

De nieuwe voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek: wat is er veranderd?

Na 20 jaar wordt de actieve voedingsdriehoek vervangen door een nieuwe voedingsdriehoek én een bewegingsdriehoek. De driehoekvorm is inderdaad behouden, maar verder is er veel veranderd. We zetten het hier op een rij.

De voedings- en bewegingsdriehoek

- De nieuwe modellen richten zich vanaf nu **ook rechtstreeks naar de burger**, terwijl het vroeger voornamelijk bedoeld was als een instrument voor leerkrachten en gezondheidsprofessionals om voorlichting te geven over gezonde voeding, beweging en sedentair gedrag.
- De thema's voeding, beweging en sedentair gedrag worden **niet meer samen afgebeeld in één figuur**, maar in twee aparte. Dit laat toe om de gezondheidsthema's beweging en lang stilzitten (sedentair gedrag) ook volwaardig uit te werken en af te beelden. Beide blijven wel samen bruikbaar, als onderdeel van een gezonde leefstijl.
- De nieuwe modellen verwijzen vanaf nu naar de gezondheidsvoordelen van gezond eten, bewegen en het beperken van sedentair gedrag: zowel de fysieke als **minder gekende voordelen** zoals mentaal welbevinden en levenskwaliteit. De hartjes zijn een knipoog naar deze voordelen.

De voedingsdriehoek specifiek

- We hebben een driehoek als vorm behouden, omdat dit toelaat om verhoudingen op een eenvoudige manier weer te geven. Maar hij is voor voeding wel **op zijn kop gezet**, zodat de meest gezonde voedingsmiddelen nu bovenaan staan.
- De driehoek is niet enkel op zijn kop gezet, maar ook eens grondig door elkaar geschud. In de oude voedingsdriehoek werden de voedingsmiddelen gegroepeerd en gerangschikt op basis van de voedingsstoffen die ze aanleveren. Vlees, vis, eieren, peulvruchten en noten stonden bijvoorbeeld allemaal samen in één groepje omdat het eiwitrijke producten zijn. In het nieuwe model vormt het **effect op de gezondheid** (gebaseerd op wetenschappelijke consensus) de basis voor de plaats in het model. Welke voedingsmiddelen zijn het meest gunstig voor onze gezondheid, welke in

mindere mate, en welke zijn overbodig of zelfs schadelijk? Het gebruik van de achtergrondkleuren (donkergroen, lichtgroen, oranje en rood) verduidelijkt dit.

- Daarnaast wordt ook rekening gehouden met aspecten van **duurzaamheid** (welke keuzes zijn beter voor het milieu?) en met de **huidige voedingsgewoonten in Vlaanderen** (waarvan zouden we meer mogen eten, waarvan minder?).
- Op basis van deze afwegingen is bijvoorbeeld beslist om peulvruchten en noten een aparte plaats te geven, en ook een onderscheid te maken tussen gevogelte, rood vlees en bewerkte vleeswaren. Plantaardige olie (die rijk is aan de 'gezonde' onverzadigde vetzuren) staat bovenaan terwijl boter (rijk aan verzadigd vet) in de oranje categorie is ondergebracht.
- Afbeelden en uitdrukkelijk afraden van de 'ongezonde' producten. In het verleden werden producten zoals frisdrank, snoep en koeken, gefrituurde en zoute snacks, ... ondergebracht in de witte top van de driehoek, maar niet afgebeeld. Omdat we zowel van het algemeen publiek als van professionals de vraag kregen om **ook 'het slechte' te benoemen**, en omdat de consumptie van deze producten in ons land nog veel te hoog ligt (Voedselconsumptiepeiling 2014) werd beslist om deze visueel weer te geven met het advies hier zo weinig mogelijk van te eten of drinken.
- We hebben ook iets weggelaten: we geven **geen aanbevolen hoeveelheden meer** bij de figuur zelf. Advies geven over te consumeren hoeveelheden dat voor iedereen geldt is onmogelijk, en kan verwarrend of zelfs demotiverend werken. Hoeveel je van een bepaald voedingsmiddel nodig hebt, hangt af van verschillende factoren zoals je leeftijd, geslacht, hoe actief je bent enz. Bovendien willen we mensen aanmoedigen om stapsgewijze verbeteringen te doen, hoe klein ook. Je hoeft niet meteen het ideale na te streven. Op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven zullen wel aanbevelingen te vinden zijn volgens geslacht en leeftijdsgroep, maar voor advies op maat verwijzen we door naar een professional (zoals een diëtist).

Samengevat: de voedingsdriehoek legt minder nadruk op het aanbrengen van voedingsstoffen of op aanbevolen hoeveelheden, maar geeft vooral advies over welke voedingsmiddelen de beste keuze zijn binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon.

De bewegingsdriehoek specifiek

- De boodschappen rond lang stilzitten en beweging zijn met elkaar verbonden (o.a. op het continuüm van energieverbruik, communicerende vaten tussen zitten en licht intensief bewegen), maar hebben elk ook hun specifieke focus. We kiezen voor een **driehoek die we atypisch onderverdelen** (dus niet in horizontale lijnen). Op die manier doorbreken we de traditionele leescurve (van boven naar beneden): de leescurve start bij lang stilzitten. Lang stilzitten krijgt de meest linkse plaats binnen het nieuwe model, en heeft een afwijkende vorm en kleur, waardoor het meteen de aandacht trekt. Dankzij de atypische driehoek wordt ook benadrukt dat lang stilzitten vervangen kan worden door zitonderbrekingen en meerdere intensiteiten van beweging *naar keuze* (niet enkel licht intensieve beweging).

- We erkennen en onderscheiden visueel, naast matig en hoog intensief bewegen, ook de nieuwe inzichten over het **gezondheidspotentieel en de lagere drempel van (1) minder lang stilzitten en (2) meer uren licht intensief bewegen**.
- We hebben ook iets weggelaten: we geven **geen cijfermatige aanbevelingen voor beweging meer** bij de figuur zelf. De inactieve Vlamingen en Vlamingen die urenlang stilzitten primeren als doelgroep voor het model. Voor velen zijn de cijfermatige aanbevelingen voor dagelijks of wekelijks bewegen nog te veraf als eerste stap voor gedragsverandering (bv. elke dag 30 minuten bewegen voor volwassenen of 60 minuten voor jongeren). Bovendien willen we mensen aanmoedigen om stapsgewijze verbeteringen te doen, hoe klein ook. Je hoeft niet meteen het ideale na te streven. Op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven zijn wel alle aanbevelingen voor de twee gezondheidsthema's beweging en lang stilzitten te vinden, voor zowel jeugd als volwassenen. Je vindt er ook de bijhorende handige infographics.

Samengevat: de bewegingsdriehoek legt minder nadruk op het bereiken van de gezondheidsaanbevelingen wegens (nog te) hoogdrempelig voor een grote groep van Vlamingen die urenlang stilzitten en inactieve Vlamingen. Het geeft vooral advies over welke activiteiten je kan kiezen om te groeien naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen in je leven.