

Kinderen eten te weinig groente en fruit

Kinderen eten bij lange na niet de gewenste portie groente en fruit per dag. Ze weten dat je er gezond bij blijft, ze vinden het lekker en krijgen het wel aangeboden.

Toch eet iets minder dan de helft dagelijks fruit, terwijl de portie te klein is. Nog geen derde eet iedere dag groente en ook hier halen ze de richtlijn niet. Dit toont onderzoek in opdracht van het Productschap Tuinbouw aan.

Kinderen eten gemiddeld 1,3 porties fruit per dag. Driekwart heeft een vast fruitmoment, zoals na schooltijd, in de schoolpauze, 's avonds of bij het sporten. Gemiddeld eten de kinderen 1,7 opscheplepel groente bij het warme eten en daarbij ook regelmatig salade. Ongeveer de helft eet groente tussendoor op de dag. Circa de helft van de kinderen zegt (voorafgaand aan het EU-schoolfruitprogramma) wel eens fruit mee te nemen naar school, variërend van één tot vijf dagen per week. Bijna een vijfde neemt soms groente mee.

Het onderzoek geeft als nulmeting voor het EU-Schoolfruitprogramma inzicht in kennis, houding en gedrag van kinderen (en hun ouders) die starten met schoolfruit. Het blijkt dat kinderen van de bovenbouw (groep 6 t/m 8 basisschool) denken genoeg groente en fruit te eten. Echter, ze overschatten de genuttigde hoeveelheid. En de richtlijn voor fruit- en groenteconsumptie is niet alom bekend.

Ruim de helft weet dat het advies twee stuks fruit per dag is, waar tweederde weet dat je dagelijks groente moet eten. Hun ouders kennen de richtlijn iets beter.

'Ik doe mee met 2x2'

Op 2 april is de nieuwe groente- en fruitcampagne 'Ik doe mee met 2x2' van start gegaan. Ruim 1,8 miljoen huishoudens met kinderen haalt de 2x2 aanbeveling niet. Het doel van deze campagne is ouders en kinderen te enthousiasmeren en ze te overtuigen dat het helemaal niet zo moeilijk is om elke dag 2x2 te eten.

De spil van de campagne is de website www.2x2.nl, een website voor en door ouders. Bedoeld om ervaringen uit te wisselen, een dialoog aan te gaan en vooral om elkaar te motiveren en te inspireren met leuke tips en recepten om iedere dag een gezonde, gevarieerde en vooral lekkere maaltijd op tafel te zetten. De website wordt aangevuld met TV commercials, een 2x2 familiespel, banners, advertenties en een inspirerend peuterboekje.

Bron: Groente en Fruit Bureau



Bacterietransplantatie tegen overgewicht

Mensen met overgewicht, hebben mogelijk andere darmbacteriën dan een slanke mensen. Onderzoek van Willem De Vos, hoogleraar Microbiologie aan Wageningen University met het Amsterdams Medisch Centrum, laat zien dat een bacterietransplantatie bij mensen met aanleg voor obesitas een heilzaam effect heeft.

De mens heeft onnoemelijk veel bacteriën in zijn lichaam: 10^{14} , die in de maag en de darm ons voedsel verwerken. De samenstelling van die bacteriën verschilt per mens, aldus De Vos. Eeneiige tweelingen hebben bijvoorbeeld grofweg dezelfde bacteriesamenstelling in hun lichaam, ook als ze apart zijn gaan leven.

Wetenschappers hebben nu aanwijzingen dat de bacteriesamenstelling in het lichaam van invloed is op onder meer ziekten en zwaarlijvigheid. Toen onderzoekers darmbacteriën van een obese muis en een normale muis in steriele muizen inbrachten, werden de muizen met darmbacteriën van de obese muis zwaarlijvig en de anderen niet.

Omdat we zoveel bacteriën hebben is onze bacteriehuishouding zeer complex. "Veruit de meeste bacteriën zijn nog niet genetisch in kaart gebracht, maar er is nu een 'genome revolution' gaande om de functie van bacteriën en bacteriegemeenschappen in kaart te brengen",

aldus De Vos. "De kunst wordt om die enorme datasets met een systeembenadering te analyseren, zodat een model ontstaat van de darmbacteriegemeenschappen die de onderzoekers via experimenten dan weer kunnen verbeteren. Dit kan uiteindelijk leiden tot een persoonlijk voedingsadvies, gebaseerd op de bacteriën in onze darmen. En voor de hardnekkige obesitas-patiënt komt een wat onsmakelijke behandelmethode in beeld: de poeptransplantatie, of netter gezegd: een bacteriebehandeling. Onderzoek van De Vos met het Amsterdams Medisch Centrum laat zien dat zo'n bacterietransplantatie bij mensen met aanleg voor obesitas positief kan werken.

Bron: Wageningen University