



De Schijf van Vijf: vijf experts, vijf vragen

De verwachtingen waren hoog gespannen. En nu is-ie er: de nieuwe Schijf van Vijf. We stelden **vijf experts** vijf vragen over de toepassing van het **nieuwe nationale voedingsvoorlichtingsmodel**.



Gerda Feunekes
Directeur Voedingscentrum

Wat waren de leukste en de minst leuke reacties bij de presentatie?

“Bij de Schijf van Vijf-lunch na de perspresentatie vond ik het heel leuk om te merken dat iedereen echt verrast was over de mogelijkheden die de nieuwe Schijf van Vijf biedt. De aanwezigen vonden de Schijf van Vijf-gerechten erg lekker en goed aansluiten bij mensen uit verschillende culturen en met

verschillende eetvoorkeuren. Zowel bloggers als journalisten bleven lang napraten, en ik merk dat er zowel vanuit de wetenschap als bij diëtisten veel steun is voor dit nieuwe model. De redactie van de NRC had zich helaas niet goed verdiept in onze adviezen. Zij publiceerden verschillende onwaarheden, bijvoorbeeld dat de groenteaanbeveling verdubbeld was en dat sommige voedingsmiddelen ‘verboden’ zouden zijn. Onzin.”

Er is nu nadrukkelijker onderscheid tussen de verschillende bevolkingsgroepen. Wat zijn belangrijke accentverschillen?

“Onze focus is dat iedereen zich kan herkennen. We presenteren dus recepten uit allerlei culturen. Ook zetten we vloggers in om de verschillende doelgroepen aan te spreken. We hebben voor mensen die het niet fijn vinden om veel tekst te lezen een infographic *De Schijf van Vijf in een notendop* en een filmpje waarin onze expert Astrid Postma-Smeets in het kort uitleg geeft over eten volgens de Schijf van Vijf.”

Waar zullen mensen de meest moeite mee hebben op hun weg naar gezonde voeding?

“Dat hangt van de persoon af. De essentie in onze voorlichting is dat alle kleine stappen richting de Schijf van Vijf al gezondheidswinst opleveren. We maken het heel makkelijk om met *Mijn Eet Update* een doel te kiezen; volgens psychologische inzichten is dat een effectieve manier om gedrag te veranderen. Misschien is het állermoeilijkste wel om echt te



brood,
graanproducten
en aardappelen

beginnen. Maar als je er eenmaal in duikt, ontdek je dat het prima te doen is. We willen die eerste stap dus zo makkelijk mogelijk maken."

Staan mensen open voor de duurzaamheidsboodschap?

"Een vijfde van de Nederlanders geeft aan dat ze doorgaan duurzaam eten. Een derde is van plan om dat in de toekomst vaker te gaan doen. Circa driekwart vindt dat ze zelf meestal gezond eten. Vier op de tien hebben de motivatie om in de toekomst gezonder te gaan eten. Er is een lichte, maar significante correlatie tussen de mensen die duurzamer eten en die gezonder eten. Dat komt onder andere doordat beide groepen minder calorieën, minder vlees en minder kaas dan gemiddeld eten."

Is hoeverre is ingezet op gebruik van social media?

"Het Voedingscentrum gaat de dialoog aan en probeert via social media in contact te komen met groepen met wie we normaal niet zo gauw in aanraking komen, zoals de jonge volgers van de Cinemates. Deze vloggers zijn volop actief op social media en hebben veel contact met hun volgers. We hebben ook speciaal rond de introductie van de nieuwe Schijf van Vijf een webcare-team ingezet. Zij verspreiden info en beantwoorden vragen, en doen mee aan discussies."



Anja Evers Directeur
Nederlandse Vereniging van
Diëtisten (NVD)

Hoe kunnen diëtisten zorgen dat de Schijf van Vijf de nieuwe 'voedingsgoeroe' wordt?

"Dat is de Schijf van Vijf toch altijd al geweest?! Dat bewijst het feit dat het model al zo lang bestaat en alom bekend is. De Schijf heeft alles in zich om veel volgelingen te krijgen: de boodschap is mooi verpakt en is goed te begrijpen als je je er een beetje in verdiept. De kunst is nu om het model ook als diëtist mee te nemen in je eigen nieuwe voorlichtingstrends. De nieuwe Schijf van Vijf leent zich prima voor de individuele maat. Maak daar gebruik van en zet het creatief in."

Wat staat gezond gedrag het meest in de weg?

"Verleidingen blijven volop aanwezig. De Schijf van Vijf helpt om de kennis te vergroten en draagt bij aan gedragsverandering met het idee van 'kleine stappen'. Verandering van

dranken



eetgewoonten vraagt veel. Veel aandacht gaat ook uit naar jongeren. Onlangs heeft de minister van VWS aangekondigd om geld uit te trekken voor het opleiden van specifieke leerkrachten die kinderen op de basisschool (en de ouders) gaan leren wat gezond eten en goed bewegen is. Hiervoor gaan zes pabo's studenten opleiden. De eerste zijn pas over vier jaar klaar, dus pak als diëtist je kans. Waarom niet als docent op de pabo-opleidingen?"

Is gezonde voeding ook echt de 'makkelijke' keuze?

"Gezonde voeding is zeker niet de gemakkelijke keuze, maar aan alle kanten wordt gewerkt om het wel die kant op te sturen. Denk aan onze supermarktacties, maar ook aan projecten als de Gezonde school en sportkantine, en aandacht in de wijk met JOGG. Diëtisten leveren daar al hun bijdrage aan, maar die handschoen kan nog veel meer worden opgepakt. Met alle projecten in de wijk, dicht bij huis, zijn er volop mogelijkheden."

Heeft de NVD duurzaamheid ook op de agenda staan?

"Duurzaamheid is een maatschappelijk thema. Als beroepsvereniging staan we midden in de maatschappij en we zijn ons terdege bewust van dit belang. Heel praktisch uit zich dit in bijvoorbeeld de eerste doelstelling die omschreven staat in het European Dietetic Action Plan van het EFAD: 'Ensure that healthy food and nutrition is accessible, affordable, attractive and sustainable'. Het is ook het thema van het XVII International Congress of Dietetics. Vanuit Nederland zijn we betrokken bij deze internationale initiatieven. We vertalen ze door naar nationale plannen, denk aan alle pledges binnen Alles is gezondheid... De diëtist kan daar lokaal weer haar eigen draai aan geven."

Versterkt de nieuwe Schijf van Vijf de samenwerking tussen VC en NVD?

"Diëtisten zijn nauw betrokken geweest bij de ontwikkeling van de Schijf van Vijf en het gebruik ervan in de praktijk. >>

Met hun ervaring in het geven van voorlichting en de behandeling van cliënten hebben ze een belangrijke bijdrage geleverd aan het model zoals het er nu ligt. De komende periode zullen diëtisten de Schijf overal inzetten. Er zullen meer en meer verzoeken komen om er uitleg over te geven. Diëtisten doen dat graag en goed. Dat is gelijk weer een mooie kans om je als diëtist te profileren."



Elly Buurma
VCP-onderzoeker, RIVM

Op welke manier hebben de VCP-gegevens invloed gehad op de nieuwe Schijf van Vijf?

"De gegevens van de VCP waren onderdeel van 'optimalisatieberekeningen' die het RIVM heeft uitgevoerd. We zijn uitgegaan van de nieuwe Richtlijnen goede voeding, de nutriëntensamenstelling van de voedingsmiddelengroepen (NEVO) en de huidige consumptie van voedingsmiddelengroepen (VCP). Het programma berekende per doelgroep mogelijke voedingspatronen die aan de richtlijnen voldoen en de huidige gebruikelijke voeding zo dicht mogelijk benaderen. Het Voedingscentrum heeft daarvan aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen(groepen) afgeleid. Wij hebben daaruit de consequenties voor de inname van voedingsstoffen berekend."

Wat is beter: uitgaan van de VCP en bijstellen op basis van de RGV of andersom?

"We hebben met beide rekening gehouden. En linksom of rechtsom: je komt toch op hetzelfde uit. Het voedingspatroon voldoet aan de Richtlijnen goede voeding en de andere voedingsnormen, en ligt zo dicht mogelijk tegen het huidige voedingspatroon aan. Daarnaast is er rekening mee gehouden dat het voedingspatroon voldoet aan de normen voor voedingsstoffen. Vanwege de complexiteit is er juist voor gekozen om technieken te gebruiken waarin zo veel mogelijk met alles tegelijkertijd rekening wordt gehouden."

Spelen de nieuwe adviezen ook echt in op de meest urgente consumptieproblemen?

"De adviezen in de Schijf van Vijf zijn onderbouwd met de Richtlijnen goede voeding. Dat is de wetenschappelijke basis voor het verband tussen voeding en de belangrijkste voedingsgerelateerde chronische ziekten. Resultaten van de laatste VCP laten zien dat de consumptie van groenten en fruit en vis lager was dan aanbevolen. Verder waren de zoutinname, de inname van verzadigde vetzuren, en de alcoholinname hoog, en de vitamine D-voorziening (inclusief

supplementen) en de foliumzuur- en vezelinname laag. Aandacht daarvoor komt allemaal terug in de Schijf van Vijf."

Een kwart van de huidige voeding bestaat uit producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Zal de nieuwe aanpak, met de dagelijkse en wekelijkse uitzonderingen, dat kunnen keren?

"In de nieuwe Schijf wordt geen driedeling meer gemaakt met voorkeur, middenweg en uitzondering. Dus producten die voorheen bij uitzondering werden gegeten, staan er nu niet meer in. Uit onderzoeksresultaten van de VCP zagen we dat dit best grote bijdrages waren. Door deze producten uit de Schijf weg te laten, wordt de communicatie wel gemakkelijker, denk ik. Het Voedingscentrum geeft ook aan dat de Schijf van Vijf het 'ideaal' is, en dat de consument zelf kan bepalen welke stappen hij in die richting kan en wil maken. De nadruk ligt op verandering. Elke stap in de goede richting telt."



Hoe is de afstand tussen wetenschap en realiteit te overbruggen?

"Door uit te gaan van de wetenschappelijke kennis en rekening te houden met het huidige patroon, is in de huidige opzet de 'realiteit' in elk geval zo dicht mogelijk bij de 'wetenschap' gebracht. Door mensen aan te moedigen om de aanbevelingen als ideaalplaatje te zien en te proberen wat meer in die richting te bewegen, wordt de indeling tussen goed en fout ontkracht. Keuzevrijheid is een belangrijk principe. En door medewerking van de industrie, met goede betaalbare producten, in een markt die deze duidelijk aanbiedt, kan de afstand positief worden beïnvloed."

>>



Denise de Ridder
Hoogleraar Psychologie,
Universiteit Utrecht

Dagelijks hebben we tweehonderd keuzemomenten over voedsel. Welk percentage hiervan is bewust en welk onbewust?

"Uit onderzoek blijkt dat slechts een fractie van onze beslissingen over eten beredeneerd is: 9,5%. Een iets groter deel van de beslissingen is impulsief: 17%. En het overgrote deel is gebaseerd op gewoonte: 73,5%. De meeste beslissingen nemen we dus op de automatische piloot. Bij deze 'onbewuste' beslissingen is er een onderscheid te maken tussen impulsieve beslissingen (bijvoorbeeld in een impuls een lekkere snack kopen) en beslissingen die bepaald worden door gewoonte (omdat je nu eenmaal altijd chocola neemt als tussendoortje)."

Welk gedrag is het gemakkelijkst te beïnvloeden met voorlichting?

"Dat zijn de beredeneerde bewuste beslissingen. Impulsieve beslissingen zijn tot op zekere hoogte ook te sturen, bijvoorbeeld met nudges (keuze-arrangementen waarmee de gewenste keuze gemakkelijker wordt gemaakt). Het aller-moeilijkst te beïnvloeden zijn beslissingen die voortkomen uit gewoontes, omdat mensen hierin nauwelijks inzicht hebben en om die reden weinig kunnen doen met de kennis die ze opdoen uit voorlichting. Dat betekent niet dat 'gewoontebeslissingen' onbeïnvloedbaar zijn, maar wel dat mensen eerst bewust gemaakt moeten worden van hun routines."

Met welk gedrag worden de ongezondste keuzes gemaakt?

"Zowel gezonde als ongezonde keuzes komen voor een belangrijk deel voort uit gewoonte, zij het dat mensen die hun gedrag willen veranderen en gezonder willen gaan eten waarschijnlijk vaker stilstaan bij en nadenken over hun keuzes. Al blijkt dat goede voornemens die ze vooraf maken vaak overruled worden door oude gewoontes op het moment dat ze de keuze daadwerkelijk maken."

Wat zijn de belangrijkste aanbevelingen om de omgeving beter in te richten?

"De belangrijkste aanbeveling is om de gezonde keuze de gemakkelijke en de voor de hand liggende keuze te maken. Hameren op de gezonde keuze is niet altijd een goed idee, omdat mensen het meer appreciëren dat hun op subtiele wijze duidelijk gemaakt wordt dat gezond beter is. En nog beter is om de gezonde keuze niet als zodanig aan te prijzen,



want 'gezond' wordt vaak geassocieerd met 'minder lekker' en iets waar je pas op de lange termijn baat bij hebt."

Zijn mensen die moe zijn van 'alle tegenstrijdige berichten' nog te porren voor gezond gedrag?

"Ja, dat is lastig. Wanneer informatie over gezonde voeding van tijd tot tijd verandert en complex is, laten mensen het afweten. Het helpt wanneer ze simpele richtlijnen krijgen die ze gemakkelijk kunnen onthouden, en die toegesneden zijn op waar en wanneer ze beslissingen nemen over eten, bijvoorbeeld in de vorm van do's en don'ts. In de Schijf van Vijf gaat het er vooral om wat en hoeveel er gegeten mag worden, maar nauwelijks om waar en wanneer. Naar mijn idee is dat laatste een veel groter probleem in onze obesogene samenleving, waar je overal en altijd eten kunt krijgen, en dus steeds beslissingen moet nemen."



Kathleen Paal
Zelfstandig diëtist,
MoveDis (Rotterdam)

Sluit de Schijf van Vijf goed aan bij jouw cliënten en hun problemen?

"Het merendeel van mijn cliënten heeft een Marokkaanse of Turkse achtergrond. Verder is er een klein groepje Antillianen, Surinamers, Afrikanen en autochtone Nederlanders. Hiervan is het grootste deel volwassen vrouw of kind; er is maar een kleine groep volwassen mannen die op consult komen. Het grootste probleem bij deze doelgroep is overgewicht, met de daarbij behorende ziektebeelden. De Schijf van Vijf sluit hier goed bij aan. Wanneer

men de adviezen opvolgt, zal men gezonder gaan eten en daardoor op een gezonder gewicht komen. Ook als preventiemiddel kan de Schijf goed gebruikt worden."

Zijn er culturele verschillen in ideeën over gezondheid, voeding, beweging en duurzaamheid?

"Een belangrijk verschil is dat autochtone Nederlanders hun maaltijd vaak opscheppen in de keuken. Bij de Marokkaanse of Turkse cultuur wordt gegeten van een schaal of schaaltes die op tafel staan; er wordt niet in porties gedacht. Daardoor weten ze vaak niet hoeveel ze gegeten hebben. Verder eten Marokkaanse en Turkse cliënten wanneer ze honger hebben, en slaan ze regelmatig eetmomenten over. Qua beweging is er niet veel verschil. Voor iedereen is het behalen van een halfuur tot uur per dag bewegen een opgave. Bij MoveDis hebben we een sportruimte; daar sporten vooral Turkse en Marokkaanse vrouwen. Qua duurzaamheid is het verschil vooral te merken in opleiding, niet in cultuur. De cliënten die hooggeschoold zijn, hebben meer kennis over voeding en hebben vaker een mening over duurzaam eten."

Worden eventuele belemmeringen bij niet-westerse consumenten om gezond te eten aangepakt met de nieuwe Schijf van Vijf?

"Ik merkte vooral dat cliënten bij de oude Schijf van Vijf weinig productherkenning hadden: de Schijf was heel Hollands. Omdat mensen de producten die erin stonden niet gebruikten, konden ze zich dit heel moeilijk eigen maken. In de nieuwe Schijf is dat een stuk beter: er wordt rekening gehouden met de verschillende eetculturen. Een andere belemmering om gezond te eten, is de prijs. Veel cliënten leven van een klein budget. Vaak zijn de ongezonde producten goedkoper dan de gezonde verse producten. Het advies om seizoenproducten te gebruiken, kan een hoop schelen in de kosten."

Is internet een goede manier van voorlichting voor deze bevolkingsgroep?

"Dat verschilt erg per leeftijd. Veel cliënten boven de vijftig hebben geen internet of computer, of zullen moeite hebben met het begrijpen van de site. Die kun je nog altijd het best



persoonlijke voorlichting geven. De doelgroep onder de veertig is goed te bereiken via internet en social media. Voor hen is digitale voorlichting een goede manier. De recepten en de voorbeeldmenu's op de website sluiten goed aan bij hun eetcultuur. Ze herkennen producten en ze halen er inspiratie uit om gezond(er) te gaan eten. Dat is veel beter dan in de vorige Schijf."

Als jij de Schijf van Vijf zou mogen aanpassen, wat zou je dan veranderen?

"Qua voeding is er al veel meer rekening gehouden met de verschillende culturen dan in de oude Schijf: bij het 'brood-, graanproducten- en aardappelenpak' staan nu meer buitenlandse producten en ook de peulvruchten zijn meegenomen. Daar zou ik dus niet direct iets aan aanpassen. Wat ik wel mis, is het belang van beweging. Juist voor deze doelgroep is beweging vaak echt een probleem. Een groot deel van de cliënten is werkloos en komt zeker in de koude dagen weinig buiten. Dan is het wel belangrijk dat alle manieren van beweging wordt aangemoedigd."

AUTEUR

ONDER REDACTIE VAN WENDY VAN KONINGSBRUGGEN

