om de vakken 1) groente en fruit, 2) smeer- en bereidingsvetten, 3) zuivel, noten, vis, peulvruchten,

vlees en ei, 4) brood, graanproducten en aardappelen en 5) dranken.

Buiten de schijf

Een volwaardig voedingspatroon voorziet in voldoende producten met een gunstig effect op de gezondheid, voorziet in voldoende energie en voedingsstoffen en bevat niet te veel producten met een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid, maar biedt daar wel ruimte voor.

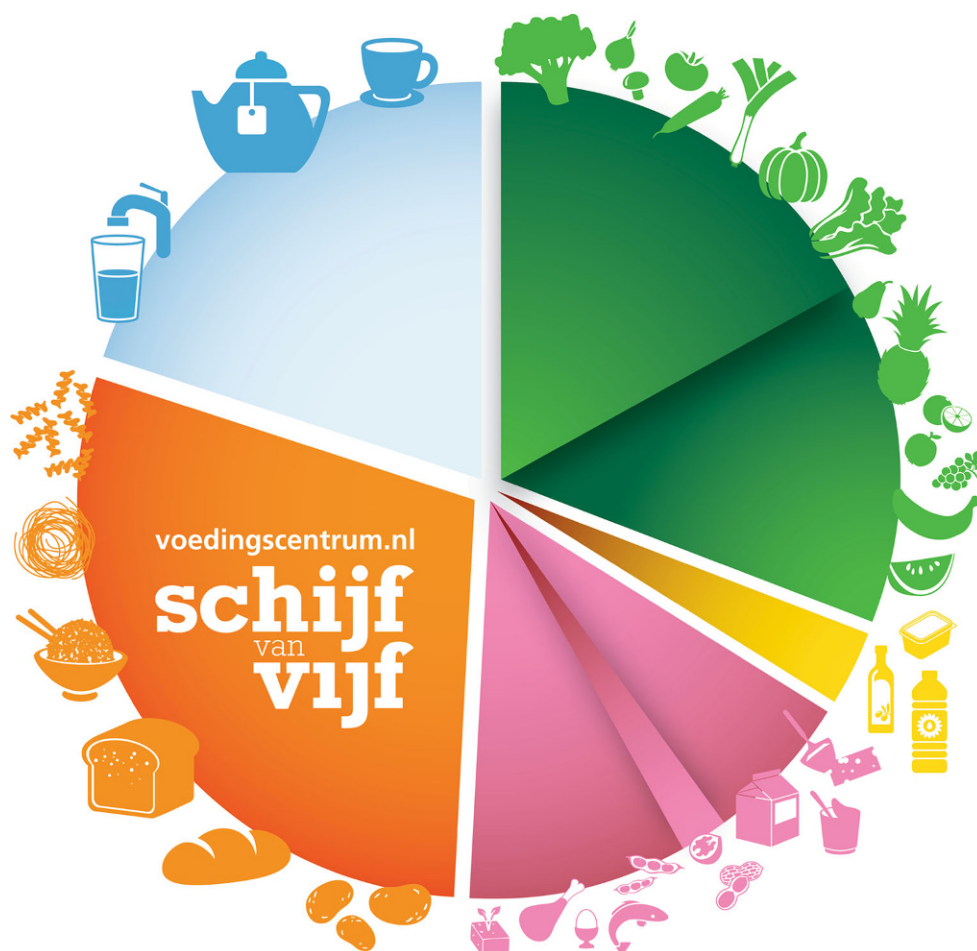
De groep producten die een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid hebben, horen niet in de Schijf van Vijf en hebben als kenmerk dat:

1. ze te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel bevatten. Hiervoor zijn criteria opgesteld. Een consequentie hiervan is dat binnen een productgroep zowel voedingsmiddelen zitten die in de Schijf van Vijf passen als voedingsmiddelen die buiten de Schijf van Vijf vallen. Bijvoorbeeld brood: volkoren- en bruinbrood passen in de Schijf van Vijf, wit brood valt daarbuiten.
2. de Gezondheidsraad heeft geadviseerd om deze producten zo min mogelijk te consumeren zoals suikerhoudende dranken.
3. de Gezondheidsraad heeft geadviseerd deze producten te vervangen door voedingsmiddelen met een gunstigere samenstelling.
4. ze niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon, zoals koek en snoep.

Om de consument te helpen bij de keuze uit producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, wordt in de advisering gesproken over 'dagelijkse keuze buiten de schijf' en 'wekelijkse keuze buiten de schijf'. Om consumenten handelingsperspectief en richting te bieden, wordt bij de dagelijkse en wekelijkse categorie een frequentie-advies gegeven. Voor de 'dagelijks bui-

A. Postma-Smeets (✉) · A. Stafleu · D. Wolvers · L. Brink
Voedingscentrum, Den Haag, Nederland
professionals@voedingscentrum.nl

Figuur 1 De Schijf van Vijf



ten de schijf' categorie zijn dit voor mensen ouder dan 14 jaar drie à vijf porties per dag en voor de 'wekelijks buiten de schijf' categorie maximaal drie porties per week. Bij deze adviezen wordt aangeraden om niet altijd hetzelfde te kiezen. Ook wordt aangegeven dat de bovenkant van de range (vijf dagelijkse keuzes) voor grote eters, zoals pubers in de groei, geldt.

Aanbevolen hoeveelheden

Om te komen tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van voedingsmiddelen is gebruik gemaakt van referentievoedingen. Dit zijn voorbeeldvoedingspatronen die op basis van berekeningen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) [1] zijn afgeleid voor verschillende doelgroepen. De voorbeeldvoedingspatronen geven aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per vak van de Schijf van Vijf en per doelgroep weer, en vormen de onderbouwing voor onze adviezen.

In de berekeningen is uitgegaan van een verhouding van voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf en voedingsmiddelen die niet tot de schijf worden gerekend. Uitgangspunt is dat voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf voorzien in 100% van de essentiële voedingsstoffen en de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen leveren zoals geadviseerd door de Ge-

zondheidsraad. Dit kan bij volwassenen worden gerealiseerd wanneer 85% van de energie wordt geleverd door voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf. Jongere kinderen hebben een lagere energiebehoefte en soms lagere micronutriëntbehoefte dan volwassenen. Daarmee is rekening gehouden bij het opstellen van randvoorwaarden voor de berekening van de aanbevolen hoeveelheden voor deze groepen. Hiervoor is een behoefte specifieke vertaling naar kinderen gemaakt. Dit heeft er echter toe geleid dat de referentievoedingen voor jonge kinderen 100% van de energiebehoefte leveren. Voor jonge kinderen worden daarom aangepaste adviezen gegeven voor de frequentie van keuzes voor producten die buiten de Schijf van Vijf vallen. Kinderen tot 9 jaar hebben weinig of geen ruimte (in) energie voor producten buiten de Schijf van Vijf. Voor deze kinderen zou moeten worden nagestreefd zo min mogelijk wekelijkse en dagelijkse keuzes te kiezen. Wat past hangt af van het individuele kind. Voor kinderen van 0 tot 4 jaar is het advies geen wekelijkse keuze te geven en eventueel een dagelijkse keuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje. Voor kinderen van 4 tot 8 jaar maximaal een dagelijkse keuze tussendoor en een als broodbeleg.

Box De algemene adviezen bij de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn

1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezoeten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
11. Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee, en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe.

Totstandkoming van de Schijf van Vijf

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn leidend voor de advisering van het Voedingscentrum. In november 2015 publiceerde de Gezondheidsraad het document 'Richtlijnen Goede Voeding 2015' [2]. Deze richtlijnen zijn tot stand gekomen op basis van een systematische evaluatie van de huidige stand van de wetenschap over voedingsstoffen, voedingsmiddelen en voedingspatronen in relatie tot gezondheid. De Gezondheidsraad heeft deze aspecten in samenhang beoordeeld en richtlijnen opgesteld voor voedingsmiddelen en voedingspatronen. Centraal hierbij staat de relatie van voedingsmiddelen en voedingspatronen met de tien meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Het Voedingscentrum heeft de Richtlijnen Goede Voeding 2015 vertaald naar specifieke adviezen voor verschillende doelgroepen, waarbij wordt voorzien in voldoende energie en voedingsstoffen per doelgroep. De onderbouwing hiervoor is vastgelegd in de Richtlijnen Schijf van Vijf [3]. Deze richtlijnen vormen de basis voor de voedingsvoorlichting van het Voedingscentrum.

Gezond, veilig en duurzaam eten

De Richtlijnen Schijf van Vijf hebben als doel om verschillende doelgroepen binnen de bevolking te laten zien hoe een volwaardig voedingspatroon eruit kan zien. Een dergelijk voedingspatroon voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en voorziet in de behoefte aan energie en voedingsstoffen voor de specifieke doelgroepen. Het Voedingscentrum geeft geïntegreerde informatie over gezond, veilig en duurzaam eten, zo ook in deze richtlijnen. De Richtlijnen Schijf van Vijf houden rekening met de balans tussen energie-inname en energiebesteding. Daarnaast is er aandacht voor andere factoren die van invloed zijn op het kiezen van een gezond voedingspatroon, zoals variatie en voedselverleiding door de omgeving. In het verlengde van gezonde keuzes, ligt het veilig omgaan met voedsel om voedselinfecties of chemische verontreinigingen te voorkomen. Duurzaamheid is ook meegewogen in de afwegingen die zijn gemaakt om tot de Richtlijnen Schijf van Vijf te komen.

Meer informatie?

De Schijf van Vijf is een initiatief van het Voedingscentrum. Meer informatie over de Schijf van Vijf is te vinden op www.schijfvanvijf.nl. De JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag is ontwikkeld door TNO in samenwerking met het Voedingscentrum. De richtlijn is gefinancierd door ZonMw. Voor de volledige tekst van de richtlijn, en de ondersteunende producten zoals overzichtskaart, factsheet, powerpoint-presentatie en een BDS-protocol, zie: www.jgzrichtlijnen.nl. Hier vindt u ook gegevens over de auteurs en de totstandkoming van de richtlijn.

Literatuur

1. Geurts M, Toxopeus I, Rossum C van. et al. MEMO: Achtergrondgegevens van referentievoedingen voor de Richtlijnen Schijf van Vijf 2016. Bilthoven: RIVM; 2016.
2. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad; 2015.
3. Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf 2016. Den Haag: Voedingscentrum; 2016.

A. Postma-Smeets, senior kennisspecialist Voeding en Gezondheid.

A. Stafleu, senior kennisspecialist Voeding en Gezondheid.

D. Wolvers, senior kennisspecialist Voeding en Gezondheid.

L. Brink, senior kennisspecialist Voeding en Gezondheid.