

Nieuwe Amerikaanse voedingsrichtlijnen gepubliceerd

The **United States Department of Agriculture** (ministerie van Landbouw in de Verenigde Staten) en **Health and Human Services** (het Amerikaans Ministerie van Volksgezondheid en Sociale Zaken) publiceerden eind december 2020 de nieuwe Amerikaanse voedingsrichtlijnen. Deze voedingsrichtlijnen geven advies aan de Amerikaanse bevolking over wat ze het beste kunnen eten en drinken om de gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen. Elke vijf jaar worden de richtlijnen bijgewerkt. Deze nieuwe richtlijnen gelden voor de periode 2020-2025.

Vier overkoepelende richtlijnen

De voedingsrichtlijnen 2020-2025 geven vier overkoepelende richtlijnen die een gezond voedingspatroon in elke levensfase stimuleren. Hierbij wordt aangegeven dat binnen deze richtlijnen individuen nog keuzes kunnen maken die aansluiten bij hun persoonlijke, culturele en traditionele voorkeuren. De vier overkoepelende richtlijnen zijn:

1. **Volg in elke levensfase een gezond voedingspatroon.** *Een gezond voedingspatroon voorziet in de behoefte aan voedingsstoffen (e.g. eiwitten, vetten en koolhydraten, vitamines en mineralen), helpt om een gezond lichaamsgewicht te bereiken en het risico op chronische ziektes te verminderen.*
2. **Geniet van eten en drinken dat rijk is aan voedingsstoffen en pas je keuzes aan zodat ze aansluiten bij persoonlijke voorkeuren, culturele tradities en budget.** *De voedingsrichtlijnen bevelen bewust voedselgroepen aan in plaats van specifieke producten. Dit zorgt ervoor dat mensen binnen voedselgroepen gezonde producten kunnen kiezen die passen bij hun behoeften en voorkeuren.*
3. **Kies voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen en zorg ervoor dat je niet teveel calorieën inneemt.** *Voedingsstofrijke producten bevatten relatief veel vitamines, mineralen en andere componenten die de gezondheid bevorderen. Hieronder vallen onder andere fruit, groente, granen (waarvan minstens de helft volkoren is), zuivel, eiwitrijk voedsel en oliën. Het totale aantal calorieën*

dat een persoon elke dag nodig heeft varieert en is afhankelijk van onder andere leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

4. **Beperk de inname van voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan toegevoegde suikers, verzadigd vet en natrium (zout), en beperk de inname van alcoholische dranken.** *Een kleine hoeveelheid hiervan mag worden geconsumeerd om aanbevelingen binnen de voedingsgroepen te halen, echter voedingsmiddelen met een relatief hoog gehalte aan deze componenten moeten worden beperkt.*

Wat adviseren ze over suiker?

Het advies is om voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan toegevoegde suikers te beperken. Daarnaast is de aanbeveling om niet meer dan 10% van je energie uit toegevoegde suikers te halen (vanaf de leeftijd van 2 jaar). Het advies voor baby's en peuters is om producten met toegevoegde suikers te vermijden. De aanbeveling om niet meer dan 10% van je energie uit toegevoegde suikers te halen is niet veranderd ten opzichte van de vorige voedingsrichtlijnen van 2015-2020.

Wanneer je de aanbevelingen voor de voedingsgroepen wil navolgen, zit je al gauw aan de maximale hoeveelheid calorieën op een dag ($\pm 85\%$). De overige calorieën ($\pm 15\%$) kun je halen uit producten buiten de aanbevelingen. Kleine hoeveelheden toegevoegde suikers zijn aanwezig in producten die vallen binnen een gezond voedingspatroon. Dit komt doordat (toegevoegde) suikers onder andere bijdragen aan de houdbaarheid en aan functionele eigenschappen als viscositeit, textuur, volume en kleur. Een kleine hoeveelheid toegevoegde suikers mag dus geconsumeerd worden om aanbevelingen binnen de voedingsgroepen te halen, echter voedingsmiddelen met een relatief hoog gehalte aan toegevoegde suikers moeten worden beperkt om te zorgen dat je niet teveel calorieën inneemt. Om deze reden is er een maximum vastgesteld voor de inname van toegevoegde suikers.

Belangrijke aanbevelingen

De bovengenoemde richtlijnen worden ondersteund door belangrijke aanbevelingen die een leidraad bieden voor gezond eten tijdens de hele levensduur. Deze aanbevelingen zijn als volgt:

- Haal niet meer dan 10% van je totale energie uit toegevoegde suikers. Dit geldt voor iedereen ouder dan 2 jaar. Het advies voor baby's en peuters is om producten met toegevoegde suikers te vermijden.
- Haal niet meer dan 10% van je totale energie uit verzadigd vet (vanaf de leeftijd van 2 jaar).
Consumeer niet meer dan 2,3 gram natrium per dag.
Als je jonger bent dan 14 jaar is het beter om nog minder natrium in te nemen. Tafelzout is de belangrijkste bron van natrium in onze voeding.
- Drink geen alcohol of beperk de inname van alcoholische dranken tot maximaal 2 drankjes per dag voor een man en 1 drankje per dag voor een vrouw.

Het hele rapport is [hier](#) te lezen.

Hilversum, februari 2021

