



Een overwinning, en niet voor mij alleen

Pascale Naessens is auteur van gezondheidskookboeken.

Het heeft lang geduurd, maar uiteindelijk is het toch gebeurd, de oude voedingsdriehoek staat op z'n kop. De omgekeerde driehoek die gisteren werd voorgesteld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, is zeker vernieuwend, maar voor mij komt hij heel erg vertrouwd over.

Niet alleen nieuwe wetenschappelijke inzichten maakten een herziening noodzakelijk, maar zeker ook het succes van populairwetenschappelijke boeken over voeding en gezondheidskookboeken zoals die van mij en vele anderen. Veel mensen konden zich niet meer vinden in dat verouderde model. Ooit toonde ik tijdens een interview onze driehoek aan

Harvard-professor Walter Willett, nota bene een van de ontwerpers van de driehoek. De grijzende professor met de minzame blik en de grote snor gaf toe dat de driehoek verouderd is. Hij zei me: "Jammer genoeg hebben veel landen onze voedingsdriehoek overgenomen, die dateert van 1992. Er is nooit bewijs geweest dat het eten van zulke grote hoeveelheden koolhydraten goed zou zijn." En dat uit de mond van een van de meest eminente voedingsdeskundigen ter wereld.

Ik vind het best moedig dat de Vlaamse overheid het heeft aangedurfd om zo'n belangrijke stap te zetten en een nieuwe model te ontwikkelen. Zo krijgen we gelukkig geen betuttelende aanbeveling meer over

hoeveel boterhammen of aardappelen we moeten eten, maar wordt er vooral gedacht in eetpatronen. Er worden voedingsmiddelen aangeraden die we beter meer zouden eten en andere die we beter minder eten. Groenten en fruit krijgen de ereplaats. De groep 'meer eten' bevat eveneens peulvruchten en noten. Ook de categorie 'zo weinig mogelijk' bevat me. Deze staat zelfs in het rood buiten de driehoek. Het gaat om bereide vleeswaren, snoep, frieten en alcohol. Vernieuwend is zeker ook dat vet opduikt in de groep 'meer eten'. We mogen weer genieten van olijfolie.

Het blijft natuurlijk een model voor België, en brood en aardappelen behoren tot ons cultureel erfgoed, dus ook deze

ontbreken niet. Ik had hier vooral liever het icoon van volle granen gezien in plaats van brood en pasta. De gezondheidsvoordelen zitten in de volle granen en niet in de afgeleide producten – en al helemaal niet meer in wit brood, dat meer lijkt op een suikerbom. Dit biedt in ieder geval mogelijkheden voor artisanale bakkers om aan de slag te gaan met meer volle granen in plaats van geraffineerd meel.

Noten en zaden

De aardappel, waarvan bewezen is dat hij ons opzadelt met een hoge suikerspiegel, had ik liever in de categorie 'hoeft niet dagelijks' gezien, of in 'minderen'. Maar op zich heb ik er niet zo'n probleem mee. Ik heb niets tegen brood of aardappelen, zolang ik maar niet verplicht wordt om ze alle dagen in grote hoeveelheden te eten. Ik kies dan liever voor peulvruchten, groenten, fruit, noten, zaden en olie.

Het goede aan deze driehoek

is dat hij mensen keuzevrijheid geeft. Ik vind mijn visie helemaal weerspiegeld in dit model. Ik zeg al langer dat we moeten afstappen van het idee dat iedereen volgens eenzelfde model zou moeten eten. We reageren allemaal anders op voeding.

En dan nog één bedenking, het nieuwe model is héél voorzichtig als het om verzadigde vetten gaat. Alhoewel het niet wordt afgeraden om volle yoghurt te eten, is dat wel het geval voor boter. Hier is voor veiligheid gekozen, wellicht omdat er

Het goede aan deze driehoek is dat hij mensen keuzevrijheid geeft

nog te veel discussie is in wetenschappelijke kringen over verzadigde vetten. Maar het zou me niet verwonderen mocht vroeg of laat ook dat advies worden gewijzigd.

Maar eigenlijk hoeven we ons daar geen zorgen over te maken. Kies voor volwaardige natuurlijke producten en blijf ver weg van alle geraffineerde producten, dat is de belangrijkste boodschap.

Jaren geleden, toen ik mijn eerste boeken schreef, zei ik wel eens: 'Ik wil de voedingsdriehoek op z'n kop zetten'. Dat is nu gebeurd. Letterlijk. Dit voelt aan als een overwinning. Niet voor mij alleen, maar voor een heleboel mensen die dezelfde visie op voeding hebben en die er samen mee voor gevochten hebben. Wat hier gebeurt, is fantastisch voor de volksgezondheid. Hopelijk stoppen nu de discussies, en kunnen we opnieuw doen waar het om gaat: genieten van gezond en lekker eten.