

Wanneer je op een Balansdag de tussendoortjes weg laat, blijft er circa 1650 kcal. per dag over voor vrouwen en 2000 kcal. voor mannen. Je spreekt dan dus niet over een dieetdag”, stelt Ploum.

OP DE WERKVLOER

Een pilotproject met de Balansdag vindt plaats bij vier bedrijven. Bedrijven hebben er belang bij mee te werken, gezonde werknemers zijn immers minder vaak ziek. Hier kan de poster met de slogan ‘Voor mij geen kroket, ik heb een balansdag’ aan de muur van de bedrijfskantine prijken. Voedingsmiddelen zijn voorzien van rode en groene Balansdagkaartjes om de mensen bewust te maken van hun keuze. De deelnemende bedrijven overwegen rauwkost, fruit en magere producten te subsidiëren. Deze gezonde producten zijn dan minder duur dan ongezonde producten en dat stimuleert de verkoop. Een salade is dus goedkoper dan een kaassoufflé. Verder worden er bijeenkomsten voor werknemers georganiseerd over gezonde voeding. Ploum: “De eerste reacties zijn zeer positief. Het assortiment in kantines is de laatste tien jaar uitgebreid en bijna overal

zie je wel een saladebar, maar dat is niet voldoende. Vooral gefrituurde snacks zijn populair. Werknemers zijn nog steeds bang dat de kroket voorgoed zal verdwijnen!”

HET VERVOLG

De Balansdag is intussen een begrip geworden. Bij het Voedingscentrum is men trots op de eerste effectmetingen. De campagne is in januari gestart en inmiddels is de brochure 150.000 keer aangevraagd en 80.000 keer gedownload en is de website ruim 200.000 keer geraadpleegd. In mei is de landelijke campagne herhaald. “In oktober gaan we de campagne verdiepen”, vertelt Margret Ploum, “dan gaan we ook met diëtisten rond de tafel zitten om te bekijken hoe we hiermee verder kunnen gaan. De Balansdag krijgt in ieder geval een vervolg.”

Majorie Former

INTERNET

www.voedingscentrum.nl

Communicatie naar diëtisten

Een aantal jaren geleden stuurde het Voedingscentrum een nieuwsbulletin rechtstreeks naar diëtisten. Inmiddels is het accent van de communicatie verschoven naar de consumenten. Hoe informeert het Voedingscentrum diëtisten op dit moment, bijvoorbeeld wanneer de maten en gewichten van producten worden aangepast? De inhoud van een schaalte vla is volgens de Nederlandse Voedingsmiddelentabel (2004) 200 ml en was 150 ml (Dieettabel 1998). De inhoud van een longdrinkglas frisdrank is toegevoegd (225 ml) (NEVO-tabel 2004). En hoe worden nieuwe wetenschappelijke inzichten doorgegeven, zoals het advies aan zwangeren om geen roofvis te eten? “De website van het Voedingscentrum heeft een apart gedeelte voor professionals”, reageert Margret Ploum. “Ook heeft het Voedingscentrum regelmatig overleg met de NVD. Wetenschappelijke informatie wordt verspreid via het tijdschrift Voeding Nu. Daar kunnen diëtisten een abonnement op nemen.”

Kort nieuws

Nieuwe voedingsrichtlijn voor mensen met diabetes

De Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) presenteert op 1 oktober een nieuwe wetenschappelijk onderbouwde voedingsrichtlijn. Deze voedingsrichtlijn is vanaf die datum te downloaden via de website www.diabetesfederatie.nl. Het onderzoek voor de voedingsrichtlijn is gefinancierd door het Diabetes Fonds.

De richtlijn moet ervoor zorgen dat alle diabeteszorgverleners eenduidige informatie over voeding verstrekken aan mensen met diabetes. De voedingsrichtlijn 2006 behandelt onder meer de optimale hoeveelheden koolhydraten, vezels, alcohol en de zin en onzin van bepaalde vitaminen en mineralen, zoals magnesium en chroom.

De voedingsrichtlijn 2006 is geschreven door ir. J.E. Neter (onderzoeker afdeling Voeding en Gezondheid, Instituut voor Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam) met medewerking van een multidisciplinaire werkgroep onder leiding van prof. dr. ir. J.C. Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Meer informatie vindt u op www.diabetesfederatie.nl.