

NIEUW: schijf van vijf = meer groente, minder vlees

• 22-03-2016



Voor een gezond eetpatroon moeten mensen iedere week een keer peulvruchten eten en minderen met vlees, vooral rood vlees.

Dat staat in de nieuwe Schijf van Vijf, die het Voedingscentrum dinsdag heeft gepubliceerd. In de Schijf van Vijf zijn de voedingsadviezen van de Gezondheidsraad verwerkt.

Vijf vakken

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken:

- groente en fruit;
- smeerbare vetten en bak- en braadproducten;
- vis, vlees, peulvruchten, ei, zuivel en noten;
- brood, graanproducten en aardappelen;
- dranken.

Meer groente, minder vis

Het Voedingscentrum raadt nu aan per dag 250 gram groente te eten, 50 gram meer dan in de vorige Schijf van Vijf. En waar voorheen het advies was: twee keer per week vis waarvan één keer vette vis, is dat nu teruggebracht naar eens per week vette vis. Ook adviseert het Voedingscentrum per dag 25 gram ongezoeten noten en drie koppen groene of zwarte thee.

Vruchtensap wordt niet langer aanbevolen. Eerder werd een glas vruchtensap nog aangeraden om de fruitconsumptie op te krikken, maar in de nieuwe Schijf van Vijf wordt het eten van fruit gezonder gevonden dan het drinken van sap.

Maximaal 1 glas alcohol per dag

In de Schijf van Vijf zijn snoep, snacks, koeken, vleeswaren en zoet broodbeleg niet opgenomen. Dat betekent niet dat mensen dat niet moeten eten, zegt het Voedingscentrum, maar probeer het niet te vaak te doen, bijvoorbeeld hooguit drie tot vijf keer per dag iets kleins (vruchtenhagel op de boterham, een lepel satésaus bij de kipspies), en maximaal drie keer per week een grotere snack (croissant, klein zakje chips, stuk taart). Alcohol wordt ook niet aangeraden, maar voor wie het niet kan laten: maximaal één glas per dag is het advies. Over het algemeen geldt dat onbewerkte producten gezonder zijn dan bewerkte producten. Die laatste bevatten vaak meer suiker, zout of verzadigd vet.

Kritiek van het CBL en Natuur & Milieu

Natuur & Milieu vindt dat het Voedingscentrum te weinig aandacht heeft besteed aan klimaatverandering, dierenwelzijn en antibioticagebruik bij de nieuwe samenstelling van de schijf. 'Als je zo'n schijf uitbrengt moet je niet alleen consumenten de gezonde kant opsturen, maar ook zorgen dat de aarde en dieren gezond blijven. Dat betekent minder vlees en zuivel, en meer groente, bonen, peulvruchten en vegaburgers', zegt een woordvoerder.

Ook het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel is kritisch. De organisatie betreurt de keuze om groentenconserven en smoothies in de 'niet-Schijf van Vijf' categorie te plaatsen. 'Deze producten zijn voor veel mensen juist een makkelijke manier om de groenteconsumptie te vergroten. Zeker nu het zoutgehalte in groentenconserven drastisch is verlaagd'.

'Nieuwe Schijf van Vijf goed tegen diabetes type 2'

Het Diabetesfonds is juist blij met de vernieuwing. Volgens de organisatie [sluit de nieuwe Schijf van Vijf goed aan](#) op de voedingsrichtlijn voor diabetes en het voorkomen van diabetes type 2.

Bron: ANP / Diabetesfonds

Afbeelding: [Voedingscentrum](#)

