

Gezonde basisvoeding met de Schijf van Vijf

Factsheet

De Schijf van Vijf is het voorlichtingsmodel dat het Voedingscentrum gebruikt om aan te geven hoe een gezonde voeding eruitziet. Het schrijft niet voor wat iemand precies moet eten of drinken om gezond te eten, maar het geeft hiervoor de kaders. Daarmee ontstaan er oneindig veel mogelijkheden voor een gezonde basisvoeding.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken die laten zien met wat voor een soort producten het lichaam gezond blijft. Door elke dag producten uit alle vakken te kiezen en veel te variëren binnen de vakken is dit te realiseren. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden geven aan hoeveel iemand ongeveer uit de vakken zou moeten eten. Naast de vijf vakken bestaan er vijf regels voor het kopen, koken en bewaren van je eten.

In 1952 is de Schijf van Vijf geïntroduceerd.¹ Deze was als 'food guide' geïnspireerd op het Amerikaanse model van de Basic Four. De gekozen indeling in vijf vakken is gebaseerd op inkooppatroon, eetpatroon en voedingsstoffenbijdrage. De filosofie achter de Schijf van Vijf was en is nog steeds het garanderen van een voldoende voorziening van (essentiële) voedingsstoffen. Daar is in de huidige tijd ook het verkleinen van het risico op welvaartsziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, aan toegevoegd.



Voor wie is het relevant?

Het model van de Schijf van Vijf is een belangrijk hulpmiddel bij de voedingsvoorlichting. De algemene adviezen in het kader van de Schijf van Vijf zijn bedoeld voor de hele Nederlandse bevolking. Ze moeten dus zoveel mogelijk mensen aanspreken en niet te specifiek zijn. Verder gelden ze voor de gezonde populatie. Voor speciale diëten bij ziekte vormen ze meestal wel het uitgangspunt, of maken ze onderdeel uit van de behandeling. Waar gewenst worden de adviezen aangevuld met specifieke, ziekte gerelateerde, aanpassingen.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van voedingsmiddelen zijn verder uitgewerkt naar leeftijd en geslacht. Tevens zijn er aangepaste adviezen voor specifieke omstandigheden zoals bij zwangerschap en het geven van borstvoeding.²

De Schijf van Vijf is van toepassing op iedereen vanaf 12 maanden. Het geeft dus, met uitzondering voor baby's, voor iedereen aan wat een goede basisvoeding is.

Welke issues spelen er?

De Schijf van Vijf is opzichzelfstaand geen middel voor gedragsverandering. Als model geeft het echter belangrijke handvatten voor een gezond eetpatroon en het heeft een belangrijke signaalfunctie dat

gezond eten belangrijk is. De Schijf van Vijf is meer dan een indeling van producten in vakken.

Het model de Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf (zie afbeelding 1) illustreert het Voedingscentrum de indeling in productgroepen van de basisvoedingsmiddelen. Niet-basisvoedingsmiddelen zoals snoep, koek, gebak, snacks, frisdranken en alcoholische dranken staan niet afgebeeld.



Afbeelding 1: Schijf van Vijf

De grootte van de vakken geeft het relatieve belang aan. Grofweg is de verdeling van de 5 vakken als in tabel 1.

Vakken Schijf van Vijf	Bron van	
1 Groente en fruit	Vitamine C, foliumzuur, mineralen (waaronder kalium), vezel, bioactieve stoffen	
2 Brood en aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	Koolhydraten, eiwit, vezel, B-vitamines, mineralen (waaronder jodium)	
3 Melk(producten), kaas en vlees(waren), vis, kip, eieren en vleesvervangers	Eiwit, mineralen (waaronder calcium en ijzer), B-vitamines en visvetzuren	
4 Smeer- en bereidingsvetten	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E	
5 Water	Water (vocht)	

Tabel 1: De vakken van de Schijf van Vijf met de bijbehorende voedingsstoffen die zij leveren

Naast de vijf vakken zijn er vijf regels. Deze staan in het midden van de schijf en verwoorden de belangrijkste richtlijnen van de Gezondheidsraad.³ Deze kwantitatieve richtlijnen voor bijvoorbeeld verzadigde vetzuren, zout en vezel zijn eveneens verwerkt door het Voedingscentrum in een driedeling in voorkeur, middenweg en uitzondering producten. Regel vijf geeft tenslotte het belang van veilig eten aan: het op de juiste manier bewaren en bereiden van producten voorkomt ziekte.

Een gezond eetpatroon

Een los voedingsmiddel is niet gezond of ongezond. Juist de combinatie van alle voedingsmiddelen maken een voedingspatroon gezond of minder gezond. In het kader van de preventie van welvaartsziekten kan het voedingspatroon bijdragen aan de vermindering van het risico op deze ziekten. Dit in combinatie met voldoende beweging, beperkt alcoholgebruik en niet-roken.

Bij een gezond voedingspatroon heeft het Voedingscentrum het over een voeding die rijk is aan basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Dus veel groente, fruit, volkoren graanproducten en plantaardige oliën en regelmatig vis en magere zuivel- en vleesproducten. Een gezond eetpatroon bevat weinig niet-basisvoedingsmiddelen met een hoge energiedichtheid en lage voedingsstoffendichtheid, zoals frisdrank, alcoholische drank, snoep, koek, gebak en hartige snacks.

Basisvoeding

Een basisvoeding bestaat uit de basisvoedingsmiddelen, zoals aardappelen, brood, groente, fruit, vlees, vis en zuivel. Deze hebben een hoge voedingsstoffendichtheid bij een relatief lage energiedichtheid.

De groepen basisvoedingsmiddelen zoals weergegeven in de vijf vakken in de Schijf van Vijf zijn gedefinieerd op basis van het gemiddelde Nederlandse eetpatroon.⁴ Door vooral te kiezen voor een gevarieerde voeding in de aanbevolen hoeveelheden met een hoge voedingsstoffendichtheid leveren ze het grootste deel van alle benodigde voedingsstoffen, maar meestal nog niet alle benodigde energie.

Niet basis-voeding

De niet-basisvoedingsmiddelen zoals koek, snoep, gebak, fris- en alcoholische dranken vallen buiten de Schijf van Vijf. Ze dragen niet of nauwelijks bij aan de voorziening met essentiële voedingsstoffen. Veelal vanwege een relatief geringe voedingsstoffendichtheid en hoge energiedichtheid, dan wel vanwege een geringe consumptie, bijvoorbeeld bij noten.

Vrije ruimte

De energie die overblijft naast de energie die de basisvoeding levert wordt aangevuld in de 'vrije ruimte'. In zijn totaal levert dat een totale dagvoeding. Hoeveel vrije ruimte er over blijft hangt af van bijvoorbeeld leeftijd en de hoeveelheid lichaamsbeweging. Bij voorkeur wordt de vrije ruimte ingevuld met producten uit de Schijf van Vijf, maar het kan ook gebruikt worden voor niet-basisvoedingsmiddelen.



‘De Schijf van Vijf voor jou’

‘De Schijf van Vijf voor jou’ op www.voedingscentrum.nl/adh geeft adviezen over de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden gebaseerd op leeftijd en geslacht. Het berekent hoeveel iemand per dag ongeveer uit de vijf vakken van de Schijf van Vijf moet eten.

De vijf vakken van de Schijf van Vijf

Vak 1: vezel en vitamine bronnen, groente en fruit

Groente en fruit vormen een belangrijke bron van vitamine C, foliumzuur en voedingsvezel. Het eten van veel groente- en fruit levert essentiële voedingsstoffen en zorgt bijvoorbeeld ook voor een verbetering van de natrium/kaliumbalans. Dit heeft een gunstige invloed op het voorkomen van een hoge bloeddruk en daarmee op het risico op verscheidene welvaartsziekten.

Ook zijn groente en fruit relatief arm aan energie. Hierdoor neemt door een ruime consumptie van groente en fruit de energiedichtheid van de voeding af en de voedingsstoffendichtheid toe. Dat levert een bijdrage aan het in stand houden van de energiebalans.

Vak 2: koolhydraatbronnen, zoals graan(producten), aardappel en peulvruchten

Deze productengroepen zijn belangrijke leveranciers van koolhydraten en vezels. Bovendien zijn het bronnen van B-vitamines. Bij de koolhydraatbronnen ligt het accent op de bijdrage aan de vezelinnamen. Om genoeg vezel uit de voeding te halen, zal niet alleen meer fruit en groente gegeten moeten worden, maar zullen ook vezelrijke producten moeten worden verkozen boven geraffineerde producten.

Voedingsvezel verhoogt de darmassage snelheid en kan zo het risico op obstipatie verminderen. Een vezelrijke voeding vermindert het risico op coronaire hartziekten en helpt bij het reguleren van het lichaamsgewicht. Bovendien zijn er sterke aanwijzingen dat het gebruik van veel volkoren graanproducten het risico op diabetes mellitus type 2 kan verminderen.

Vak 3: eiwitbronnen, zoals zuivel, vlees, vis en vervangers

Onder dit vak vallen de productgroepen vlees(waren), vis, ei, gevogelte, zuivel en allerlei soorten vervangers. Ze zijn een bron van eiwitten en rijk aan calcium of ijzer. Productgroepen als vlees(waren) en zuivel vormen echter binnen het Nederlandse eetpatroon ook een bron van verzadigd vet. Verzadigde vetzuren verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Daarom wordt bij deze productgroepen geadviseerd voor de minder vette soorten te kiezen.

Specifiek accent bij dit vak ligt op het stimuleren van de consumptie van vis. Regelmatige consumptie van vis vermindert waarschijnlijk het sterfterisico als gevolg van hart- en vaatziekten. Waarbij het grootste beschermende effect wordt bereikt bij het overgegaan van geen naar wel vis eten. Voor mensen die geen vis eten wordt door de Gezondheidsraad het gebruik van met visolievetzuren verrijkte voedingsmiddelen, bijvoorbeeld margarine of halvarine (vak 4), als een aanvaardbaar alternatief gezien.

Vak 4: vetbronnen, zoals halvarine, margarine en oliën

De vetten en oliën vormen de bron van vetten en essentiële vetzuren. Essentiële vetzuren, zoals linolzuur en linoleenzuur, kunnen niet door het lichaam zelf worden aangemaakt en moeten dus via de voeding binnenkomen. Daarnaast zijn de vetten in de voeding in Nederland op basis van een convenant met de overheid verrijkt met vitamine A en D. Vetten vormen op die manier een essentiële bijdrage aan de behoeftevoorziening van deze vitamines.

De aandacht bij deze productgroepen gaat uit naar verminderen van de inname van verzadigde vetzuren en transvetten, waaraan met name harde margarines en frituurvetten rijk zijn. Beperking van de hoeveelheid verzadigde en transvetzuren verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.

Vak 5: vochtbron, water

Vocht zit in alle dranken: koffie, thee, vruchtensap, melk en yoghurt. Maar ook in vaste voedingsmiddelen zit vocht. Voldoende vocht is essentieel voor het corrigeren van verliezen via urine en zweet en voor de stofwisseling, het afvoeren van afvalstoffen en de temperatuurregeling.

Hoe is de Schijf van Vijf tot stand gekomen?

De Schijf van Vijf is een weergave van de Richtlijnen Voedselkeuze² van het Voedingscentrum. Dit is weer een vertaling van de Richtlijnen Goede Voeding³ en de Nederlandse Voedingsnormen⁵ van de Gezondheidsraad.

De Nederlandse Voedingsnormen geven de aanbevolen hoeveelheden eiwitten, essentiële vetzuren, vitamines en mineralen. De Richtlijnen Goede Voeding richten zich op het verkleinen van het risico op welvaartsziekten. Dit doen ze door kaders te geven voor bijvoorbeeld de

hoeveelheden verzadigde vetzuren, transvetzuren en zout en te adviseren over de hoeveelheden groente, fruit, vis en alcoholische drank. Meer over deze vertaalslag is te lezen in de factsheet 'Richtlijnen Voedselkeuze'.

In tabel 2 is nader weergegeven hoe deze slag specifiek naar de Schijf van Vijf, met de bijbehorende regels, gemaakt is.

Adviezen uit de Richtlijnen Goede Voeding (Gezondheidsraad)	Vertaling binnen het concept van de Schijf van Vijf (Voedingscentrum)
Zorg voor een gevarieerde voeding.	■ Regel 1: Eet gevarieerd.
Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.	■ Regel 2: (Eet niet teveel en) beweeg. Voor beweegadviezen wordt uitgegaan van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
Gebruik zo weinig mogelijk producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren.	■ Regel 3: Eet minder verzadigd vet. ■ Via indelingscriteria in voorkeur, middenweg en uitzondering producten. Het kiezen van gezondere producten zorgt voor een beperking van de inname van verzadigde- en transvetzuren.
Gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten. Verder gekwantificeerd voor volwassenen als 'gebruik dagelijks 150 tot 200 gram groente en 200 gram fruit' en 'gebruik een voeding met dagelijks 30 tot 40 gram vezel, vooral uit groente, fruit en volkoren graanproducten.'	■ Regel 4: Eet veel groente, fruit en brood. ■ Grote weergave van de vakken 1 en 2. ■ Via aanbevolen hoeveelheden. ■ Via indelingscriteria in voorkeur, middenweg en uitzondering producten. Dit stimuleert het kiezen van meer vezelrijke producten.
Eet regelmatig (vette) vis. Gebruik per week twee porties vis à 100 tot 150 gram, waarvan in elk geval één portie vette vis.	■ Afbeelding vak 3. ■ Via aanbevolen hoeveelheden.
Beperk frequent gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren.	■ Via indeling van snoep, koek, gebak en frisdranken onder niet-basisvoedingsmiddelen. ■ Via de indelingscriteria voorkeur, middenweg en uitzondering producten. Stimuleert het kiezen voor producten met minder toegevoegd suiker en lager energiegehalte. ■ Via specifiek advies maaltijdpatroon voor de preventie van tandbederf.
Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.	■ Via indelingscriteria voorkeur, middenweg en uitzondering. Stimuleert het kiezen van producten met minder zout.
Bij alcoholgebruik: wees matig.	■ Via indeling van alcoholische dranken onder niet-basisvoedingsmiddelen. ■ Via afzonderlijk advies.

Tabel 2: Vertaalslag Richtlijnen Goede Voeding naar de Schijf van Vijf

Blik naar de toekomst

Een gezond eetpatroon kun je op vele manieren kiezen. De Schijf van Vijf blijft daar de leidraad voor.

De laatste jaren heeft een duurzame keuze steeds meer aandacht gekregen. Duurzaam eten wil hier zeggen dat het voedsel dat je eet geproduceerd is met respect voor milieu, mens en dier. In 2011 verscheen in dit kader het rapport Richtlijnen Goede Voeding ecologisch belicht van de Gezondheidsraad.⁶ Hieruit bleek dat eten volgens de Schijf van Vijf een gezonde en ook duurzame voedselkeuze is.

In 2013 en 2014 worden de huidige Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad herzien. Het Voedingscentrum zal parallel daaraan de Schijf van Vijf evalueren en waar gewenst actualiseren. Daarbij zullen ook de ecologische aspecten worden meegewogen. Tevens zal de vertaalslag van de richtlijnen van de Gezondheidsraad naar de Schijf van Vijf en de Richtlijnen Voedselkeuze worden uitgewerkt.

Gebruikte literatuur:

1. den Hartog, C., en van Schaik, TH.F.S.M., *Een nieuwe wijze van voedingsvoorlichting*, Voeding 14, 1953, 251p
2. *Richtlijnen Voedselkeuze*, Voedingscentrum, Den Haag, 2011
3. *Richtlijnen Goede Voeding*, Gezondheidsraad, Den Haag, 2006
4. *Zo eet Nederland 1998, Resultaten van de Voedselconsumptiepeiling*, Voedingscentrum, Den Haag, 1998
5. *Voedingsnormen*, Gezondheidsraad, den Haag, 2000 en 2001
6. *Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht*, Gezondheidsraad, Den Haag, 2011

Auteurs: dhr. ir. B.C. Breedveld en mw. dr. ir. A.J.P.G. Postma-Smeets



www.voedingscentrum.nl