

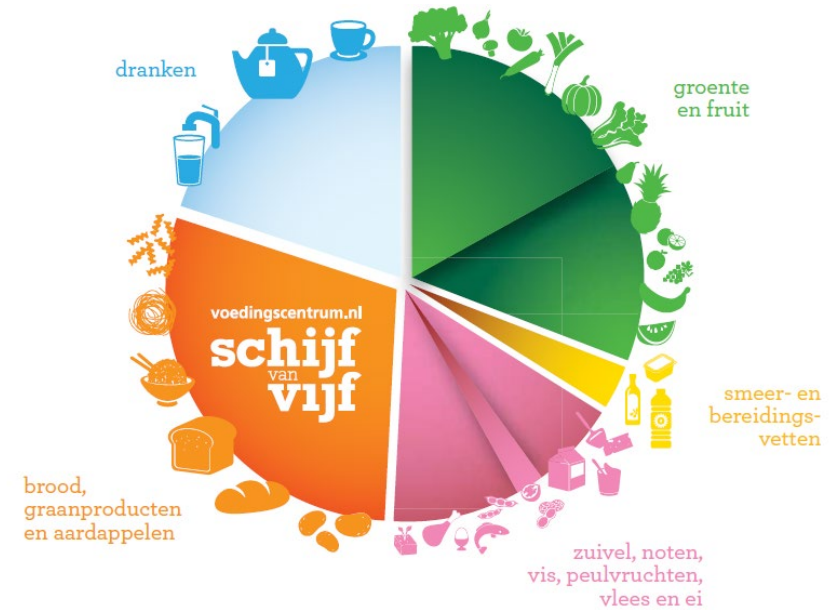


Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf?



Kijk op www.wateetnederland.nl



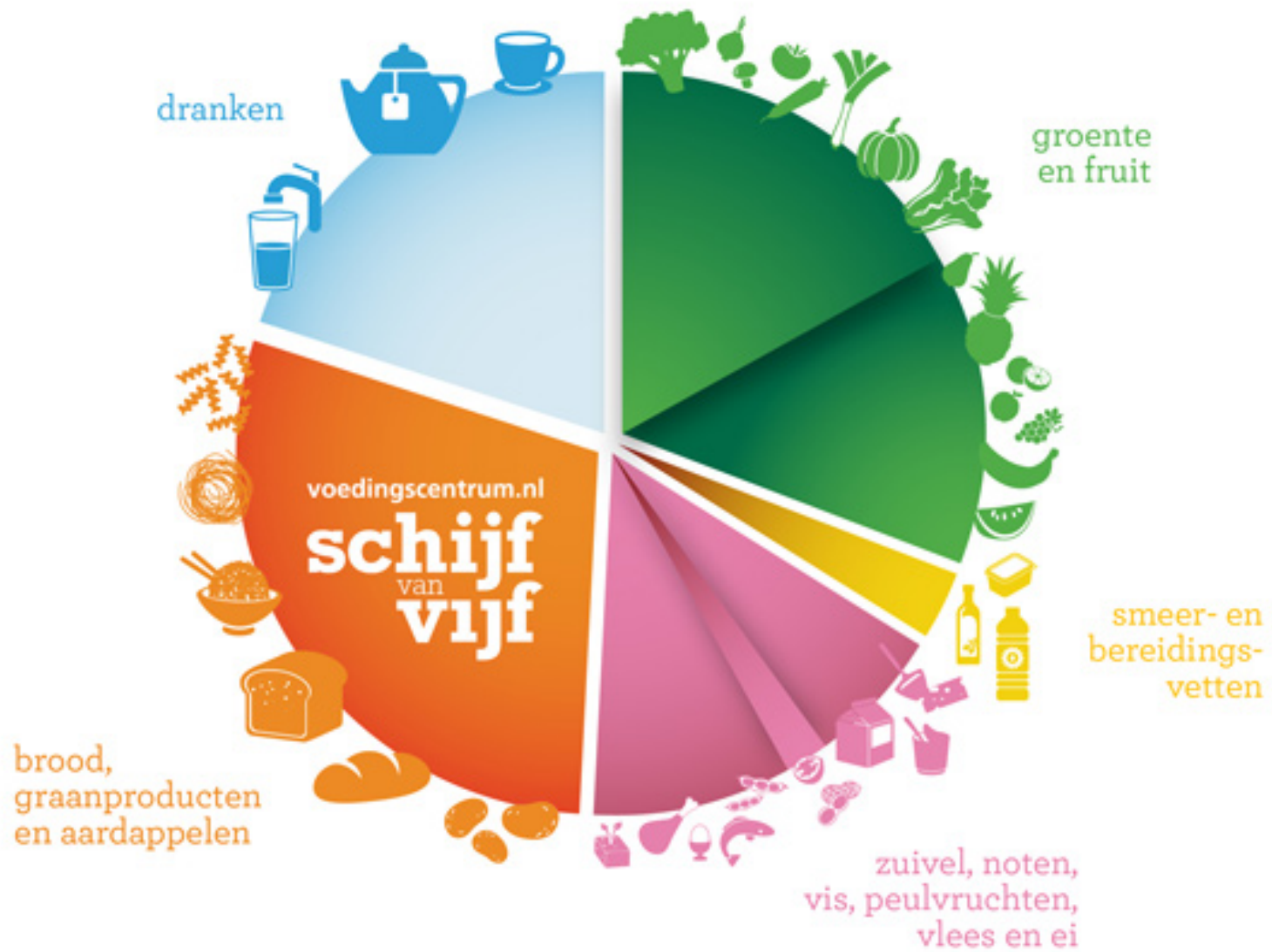
eerlijk over eten
Voedingscentrum



Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf?

Dr. Ir. Annette Stafleu

eerlijk over eten
Voedingscentrum



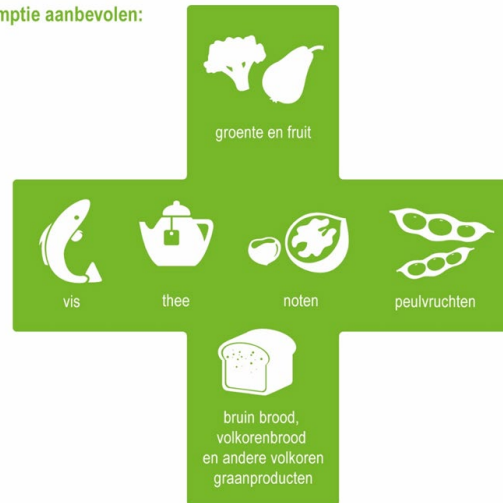
Richtlijnen Goede Voeding



- **Relatie met de top-10 chronische ziekten en erkende risicofactoren in Nederland**
 - Coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, COPD, borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en cognitieve achteruitgang, en depressie.
 - Erkende risicofactoren: LDL-cholesterol, bloeddruk en gewicht.

Richtlijnen Goede Voeding

Hogere consumptie aanbevolen:



Handhaving van de consumptie aanbevolen:

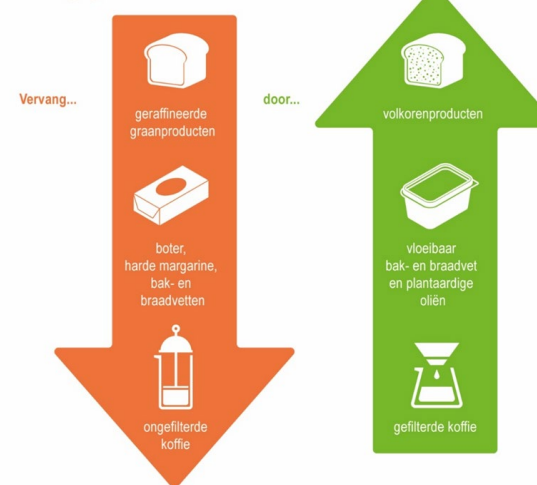


Beperking van de consumptie aanbevolen:



* behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt

Vervanging aanbevolen:

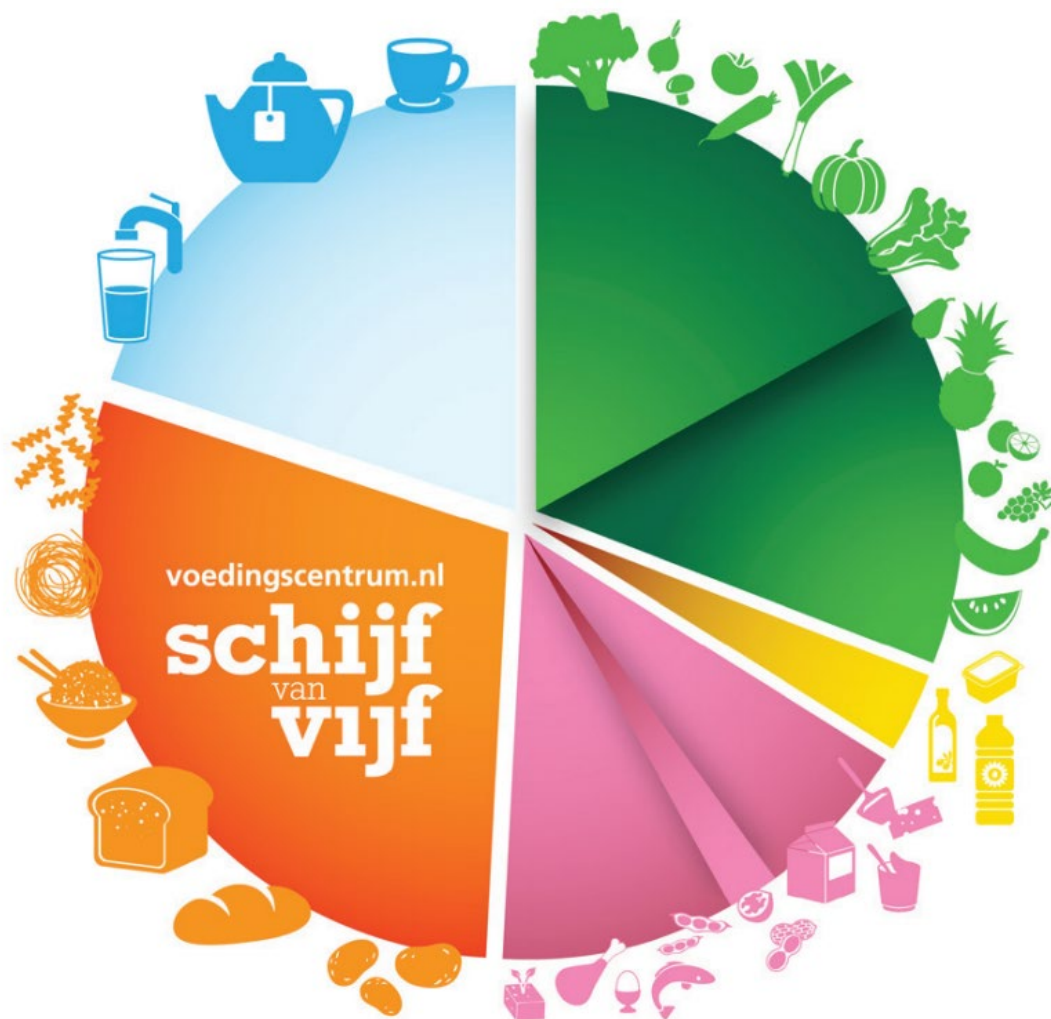


Voedingsnormen










Schijf van Vijf brengt Richtlijnen Goede Voeding en voedingsnormen samen





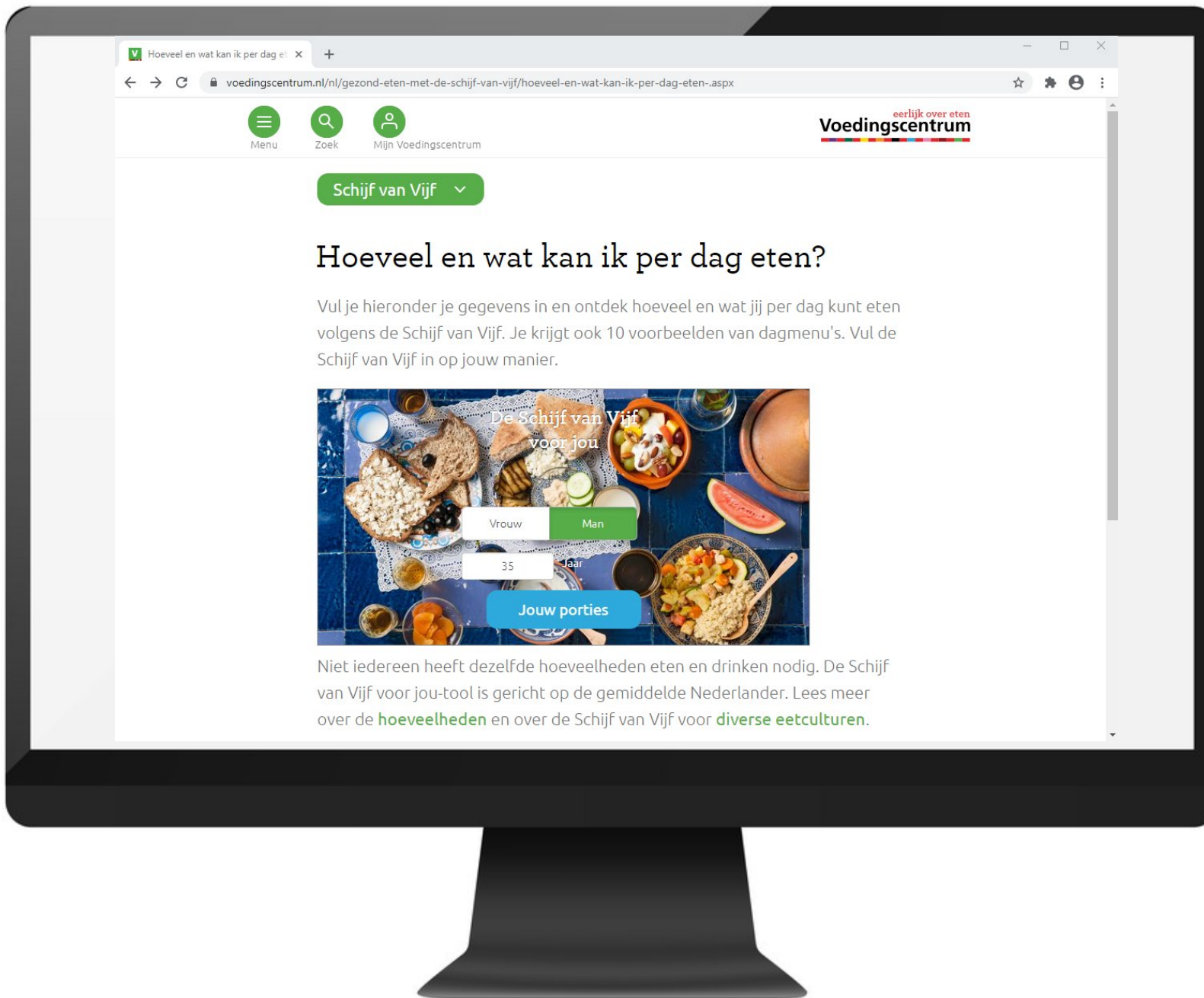
Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Producten binnen een productgroep met **teveel verzadigd vet, zout, suiker** of **te weinig vezel**
- Producten die **geen bijdrage** leveren aan gezonde voeding, zoals **snoep en snacks**





Schijf van Vijf

Hoeveel en wat kan ik per dag eten?

Vul je hieronder je gegevens in en ontdek hoeveel en wat jij per dag kunt eten volgens de Schijf van Vijf. Je krijgt ook 10 voorbeelden van dagmenu's. Vul de Schijf van Vijf in op jouw manier.

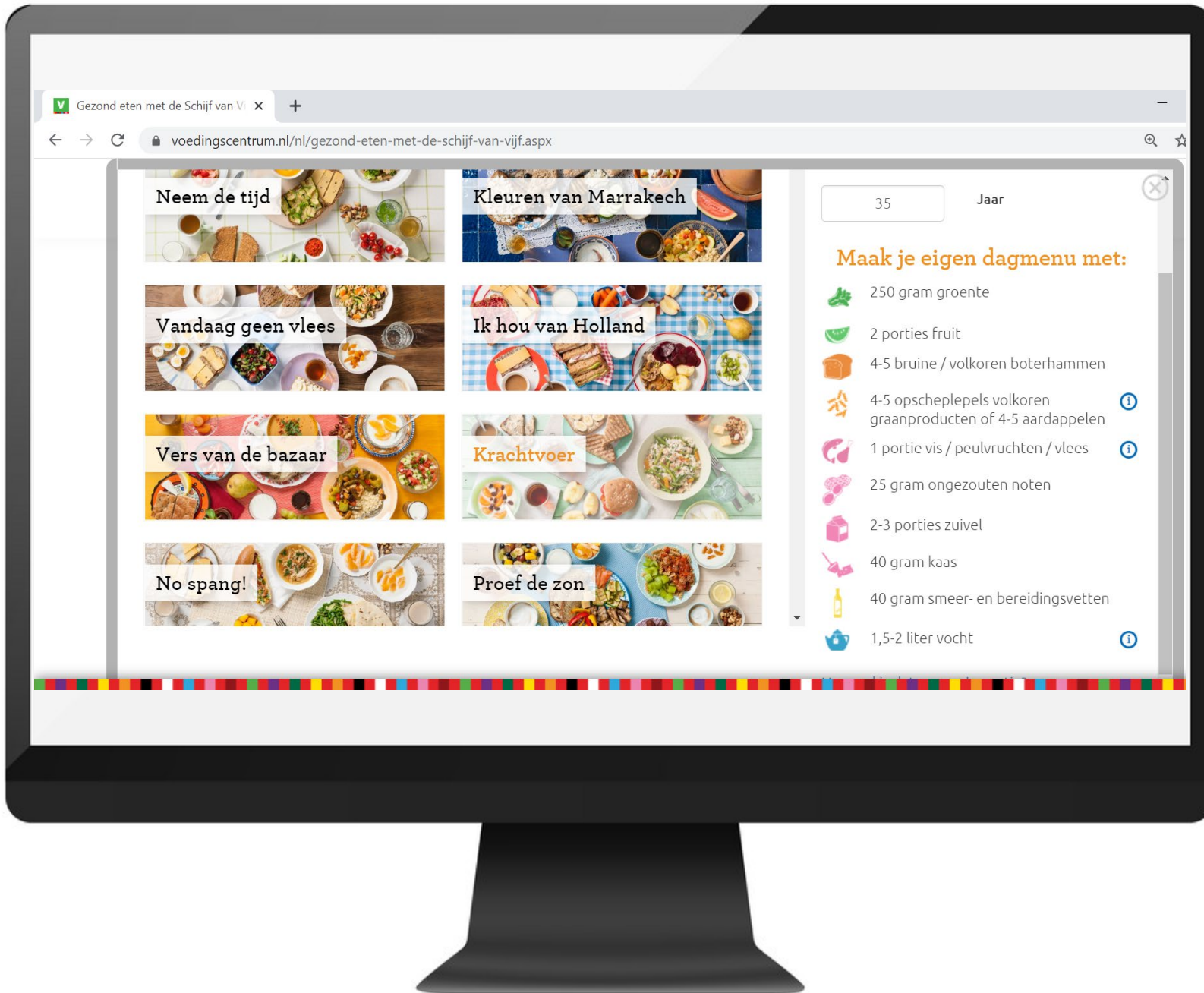
De Schijf van Vijf voor jou

Vrouw Man

35 Jaar

Jouw porties

Niet iedereen heeft dezelfde hoeveelheden eten en drinken nodig. De Schijf van Vijf voor jou-tool is gericht op de gemiddelde Nederlander. Lees meer over de **hoeveelheden** en over de Schijf van Vijf voor **diverse eetculturen**.



Neem de tijd

Kleuren van Marrakech

Vandaag geen vlees

Ik hou van Holland

Vers van de bazaar

Krachtvoer

No spang!

Proef de zon

35

Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-5 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opschelepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen 
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees 
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht 

Wat eet en drinkt Nederland?

Kijk op www.wateetnederland.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

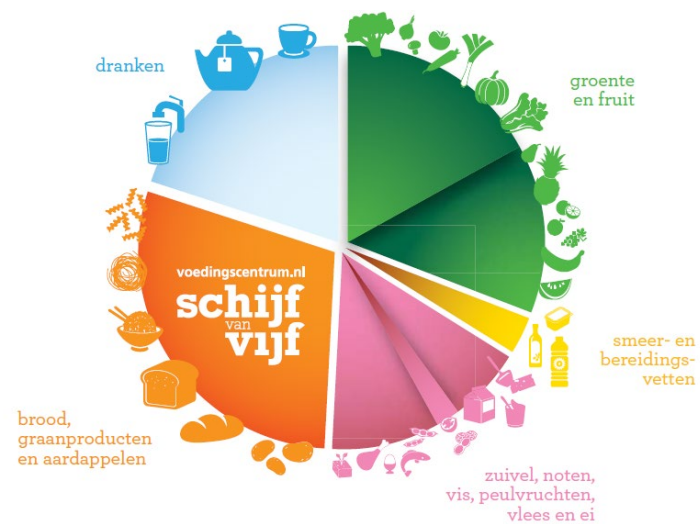
Eet en drinkt Nederland volgens de richtlijnen Schijf van Vijf ?

Caroline van Rossum

26 november 2020



Voedselconsumptie en Schijf van Vijf





Voedselconsumptiepeiling

Onderzoekspopulatie

1-79 jaar

N=4313

respons 65%



socio-demografisch
landelijk representatief

Methode

twee 24-uurs
voedingsnavragen

NEVO 2016

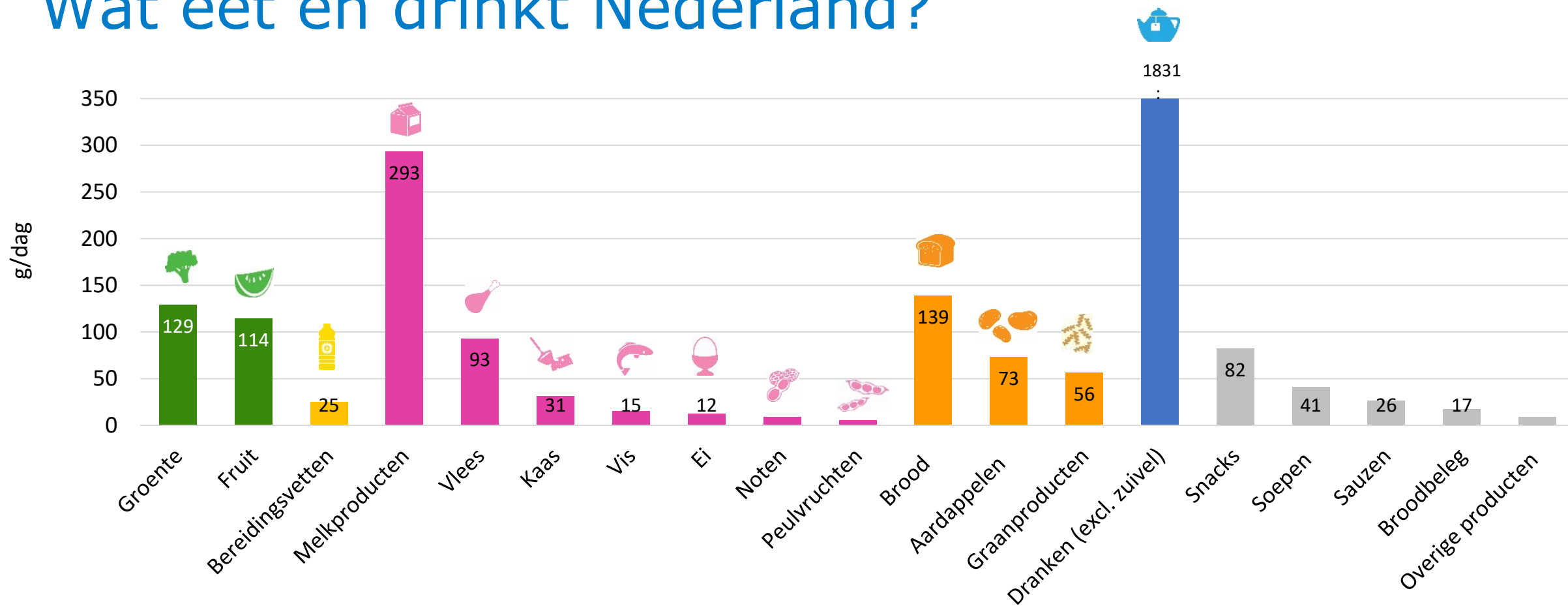
NES 2018

gebruikelijke inname (SPADE)



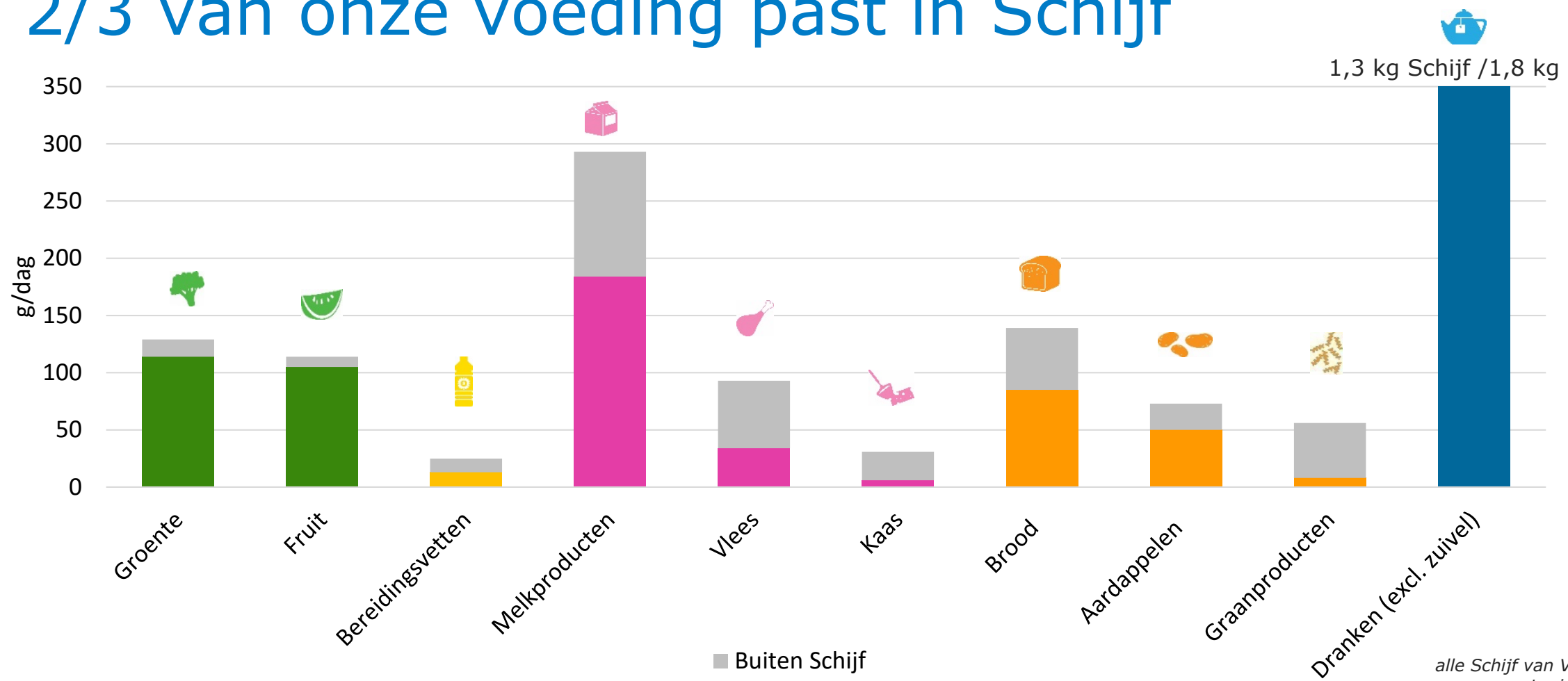


Wat eet en drinkt Nederland?





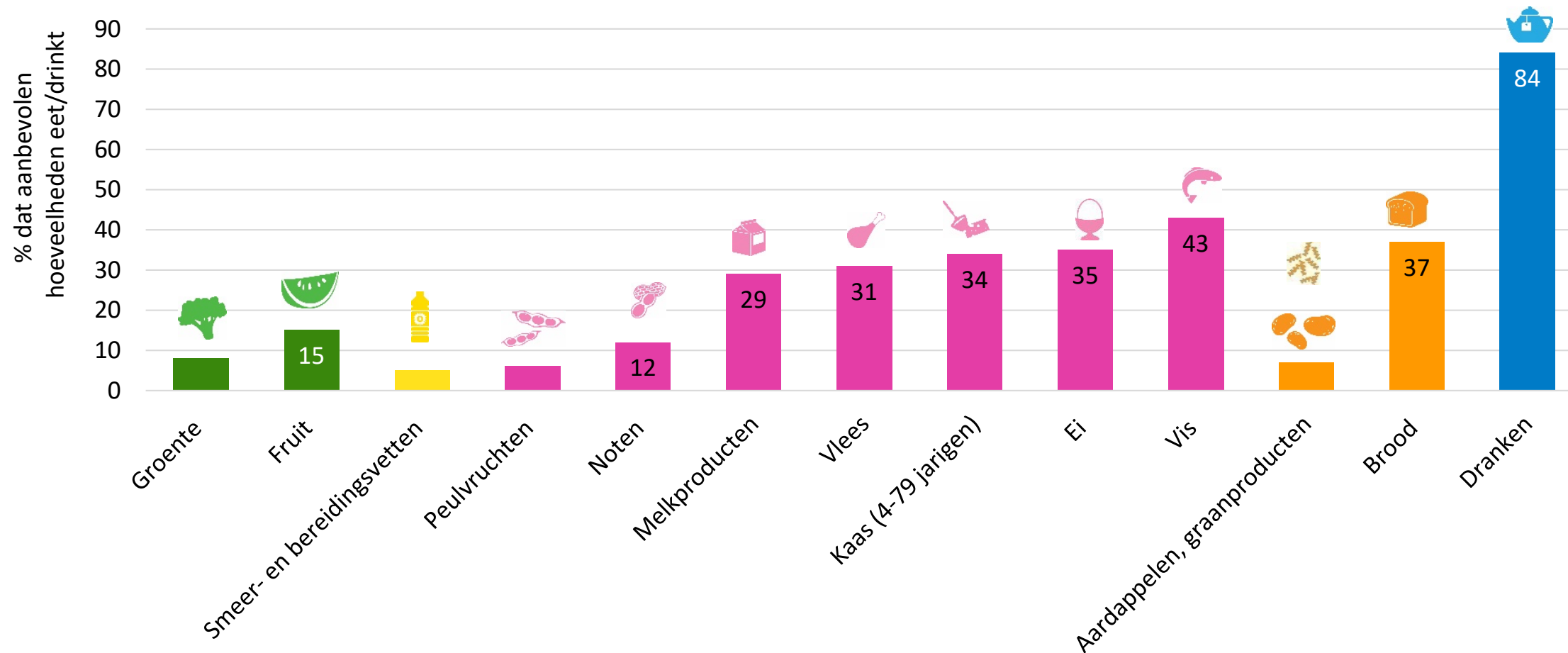
2/3 van onze voeding past in Schijf



alle Schijf van Vijf groepen met min. 25 g/dag

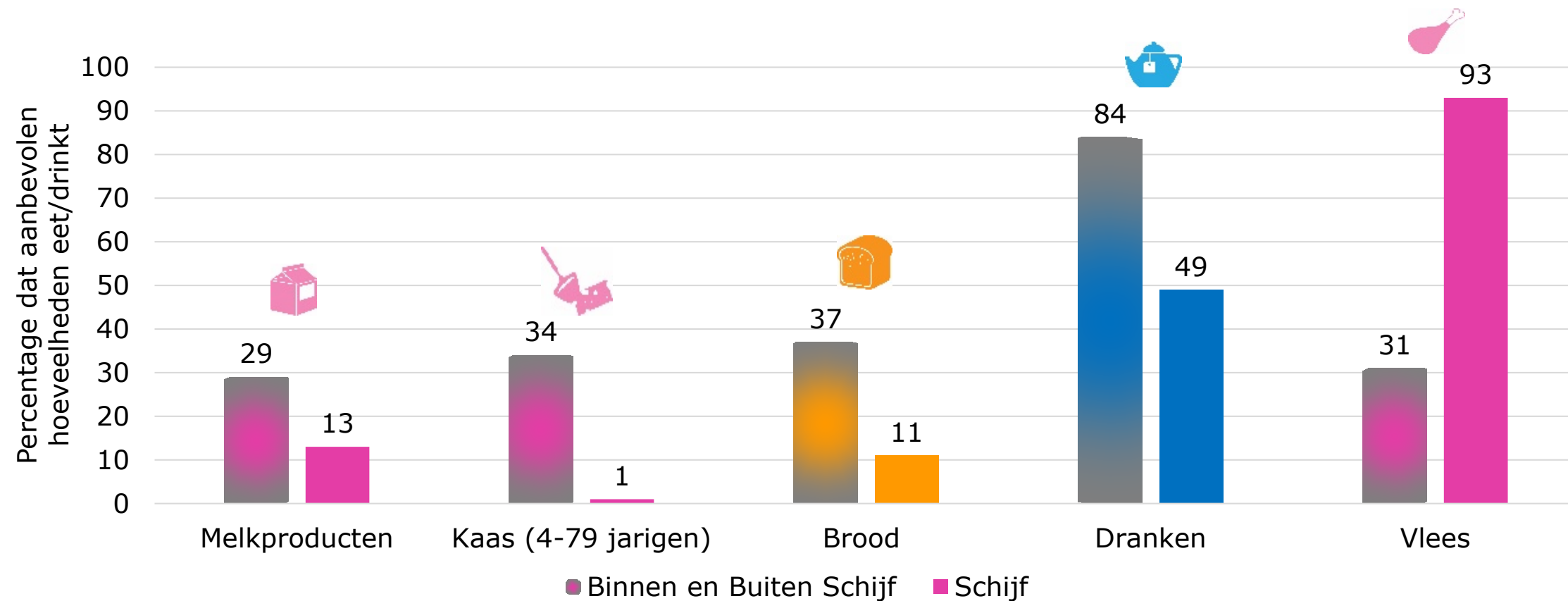


Eten en drinken we de aanbevolen hoeveelheden?



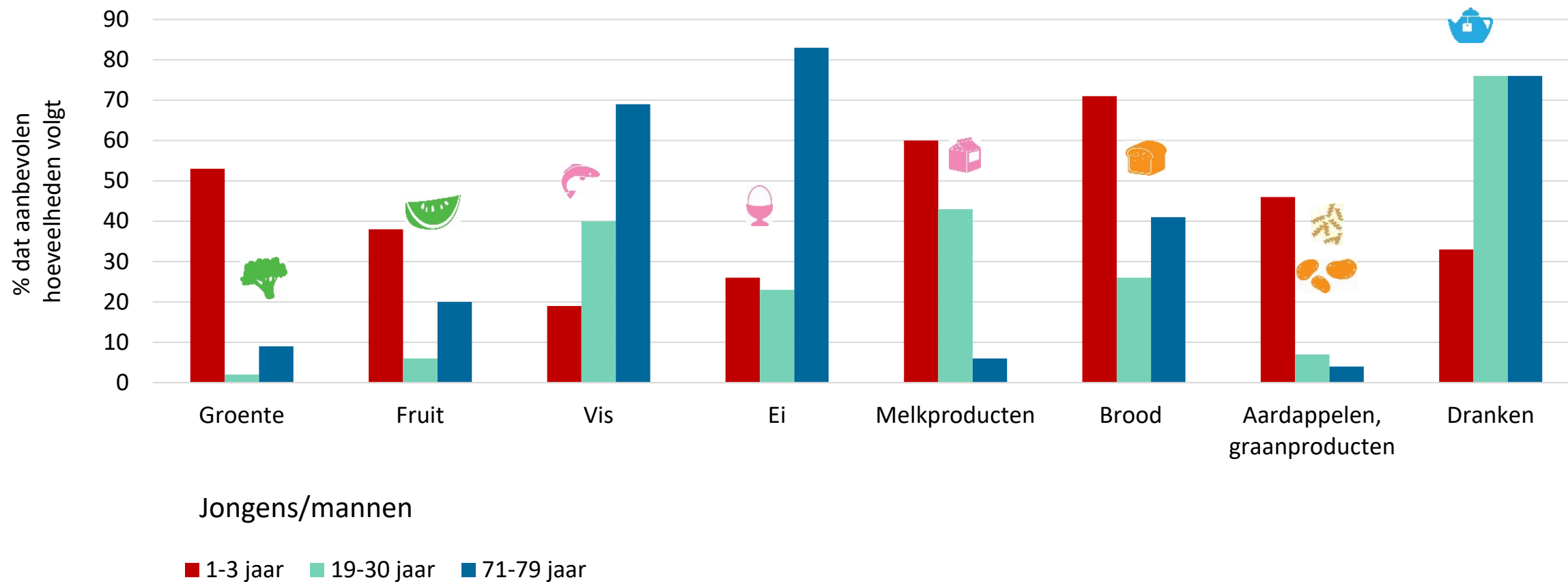


En met alleen 'Schijf'-producten



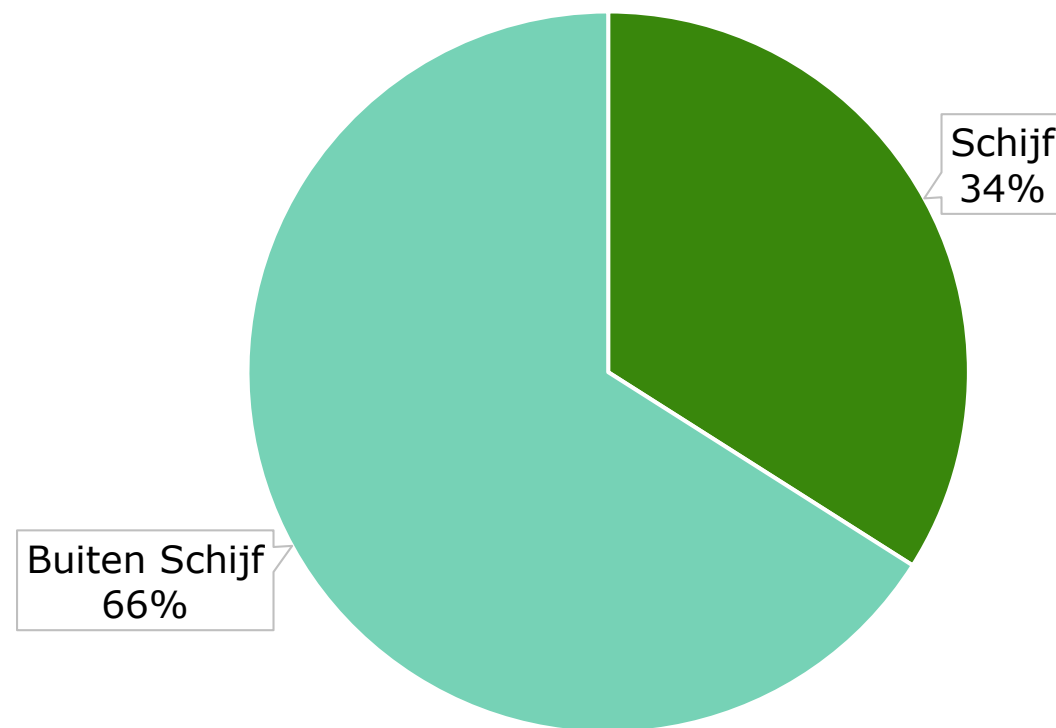


Verschillen tussen leeftijdsgroepen?





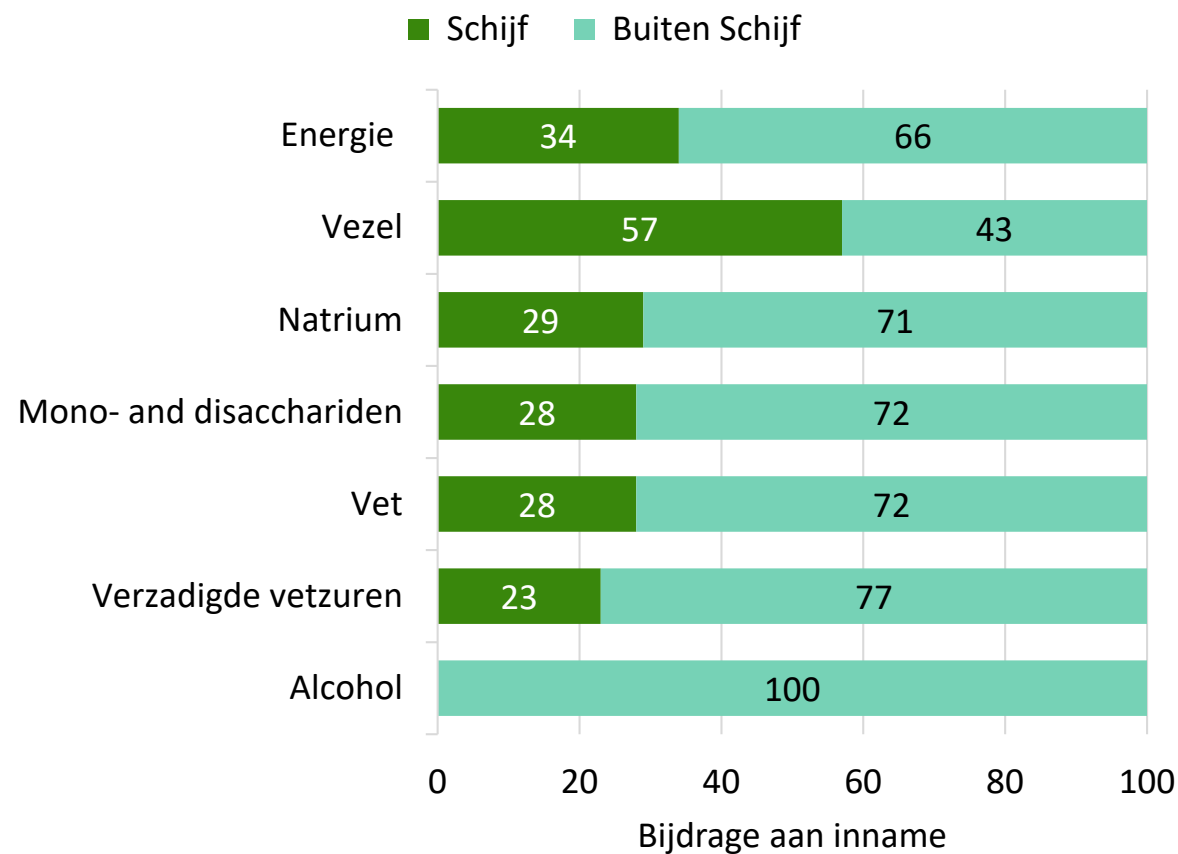
Bijdrage Schijf-producten aan energie





Voedingstoffen

- 2/3 van de energie is afkomstig van 'Buiten-Schijf-producten'
- 'Buiten-Schijf-producten' hebben ongunstigere samenstelling
- Hoge innames van verzadigde vetten, zout, mono-disachariden, alcohol
- Lage innames vezel

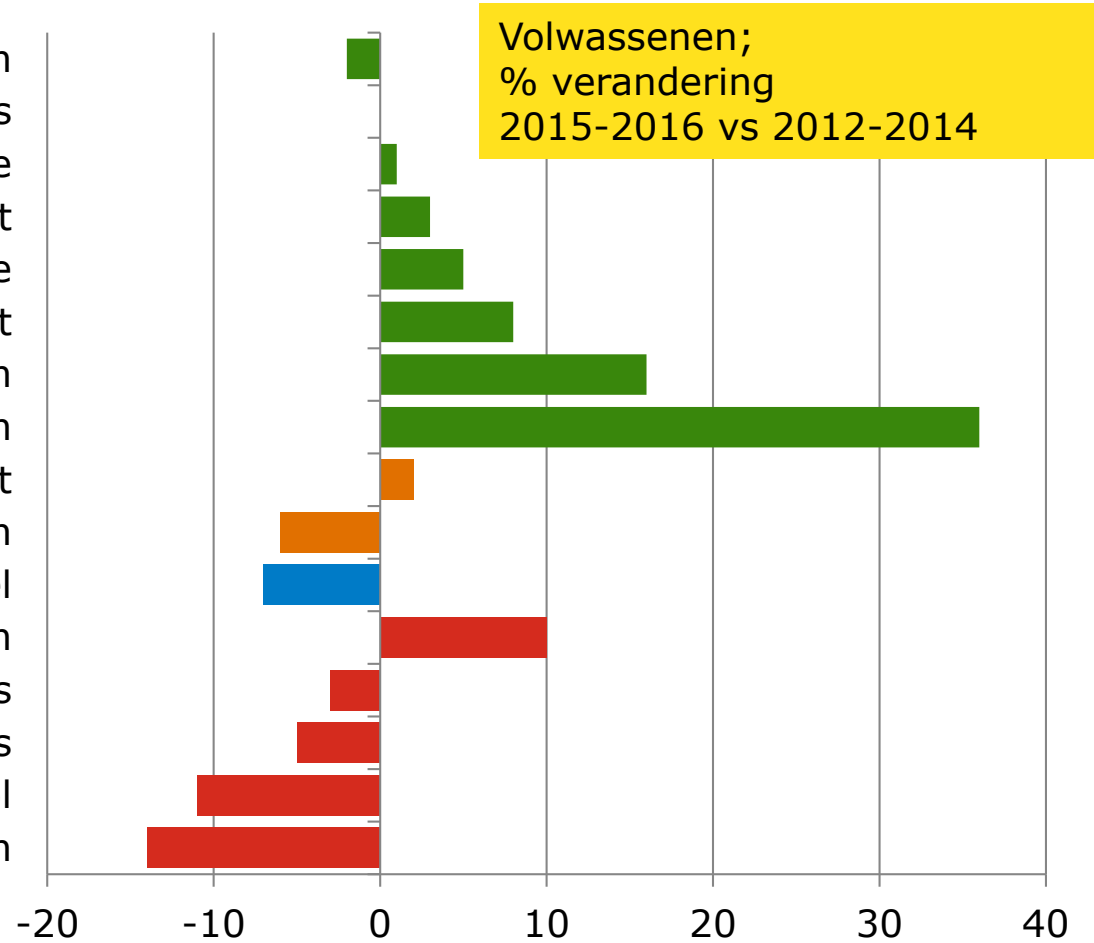




Voorzichtige verbeteringen



- Bruin-/volkorenproducten
- Vis
- Thee
- % plantaardig eiwit
- Groente
- Fruit
- Peulvruchten
- Noten
- % zacht vet
- % volkoren
- Zuivel
- Supplementen
- Bewerkt vlees
- Rood vlees
- Alcohol
- Suikerhoudende dranken





Conclusies

- Bevolkingsbreed \leftrightarrow individueel
- Mogelijkheden voor verbetering
 - groente, peulvruchten, graanproducten en aardappelen, smeer- en bereidingsvetten
 - brood, kaas, vlees, dranken \leftrightarrow
- Kinderen en ouderen
- Voorzichtige verbeteringen



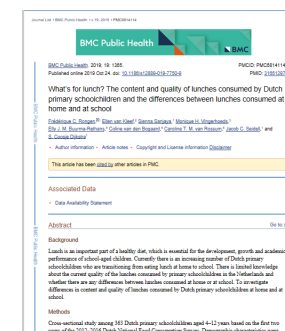
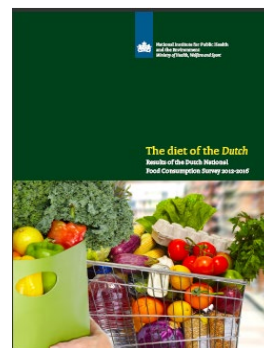


Hoe zijn gegevens beschikbaar?

- Wateetnederland.nl
- RIVM-statline
- Engelstalig rapport
- Factsheets
- Specifieke rapportages
- Artikelen
- Gegevensbestand
- Platforms



Food Group	Intake on consumption days				Consumption (kg)
	Mean intake consumption day	P5 intake (5% percentile) conc. day	Median intake (50% percentile) conc. day	P95 intake (95% percentile) conc. day	
0: Drinks and other liquids	45.9	46.0	46.0	46.0	230.0
0100 Linseed and other oils	2.0	13.6	13.6	13.6	13.6
0101 Potatoes	49.9	49.3	49.3	49.3	229.0
01 Legumes	79.9	80.5	80.5	80.5	395.0
0200 Linseed, rapeseed, sunflower	3.3	33.7	33.7	33.7	168.0
0201 Linseed	0.9	60.9	60.9	60.9	304.0
0202 Flaxseed	2.4	38.1	38.1	38.1	191.0
0203 Rapeseed	1.4	38.1	38.1	38.1	191.0
0300 Cereals	17.6	16.2	16.2	16.2	81.0
0301 Cereals	1.0	13.8	13.8	13.8	69.0
0302 Green and pod vegetables	1.4	42.1	42.1	42.1	210.0
0303 Legume, peas	6.2	17.5	17.5	17.5	87.0
0304 Other vegetables, sprouts	2.0	22.6	22.6	22.6	113.0
03 Legumes	1.0	51.2	51.2	51.2	257.0





Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf?

Dr. Ir. Annette Stafleu

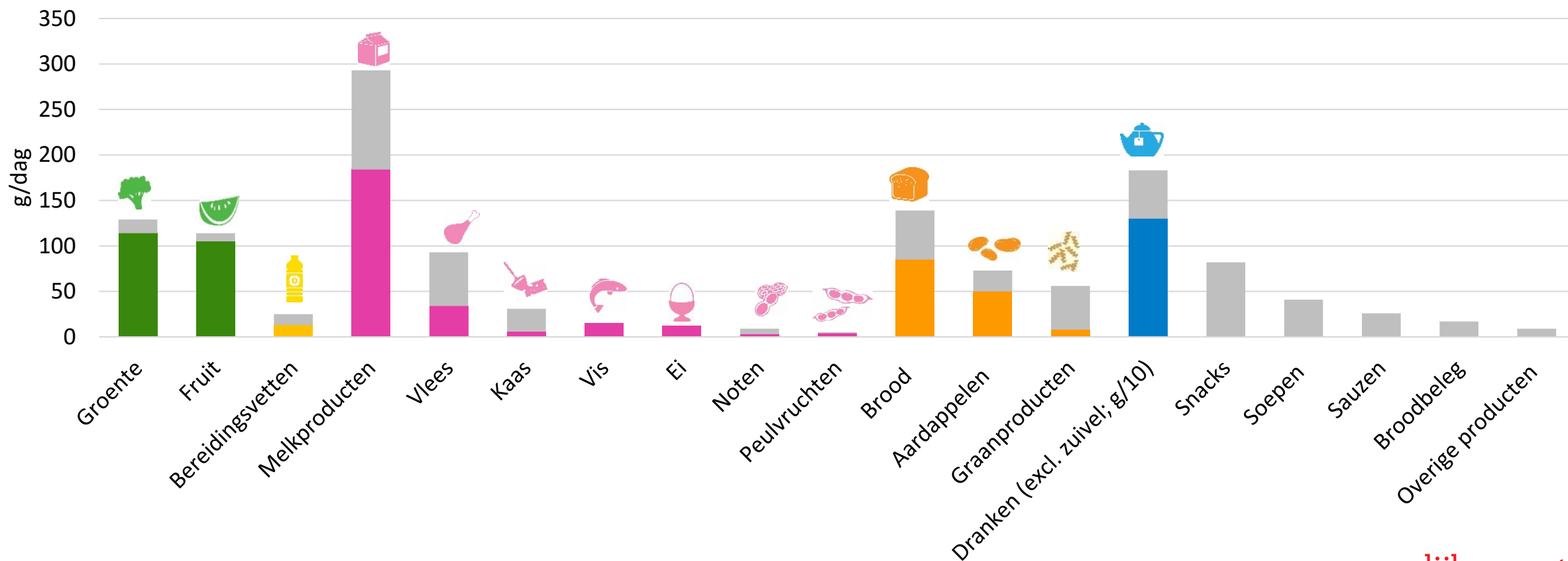
eerlijk over eten
Voedingscentrum

Resultaten VCP - Aandachtspunten

- **Beginmeting** voor Richtlijnen Schijf van Vijf uit 2016
- **Laatste jaren lichte verbeteringen**
 - Heeft de trend zich voorgezet?
- **Iedere verbetering is van belang** (niet alleen het halen van de aanbevolen hoeveelheden)



Wat eet en drinkt Nederland?



Opschuiven richting Schijf van Vijf

- Schijf van Vijf is het ideaal
- Kleine stappen
 - Ga van buiten de Schijf van Vijf naar binnen Schijf van Vijf
 - Schuif op naar minder ongezond
 - Neem een kleinere portie
 - Wissel van dierlijk naar plantaardig



Mantelzorg voor ouderen ▾



Eten na je 70ste ▾



50+: fit en vitaal ▾


Ouderen - Voedingsnormen

- Hogere normen voor riboflavine (vit B2), vitamine D, calcium, vitamine B6 (mannen)
- Lagere norm voor ijzer (vrouwen)



Energiebehoefte neemt af

Leeftijd/doelgroep	Mannen, inactief, kcal/dag	Vrouwen, inactief, kcal/dag
19-30 jaar	2790	2020
31-50 jaar	2660	1940
51-69 jaar	2430	1790
>70 jaar	2200	1750



Energiebehoefte neemt af door afname spierweefsel en er wordt minder bewogen.

Aanbevolen hoeveelheden voor ouderen



The screenshot shows the 'De Schijf van Vijf' app interface. At the top, it says 'De Schijf van Vijf voor jou'. Below this, there are two buttons: 'Vrouw' (highlighted in green) and 'Man'. Underneath, there are two buttons: '51' (highlighted in white) and 'Jaar'. At the bottom, there is an orange button that says 'Jouw porties'. To the right of the image, there is a list of recommended food amounts under the heading 'Maak je eigen dagmenu met:'. The list includes: 250 gram groente, 2 porties fruit, 3-4 bruine / volkoren boterhammen, 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen, 1 portie vis / peulvruchten / vlees, 15 gram ongezoeten noten, 3-4 porties zuivel, 40 gram kaas, 40 gram smeer- en bereidingsvetten, and 1,5-2 liter vocht. Each item has a small icon and some have an information icon (i).

Maak je eigen dagmenu met:

- 250 gram groente
- 2 porties fruit
- 3-4 bruine / volkoren boterhammen
- 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees
- 15 gram ongezoeten noten
- 3-4 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5-2 liter vocht

- Wat minder brood, pasta, aardappel.
- Wat minder noten.
- Wat meer zuivel (calcium, vitamine B2).

Ouderen

- Energiebehoefte neemt af
- Verlies van spieren: sarcopenie
- Botontkalking en osteoporose
- Gewichtstoename
- Ondervoeding (20% thuiswonende 75-plussers)
- Afnemende nierfunctie
- Obstipatie
- Vaak meerdere chronische ziekten

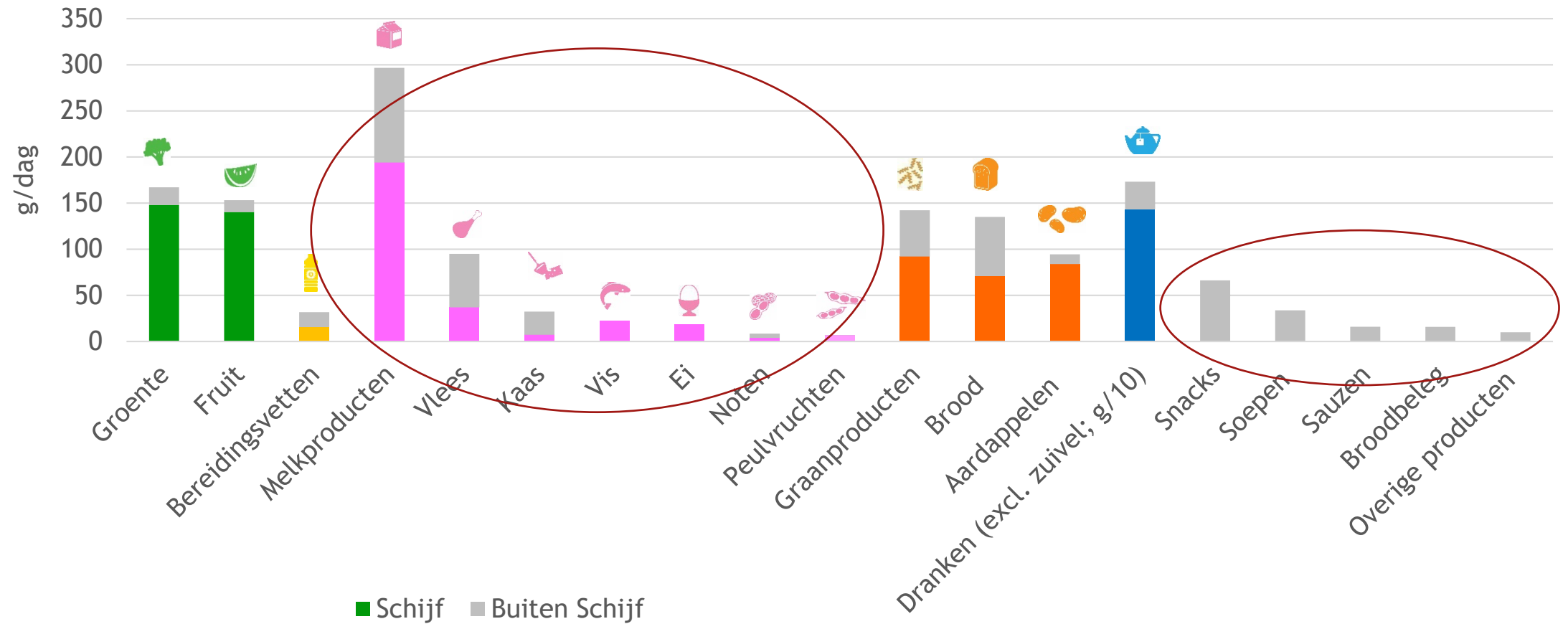


Wat kun je doen?

- Niet meer eten dan je nodig hebt en meer bewegen voorkomt gewichtstoename
- Meer bewegen vermindert spierverlies en vertraagt botafbraak
- Eet voldoende eiwit van goede kwaliteit: gebruik dus voldoende zuivel, vis, vlees (of vervangers), granen
- Voldoende zuivel is ook van belang voor calcium
- Slik een vitamine D supplement
- Drink meer (1,7 L/dag)
- Beperk de hoeveelheid zout



Wat eten en drinken 71-79 jarigen in Nederland?



Naar meer Schijf van Vijf voor ouderen

- Ouderen eten gemiddeld meer groenten, fruit en vis
- Lagere energiebehoefte:
 - Minder producten buiten de Schijf van Vijf zoals frisdrank, koek, snacks, alcohol
- Vertragen spieraafbraak en/of botafbraak:
 - Verschuiving van vet en bewerkt vlees naar mager vlees
 - Meer ongezouten noten en peulvruchten
 - Voldoende consumptie melk(producten)
 - Verschuiving van volle en gezoete zuivel naar magere en halfvolle zuivel
 - Verschuiving van volvette kaas naar 30+ kaas

Vitamine D

Suppletieadvies vitamine D	
Wie?	Advies voor extra vitamine D ⁸
Kinderen van 0 tot en met 3 jaar	10 microgram/dag
Vrouwen van 4 tot 50 jaar met een donkere of getinte huid of die niet voldoende buiten komen of een hoofddoek of sluier dragen	10 microgram/dag
Mannen van 4 tot 70 jaar met een donkere of getinte huid, of die niet voldoende buiten komen	10 microgram/dag
Zwangere vrouwen	10 microgram/dag
Vrouwen ouder dan 50 jaar	10 microgram/dag
Vrouwen en mannen ouder dan 70 jaar	20 microgram/dag



Informatie 50+

Homepage Voedingscentrum | V x Kennis - Voor (huis)artsen - Alle x 50+: fit en vitaal | Voedingscentrum x

voedingscentrum.nl/nl/thema/de-kracht-van-50-plussers-ouderen-eten-.aspx

Menu Zoek Mijn Voedingscentrum

Voedingscentrum
eerlijk over eten

50+: fit en vitaal

50+: fit en vitaal

- Gezond gewicht voor 50+
- Vitamine D: goed idee
- Je spieren na je 50e
- Eetweetjes voor 50+
Waarom heb ik minder eten nodig naarmate ik ouder word?

www.voedingscentrum.nl/50plus

Voeding na je 50ste
gezond ouder worden

Voeding en 50+
Hoe blijf jij vitaal?

Voedingscentrum
eerlijk over eten

Voeding en 50+
Hoe blijf jij vitaal?

Ben je tussen de 50 en 69 jaar? Na je 50ste heb je iets minder eten nodig. En je let op net wat andere dingen.

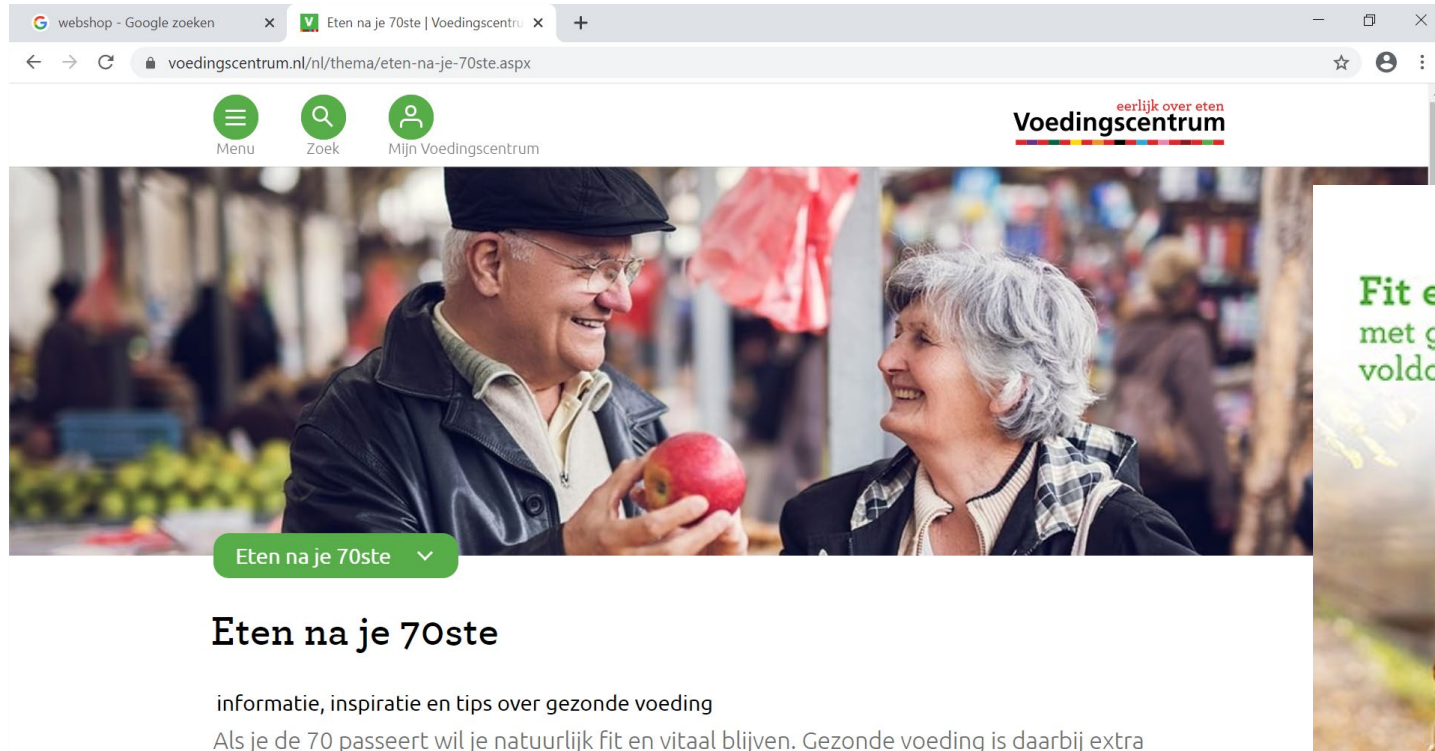
Bekijk op onze website:

- hoe je gezond eet
- hoeveel je kunt eten
- of je extra vitamines nodig hebt
- hoe je op gewicht blijft
- wat er gebeurt met je spieren bij het ouder worden
- wat je kunt eten als je hoge bloeddruk, hoog cholesterol of diabetes type 2 hebt

Inclusief tips voor braafbeleg, gezonde tussenvoertjes en lekkere recepten

www.voedingscentrum.nl/50plus

Informatie 70+



The screenshot shows a web browser window with the URL voedingscentrum.nl/thema/eten-na-je-70ste.aspx. The page features a navigation bar with 'Menu', 'Zoek', and 'Mijn Voedingscentrum' icons. The main content area has a large image of an elderly couple at a market, with a green button labeled 'Eten na je 70ste'. Below the image, the heading 'Eten na je 70ste' is followed by the text 'informatie, inspiratie en tips over gezonde voeding' and 'Als je de 70 passeert wil je natuurlijk fit en vitaal blijven. Gezonde voeding is daarbij extra'.

www.voedingscentrum.nl/70plus



Meer informatie

- Informatie: www.voedingscentrum.nl
- Bestellen materialen: webshop.voedingscentrum.nl
- Contact
 - Per mail: Professionals@voedingscentrum.nl
 - Per telefoon: 070 306 88 10
 - maandag van 13:00 - 17:00 en
 - donderdag van 10:00 - 13:00 uur

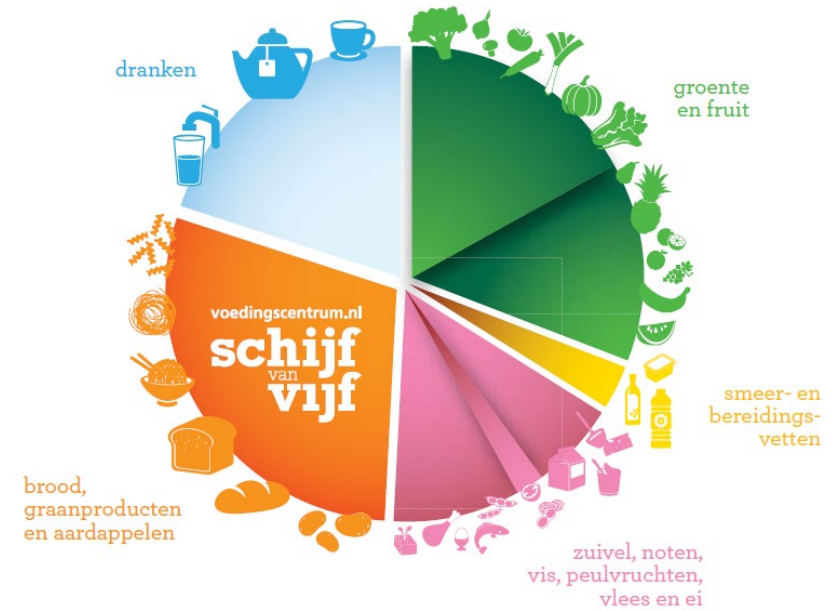


Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf?



Kijk op www.wateetnederland.nl



eerlijk over eten
Voedingscentrum