

# Zijn de nieuwe richtlijnen van het Voedingscentrum beter dan de oude?

Onlangs, op 22 maart 2016 om precies te zijn, heeft het Voedingscentrum nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding gepresenteerd. De eerste richtlijnen kwamen uit de jaren vijftig. Cliënten stellen nu de vraag of die nieuwe richtlijnen oké zijn. Ze zijn oké, ja, maar niet perfect.



Een van de verwijten is dat het Voedingscentrum, een semioverheidsinstelling, de Schijf van Vijf afstemt op 'Hollandse pot', met een prominente plek voor aardappelen, brood, margarine en melk. "Er zijn duidelijk gezondere alternatieven, zoals peulvruchten, noten, paddenstoelen, olijfolie en avocado's", zegt de Vlaamse arts en schrijver Kris Verburgh. Verburgh is de auteur van de bestseller 'De Voedselzandloper' en een bekend criticaster van de Schijf van Vijf en haar Vlaamse evenknie, de Voedingsdriehoek. Levensmiddelentechnoloog en hormoonfactor-trainer ir. Ralph Moorman weet ook dat veel mensen voordelen ervaren van 'hormoonfactor en paleo-achtige voedingspatronen'. In een publicatie zegt hij: "De wetenschap gaat dit ook steeds meer zien, maar blijkbaar blijft selectief shoppen in de onderzoeken het Voedingscentrum en de Nederlandse economie goed uitkomen. (...) Verzadigd vet bijvoorbeeld wordt zonder eerlijk proces schuldig bevonden aan hart- en vaatziekten en daardoor staan roomboter en kokosvet op de zwarte lijst en wordt margarine gepromoot." Ook niemand minder dan Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid, is niet onverdeeld blij met de nieuwe richtlijnen. "Het Voedingscentrum zal het idee van één waarheid over voeding vermoedelijk loslaten, en erkennen dat er verschillende gezonde voedingspatronen mogelijk zijn. Het probleem met de huidige Schijf van Vijf is dat het de suggestie wekt dat het per definitie ongezond is als je bijvoorbeeld geen dierlijke producten eet of geen granen."

## Verwarrend

Gezonde voeding is één van de voorwaarden voor een gezonder leven, naast voldoende beweging, matig zijn

met alcohol en voldoende ontspanning voor herstel. Oké, zeg je, maar gezonde voeding, wat is dat dan? Als zelfs deskundigen en hoogleraren het onderling niet eens zijn en het Voedingscentrum verwijten maken, wat moeten 'gewone' mensen zoals jij en ik dan nog geloven?

## Twaalf basics

Gezond leven kun je leren. 'Gezonde voeding erin, rommel eruit' is één van de twaalf basics van Leefstijlplan Rosalife. Wat is gezond? Puur en onbewerkt. Natuurlijke voeding, zonder foute E-nummers. En rommel, wat is dat zoal? Suiker, foute E-nummers, verkeerde vetten. En te veel alcohol. Ik ben blij met het nieuwe advies van de Gezondheidsraad. Liefst helemaal geen alcohol drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Om gezond te blijven moeten mensen volgens de Gezondheidsraad (een instantie boven het Voedingscentrum) ook meer groente, fruit, volkorenbrood, peulvruchten, noten en vis eten. En juist minder vlees en minder suikerhoudende drankjes, zoals frisdranken.

## Uitgangspunt

Toch begrijp ik hoogleraar Jaap Seidell wel. "Voedingsadviezen die totaal niet aansluiten op wat mensen kénen slaan de plank mis. Je moet uitgaan van wat mensen gewend zijn, en dit bijsturen richting gezondere keuzes." Als coach is dit een belangrijk uitgangspunt om met je cliënten mee aan de slag te gaan. Gezonder leven begint met kleine stapjes in de goede richting. Een nieuw pad ontstaat door erop te lopen. Het feit dat de nieuwe voedingsrichtlijnen 'puur' en 'onbewerkt' promoten, stemt me hoopvol. Een klein stapje in de goede richting. Ik hoop alleen dat het niet wéér tientallen jaren duurt voordat de verbeterde versie van de huidige nieuwe richtlijnen beschikbaar is.

Exclusief voor *Massage Magazine* beantwoordt lifestyle-coach Rosaline Ratering vragen op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Je kunt er in je massagepraktijk direct mee aan de slag. Rosaline Ratering is de grondlegster van Leefstijlplan RosaLife voor specialisten in de wellnessbranche, met een holistische kijk op gezondheid. Haar e-boek 'Jonger, fitter, slanker de 12 basics voor een gezond leven' (ter waarde van €12,50) kun je gratis downloaden via [www.rosalife.nl](http://www.rosalife.nl) o.v.v. de code JFS-MM2016.

