

A row of light pink silhouettes of people of various ages and ethnicities, standing in a line.

Etnisch specifieke dieetadviezen

Dr. Mary Nicolaou

**Onderzoeker en projectleider HELIUS-dietary patterns
Amsterdam UMC**

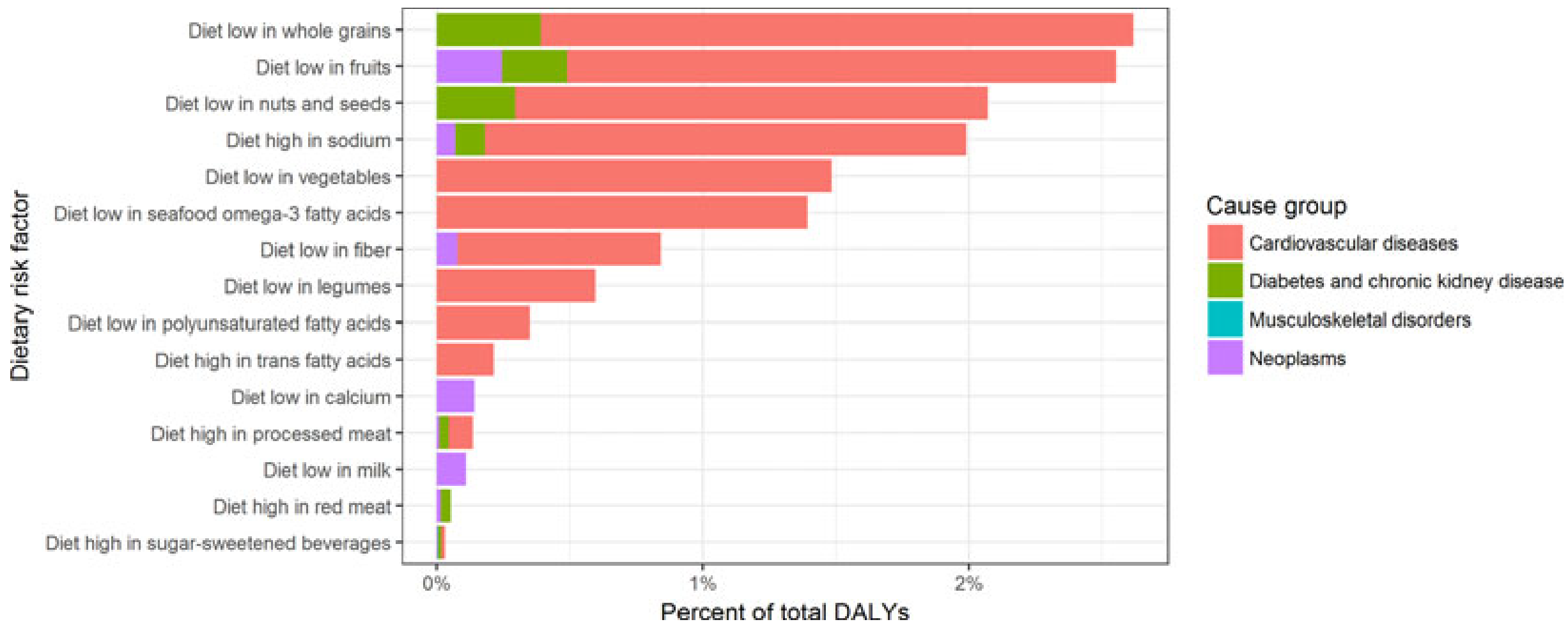




- Voeding en gezondheid van etnische groepen in Nederland
- Determinanten van voedingspatronen
- Implicaties voor de praktijk

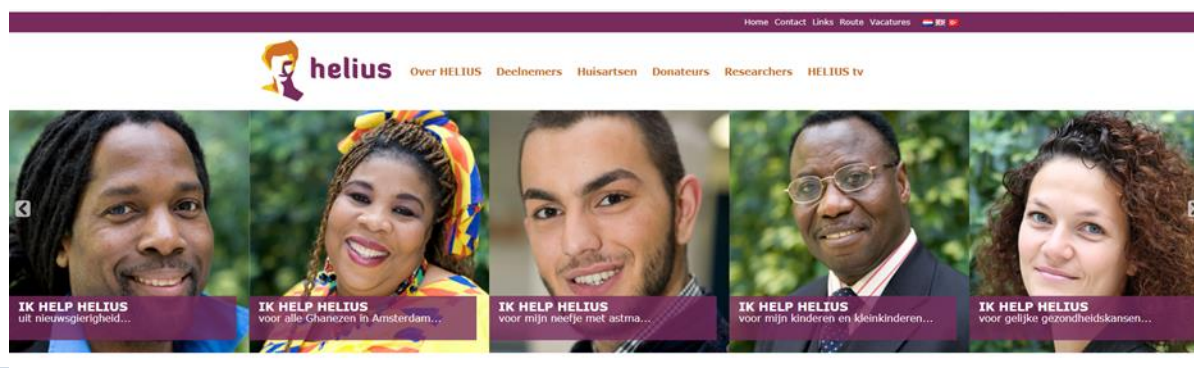


Bijdrage van voeding aan ziektelast (DALY)





Wat weten we van de voeding van etnische groepen in Nederland?





Gunstige bevindingen

- Lage inname rode vlees, verzadigd vet, koek/gebak - Sur.
- Hoogste inname van fruit - Turken
- Hoogste inname van peulvruchten - Hindostaanse Sur., Turken
- Vaker/meer vis eten - Sur. en Marokkanen
- Olijfolie - Marokkanen, Turken
- Hogere inname van volkorenproducten en voedingsvezel - NL



....ongunstige aspecten

- Hoge inname koek, gebak, alcoholische dranken - NL
- Hogere inname van suikerhoudende dranken - Sur., Turken en Marokkanen
- Onregelmatige eetpatronen, vaker ontbijt overslaan bij niet-NL groepen
- Bij alle groepen, **weinig mensen voldoen aan de norm fruit en groenten**

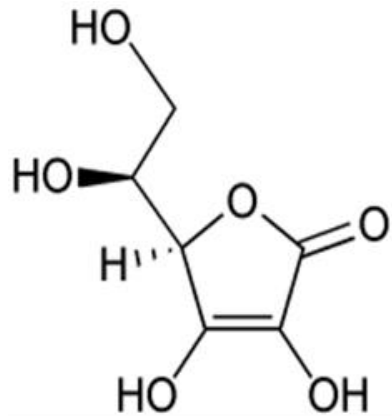


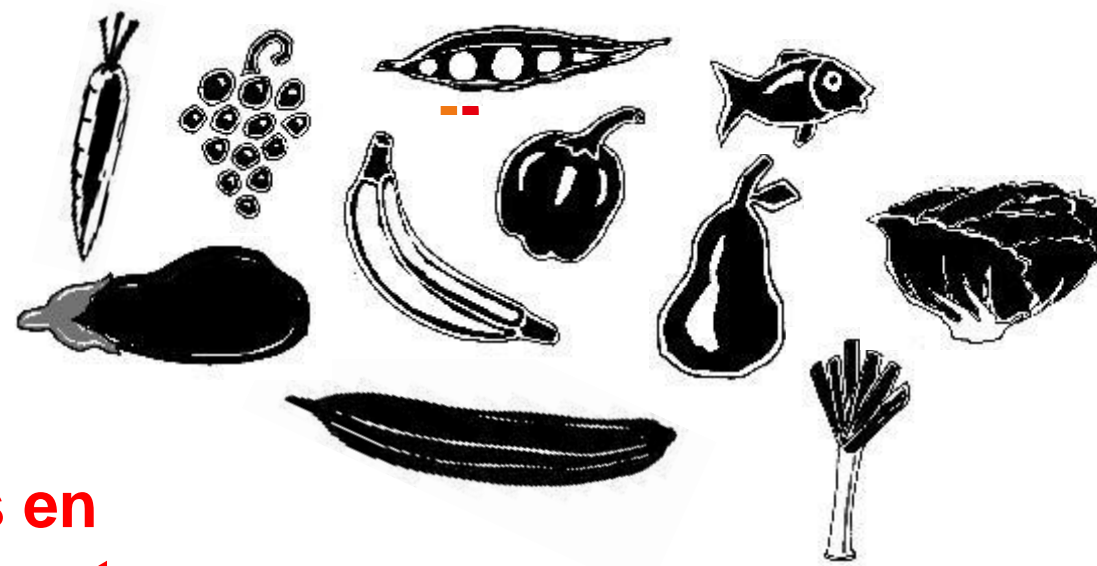
Inname van fruit en groenten

	% voldoet aan fruit norm (>200g/dag)	% voldoet aan groenten norm (>250g/dag)
Nederlanders	36	19
Hindoestanen	38	13
Creolen	41	18
Turken	43	24
Marokkanen	38	16



Voedingspatronen





**Fruit en
groente
patroon**



**Vlees en
snackpatroon**



**Rijst, bami
en kip
patroon**





Kwaliteit van voeding (Dutch Health Diet score)

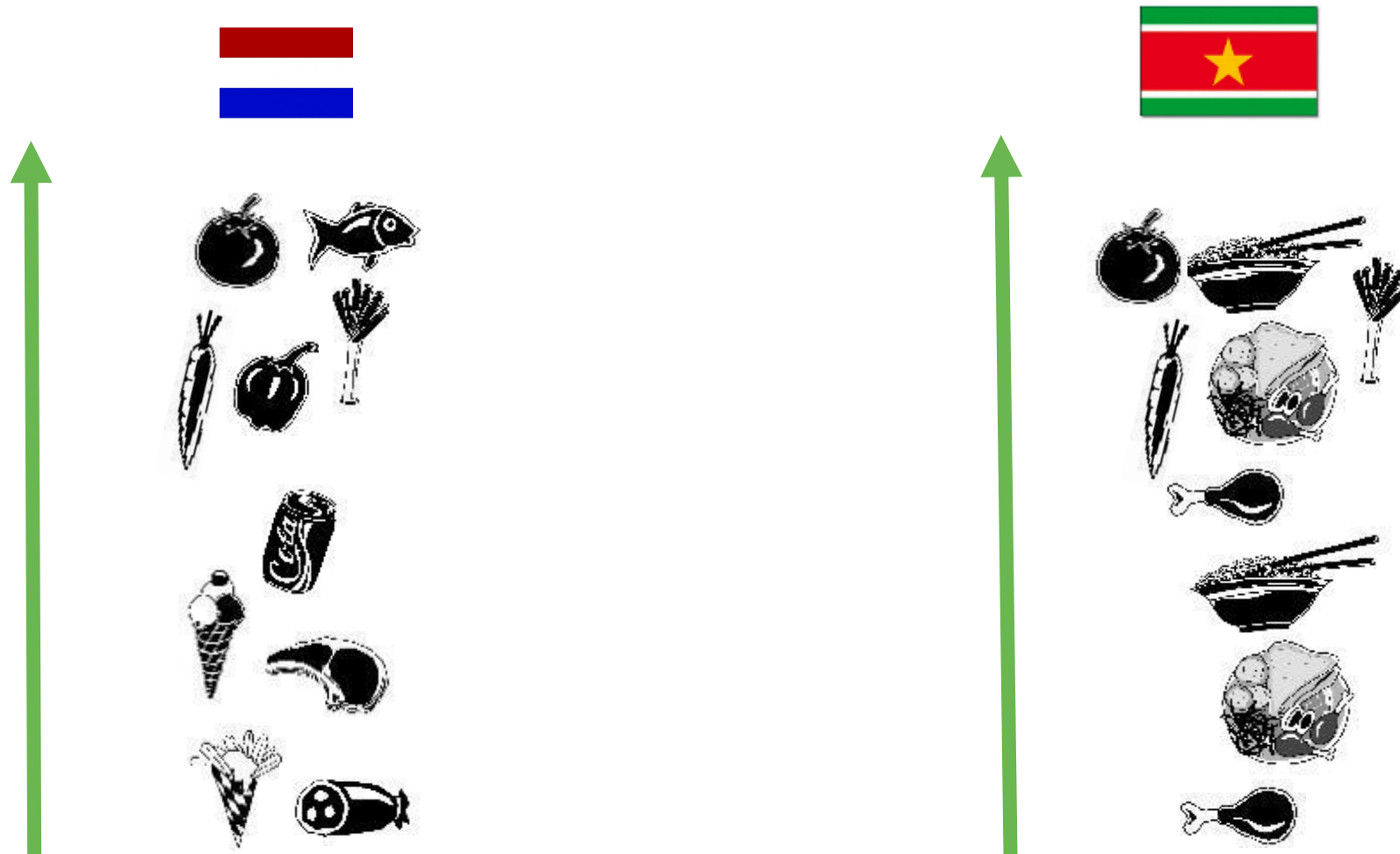
	NL	Hind-Sur	Cre-Sur	Turks	Marok
Mannen	78.6	83.3	77.4	85.4	87.5
Vrouwen	86.9	90.4	84.4	90.8	90.4

Range van deze Score = 0-130



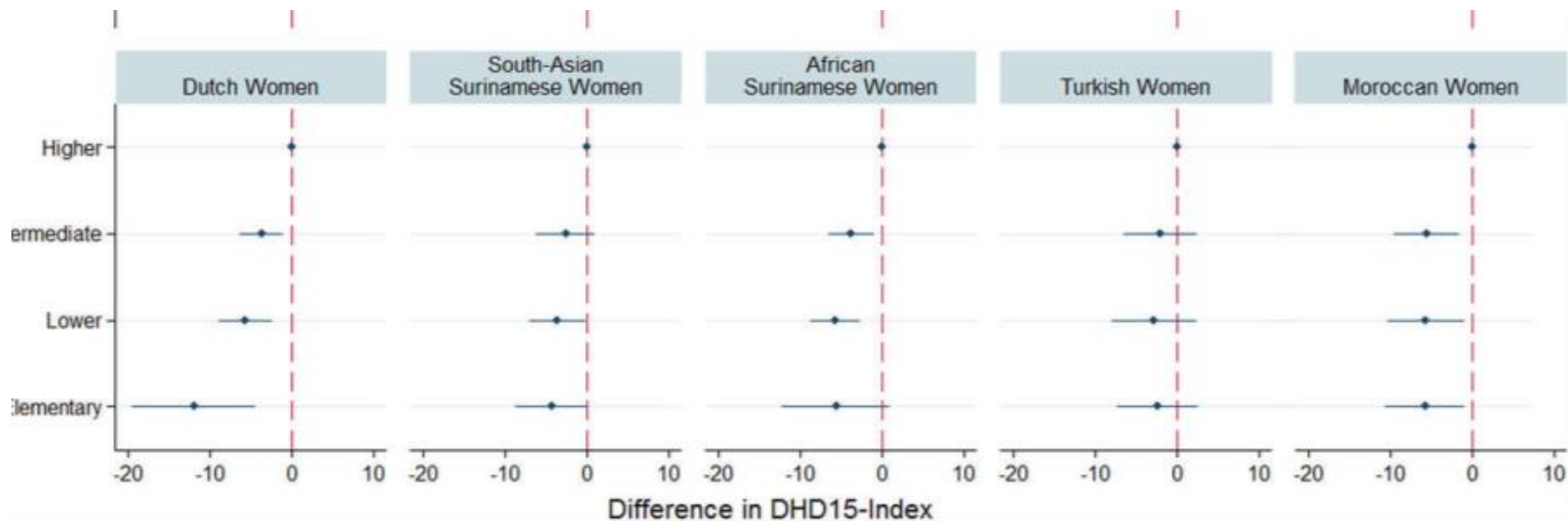
Factoren die van invloed zijn op de voeding

Sociaal-economische positie





Sociaal-economische invloed



Cultuur



“Eten is onze cultuur. Als we bezoek hebben serveren we meer eten, om een gezellig sfeer te creëren... In onze cultuur geef je alle eten dat je hebt, dat is normal.”





Identiteit

“Waar we ook naartoe gaan in de wereld, we nemen onze eetcultuur mee. Geen Turk zou een bord kurufasulye kunnen weigeren”.



T, man



Migratie





Migratie en veranderingen in voeding de RODAM-studie



Volkoren granen, zuivel, groenten

koffie & thee,

Suikerhoudende dranken, sap, sauzen (mayo, ketchup enz.)



Gerafineerde koolhydraten, aardvruchten

Gefermenteerd maïsproducten

Peulvruchten (bonen, linzen etc.)



De praktijk



Adviezen voeding en hypertensie

- Gericht op terugdringen **overgewicht**
- Zout-inname
- Alcohol

Ook van belang...

- Lichamelijk activiteit
- Stress - sociale en economische factoren
- Roken



Adviezen voeding en hypertensie

Gericht op gewicht:

- Niet te veel eten - evenwichtige samenstelling maaltijden
- Regelmatig eetpatroon - geen maaltijden overslaan
- Olie en vet verminderen
- Suikerhoudende dranken **vermijden** - liefst water of thee/koffie zonder suiker
- Vis 1-2 keer per week, waarvan een portie vette vis
 - Sardientjes, zalm, forel, haring, makreel
- Gebruik volkorenproducten
 - Brood, zilvervliesrijst, bulgur, volkoren couscous



Adviezen voeding en hypertensie

- Fruit en groenten - richtlijn per dag:
 - 200g fruit = 2 stuks
 - 250g groenten = 5 opscheplepels
 - DASH-diet - 4-5 stuks fruit per dag **EN** 8-10 opscheplepels groenten
- Minder dan **6g zout per dag...** gelijk aan 1 theelepel zout
 - Ve-tsin, MSG, Ajinomoto - 2 theelepels = 1 theelepel gewone zout
 - Ketjap, aromaat, bouillonblokjes - bevatten ook zout
maggiblokje - 1 stuk (5g) = 2,5g zout
- Liefst **geen** alcohol drinken



Bronnen van verborgen zout

- 80% van het zout in ons eten is afkomstig uit kant-en-klare producten en een aantal voedingsmiddelen.

Voorbeelden:

- Gedroogd/gerookte vis (bakkeljauw) en vlees
100g gedroogde vis = 7g zout; 100g geweekte gedroogde vis = 1g zout
- Soep uit pakje/automaat - portie 250ml = 2g zout (*1/3 van dagelijks maximum*)
- Kaas - 1 standard plakje (20g) = 0.3g zout; 20g feta kaas = 0.5g zout
- Brood - 1 snee (35g) = 0.35g zout
- Pizza margarita - 1 hele pizza (265g) = 1.7g zout



Dank voor jullie aandacht!

m.nicolaou@amsterdamumc.nl