

VEZELGEHALTE VAN SOMMIGE VOEDINGSMIDDELEN (1)

Voedingsmiddel	Gewicht per portie (g)	Vezels (g) per portie	Calorieën (kcal) per portie
Schorseneren	200	16	138
Erwten	150	12	91
Prinsessenboontjes	150	9	42
Gedroogde vijgen	50 (handvol)	9	128
Gedroogde pruimen	50 (handvol)	8	94
Volkoren deegwaren	200	7	250
Broccoli	200	7	40
Spruitjes	150	7	61
Linzen	60	7	162
Amandelen	50 (handvol)	7	295
Spinazie (bereid)	200	6	24
Gedroogde abrikozen	50 (handvol)	6	130
Aardappelen	200 (3 stuks)	5	168
Noten	50 (handvol)	5	338
Appel	150 (1 stuk)	4	60
Sinaasappel	150 (1 stuk)	4	63
Peer	150 (1 stuk)	4	63
Hazelnoten	50 (handvol)	4	310
Witloof (rauw)	100	3	16
Witte kool (rauw)	100	3	24
Tomaat (rauw)	150	3	24
Wortelen (rauw)	100	3	26
Aardbeien	150	3	39
Volkorenbrood	35 (1 sneede)	3	68
Rozijnen	50 (handvol)	3	132
Rijst (volle)	50 (3 eetlepels)	3	169
Deegwaren (wit)	125	3	428
Brood (bruin)	35 (1 sneede)	2	79
Bonen	60	2	162
Brood (wit)	35 (1 sneede)	1	84
Rijst (wit)	50 (3 eetlepels)	1	177
Sla	30	0,5	5

(1) De voedingsmiddelen zijn geklasseerd in dalende volgorde van vezelgehalte en bij gelijk vezelgehalte in stijgende volgorde van caloriewaarde. De cijfers kunnen lichtjes afwijken naargelang van de oorsprong en de variëteit van het product.

vezels op te drijven. We zouden per dag minstens 30 g vezels moeten consumeren. Om aan die hoeveelheid te komen, moet je fruit, groenten en volkorengranen eten. Concreet betekent dat 125 g volgraanproducten, 250 g fruit en 300 g groenten.

Door die aanpak verlaag je het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en zelfs bepaalde kankers. Doordat ze in de maag volume innemen, geven vezels je een verzadigd gevoel en verlagen ze de suikerspiegel. Niets dan voordelen voor een gezond voedingspatroon!

Modellen als richtlijn

Om iedereen de kans te bieden om de principes van de evenwichtige voeding toe te passen hebben voedingsdeskundigen verschillende praktische instrumenten ontwikkeld voor het nederlandstalige en franstalige landsgedeelte.

In afwachting van één federaal model dat de zaken heel wat zou vereenvoudigen, stellen we de Vlaamse modellen voor die elk als wegwijzers gelden naar een beter voedingspatroon.

De voedingsdriehoek

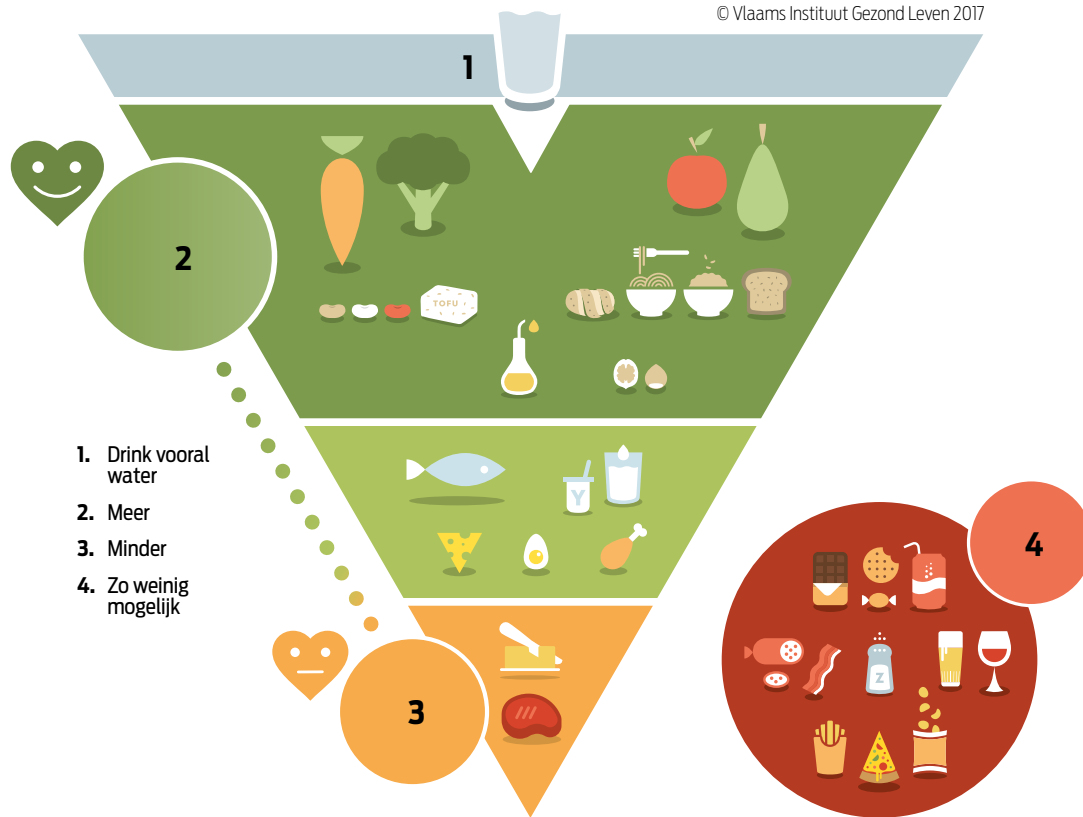
Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een uiterst visuele tool in de vorm van een omgekeerde driehoek. Anders dan bij meer "klassieke" voedingsmodellen wijst de punt van de driehoek dus naar beneden. Dankzij de kleuren zie je in één oogopslag aan welke voedingsmiddelen je de voorkeur moet geven en welke je beter vermijdt.

Het model houdt ook rekening met het ecologische aspect: het legt de nadruk op etenswaren die de planeet en de toekomstige generaties minder onder druk zetten. Er is dus een glansrol weggelegd voor plantaardige voeding (peulvruchten, graanproducten enz.) en voor seizoens- en streekproducten. De milieu-impact daarvan (CO₂-uitstoot, gebruik van gronden, waterverbruik) is namelijk minder groot dan die van dierlijke producten. Dit model strookt dus perfect met de huidige aanbevelingen om, zowel voor onze gezondheid als met het oog op het welzijn van de planeet, meer plantaardig voedsel te eten.

Tot slot adviseert Gezond Leven ook om de consumptie te matigen. Vaak eten we namelijk niet zozeer uit honger, maar uit trek. Als je met mate eet, vermijd je dat je "lege" en nutteloze calorieën binnenkrijgt en ga je voedselverspilling tegen.

DE VOEDINGSDRIEHOEK

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017



1. Drink vooral water
2. Meer
3. Minder
4. Zo weinig mogelijk

- **Blauwgrijze zone: water, de basis van alles**

Kraantjeswater is het beste, maar nu en dan mag je ook thee of koffie drinken (bij voorkeur zonder suiker). Frisdranken brengen niets bij en worden afgeraden: ze zijn niet gezond en niet goed voor het milieu.

- **Donkergroene zone: plantaardige voeding, prima voor de gezondheid**

Het gaat om levensmiddelen van plantaardige oorsprong waarvan vaststaat dat ze een heilzaam effect hebben op de gezondheid: peulvruchten, fruit en groenten, volkorenproducten, aardappelen, noten, zaden en plantaardige oliën. Behalve gezond zijn ze trouwens ook minder belastend voor de planeet. Verkijs niet-bereide voeding boven industriële producten.

- **Lichtgroene zone: heilzaam of neutraal voor de gezondheid**

Hier vind je levensmiddelen van dierlijke oorsprong waarvan het effect op de gezondheid heilzaam, neutraal of onvoldoende bewezen is: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Geef ook hier de voorkeur aan nauwelijks of niet-bewerkte levensmiddelen. De producten uit deze zone zijn minder goed voor het milieu.

- **Oranje zone: misschien een nadelig effect**

Het gaat om voedingswaren van dierlijke of plantaardige oorsprong die de gezondheid schade kunnen berokkenen, zoals rood vlees, boter, kokosvet en palmolie (vetstoffen met veel verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel een aantal nuttige nutriënten. Rood vlees bijvoorbeeld levert ijzer.

- **Rode zone: zo weinig mogelijk**

De rode zone staat volledig apart van de voedingsdriehoek. Hier vind je ultrabewerkte producten waaraan veel suiker, vet en/of zout werden toegevoegd en waarvan bewezen is dat ze nefast zijn voor de gezondheid. Het kan gaan om producten van dierlijke of plantaardige oorsprong: bereide vleeswaren, frisdranken, alcohol, suikergoed, taart, snacks, fastfood enz. Deze producten brengen niets bij en horen niet thuis in een gezond voedingspatroon. Je eet of drinkt ze dus maar beter zelden en in kleine porties.

Verder zijn er nog tal van voedingswaren die van de basisproducten zijn afgeleid en die niet in het visuele model vermeld staan, omdat ze geen aanraders zijn, maar je ze ook niet hoeft te vermijden. Van deze producten is niet bewezen dat ze schadelijk zijn voor de gezondheid. Soms leveren ze trouwens interessante nutriënten. Tot deze groep behoren basisproducten die een bewerking hebben ondergaan (bv. vruchtensappen, plantaardige burgers, enz.) of waaraan zout, suiker of vet werd toegevoegd (gezouten pinda's enz.). Wegens deze toevoegingen kunnen ze niet tot de basisproducten worden gerekend.

Op de website van Gezond Leven vind je meer uitleg bij elke voedingscategorie (dranken, groenten, fruit, brood, volkoren graanproducten en aardappelen, noten en zaden, peulvruchten, oliën en vetten, eieren, kaas, melk en alternatieven, vis, vlees, voeding buiten de voedingsdriehoek). In elke categorie worden de levensmiddelen opgedeeld in drie kleuren: groen verdient de voorkeur, grijs is neutraal, rood wordt afgeraden.

De bewegingsdriehoek

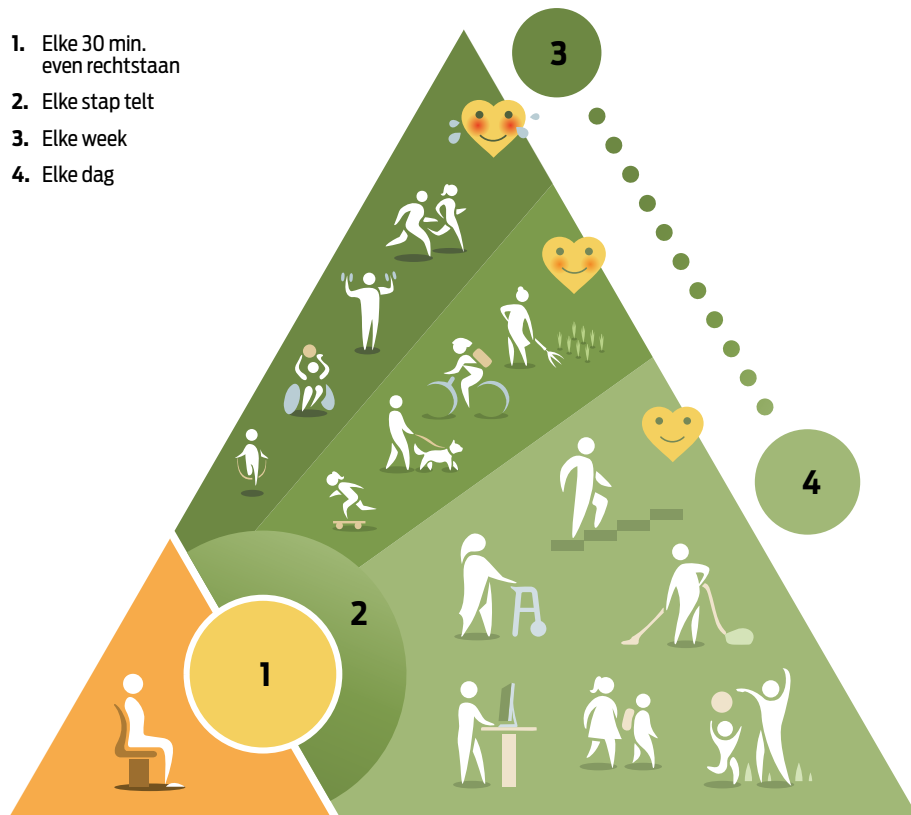
Omdat lichaamsbeweging onlosmakelijk deel uitmaakt van een gezonde levensstijl, kende Gezond Leven een speciale driehoek uit waarin elk type activiteit een kleurcode krijgt. De bedoeling is duidelijk: ons ertoe aanzetten meer te bewegen!

- **Oranje zone: sedentair gedrag, heel laag energieverbruik**

Sedentair gedrag of langdurig stilzitten behelst alles wat je in wakkere toestand zittend of liggend doet en waarbij je dus heel weinig energie verbruikt. Gemiddeld brengen we ruim acht uur per dag door in zithouding (thuis, op school, op het werk). Zelfs wanneer we ons verplaatsen, zijn we vaak inactief: we zitten in de wagen, we zitten in de trein ... Computeren, een boek lezen, in de bioscoop naar een film kijken: allemaal dingen die we zittend doen. Zie elke dag als een kans om daar veran-

DE BEWEGINGSDRIEHOEK

1. Elke 30 min. even rechtstaan
2. Elke stap telt
3. Elke week
4. Elke dag



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

dering in te brengen en ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Als je niet te lang aan één stuk door stilzit, voel je je zowel fysiek als mentaal beter. Het valt hoe dan ook aan te raden om minstens elk halfuur even recht te staan.

- **Lichtgroene zone: licht intensief bewegen**
Huishoudelijke taken, klussen of rustige wandelingen mogen dan al onder "lichte lichaamsbeweging" vallen, de voordelen voor je gezondheid zijn talrijker dan je denkt.
- **Groene zone: matig intensief bewegen**
In dit geval versnelt je ademhaling en gaat je hartslag omhoog, maar kun je nog wel gewoon blijven praten. Voorbeelden: de trap nemen, de ramen lappen of een tochtje maken met een elektrische fiets.

- **Donkergroene zone: hoog intensief bewegen**

Er stevig tegenaan gaan biedt massa's voordelen voor de gezondheid, méér nog dan licht of matig intensief bewegen. Hardlopen, een partijtje tennissen, je boodschappen de trap op zeulen: allemaal voorbeelden van dingen die je minstens één keer per week zou moeten doen.

De voedingstak: beter eten als streefdoel

De jongste aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad over gezonde voeding hebben geleid tot de ontwikkeling van een nieuw model als aanvulling op de gekende voedingsdriehoek. Het gaat om de Voedingstak, een nieuwe tool uitgewerkt door Food in Action en het Instituut Paul Lambin (Vinci Hogeschool) en gevalideerd door de Hoge Gezondheidsraad. Terwijl de voedingsdriehoek focust op de voedingsstoffen, gaat de voedingstak dieper in op het verband tussen voeding en gezondheid.

Om tot de nieuwe aanbevelingen te komen heeft een groep experts de belangrijkste ziekte- en doodsoorzaken in ons land onderzocht. De experts gebruikten het Global Burden of Disease-project voor het bepalen van voedingsrisicofactoren die aanleiding kunnen geven tot cardiovasculaire aandoeningen, kankers, diabetes type 2 enz. Ze gaven een overzicht van alle voedingsstoffen en voedingsmiddelen die deze problemen kunnen veroorzaken en legden een link met onze dagelijkse voedingsgewoonten. Het onderzoek leidde tot een lijst van aanbevelingen, gerangschikt in functie van hun positieve invloed op onze gezondheid. De Hoge Gezondheidsraad formuleerde zo 12 heldere aanbevelingen, waarvan er vijf prioritair zijn, om de bevolking op het gezonde pad te krijgen. Zo wil ze meer klaarheid scheppen, want over voeding doen vaak tegenstrijdige boodschappen de ronde.

Hoe breng je de aanbevelingen in de praktijk?

- **Eet minstens 125 g volkorengranen per dag.** Kies voor volkoren- of meergranenbrood in plaats van wit brood en gebruik volkorenpasta en volkorenrijst, geen witte varianten. Bulgur, quinoa en maïs behoren ook tot de groep volkorengranen. Als ontbijt zijn havervlokken en volkoren ontbijtgranen bijvoorbeeld een goede keuze.
- **Eet dagelijks 250 g fruit,** ongeveer twee stukken per dag, **en eet 300 g groenten.** Je kunt kiezen voor rauwe en gekookte groenten, maar ook voor groenten uit blik en niet-bereide diepgevroren groenten. Geef uiteraard de voorkeur aan verse en lokale seizoensgroenten en -fruit.
- **Vervang je portie vlees minstens één keer per week door peulvruchten** zoals kikkererwten, linzen, droge bonen of tuinbonen.
- **Eet elke dag 15 tot 25 g noten of zaden** zonder zoete of gezouten coating. Denk aan amandelen, hazelnoten, lijnzaad, pompoenzaadjes, sesamzaadjes, zonnebloemzaadjes of pistachenoten. Een handvol noten of zaden komt overeen met ongeveer 30 g.
- **Kies voor zoutarme producten en voeg geen zout toe tijdens het koken of tijdens de maaltijd.** Geef je gerechten meer smaak met aromatische kruiden en specerijen zonder zout.

DE VOEDINGSTAK

1. Volkoren graanproducten
Minstens 125 g per dag
2. Fruit & groenten
Fruit: 250 g per dag
Groenten: minstens 300 g per dag
3. Peulvruchten
Minstens 1x per week
4. Noten & zaden
15 tot 25 g per dag
5. Zout
Beperk het zoutgebruik in de keuken
en voeg zelf geen extra zout toe aan tafel



En verder ...

- **Eet of drink dagelijks 250 tot 500 ml melk of zuivelproducten.** Yoghurt, verse kaas, harde of zachte kazen ... Aan keuze is er alleszins geen gebrek.
- **Eet één of twee keer per week vis, schaal- of schelpdieren.** Kies ook één keer per week voor vette vis zoals zalm, forel, sardines, haring of makreel omdat die soorten een hoog omega 3-gehalte hebben.
- **Eet maximaal 300 g rood vlees per week.** Je kunt gemakkelijk rood vlees vervangen door peulvruchten, vis, gevogelte of eieren.
- **Eet wekelijks niet meer dan 30 g bewerkt vlees** zoals charcuterie en bereide vleeswaren. Je kunt ze vervangen door visconserven "in eigen nat" of bereidingen op basis van peulvruchten zoals hummus of verse kaas.
- **Drink liever water dan drankjes met toegevoegde suikers** zoals frisdrank of vruchtensnectars. En drink liefst 1 tot 1,5 l water per dag.
- **Zorg dat je voldoende calcium binnenkrijgt** door voldoende melk en melkproducten te consumeren. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid calcium is 950 mg.
- **Gebruik koolzaadolie, sojaolie en notenolie en eet genoeg noten en zaden** voor hun poly-onverzadigde vetzuren zoals omega 3. Vervang harde margarine en boter door niet-tropische oliën, smeervetten en vloeibare bakvetten.

Ultrabewerkte voeding: geen goed idee

In de supermarkt puilen de rekken uit van de ultrabewerkte voedingsmiddelen. Het valt onmogelijk te ontkennen dat dergelijke industriële producten inmiddels gemeengoed zijn. Nochtans blijkt uit de meest recente gegevens dat we de consumptie ervan maar beter fors beperken. Het concept "ultrabewerkte voeding" is evenwel vrij nieuw en verdient dus een woordje uitleg.

In Brazilië en in Latijns-Amerika begon men het eerst te spreken over ultrabewerkte voedingswaren. Ook Frankrijk nam deze producten onder de loep en besteedt er zelfs aandacht aan in de nationale voedingsaanbevelingen (PNNS4). Het advies luidt om niet-bereide, "natuurlijke" levensmiddelen te verkiezen boven industriële tegenhangers. Al is het dan wel zaak om bewerkte voeding niet te verwarren met ultrabewerkte producten.

Tal van levensmiddelen ondergaan namelijk een of meerdere bewerkingen alvorens we ze consumeren. Die bewerkingen zijn niet per se negatief. Enkele voorbeelden: voedingswaren worden versneden, diepgevroren, gekookt, gepasteuriseerd, gefermenteerd ... Dankzij die bewerkingen bewaren ze vaak beter (verhoogde voedselveiligheid, minder verspilling), verteren ze vlotter en zijn ze gebruiksvriendelijker. Heel wat bewerkte producten zijn trouwens gezond: denk maar aan volkorenbrood, diepvriesgroenten, yoghurt ...

Daarnaast bestaat er zoets als ultrabewerkte voeding, d.w.z. producten die intensieve bewerkingen hebben ondergaan. Door de talrijke industriële processen en toegevoegde stoffen vallen de oorspronkelijke ingrediënten nog amper te herkennen. Dergelijke producten bevatten heel dikwijls massa's toegevoegde suiker, vet en zout: ze leveren dus veel calorieën, maar weinig of geen nutriënten zoals vezels, vitamines en mineralen.

En da's nog niet alles. De structurele wijzigingen die de levensmiddelen hebben ondergaan, kunnen een nadelig effect hebben op bijvoorbeeld de glykemie (bloedsuikerspiegel) of het verzadigingsgevoel. Voorbeelden van ultrabewerkte voedingswaren: frisdranken, snoep, koekjes, zoete snacks, frieten, bewerkt vlees ... Voordeel van deze producten is wel dat ze lang bewaren, lekker smaken en erg gebruiksvriendelijk zijn.

Al gehoord van het "matrixeffect"? Een voedingsmiddel is veel meer dan de som van de nutriënten die het bevat. Of het goed of slecht is voor je gezondheid, hangt ook af van de combinatie van en de interactie tussen die nutriënten (water, eiwitten, lipiden, koolhydraten enz.). De bewerkingsgraad van een voedingsmiddel is uiterst belangrijk, want de eigenschappen ervan kunnen wijzigen onder invloed van technologische processen. Onze huidige visie op voeding is holistisch: anders dan vroeger focussen we niet langer uitsluitend op de klassieke nutriënten zoals absoluut te mijden koolhydraten en lipiden, maar bekijken we voeding meer als een geheel.

Maar nu concreet ... Hoe herken je ultrabewerkte voedingsmiddelen? Uiteraard zijn niet alle industriële producten uit de supermarkt slecht, al spreekt het voor zich dat verse voeding de voorkeur verdient en je dus beter kiest voor niet-bereide producten zoals vers fruit, verse groenten, vers vlees, verse vis en verse eieren.

Hoewel producten zoals olie, boter en suiker ietwat bewerkt zijn – d.w.z. afgeleid van natuurlijke producten – worden ze niet beschouwd als ultrabewerkt. Maar voor een aantal categorieën van levensmiddelen liggen de zaken moeilijker. Neem nu ontbijtgranen. Haver- en tarwevlokken zijn op zich amper bewerkt, maar na toevoeging van suiker of olie gaat het wel degelijk om bewerkte producten. Bevatten ze daarnaast ook additieven zoals emulgatoren of geur- en smaakstoffen, dan heb je te maken met ultrabewerkte voeding.

De beste manier om te achterhalen of een product ultrabewerkt is of niet, is de lijst met ingrediënten bestuderen. Vermeldt die voedingsstoffen die in de keuken zelden of nooit worden gebruikt (additieven bijvoorbeeld), dan gaat het wel degelijk om een ultrabewerkt voedingsmiddel. Let dus op termen als gehydrolyseerde eiwitten, soja-eiwit-isolaat, gluten, caseïne, wei-eiwit, separatorvlees, fructose, glucose-fructosestroop (maïsstroop met een hoog gehalte aan fructose), vruchtensapconcentraat, invertsuiker, maltodextrine, dextrose, lactose, oplosbare of onoplosbare vezels, geharde olie, veresterde olie ... Dergelijke ingrediënten laten er geen twijfel over bestaan: je hebt wel degelijk te maken met ultrabewerkte voeding.

Waarom je dergelijke producten beter vermijdt? Volgens de meest recente voedselconsumptiepeiling in ons land is gemiddeld 29,9 % van onze dagelijkse energie-inname afkomstig van ultrabewerkte voeding. Bij kinderen ligt dat percentage iets hoger (33,3 %) dan bij adolescenten (29,2 %) en bij volwassenen (29,6 %). Nochtans raden deskundigen aan om zo weinig mogelijk van dergelijke producten te eten: ze zouden in geen geval meer dan 15 % van de calorieën mogen leveren die je dagelijks opneemt.

Een Franse studie kon een verband aantonen tussen de consumptie van ultrabewerkte voeding en een verhoogd risico op sterfte door eender welke oorzaak. Vooral het algehele kankerrisico neemt toe. Stijgt het aandeel van ultrabewerkte producten in de voeding met 10 %, dan nemen het algemene kankerrisico en het risico op borstkanker met ruim 10 % toe. En ook het risico op hart- en vaatziekten, kransslagaderaandoeningen, een CVA, diabetes type 2, overgewicht en obesitas stijgt. Het spreekt voor zich dat deze resultaten nog moeten worden uitgebreid naar andere populaties en omgevingen. Vandaag zijn er nog te weinig studies die een oorzakelijk verband kunnen aantonen.

Ultrabewerkte voedingsmiddelen hebben een hoge energetische waarde, maar leveren slechts weinig nutriënten. Zijn ze daarom zo ongezond? Of wordt de impact van de bewerking op zich, ongeacht de samenstelling van het product, toch onderschat? Ook andere factoren, zoals de aanwezigheid van additieven of contaminanten, kunnen een rol spelen. Uit dierproeven kwam alvast naar voren dat zoetstoffen en emulgatoren nefast zijn voor de darmflora. Een duidelijk oorzakelijk verband kon nog niet worden aangetoond, maar het is hoe dan ook verstandig om je consumptie van ultrabewerkte voeding fors te beperken. Kies resoluut voor versproducten en leer zelf (opnieuw) gezond te koken.

Milieubewust eten

Niet alleen jij hebt baat bij een gezonder voedingspatroon, ook de planeet vaart er wel bij. Inmiddels staat namelijk vast dat de productie van voedsel een grotere rol speelt bij de klimaatverandering dan transport of huisvesting. Alle analyses wijzen in dezelfde richting: het is de hoogste tijd om de druk op Moeder Aarde te verlichten, zo niet zal die weldra niet meer in staat zijn om voldoende en gezond voedsel te leveren voor iedereen.

Duurzaam eten houdt veel meer in dan het cliché "geen aardbeien in de winter". Vraag jezelf ook af wat voor product je consumeert – de productie van dierlijke voeding heeft bijvoorbeeld een grotere impact op het milieu dan die van plantaardige voeding. Hoe, waar en in welke omstandigheden werd het levensmiddel geproduceerd? Rijmt het met het seizoen? Hoe zit het met het transport en de distributiekkanalen? Het zijn allemaal factoren die je aandacht verdienen.

De adviezen van de voedingsdriehoek ter harte nemen is al een goed begin. Maar je kunt beslist méér doen. En omdat elke ingreep – hoe klein ook – telt, lijsten we er hierna tien op die een wereld van verschil kunnen maken.

1. Eet minder vlees en kaas

Wellicht de ingreep met de grootste impact. In Europa eten we minstens vier keer meer vlees dan we nodig hebben. Dat is nefast voor onze gezondheid. Bovendien vergt de productie van vlees veel grondoppervlakte (voor de veeteelt op zich en om de voedergrassen te verbouwen) alsook enorme hoeveelheden water en energie.

Voeg daarbij de uitstoot van broeikasgassen ingevolge de mest en het spijsverteringsproces van runderen en je begrijpt dat rundvlees een enorme ecologische voetafdruk heeft. Hoe imponanter het dier, hoe groter de impact op het ecosysteem. Rundvlees, lamsvlees

en kaas wegen het zwaarst door, gevogelte en eieren beduidend minder. Varkensvlees zit ergens tussenin. Maar hoe groot de impact is, hangt ook af van het type veehouderij. Intensieve veehouderij beslaat minder oppervlakte, maar vergt erg veel water (drinken en schoonmaken) alsook veel energie en veevoer (soja, maïs). En dat voer komt soms van ver. Voor vee dat in de weide staat, is minder water en minder energie nodig. De dieren grazen ter plekke (er is dus geen concurrentie met landbouwgronden die bestemd zijn voor de productie van menselijk voedsel). Daar staat tegenover dat weidedieren meer methaan uitstoten.

2. Zet vaker fruit, groenten, graanproducten en peulvruchten op het menu

Die levensmiddelen moeten eigenlijk de basis van onze voeding vormen – vlees, vis en zuivelproducten zijn extraatjes en hoeven niet per se elke dag. Wij Belgen consumeren minstens anderhalve keer de hoeveelheid dierlijke eiwitten die we echt nodig hebben. Voor onze gezondheid is het dus absoluut geen probleem om minder vlees te eten. En als je weet dat er bij de productie van 4 g rundvlees of 40 g kip evenveel broeikasgassen vrijkomen als bij de productie van 600 g appels of 267 g peulvruchten, dan snap je hoe heilzaam het voor onze planeet is om vlees te vervangen door plantaardige producten! Vooral omdat we, nog altijd om gezondheidsredenen, (minstens) dubbel zoveel noten, fruit, peulvruchten en groenten zouden moeten eten.

Groenten en fruit bevatten trouwens enorm veel vitamines, mineralen en antioxidanten. Graanproducten zijn een rijke bron van vitamine B en E en leveren daarnaast ook veel vezels. En voldoende vezels eten is van cruciaal belang voor een vlotte darmtransit. Concreet zou meermaals per week vegetarisch eten ideaal zijn.

3. Geef de voorkeur aan lokale producten

Lokale producten hebben veel voordelen: ze hoeven geen lange afstanden af te leggen en ze zorgen voor werkgelegenheid in eigen streek. Toch is de impact op het milieu pas positief als de producten die je in je winkelkarretje legt ook seizoensproducten zijn.

Wil je toch alles eten, ongeacht het seizoen? Weet dan dat die voedingsmiddelen, als ze lokaal worden geproduceerd, hetzij uit kunstmatig verwarmde en verlichte serres komen, hetzij maandenlang werden ingevroren of bewaard, iets waar heel veel energie voor nodig is. In dat geval is het soms interessanter om te opteren voor een product dat werd ingevoerd uit een land waar het op dat moment wél een seizoensproduct is. Wie helemaal goed wil zitten, koopt dus lokaal EN seizoensgebonden.

Dat is het beste voor de planeet én voor de business van onze eigen producenten. En ook het beste voor jou, want producten die precies rijp genoeg worden geoogst of geplukt, leveren een maximum aan nutriënten.

4. Volg de seizoenen

En dan bedoelen we uiteraard de Belgische seizoenen! Druiven bv. zijn in januari een seizoensproduct in Chili, maar het transport (vaak per vliegtuig, want druiven moeten rijp worden geplukt en bewaren niet lang) is catastrofaal voor het milieu. Idem voor sperzieboontjes uit Kenia. En zelfs voor asperges, want ook daar wordt een deel van ingevoerd, hoewel het om een topproduct uit eigen land gaat.

5. Kies resoluut voor vers

Niet alleen de productie is verantwoordelijk voor de milieu-impact van voeding. Elke schakel van de keten – van de boerderij of de fabriek over de winkel tot in je bord – draagt ertoe bij. Voor het behoud van de koudeketen (essentieel voor onze gezondheid) en vooral dan voor het invriezen van voeding zijn enorme hoeveelheden energie nodig, met een hoge broeikasuitstoot tot gevolg.

6. Koop producten uit de biologische en/of geïntegreerde landbouw

Op zich zouden de basisprincipes van de biologische landbouw perfect kunnen zijn: geen kunstmest, geen synthetische pesticiden, meer aandacht voor de aard van de bodem en voor biodiversiteit enz. Maar vanuit de optiek "duurzaamheid" moeten we toch twee kanttekeningen plaatsen bij die "perfectie".

Ten eerste lijkt biologische landbouw per hectare (nog) altijd minder op te leveren dan intensieve landbouw. Om evenveel te produceren is dus meer grondoppervlakte nodig.

Ten tweede is de biomarkt inmiddels gigantisch. Uiteraard hebben de grote spelers uit de voedingsindustrie en de distributiesector zich daar gretig op gestort. Resultaat: biologische producten, dat wel, maar uit intensieve teelt, die soms zelfs naar verre contreien wordt verplaatst om de kosten te drukken. En dan zwijgen we nog over het feit dat je "biologische" mango's uit Brazilië of "biologische" kiwi's uit Nieuw-Zeeland kunt kopen ... Biovoeding is prima, maar koop indien mogelijk lokaal en uiteraard seizoensgebonden. Of opteer voor een degelijk hoeveeproduct uit de geïntegreerde landbouw, die eveneens het milieu tracht te ontzien.

7. Eet zo weinig mogelijk ultrabewerkt voedsel

Omdat dergelijke producten niet goed zijn voor je gezondheid, dat spreekt voor zich, maar ook omdat de herkomst van de talrijke ingrediënten die ze bevatten moeilijk te achterhalen valt en de kostprijs van die ingrediënten al te vaak een doorslaggevend argument is. Ook qua duurzaamheid scoren deze producten slecht: de meeste hebben tal van bewerkingen ondergaan (vaak bij zeer hoge temperaturen), worden diepgevroren, leggen lange afstanden af enz. Toch liggen de zaken minder eenvoudig dan op het eerste gezicht lijkt. Sommige bewerkingen zijn namelijk noodzakelijk: denk maar aan het inblikken van vis of het invriezen van groenten, waardoor deze voedingsmiddelen vaker en in grotere hoeveelheden kunnen worden geconsumeerd.

8. Koop in bulk

De impact van een verpakking is (minstens) tweeledig: enerzijds is er het materiaal waaruit de verpakking bestaat (inclusief de hulpbronnen die nodig zijn om ze te vervaardigen), anderzijds zal de verpakking hoogstwaarschijnlijk bij het afval belanden. Lang niet alle plasticsoorten zijn recycleerbaar. In bulk kopen is beter. Neem dan wel herbruikbare bokalen, zakjes of doosjes speciaal voor voeding mee.

9. Verspil geen voedsel

Een van de belangrijkste adviezen en iets wat je zelf echt in de hand hebt! Wist je dat een derde van al het geproduceerde voedsel in de vuilnisbak belandt? Dat komt neer op een