

# Van individuele nutriënten naar voedingspatronen



DR. IR. HANNE VAN BALLEGOOIJEN, VOEDINGSKUNDIGE-EPIDEMIOLOOG, POSTDOC VRIJE UNIVERSITEIT, LID NEDERLANDSE ACADEMIE VAN VOEDINGSWETENSCHAPPEN

Voedingsaanbevelingen worden voortdurend tegen het licht gehouden. In principe een goede zaak: zo komen we langzaam tot een meer compleet plaatje. De realiteit is echter vaak weer-

barstig. Resultaten van studies zijn niet consistent en onderzoeken zijn uitgevoerd in specifieke onderzoekspopulaties. De bewijskracht om met bepaalde aanbevelingen te komen valt vaak tegen. Daarom is de hulp van een werkgroep bestaande uit diverse zorgverleners - de laatste wetenschappelijke inzichten gecombineerd met een kritische blik - van onmisbare waarde voor het opstellen van evidence-based richtlijnen. Momenteel werk ik samen met zo'n werkgroep aan de herziening van de voedingsrichtlijnen voor diabetes. Hierin verschuift het accent van individuele voedingsstoffen naar voedingspatronen (combinaties van verschillende voedingsmiddelen). In de vorige richtlijn lag het accent nog op voedingsstoffen, macro- en micronutriënten. In de laatste jaren is de focus verschoven van afzonderlijke voedingsstoffen naar relaties tussen voedingspatronen en gezondheid. Dat is gedaan om-

dat er onvoldoende bewijs is om te concluderen dat er een optimale verhouding is van macronutriënten. Deze ontwikkeling is toe te juichen. Welke consument weet er nu wat 40 energie% koolhydraten zijn? Individuele voedingsstoffen zijn natuurlijk nog steeds van belang, maar het gehele voedingspatroon is meer dan de som van de afzonderlijke delen. Een voedingspatroon is meer dan een pakketje koolhydraten, eiwitten en vetten. Het vraagt om een omslag in het denken van de klassieke benadering waarbij de nadruk ligt op nutriënten, naar aanbevelingen met voedingsmiddelen en voedingspatronen, niet alleen bij wetenschappelijk onderzoekers, maar ook bij voedingskundigen en diëtisten. De kenmerken van een gezond voedingspatroon zijn simpel: gevarieerd, niet te veel, voldoende groente en fruit, bestaande uit minimaal bewerkte producten. Zo moeilijk is het toch niet?