

THE NEW (FOOD) PYRAMID

AMERIKA'S NIEUWE VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR 2025-2030

“ t' Kan verkeren” zei Bredero ooit. Wat voedingsadviezen betreft is dat zeker zo.

Zo lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGeZ) in 2017 een nieuwe voedingsdriehoek (**Fig. 1**); exclusief voor Vlaanderen. Een “Vlaamse Voedingsdriehoek” dus. Wij berichtten daarover in de Belgische Beenhouwerij van oktober 2017 en waren daarin niet mals, voor wat ons een “Groene Voedingsdriehoek” was. Een activistisch pamflet waarin vlees eens te meer in een negatief daglicht geplaatst werd en al wat groen is, de hemel in wordt geprezen. Daarin wordt aanbevolen minder rood vlees te eten en wordt het gebruik van vleeswaren afgeraden. Rood vlees krijgt daarbij code oranje en komt zo helemaal onderaan in het puntje van de driehoek te staan. Vleeswaren (code rood) verdwijnen zelfs helemaal uit de Vlaamse Voedingsdriehoek en dus uit ons dieet als het van het VIGeZ afhangt. Charcuterie komt immers in een restgroep terecht, samen met onder andere alcoholische dranken, frisdranken, snoep en patisserieproducten. Dit met het advies deze zo weinig mogelijk te gebruiken. Daar waar alle plantaardige producten als uitgesproken goed worden voorgesteld. Code donkergroen. Zo wordt geadviseerd meer aardappelen, pasta, rijst en brood te gebruiken. Nochtans erg koolhydraatrijke producten. Caloribommen in een periode waarin overgewicht voor velen een ernstig probleem is. De van sojabonen of tarwe afgeleide producten moeten vlees als eiwitbron vervangen. Nochtans zijn plantaardige eiwitten inferieur aan dierlijke eiwitten. Vlees – onder welke vorm en van welke origine ook – is daarentegen een excellente eiwitbron: goed opneembaar en met een perfecte aminozuursamenstelling. Het is bovendien een superieure bron van ijzer en andere sporenelementen (Cu, Zn en Se) en is rijk aan vitamines (in het bijzonder vit B12) dat alleen in dierlijke producten voorkomt. En neen vlees is niet vet! Kookham, zoals alle charcuterieproduct buiten de voedingsdriehoek, geplaatst, bevat zelfs minder vet dan brood. Dit negeren is merkwaardig voor een opzet dat een gezonde en evenwichtige voeding nastreeft. Maar ja, het groene pamflet (naar de

gebruikte kleuren in de Vlaamse Voedingsdriehoek) is zonder wetenschappelijke inbreng en onderbouwing tot stand gekomen; en de betrokken sectoren werden al helemaal niet geconsulteerd.

Dit laatste kan niet gezegd worden van de nieuwe voedingsadviezen voor 2025 – 2030 gepresenteerd begin dit jaar door het Ministerie van Landbouw van de Verenigde Staten (USDA), Een mondiaal gereputeerd instituut met meer dan 10 000 medewerkers, competent in de diverse sectoren van de landbouw. Ook op het gebied van de verwerking van landbouwproducten tot levensmiddelen en de humane voeding. Zij visualiseerden hun aanbevelingen onder de vorm van een nieuwe voedingsdriehoek. The New Pyramid (**Fig. 2**).

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, inclusief dierlijke vetten als boter en reuzel, worden hierbij flink opgewaardeerd. Vlees en vleesbereidingen krijgen hierbij een prominente plaats in de voedingsdriehoek. In de rechter bovenhoek, samen met kip, vis, eieren, melk en zuivelproducten. Daarbij wordt aangeraden meer eiwitten op te nemen. Tegenover de algemeen aangenomen hoeveelheid van 0,8 g eiwit /dag/kg lichaamsgewicht hier, worden in de nieuwe Amerikaanse voedingsrichtlijnen hoeveelheden van 1.2 – 1.6 g eiwit /dag/kg lichaamsgewicht aanbevolen. Dezelfde hoeveelheden als voor mannen die zware fysieke arbeid verrichten, sporters, ouderen en opgroeiende kinderen. In tabel 1 wordt aangegeven hoeveel vlees daarbij moet worden gegeten, als alle eiwitten onder de vorm van (mager) vlees worden ingenomen (20 g eiwit/100 g vlees). Circa 400 g per dag! Hierbij wordt opgemerkt dat in België de helft van de opgenomen eiwitten uit vlees en vleesproducten wordt gehaald. De rest uit vis, eieren, melk/zuivel en plantaardig materiaal (voornamelijk brood). Desalniettemin is de aanbevolen hoeveel vlees hoog, daar waar in de Vlaamse Voedingsdriehoek wordt aangeraden minder vlees te eten en al helemaal geen vleesproducten.

Groenten en fruit zijn belangrijk en worden rechtsboven in de New Pyramid geplaatst. Prominent nog wel, maar niet het hele bovendeel innemend zoals bij de Vlaamse Voedingsdriehoek het geval is.

Anderzijds wordt geadviseerd het gebruik van koolhydraten te beperken. Voedingsmiddelen op basis van volle granen (rijst en tarwe) verdwijnen daarom naar een plaats onderaan in de voedingsdriehoek. Wat in de lijn ligt met de trend om minder calorieën op te nemen.

Verder wordt het gebruik van sterk bewerkte levensmiddelen (zoals vleesvervangers ?) afgeraden en wordt het gebruik van natuurlijke (onbewerkte) grondstoffen sterk aangeraden.

Vreemd is dat niet, want zoals wij in de Belgische Beenhouwerij van februari 2018 schreven, mogen alle landbouwproducten als veilig beschouwd worden. Groenten, fruit, granen ... melk, vlees en eieren zijn stuk voor stuk gezonde basisproducten. Daarvoor staan de moderne landbouwmethoden garant en is de controle op de verschillende stappen in de voedselketen (zeker in België) voldoende streng. Een gezonde voeding is dan ook meer dan een samenraapsel van verondersteld gezonde producten, schreven wij in Belgische Beenhouwerij van februari 2018. Eerder dan van een gezonde voeding moet men dan ook spreken van een evenwichtige voeding. En 'vlees' hoort daar zeker bij. De New (Food) Pyramid is daar een treffende illustratie van.

Fig. 1 DE VLAAMSE VOEDINGSDRIEHOEK (2017, VIGeZ)

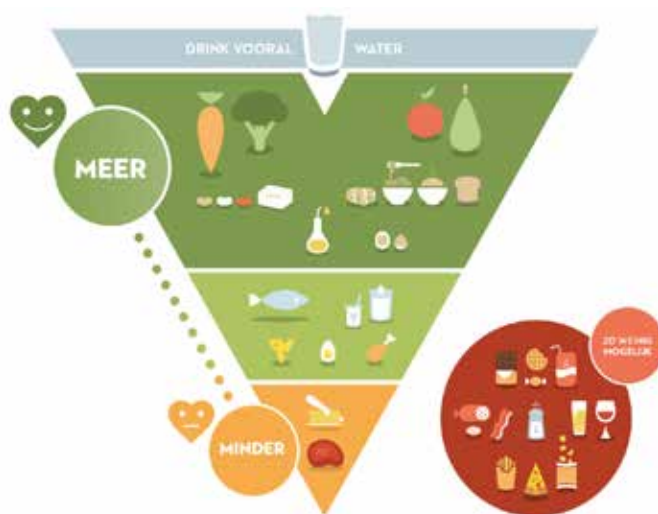


Fig. 2 THE NEW PYRAMID (2026, USDA)



Tabel 1 Eiwitbehoeften	Eiwitbehoefte g eiwit/dag/kg	Voor persoon van 70 kg g eiwit/dag	Equivalent vlees* g vlees/dag
Gemiddeld	0,8	56 g	280 g
Weinig actieve vrouwen	0,75	52 g	260 g
Weinig actieve mannen	0,85	61 g	305 g
Zware fysieke arbeid Sporters	1,2 – 1,7	84 g – 119 g	402 g – 595 g
Ouderen	1,0 – 1,2	70 g – 84 g	350 g – 420 g
Opgroeïende kinderen	1,2	-	-
USDA	1.2 – 1.6	84 g – 112 g	

* 20 g/100 g vlees