

VOEDINGSDRIEHOEK: Gezond en milieuverantwoord eten met de voedingsdriehoek

Gezond eten: wat is dat nu precies? En hoe kan je ook milieuverantwoorde keuzes maken? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde en milieuverantwoorde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de **voedingsdriehoek**. Eten volgens de voedingsdriehoek is niet alleen **goed voor jezelf, maar ook voor de planeet!** Gezond en milieuverantwoord eten gaan namelijk heel sterk hand in hand.

We willen richtlijnen geven die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn. En die ervoor zorgen dat er ook voor onze kinderen en kleinkinderen *genoeg* gezond voedsel is. Het resultaat is een **realistisch en wetenschappelijk onderbouwd model dat rekening houdt met de actuele eetgewoonten in Vlaanderen.**



Uitgangspunten voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en overleg met experts. Dit vormde de basis voor het formuleren van volgende uitgangspunten:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.
- Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

Uitgangspunt 1: "Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding"

Een **overwegend plantaardig voedingspatroon** vergroot de kans op een goede gezondheid het meest en heeft een lagere impact op het milieu. De Vlaming eet gemiddeld nog te veel vlees (vooral rood en bewerkt vlees) en te weinig voeding van plantaardige oorsprong.

Groenten en fruit (bij voorkeur van het seizoen), peulvruchten, volle granen en noten vormen de basis voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon en staan daarom in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

Een **volledige omschakeling naar een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon is niet noodzakelijk**. Producten van dierlijke oorsprong hebben nog steeds een plaats in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon, maar minder vaak en in minder grote porties dan wat velen vandaag consumeren. De focus ligt daarbij vooral op het minderen van rood en bewerkt vlees.

Nieuwe alternatieven zoals insecten, kweekvlees, zeewier en algen zijn in volle ontwikkeling. Deze werden nog niet in onze aanbevelingen opgenomen, omdat de huidige consumptie en het aanbod zeer laag (of onbestaande) is. Er is ook meer onderzoek nodig vooraleer we uitspraken kunnen doen over hun gezondheidseffecten en milieu-impact.

Uitgangspunt 2: "Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën"

Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Wat hebben deze producten gemeen? Ze leveren energie (calorieën), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). **Lege calorieën vullen wel, maar zijn niet voedzaam**. Hoewel ze overbodig zijn, zitten ze toch sterk verankerd in onze voedingsgewoonten.

En we eten er al snel te veel van, omdat ze aantrekkelijk, overal verkrijgbaar en makkelijk te consumeren zijn. De Vlaming haalt gemiddeld een derde van zijn dagelijkse voeding uit de groep van lege calorieën. Helemaal schrappen is ook hier niet nodig, maar eet deze producten minder vaak en in kleine porties.

Uitgangspunt 3: "Vermijd voedselverlies en matig je consumptie"

Het derde uitgangspunt rond voedselverlies en overconsumptie geldt als overkoepelend aandachtspunt bij de volledige voedingsdriehoek.

Door een **overvloed aan voedsel** hebben we de neiging om te veel te kopen. Daardoor eten we soms meer dan nodig, of moeten we voedsel weggooien. Gemiddeld

gooit elke Vlaming jaarlijks maar liefst 37 kg voedsel en dranken weg. Om de milieu-impact van ons voedingspatroon te beperken, moet daar dus zeker (meer) op ingezet worden. Bovendien is het niet alleen belangrijk voor het milieu om niet meer te eten dan je lichaam nodig heeft, maar ook voor je eigen gezondheid.

Gezond Leven tips voedingsdriehoek

De drie grondslagen van de voedingsdriehoek vormen de wetenschappelijke basis voor de Gezond Leven tips die hier volgen. Zo willen we jou bewustmaken van gezonde en milieuverantwoorde voeding en je motiveren om er zelf mee aan de slag te gaan.

Wat eet je het best?

- **Drink vooral kraanwater**

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater: dat is gezond én beter voor het milieu. Met een herbruikbare drinkfles heb je altijd kraanwater bij de hand!

Wil je graag wat variëren? Kies dan voor koffie of thee zonder suiker.

- **Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen**

Groenten en fruit leveren tal van gezondheidsvoordelen: zet ze dus dagelijks op het menu en laat je hierbij leiden door het seizoen. Niet alleen zijn seizoensgebonden groenten en fruit net dan op hun lekkerst, hun milieu-impact is ook beperkter. Gebruik onze seizoenskalender in combinatie met de beslissingsboom.

Buiten het seizoen kunnen diepvries-, blik- of bokaalvarianten een milieuverantwoord alternatief zijn.

Wist je dat lokaal of via korte keten kopen niet altijd beter is voor het milieu? Zo kunnen lokaal geteelde groenten en fruit een hogere milieu-impact hebben als ze uit verwarmde serres komen. Lokaal kopen brengt je als consument wel dichterbij wat je eet en waar het product vandaan komt. Zo heeft lokale consumptie vooral een positief effect op de lokale economie.

- **Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten**

Peulvruchten, volle granen en noten en zaden zijn gezonde plantaardige eiwitbronnen boordevol gunstige voedingsstoffen. Zeker als je kiest voor de weinig of onbewerkte varianten. Gezond, maar vaak ook een betere keuze voor het milieu.

Bonen, kikkererwten en andere peulvruchten zijn een betaalbaar alternatief voor vlees en hebben een erg lage milieu-impact. Bovendien zijn ze lekker en vaak gemakkelijk te bereiden: een chili sin carne (een chili zonder vlees) staat in een mum van tijd op tafel.

Kies daarnaast ook voor volle granen zoals volkoren brood, bruine rijst en havermout, in plaats van de witte varianten. Neem tot slot dagelijks een handjevol (ongezouten) noten, bijvoorbeeld als tussendoortje of verwerkt in je ontbijt.

Maak een weekmenu en plan één of meerdere veggiedagen in. Nog niet zo vertrouwd met peulvruchten of vegetarische gerechten? Ontdek hier meer en laat je inspireren door ons voorbeeld weekmenu met recepten uit Zeker Gezond!

- **Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees**

Minder vaak (rood en bewerkt) vlees eten? Dat is goed voor je gezondheid. En je boekt er veel milieuwinst mee, want vlees - vooral rund en lam - en andere dierlijke producten zoals kaas leggen heel wat druk op onze planeet. Win-win.

Vlees helemaal schrappen is niet nodig. Ga regelmatig voor een dag zonder vlees en laat je inspireren door de voedingsdriehoek om meer plantaardig te eten. En staat er vlees op het menu? Beperk je dan tot één maaltijd met vlees per dag en neem een kleine portie. Voor de warme maaltijd komt een kleine portie ongeveer overeen met de grootte van je handpalm.

Gevogelte, vis en eieren krijgen de voorkeur boven rood en bewerkt vlees.

- **Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep**

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Het zijn lege calorieën: deze producten vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier.

Je kan ze beter vervangen door gezondere en minder bewerkte voeding uit de voedingsdriehoek. Ga voor voeding met minder toegevoegde suikers, verzadigde vetten en zout, maar met meer vezels, vitaminen en mineralen en andere nuttige stoffen voor je lichaam. Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje uit de rode bol genieten, maar niet te vaak en kies voor een kleinere portie.

- **Vermijd voedselverlies**

Plan je maaltijden en doe slim boodschappen om voedselverlies tegen te gaan. Zo koop je niet meer voeding dan je nodig hebt of op kan krijgen. Zorg ook voor een betere bewaring van aankopen en restjes voor minder bederf en dus minder voedselverlies. Het beter inschatten van porties tijdens het bereiden en opscheppen helpt ook.

Zijn er toch restjes? Bewaar ze in een afgesloten doos in de koelkast of diepvries voor een volgende keer. De restjes toch nog meteen opeten, ondanks een voldaan gevoel, werkt overconsumptie in de hand en doe je beter niet.

Ontdek meer tips op www.voedselverlies.be.

- **Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft**

Door een overvloed aan voedsel eten veel mensen - vaak onbewust - meer dan nodig. Plan in de eerste plaats je maaltijden en doe slim boodschappen. Leer daarnaast luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel, geef aandacht aan portiegroottes, vermijd afleiding tijdens het eten, leer omgaan met cravings ... en eet zo niet meer dan je lichaam nodig heeft.

Hoe kan je gezond en milieuverantwoorde eten?

- **Varieer en zoek alternatieven**

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

- **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen**

Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

- **Eet bewust en met mate**

Leer afgaan op je ‘buikgevoel’: weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

- **Pas je omgeving aan**

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op ‘noodgevallen’: stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

- **Werk stapsgewijs**

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

- **Geniet van wat je eet!**

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

De voedingsdriehoek in kleur

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid. En wat goed is voor jouw gezondheid, is meestal ook goed voor het milieu!

- **Blauw**

Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles. De voorkeur gaat naar kraanwater, want dat is beter voor het milieu dan flessenwater.

- **Donkergroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Een overwegend plantaardig voedingspatroon heeft bovendien een lagere milieu-impact. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

- **Lichtgroen**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

- **Oranje**

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben over het algemeen een hogere milieu-impact. Vooral rund- en lamsvlees (rood vlees) leggen veel druk op de planeet.

- **Rode bol**

De rode bol of restgroep staat los van de driehoek en bevat lege calorieën. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen. Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond. Ze zijn vaak ultrabewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood ... Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.