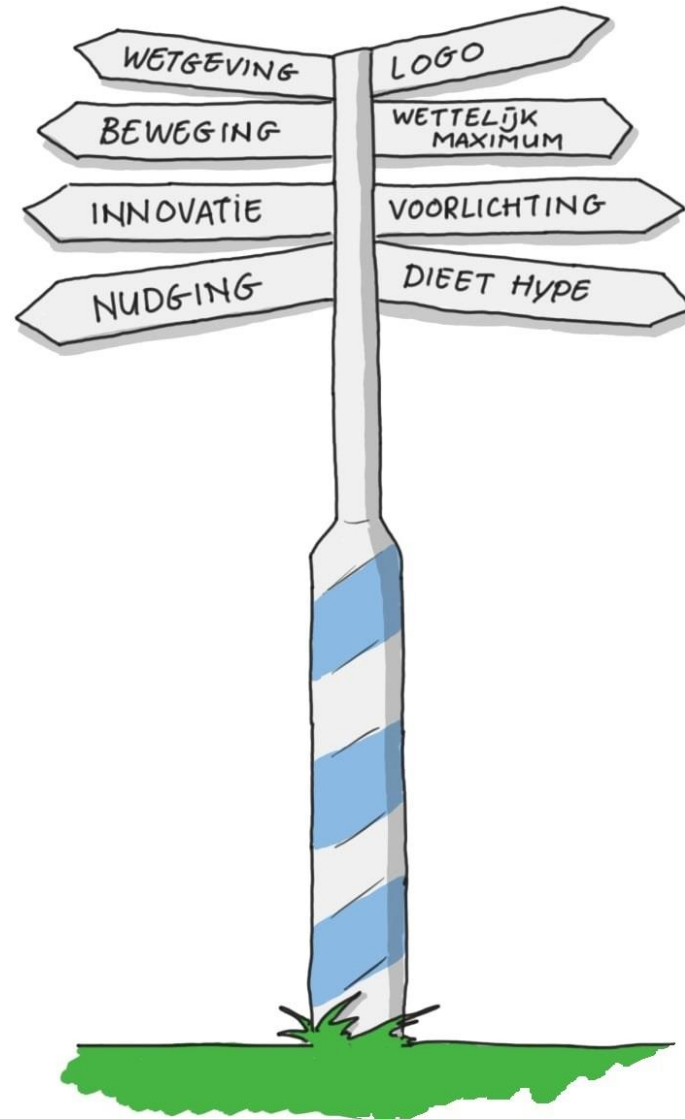


Nieuwe wegen naar gezonde voeding



Wat eten we en wordt het beter?

Matthijs van den Berg



*Hoofd van het Centrum
Voeding, Preventie en Zorg
bij het RIVM.*



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Wat eten we en wordt het beter?

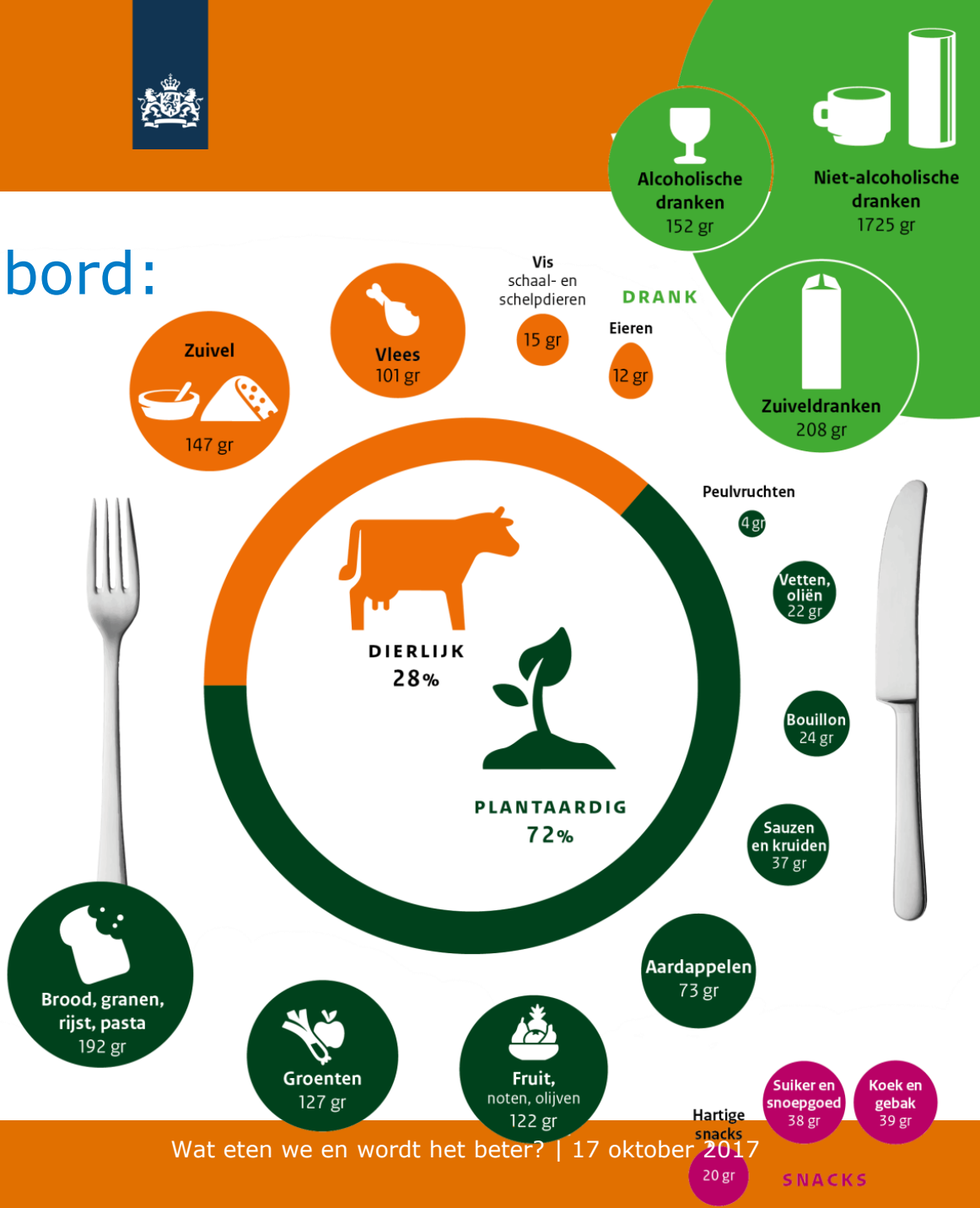
Matthijs van den Berg
@matthijsvdberg

Hoofd RIVM-centrum
Voeding, Preventie & Zorg



Op een gemiddeld bord:

- 3 kilo per dag
- 21 producten
- 7 eetmomenten





Rund- en
lamsvlees



Pluimveevlees



Vis, schaal-
en schelpdieren



Zuivel



Varkensvlees

C. perfringens
toxine

St. aureus
toxine

Campylobacter

Norovirus

B. cereus toxine

Salmonella

Rotavirus

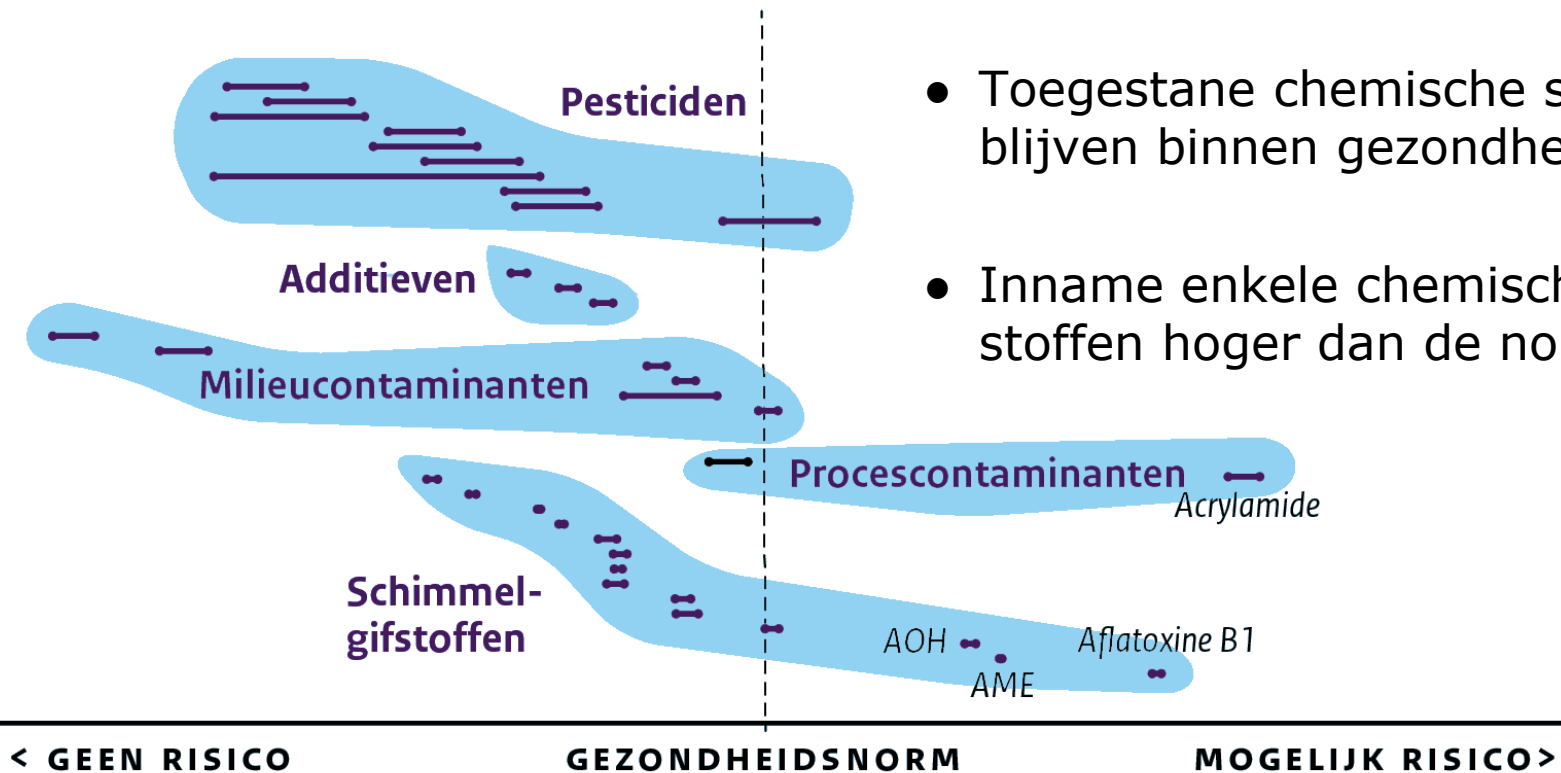
Overig

Nederland kent hoog niveau voedselveiligheid

- Jaarlijks bij ± 1 op de 24 personen voedselinfectie
- Dierlijke producten zijn belangrijkste bron
- Meestal niet ernstig, aandeel totale ziektelast $< 0,5\%$



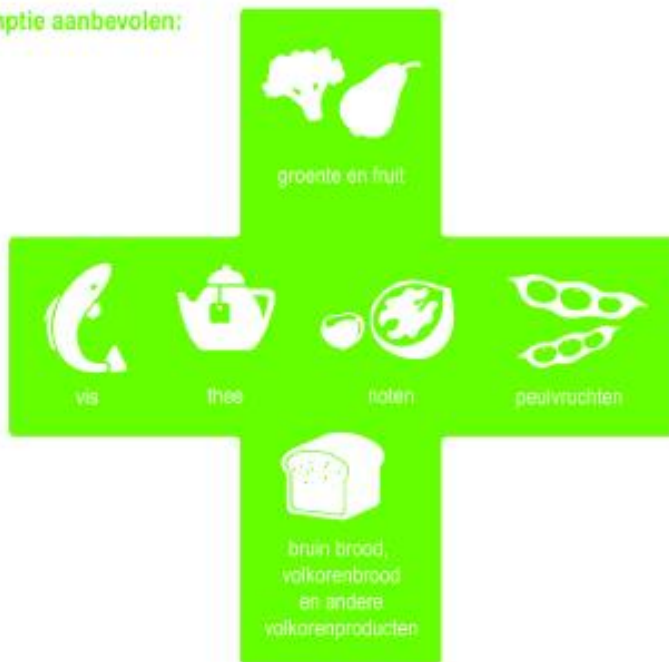
Nederland kent hoog niveau voedselveiligheid



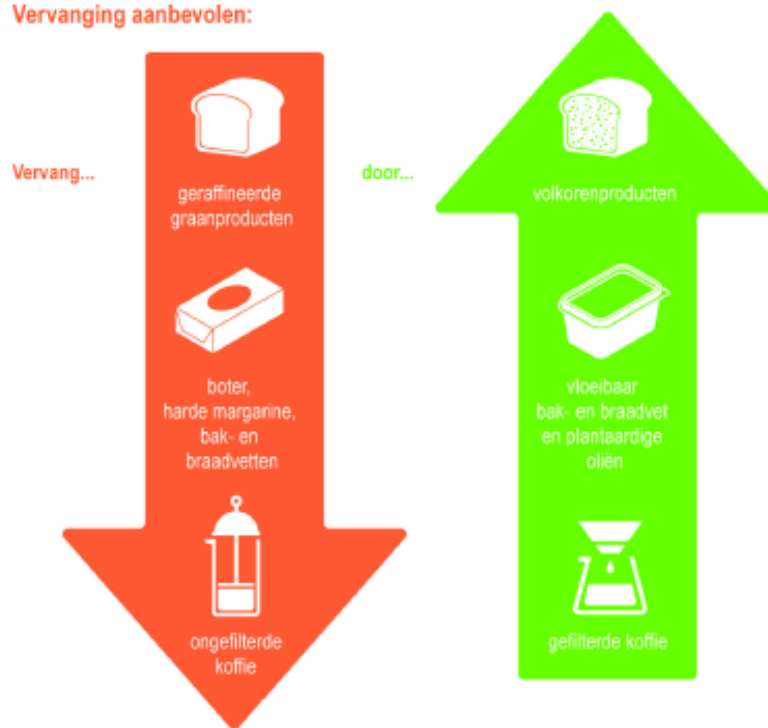
- Toegestane chemische stoffen blijven binnen gezondheidsnorm
- Inname enkele chemische stoffen hoger dan de norm



Hogere consumptie aanbevolen:



Vervanging aanbevolen:



Handhaving van de consumptie aanbevolen:

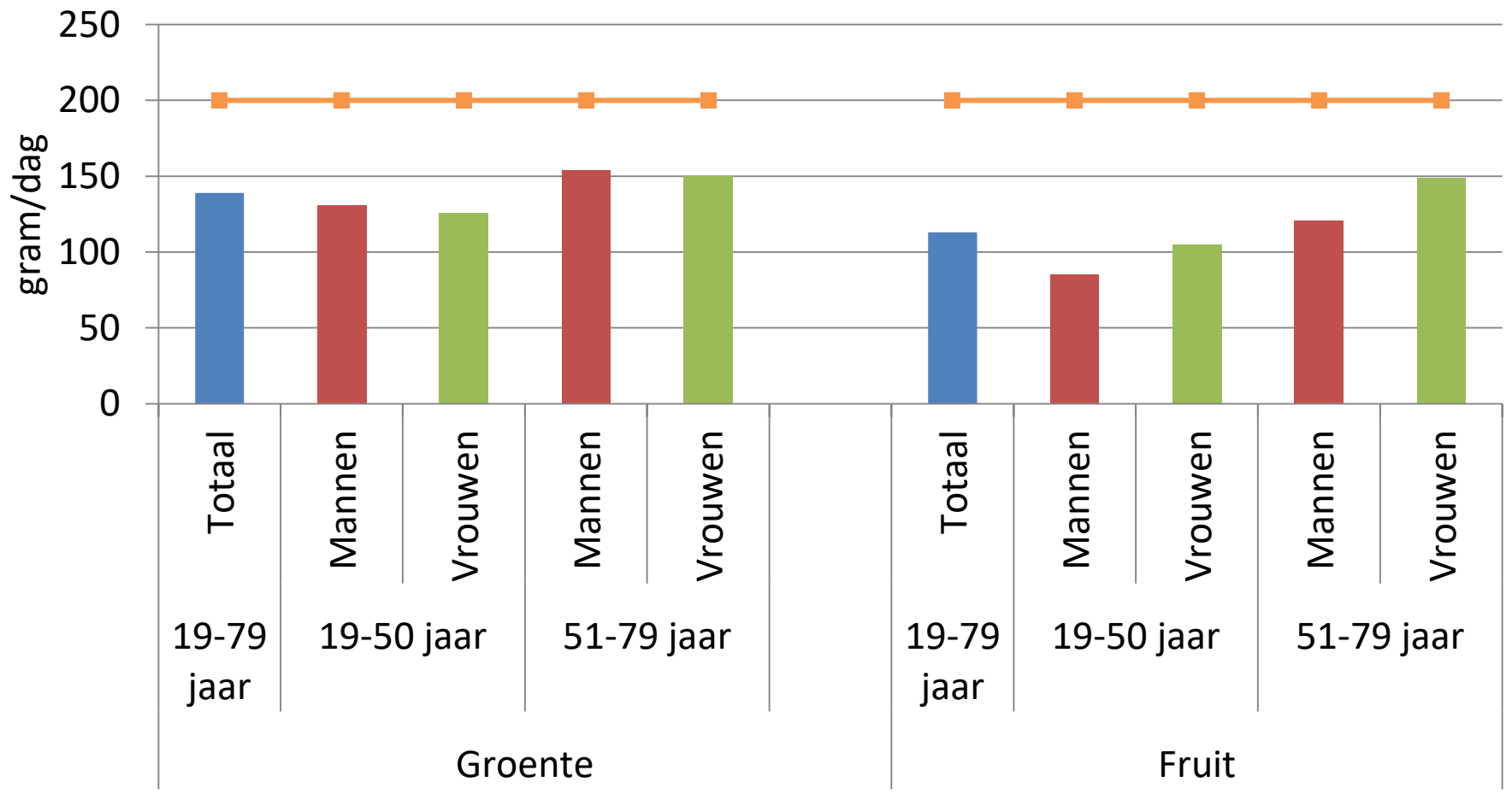


Beperking van de consumptie aanbevolen:



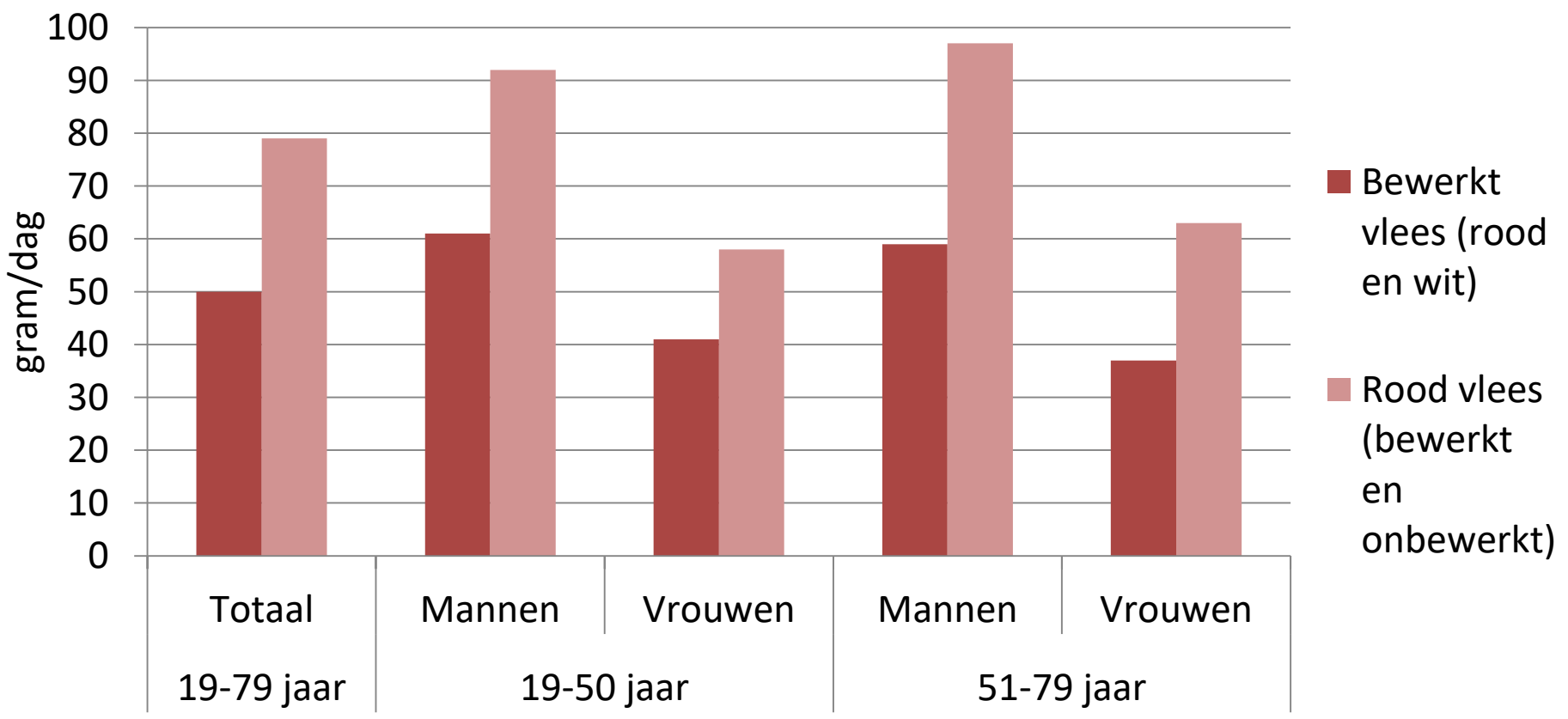


“Eet dagelijks tenminste 200 gram groente en tenminste 200 gram fruit”



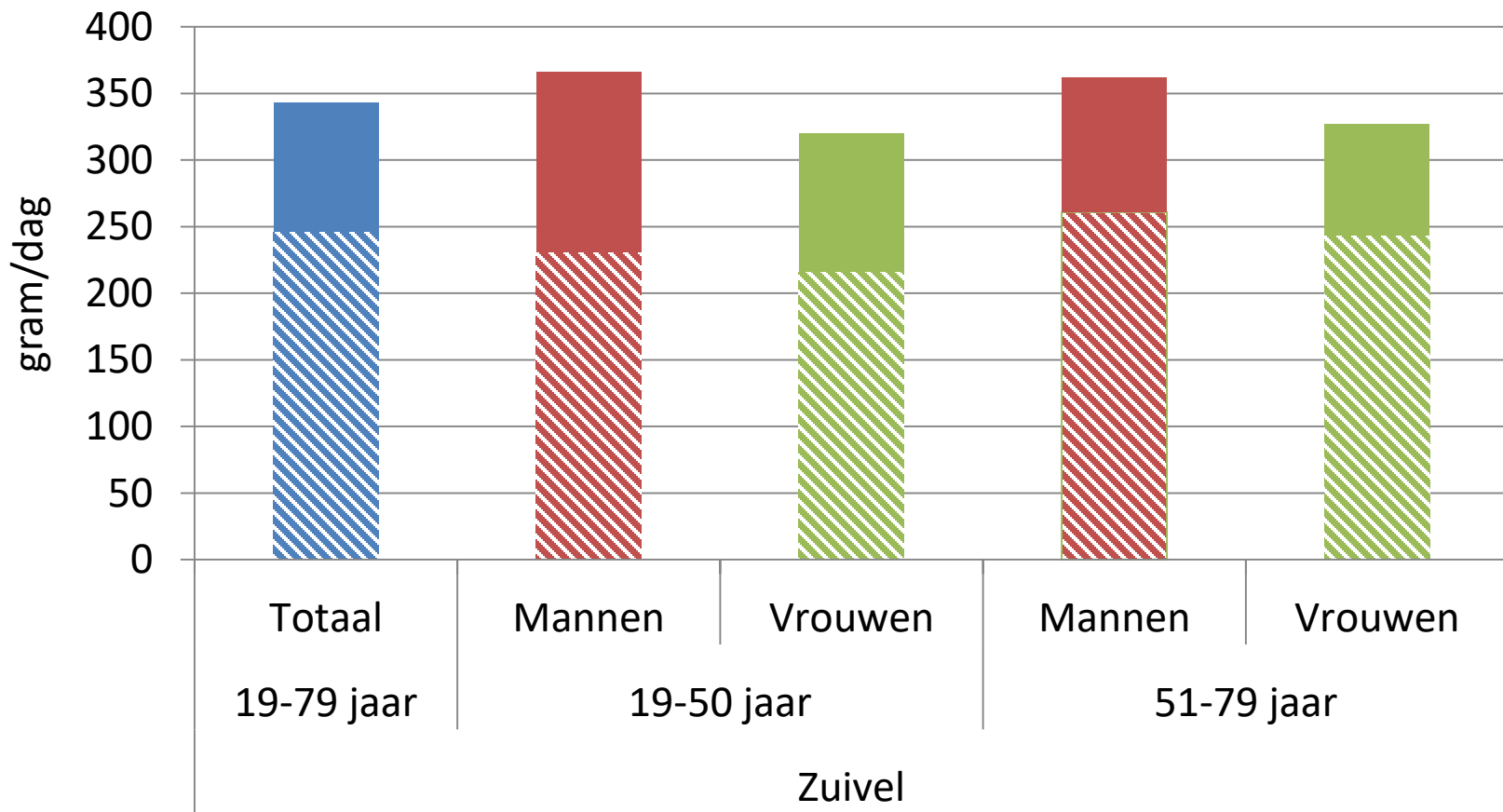


“Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees”



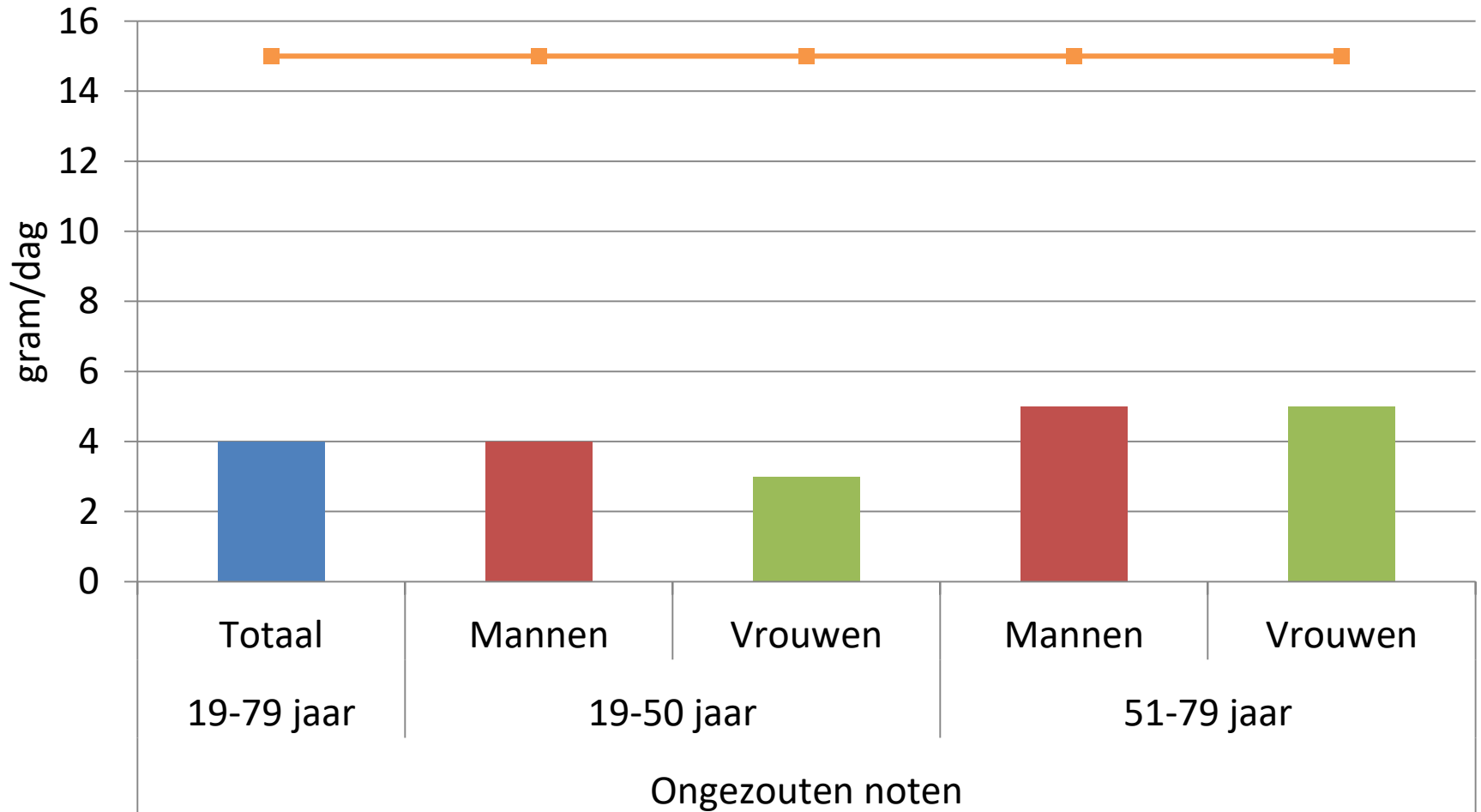


“Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt”



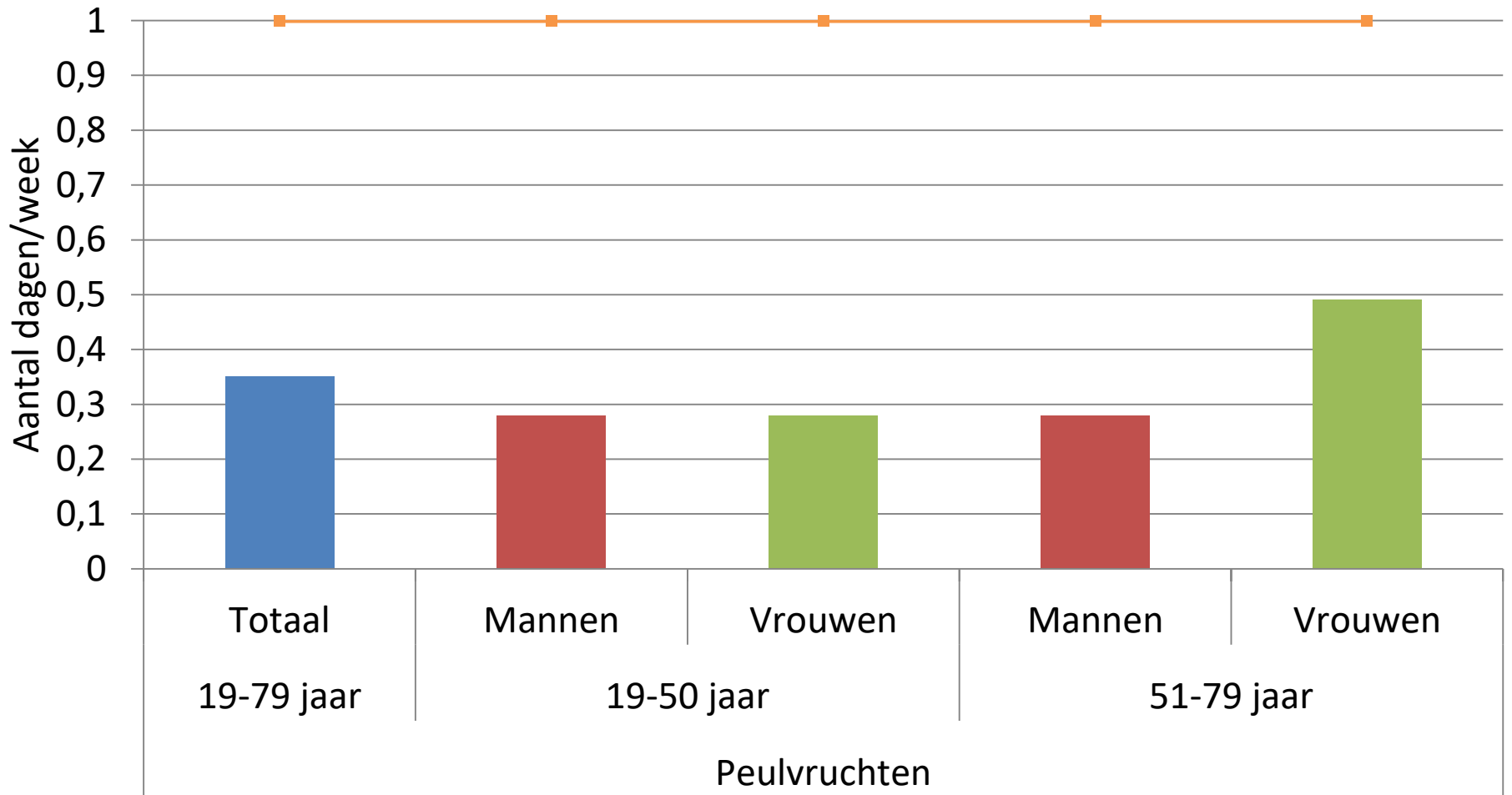


“Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag”



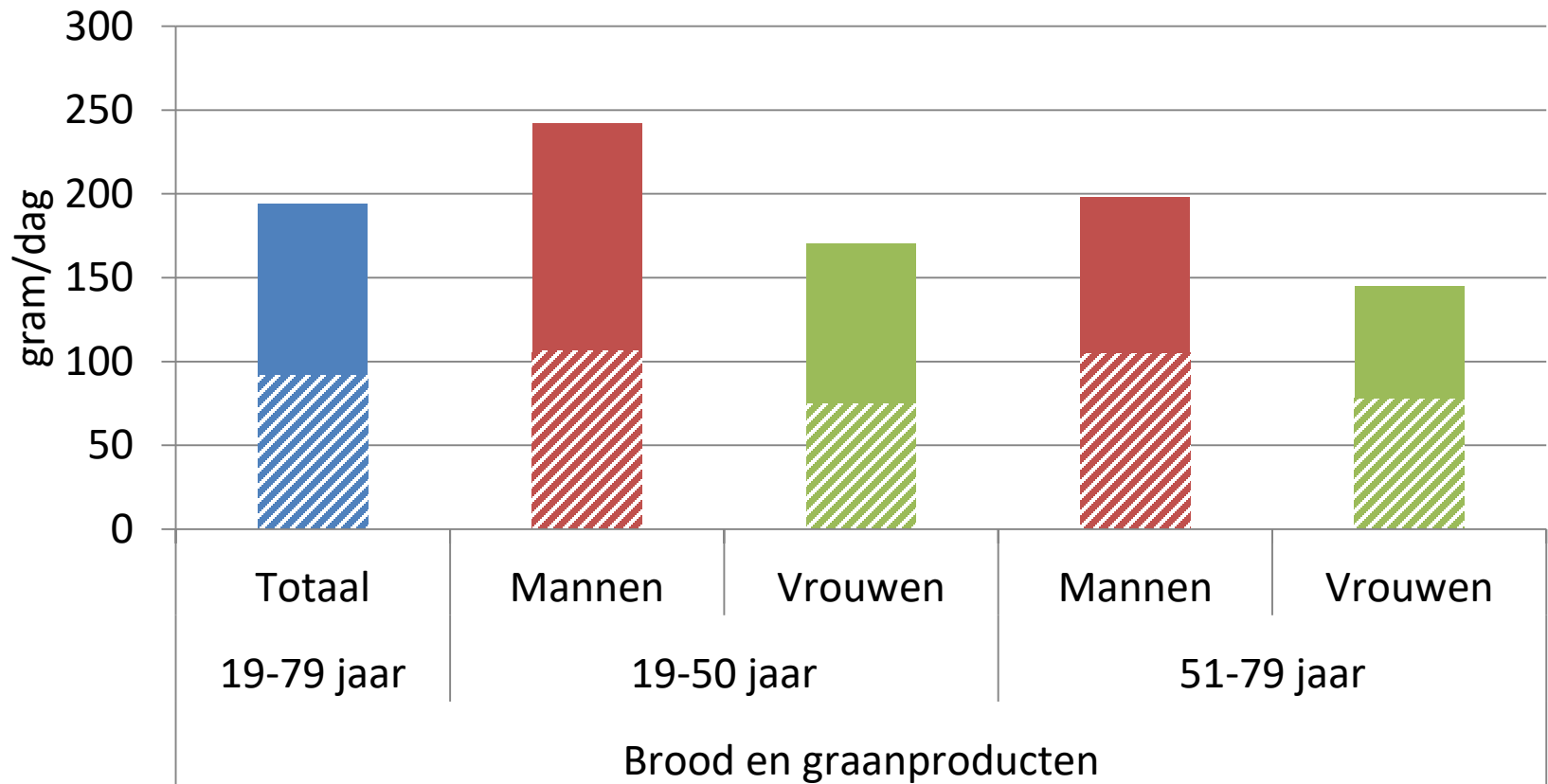


“Eet wekelijks peulvruchten”



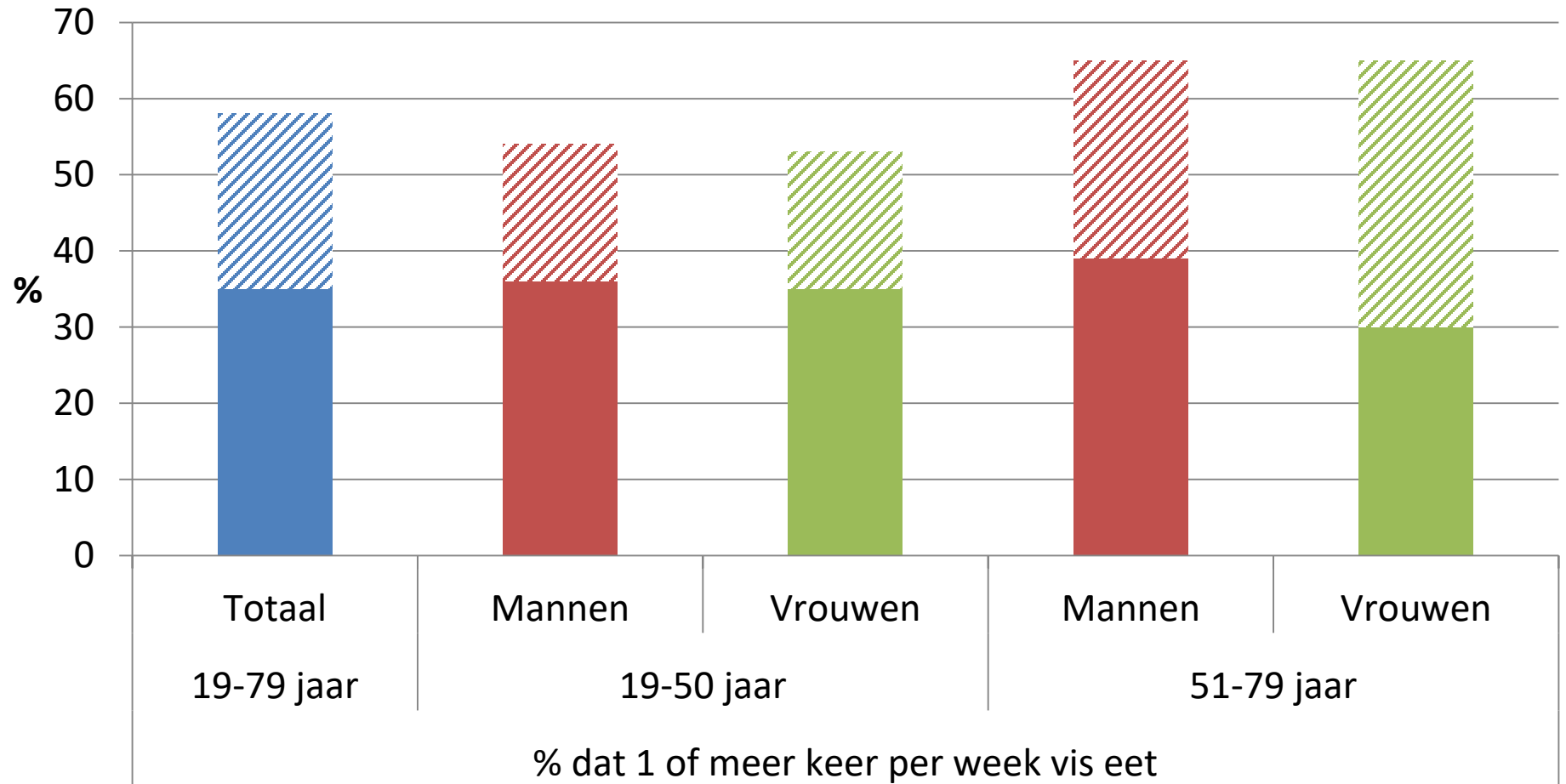


“Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten”
“Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkoren graanproducten.”





“Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis”



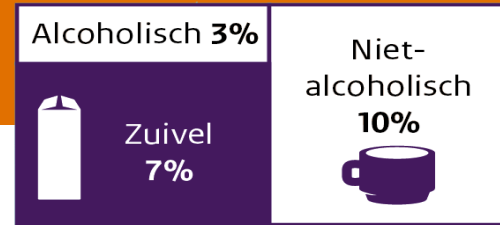


NL voedingspatroon: groot impact op het milieu

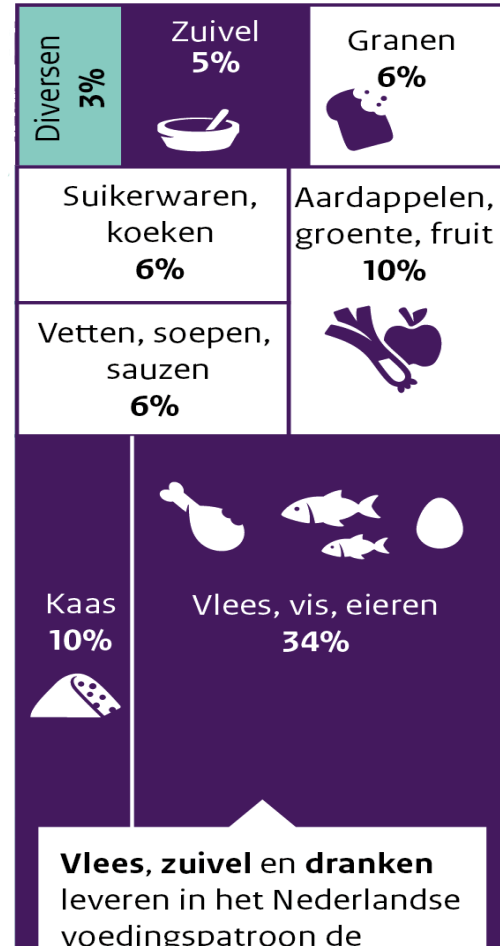
- Voedselconsumptie van volwassen Nederlander: 4-5 kg CO₂-eq / dag
- Vlees, zuivel en dranken zorgen voor grootste milieubelasting

MILIEUBELASTING

DRINKEN



ETEN



Vlees, zuivel en dranken leveren in het Nederlandse voedingspatroon de grootste **milieubelasting** (broeikasgasemissies).



Kansen

- Gezondheid en duurzaamheid gaan vaak hand-in-hand
 - Niet te veel eten
 - Minder dierlijke producten, meer plantaardig
 - Minder suiker- en alcoholhoudende dranken

Wat *ligt* er op
ons *bord*?

Veilig, gezond en duurzaam
eten in Nederland





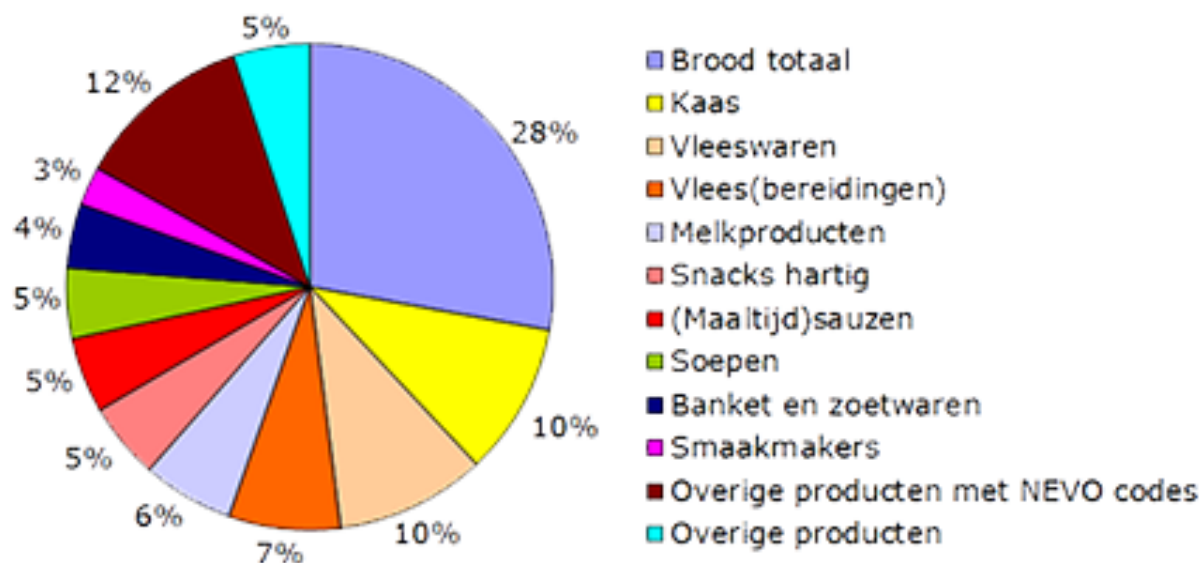
Akkoord Verbetering Productsamenstelling

- Sectorbrede afspraken over maximumgehalten zout, verzadigd vet en suiker
- Ambities 2020
 - Max. 6 gram zout per dag
 - Max. 10 en% verzadigd vet
 - Minder energie (energiedichtheid omlaag, kleinere porties)





Zout



Zout

Brood

Kaas

Groenteconserven

Vleeswaren

Soepen

Sauzen

Babyvoeding

Hartige droge snacks

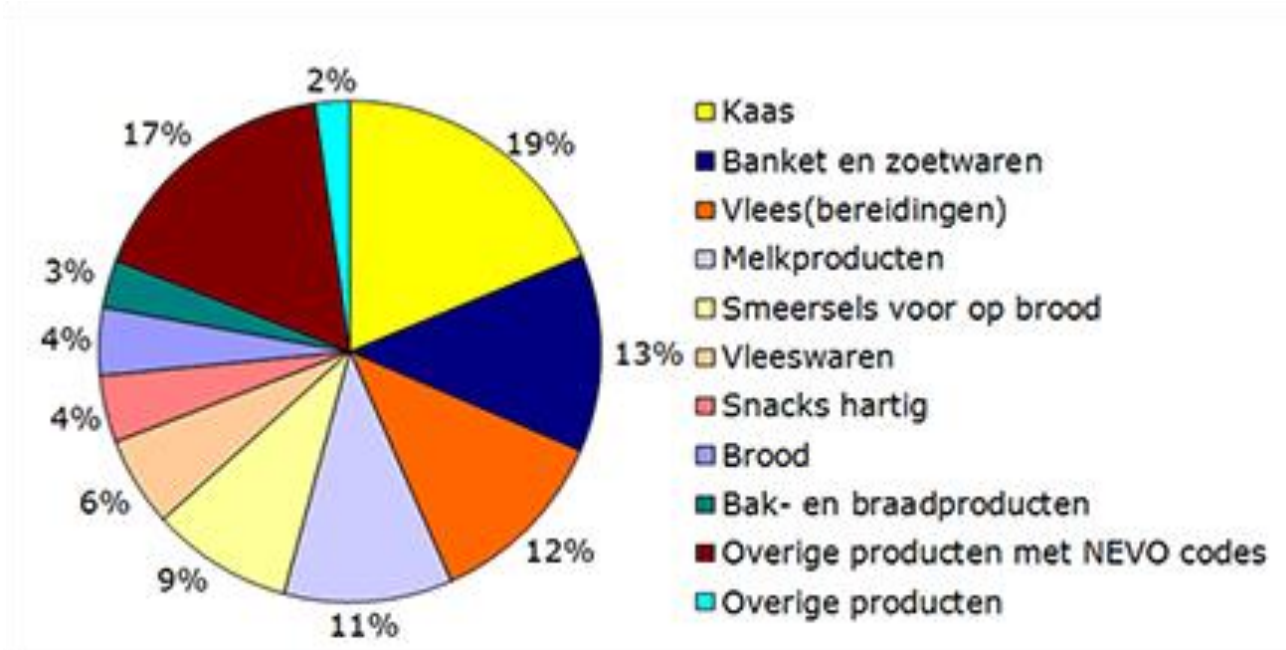
Vleesconserven

Vers vleesbereidingen en
-producten

Kant- en klaarmaaltijden



Verzadigd vet



Vet

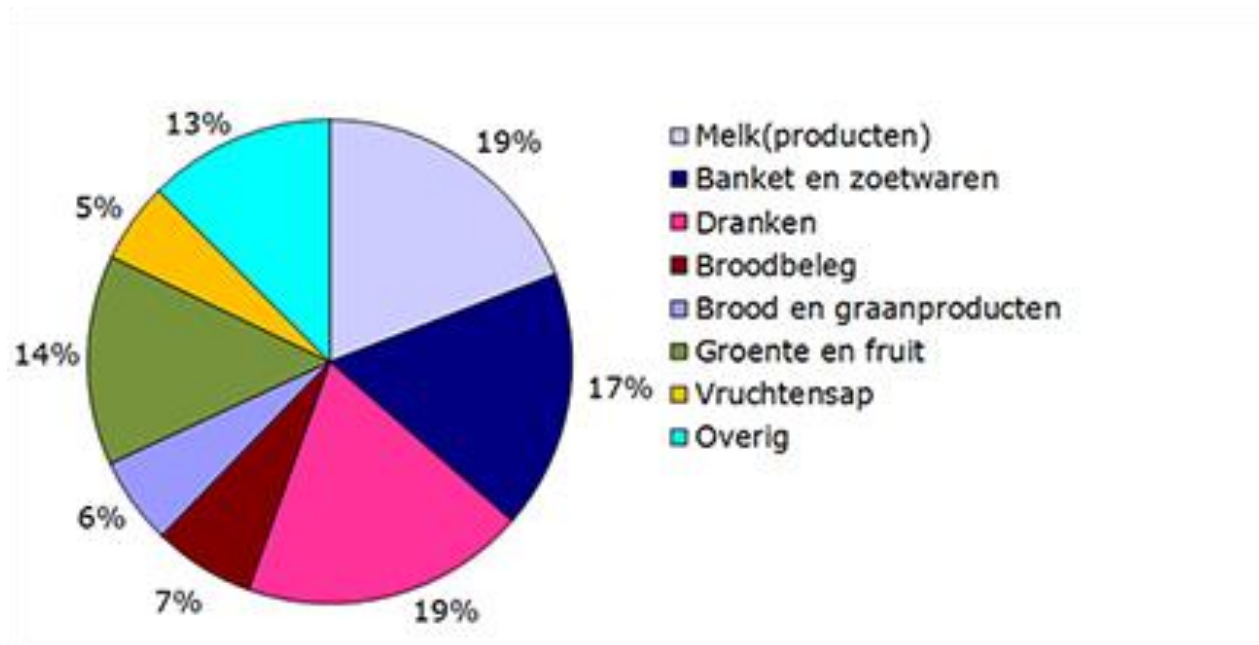
Vleeswaren

Koek en banket

Kant- en
klaarmaaltijden



Suiker



Suiker (calorieën)

Frisdranken

Zuiveldranken/toetjes

Babyvoeding

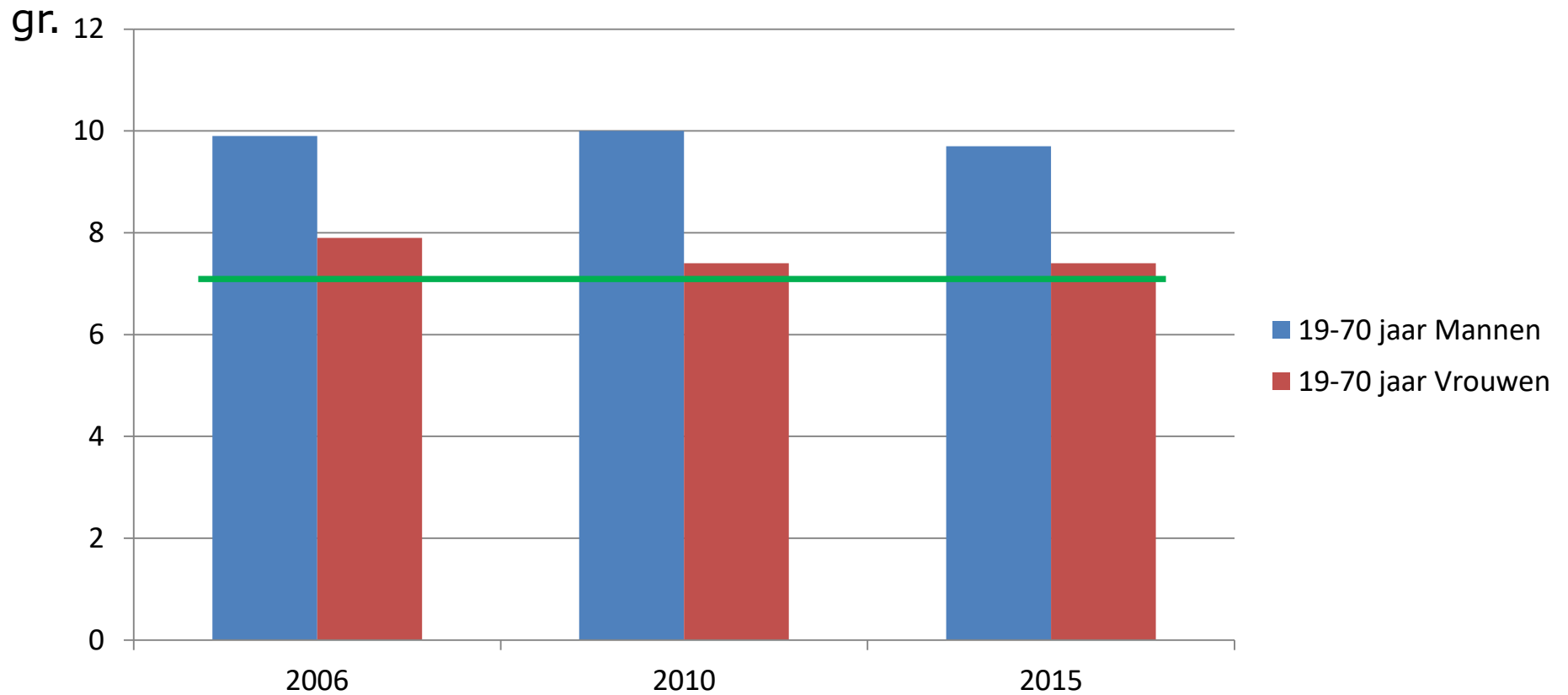


Herformuleringsmonitor

- Het zoutgehalte in brood is gemiddeld 19 % lager dan in 2011
- Ook bepaalde soorten sauzen, soepen, groenten en peulvruchten in blik of glas en chips hebben een lager zoutgehalte (12-26%)
- Enkele productgroepen hebben een lager verzadigd vetgehalte
- Het suikergehalte is in alle onderzochte productgroepen gelijk gebleven



Trend in zoutinname



Doetinchem-studie 2006, 2010, 2015



Voor meer informatie

http://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedsel_en_voeding

Bedankt voor u aandacht

