

Opvolger actieve voedingsdriehoek letterlijk op zijn kop

De actieve voedingsdriehoek bestaat 20 jaar. Op 19 september lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven (het vroegere VIGeZ) de herziene versie van het Vlaamse voorlichtingsmodel voor voeding, beweging en lang stilzitten. Als eerste grote verandering worden voeding en beweging van elkaar losgekoppeld in de voedings- en bewegingsdriehoek. In het nieuwe voedingsmodel ligt de focus op plantaardige en weinig of niet bewerkte voeding zoals groenten, fruit, peulvruchten en noten. Daarnaast wordt 'lang stilzitten' als volwaardig thema uitgewerkt in de bewegingsdriehoek. Beide modellen nemen ook het effect op onze fysieke én mentale gezondheid mee.



Van gezondheidsprofessionals naar brede publiek

Hij moet zo ongeveer de bekendste driehoek van Vlaanderen zijn. Leerkrachten, diëtisten, artsen en vormingswerkers maken sinds het ontstaan in 1997 dankbaar gebruik van de actieve voedingsdriehoek om vragen over gezonde voeding, beweging en lang stilzitten te beantwoorden.

Maar met de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek gaat het Vlaams Instituut Gezond Leven een stapje verder: voor het eerst ligt de focus op het formuleren van duidelijke en haalbare gezondheidsboodschappen rechtstreeks naar het brede publiek, en dus niet enkel via gezondheidsprofessionals.

Plantaardige voedingsproducten zijn de basis

De nieuwe voedingsdriehoek rangschikt al wat we eten volgens het effect op onze gezondheid en het milieu. En houdt hierbij ook rekening met onze huidige consumptie. Zo haal je het grootste gezondheidsvoordeel uit de donkergroene zone met plantaardige voeding: groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie. De weinig of niet bewerkte varianten krijgen de voorkeur. Ook raadt de voedingsdriehoek aan om vooral water te drinken.

Vul matig aan met dierlijke producten

Dan volgen vis, melkproducten, kaas, eieren, gevogelte, ... dierlijke producten die je niet hoeft te schrappen – daarom zijn ze lichtgroen – maar: kleine porties volstaan. Dierlijke producten zijn minder goed voor onze gezondheid én voor het milieu dan plantaardige voeding.

Minder rood vlees en boter

In de oranje zone staan de producten die een ongunstig effect kunnen hebben op onze gezondheid, als we er veel van eten. Denk aan rood vlees en boter, maar ook kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Daarom is het belangrijk van deze producten niet te veel te eten.

Vermijd 'ultrabewerkte' voeding

Ten slotte raadt de voedingsdriehoek aan om ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden zoals koekjes, chips, frisdrank, alcohol, maar ook bewerkte vleeswaren zoals salami of gerookt spek. Dat zijn vaak producten waaraan veel suiker, vet en/of zout is toegevoegd.

Vroeger bevond de restgroep zich in de top van de actieve voedingsdriehoek, maar in de nieuwe voedingsdriehoek is het er bewust buiten geplaatst. Deze producten zijn namelijk overbodig in een gezond voedingspatroon en kunnen de gezondheid schaden.

Voor het eerst een bewegingsdriehoek: meer bewegen én minder zitten

Terwijl voeding en beweging in het oude model samen een plaats kregen, is er nu een aparte bewegingsdriehoek. Voor het eerst wordt ook 'lang stilzitten' volwaardig uitgewerkt in de figuur. Want ook al beweeg je veel, het is even belangrijk dat je geen urenlang stilzit, en ook niet aan één stuk. Daarom is lang stilzitten oranje gekleurd. De bewegingsdriehoek raadt aan elk halfuur even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of een ander bewegingstussendoortje.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Een gezonde mix van zitten, staan, én bewegen

Bewegen is gezond. Bewegen heeft dus de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging.

Het grootste deel van je (wakkere) dag beweeg je het best licht intensief, door bijvoorbeeld zitten regelmatig af te wisselen met staan en stappen op het werk, of de trap te nemen in plaats van de lift.

Als je elke dag nog eens matig intensief beweegt – bijvoorbeeld 's avonds een stevige wandeling - levert dit nog meer gezondheidsvoordelen op dan licht intensieve bewegingen. Bij matig intensieve bewegingen adem je sneller en gaat je hartslag omhoog. Maar je bent niet buiten adem en je kan gewoon blijven praten.

Ideaal is als je minstens één keer per week je uitleeft in je favoriete sport. Bewegen met hoge intensiteit biedt namelijk nog meer voordelen voor je gezondheid dan matig en licht intensief bewegen. Daarnaast is het ook belangrijk om wekelijks je spieren te trainen en te versterken.

Stap voor stap

De bewegingsdriehoek adviseert om meer bewegen stapsgewijs aan te pakken. Zit je vaak lang en ononderbroken stil? Dan maak je daar best geleidelijk aan komaf mee. Beweeg je daarnaast niet veel? Elk beetje beweging is beter dan niets. En geef niet op bij een terugval.

Niet alleen wat, maar vooral ook hoe

Het Vlaams Instituut Gezond Leven wil aan de hand van de voedings- en bewegingsdriehoek niet alleen vertellen wat je best eet en hoeveel je best beweegt om gezond te zijn; maar ook hoe je dat precies kan doen.

“De meerderheid van de Vlamingen weet dat bijvoorbeeld groenten of voldoende bewegen gezond zijn. Maar toch eten we met z’n allen nog veel te ongezond, en bewegen we nog te weinig. Daarom hebben we op onze website www.gezondleven.be ook concrete info en tips voorzien die de Vlaming helpen om gezonder te eten, meer te bewegen, en minder te zitten”, zeggen Loes Neven en Ragnar Van Acker van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Eén nacht ijs

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ging voor de herziening van de actieve voedingsdriehoek niet over één nacht ijs. Naast een groep experts ‘gezonde voeding’, ‘beweging’ en ‘sedentair gedrag’, heeft het instituut deze keer ook experts gedragsverandering en communicatie geconsulteerd. Bedoeling is immers dat de gezondheidsboodschappen voor iedereen duidelijk zijn. Daarnaast zijn de voedings- en bewegingsdriehoek uitgebreid getest bij een panel van 300 Vlamingen, uniek in de wereld van voedings- en bewegingsmodellen.

Meer weten over de voedings- en bewegingsdriehoek? Neem een kijkje op www.gezondleven.be

Over Vlaams Instituut Gezond Leven

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is een erkende partnerorganisatie die het Vlaamse beleid inzake gezondheidsbevordering en ziektepreventie ondersteunt. Meer concreet zijn we expert in algemene gezondheidsbevordering; gezonde voeding, beweging, sedentair gedrag en ondervoeding; tabak (in consortium met Stichting tegen Kanker, Kom Op Tegen Kanker en VRGT), algemene Logo-ondersteuning (in consortium met de Vlaamse Logo's) en Gezondheid en Milieu.

