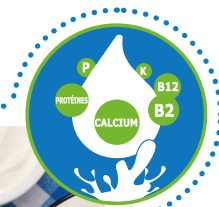


# TOP 10

## SAMENVATTING VAN DE VOEDINGSAANBEVELINGEN

De **aanbevelingen voor België**, opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad, zijn gerangschikt volgens hun belang\*.

Hier zijn de **10 BELANGRIJKSTE VOEDINGSAANBEVELINGEN**:



**1**

**VOLLE  
GRAANPRODUCTEN**  
min. 125 g per dag



**6**

**MELK &  
MELKPRODUCTEN**  
250 - 500 ml  
per dag



**2**

**FRUIT**  
250 g  
per dag



**7**

**VIS, SCHAAL-  
& SCHELPDIEREN**  
1 - 2 maal per week  
(waarvan 1 maal vette vis)

**3**

**GROENTEN**  
300 g  
per dag



**8**

**ROOD VLEES**  
max. 300 g  
per week



**4**

**PEULVRUCHTEN**  
elke week



**9**

**VLEESWAREN**  
max. 30 g  
per week

**5**

**NOTEN  
& ZADEN**  
15-25 g per dag



**10**

**DRANKEN &  
VOEDINGSMIDDELEN MET  
TOEGEVOEGDE SUIKER**  
zo weinig mogelijk



\* Voedingsaanbevelingen voor de volwassen Belgische bevolking. Advies n° 9284. HGR, 2019.

# VAN VOEDINGSSTOFFEN NAAR VOEDINGSMIDDELEN: het belang van het matrixeffect

Het GEZONDHEIDSEFFECT van VOEDINGSMIDDELEN hangt af van hun:

## NUTRITIONELE SAMENSTELLING

Gehalte aan energie, nutriënten & andere bioactieve stoffen



## MATRIX

Fysieke structuur



Voedingsmiddelen zijn complexer dan de SOM VAN ALLE VOEDINGSSTOFFEN die ze bevatten

Voorbeeld van het matrixeffect:



### MELK

Melk bevat meer dan **2.000 bestanddelen**, waarvan 400 vetzuren, met een **complexe fysisch-chemische structuur**. De invloed van melk op de gezondheid kan dus niet zomaar worden herleid tot de invloed van alle voedingsstoffen die het bevat.

### KAAS

Kaas heeft niet de nefaste invloed die het **LDL-cholesterolgehalte** doet vermoeden. En de verzadigde vetzuren in kaas maken van het voedingsmiddel niet noodzakelijk een **risicofactor voor cardiovasculaire aandoeningen**.



DE MATRIX beïnvloedt:

- > de spijsvertering
- > de opname
- > de stofwisseling



DE INVLOED OP DE GEZONDHEID



“

*We eten geen voedingsstoffen,  
wel voedingsmiddelen!*

”