

MET DE BALANSDAG BLIJFT JE GEWICHT IN BALANS

'Houd je gewicht in balans' luidt het advies van het Voedingscentrum.

Met de introductie van de zogenaemde Balansdag biedt het Voedingscentrum mensen een hulpmiddel om overgewicht te voorkomen.

Het Voedingscentrum is al een aantal jaren actief met de campagne 'Maak je niet dik!' Deze campagne loopt van 2002 tot 2008 en heeft als doel de preventie van overgewicht. "Overgewicht is een probleem dat in omvang toeneemt. We lopen het gevaar gemiddeld elk jaar een kilo zwaarder te worden. Daar wil het Voedingscentrum aandacht voor vragen en actief iets aan doen. Met als centrale boodschap: het handhaven van een gezond gewicht", vertelt Margret Ploum. Uit onderzoek aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam blijkt dat mensen zich wel bewust zijn van het probleem, maar daar niet direct voor zichzelf een conclusie aan verbinden. Bovendien zijn er nu eenmaal allerlei situaties zoals feestjes, waarin mensen het moeilijk vinden om weerstand te bieden aan de sociale druk om iets lekkers te nemen. Met een concreet hulpmiddel wordt de stap van weten naar doen gemakkelijker. Zo ontstond het idee voor de Balansdag, met als positieve boodschap; momenten van te veel eten kunnen gecompenseerd worden.

Aan het vooronderzoek naar de haalbaarheid van het introduceren van de Balansdag hebben diëtisten meegewerkt. De diëtisten uit het onderzoek stonden positief tegenover de Balansdag. Ze delen de mening dat de Balansdag een bijdrage kan leveren aan de preventie van overgewicht. Met name feestjes, lunches en borrels zijn momenten van te veel eten die gecompenseerd kunnen worden door een dagje minder te eten. De diëtisten vinden ook dat het instrument van de Balansdag een rol kan spelen bij mensen met een licht overgewicht (BMI 25-27 kg/m²) om enkele kilo's af te vallen. Na het afvallen kan de Balansdag worden ingezet om terugval te voorkomen en het gewicht stabiel te houden.

Mw. M. Ploum is senior projectmanager bij het Voedingscentrum en heeft de Balansdag als speerpunt van haar werk.



Margret Ploum: "De Balansdag moet uitgroeien tot een algemeen aanvaard argument om 'nee' te kunnen zeggen als er getrakteerd wordt of op een feestje, vergelijkbaar met de Bob."

GEEN DIEET

Het concept van de Balansdag is begrijpelijk, herkenbaar en laagdrempelig. Het voorkomt het jojo-effect dat bij een ingrijpend vermageringsdieet ontstaat. Op een Balansdag compenseer je wat je de dag ervoor te veel hebt gegeten. Je let op de inname van calorieën, eet minder tussendoortjes en gaat meer bewegen. Het uitgangspunt is een energiebeperkte maar volwaardige voeding volgens de schijf van vijf, gecombineerd met voldoende beweging volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB), dus vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen en liefst iets meer.

De Balansdag is een handvat voor mensen om weerstand te bieden aan sociale druk, zoals het trakteren op het werk. "De Balansdag moet uitgroeien tot een algemeen aanvaard argument om 'nee' te kunnen zeggen als er getrakteerd

Dagje te veel gegeten? Neem een Balansdag!



Maak je niet dik!

Lees nu de
Balansdagfolder

Voedingscentrum  eerlijk over eten

wordt of op een feestje”, legt Margret Ploum uit. “Nee, dank je voor mij geen gebak. Ik heb een Balansdag. Het geeft mensen een excuus om ‘nee’ te zeggen en is vergelijkbaar met dat je de Bob bent op een feestje.”

DOELGROEP

Voor wie de Balansdag is bedoeld? Margret Ploum: “Leeftijd speelt bij ‘balansen’ geen rol. De campagne is gericht op mensen tussen de 20 en 40 jaar, omdat mensen op deze leeftijd veel veranderingen in hun leven meemaken: ze gaan samenwonen of trouwen, een huis kopen, ze krijgen kinderen en werken aan hun carrière. Zij lopen in die periode ook het gevaar om ongemerkt in gewicht aan te komen. Eigenlijk wordt door de massacommunicatie de hele bevolking aangesproken, dus ook mensen boven de 40 kunnen hier hun voordeel mee doen. Etniciteit en sociaaleconomische status zijn wel factoren waarmee rekening gehouden moet worden. De voorlichtingsmaterialen zijn voor mensen die de Nederlandse taal niet goed beheersen moeilijk te begrijpen. De Balansdag is niet geschikt voor mensen met diabetes en mensen met eetstoornissen.”

ROL VAN DE DIËTIST

Margret Ploum ziet een duidelijke rol voor diëtisten als het erom gaat mensen een gezond eetpatroon aan te leren dat is afgestemd op het individu. “Voor sommigen kan de Balansdag een mogelijkheid zijn om op gewicht te blijven.”

De meningen van diëtisten in het werkveld over de Balansdag lopen uiteen. Een oproep op het forum van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten leverde nauwelijks reacties op. Deze diëtisten raden hun cliënten niet actief een Balansdag aan, omdat ze bijvoorbeeld patiënten begeleiden die diabetes hebben.

Via de website van het Voedingscentrum kunnen mensen zich aanmelden voor de elektronische nieuwsbrief over de Balansdag. Inmiddels zijn er al 35.000 abonnees. In de nieuwsbrief staan achtergrondinformatie, tips, recepten en voorbeelddagmenu's. In een van de nieuwsbrieven staat een voorbeelddagmenu dat circa 1600 kcal. bevat. Maar dan spreek je toch van een dieetdag? “In de schijf van vijf is rekening gehouden met een marge van 350 kcal. aan tussendoortjes voor vrouwen en 500 kcal. voor mannen.

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.