

---

## **Voeding**

Appelstroop is  
wel/niet\* gezond

**Manon van Eijdsen** is voedingskundige en epidemioloog.  
**Michelle van Roost** is levensmiddelentechnoloog en gewichtsconsulent. Samen hebben zij een adviesbureau gespecialiseerd in voeding van kinderen.

OPINIE

Voeding



## Appelstroop is wel/niet\* gezond

De Schijf van Vijf is niet praktisch. Laten we daarom de oude indeling weer invoeren, menen *Manon van Eijdsen* en *Michelle van Roost*.

**S**taat appelstroop nu wél of niet in de Schijf van Vijf? In december plaatste het Voedingscentrum een bericht op Facebook over appelstroop. ‘Liever niet te veel en niet te vaak’

luidde de boodschap, want appelstroop bevat drie suikerklontjes per boterham. Vorige week stond dezelfde appelstroop opeens als ‘gezonde keuze’ in de Schijf van Vijf op de website van het Voedingscentrum. Drie dagen later was de stroop weer tot ‘dagkeuze’ gedegradeerd. Is appelstroop nu een gezonde keuze of niet?

In 2016 verscheen de nieuwe Schijf van Vijf. De indeling van producten in voorkeur / middenweg / uitzondering moest plaats maken voor een indeling van producten die wel in de schijf passen en producten die er niet in passen, de zogenoemde dag- en weekkeuzes (‘niet te veel en niet te vaak’). Het advies van het Voedingscentrum is vooral Schijf van Vijf-producten te eten en de dag- en weekkeuzes te beperken. Hoe beperkt, dat hangt af van je leeftijd en geslacht.

De indeling van producten buiten de schijf lijkt logisch: het zijn producten die geen of een negatieve bijdrage leveren aan een gezonde voeding (zoals snoep en snacks), vervangen kunnen worden door gezondere varianten (bijvoorbeeld volkoren in plaats van wit brood), of ongezond zijn omdat ze bijvoorbeeld te veel verzadigd vet of zout bevatten.

Maar met deze indeling gooit het Voedingscentrum klakkeloos de echt ongezonde producten op één hoop met producten waar wel nog wat nuttige voedingsstoffen in zitten. Krentenbollen en vissticks zitten nu in hetzelfde

‘slechte vakje’ als slagroomtaart en kant-en-klare pizza. Een plakje kipfilet kun je als dagkeuze inwisselen voor een speculaasje. Maar heeft een plakje kipfilet op de boterham van een peuter niet de voorkeur? Zeker als je bedenkt dat de schijf tekort schiet als het gaat om de aanbevolen inname van ijzer voor kinderen. Waarom staat een boterham met 30+ kaas wél in de schijf, en is een schaalpje Brinta een weekkeuze, terwijl dat schaalpje Brinta meer vezels, meer ijzer en minder zout bevat?

**H**et uitleggen van de nieuwe schijf en de daarbij behorende richtlijnen was al best ingewikkeld. Hoe leg je bijvoorbeeld uit dat gewone pindakaas een weekkeuze is en 100 procent pindakaas in de Schijf zit, als het verschil in hoeveelheid suiker (0,3 gram) en zout (0,1 gram) per belegde boterham zo klein is? Het verschil wordt nog kleiner als je de boterham dun belegt, in plaats van die dikke laag van 20 gram die het Voedingscentrum aanhoudt.

Ondertussen maakt het Voedingscentrum het nog verwarrender door de appelstroop heen en weer te schuiven. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de jam en de hummus die volgens de laatste brochure wél maar volgens de site juist niet in de schijf staan. De nieuwe Schijf van Vijf is niet praktisch en het Voedingscentrum verward.

Dan liever terug naar de oude indeling waarbij de basisvoedingsmiddelen gewoon met elkaar worden vergeleken en niet klakkeloos op een hoop worden gegooid met snoep, snacks en andere producten die je niet per se nodig hebt. Dan hoeft het Voedingscentrum niet meer heen-en-weer te schuiven en is de schijf tenminste weer uit te leggen.