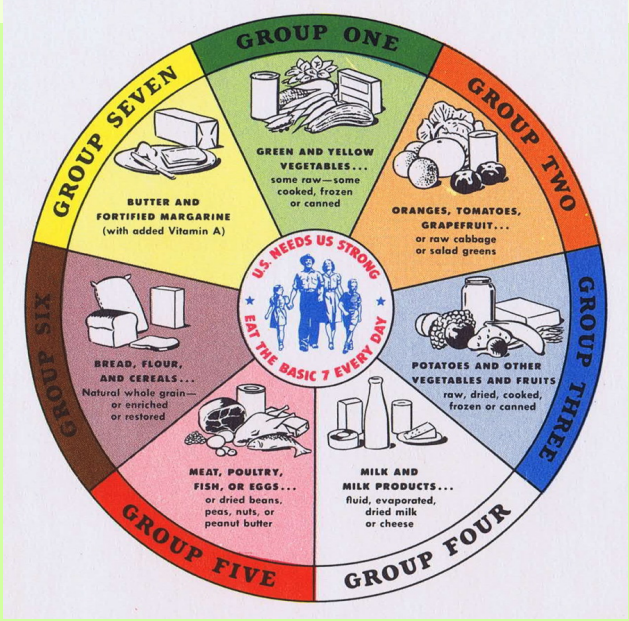

De schijf waarmee het allemaal begon is de "**Basic Seven"**, de voedingsrichtlijnen die in 1943 door het Amerikaanse Ministerie van Landbouw werden geïntroduceerd als de National Wartime Nutrition Guide. Deze gids adviseerde dagelijks voedsel uit zeven groepen te consumeren voor een evenwichtige voeding. De zeven groepen waren:

1. Groene en gele groenten (rauw, gekookt, bevroren of ingeblikt)
2. Sinaasappels, tomaten, grapefruit (of rauwe kool/saladeblad)
3. Aardappelen en andere groenten en fruit
4. Melk en melkproducten
5. Vlees, gevogelte, vis of eieren (of gedroogde bonen, erwten, noten, pindakaas)
6. Brood, bloem en granen (volkoren of verrijkt)
7. Boter en verrijkte margarine

De **Basic 7** werden in 1956 vereenvoudigd tot de Basic Four.

„De huidige voedingsvoorlichtingsmodellen die de overheid hanteert kunnen beter en gezonder." Ze zijn van mening dat het gezondheidsadvies van de overheid niet doortastend genoeg is om grote veranderingen teweeg te brengen in de gezondheid van vele mensen. „De overheid zou zich minder moeten baseren op verouderde voedingsmodellen, en zo onafhankelijk mogelijk van de (voedings)industrie haar adviezen formuleren."

Maar voor velen is het een jojo of een mode, om minder nadruk te leggen op "*suikerrijke" zetmeelproducten* (brood, aardappelen, pasta en rijst die de basis waren van de voedingsdriehoek en schijf van vijf. Meer onderscheid tussen goede en slechte vetten, tussen rood vlees en wit vlees, wordt dan compleet overbodig wanneer juiste adviezen worden gegeven. Er zou meer nadruk moeten liggen op groente, fruit en noten. **Dit door bijvoorbeeld groente als basis van de voedingsdriehoek te gebruiken**.

Wat is de reden voor een nieuwe Voedingsdriehoek?

We kennen ze allemaal, de **voedingsschijven**. Ze hebben een hele geschiedenis meegemaakt. De allereerste - de Basic Seven (boven) - was maar een kort leven beschoren, omdat ze "niet aangepast was aan de economische realiteit". Dat is waar het altijd op aankwam en vandaag is dat niet anders. De productie bepaalt in grote mate wat erop komt. Een hygiënistische voedingsschijf zou er helemaal anders uitzien, en we moeten niet spoedig hopen dat die er zal komen. Stel dat het zo was… het zou heel onze wereld hertekenen.

Amerikanen moeten weer 'echte voeding eten'. De nieuwe voedingsdriehoek zet de Amerikaanse eetgewoonten letterlijk en figuurlijk op hun kop. Ultrabewerkte voeding moet plaats ruimen voor gezonde voeding als groenten en fruit. Dat Amerika ook volop vlees en zuivel naar voren schuiven, roept weer vragen op, maar je moet dit zien in de "Amerikaanse Realiteit" waar de cowboy nooit afwezig is. De nieuwe voedingsrichtlijnen voor Amerikanen richten zich op het bevorderen van volwaardige voeding, eiwitten en gezonde vetten.

Kennedy omschreef de richtlijnen als de meest ingrijpende herziening van het voedingsbeleid in de geschiedenis en riep op tot een einde aan beleid dat sterk bewerkte voedingsmiddelen promoot die schadelijk zijn voor de gezondheid. Daar zijn we het mee eens.

Dat de nieuwe voedingspiramide rood vlees, kaas, groenten en fruit bovenaan zet, is in de Amerikaanse context onvermijdelijk. Maar het maakt een einde aan beleid dat sterk bewerkte voedingsmiddelen promoot die schadelijk zijn voor de gezondheid.

De richtlijnen stellen limieten aan toegevoegde suiker maar moedigen diëten aan die vlees en zuivel bevatten. "Eiwitten en gezonde vetten zijn essentieel en werden ten onrechte ontmoedigd in eerdere voedingsrichtlijnen", aldus Kennedy. "We maken een einde aan de oorlog tegen verzadigde vetten." Ze pleiten ook voor een "drastische vermindering" van de consumptie van "sterk bewerkte voedingsmiddelen vol geraffineerde koolhydraten, toegevoegde suikers, overtollig natrium, ongezonde vetten en chemische toevoegingen". Je ziet, het is een verhaal met twee kanten.

Een voedselpiramide, smal aan de bovenkant en breed aan de onderkant, werd begin jaren 90 geïntroduceerd. Granen stonden onderaan – een signaal om er veel van te eten – en oliën en vetten bovenaan, een signaal om er spaarzaam mee om te gaan.

De piramide is nu terug van weggeweest, maar dit keer ondersteboven. "Deze aanpak kan de gezondheid van zoveel Amerikanen veranderen," schreef Kennedy, erop wijzend dat meer dan 70% van de volwassenen overgewicht of obesitas heeft als gevolg van een dieet dat "afhankelijk is geworden van sterk bewerkte voedingsmiddelen in combinatie met een zittende levensstijl."

De nieuwe voedingspiramide krijgt kritiek. "Ik ben erg teleurgesteld in de nieuwe piramide die rood vlees en bronnen van verzadigd vet helemaal bovenaan plaatst, alsof dat iets is om prioriteit aan te geven." "Het druist in tegen tientallen jaren aan bewijs en onderzoek," zegt Christopher Gardner, voedingsdeskundige aan de Stanford University. Hij was lid van de Dietary Guidelines Advisory Committee, die al het voedingsonderzoek heeft beoordeeld. Hij is voorstander van het verhogen van plantaardige eiwitbronnen, zoals bonen, in plaats van de nadruk te leggen op dierlijke eiwitten.

Zowel de American Heart Association als de Academy of Nutrition and Dietetics, die duizenden voedingsdeskundigen omvat, wijzen op bewijs dat een teveel aan verzadigd vet verband houdt met hart- en vaatziekten. En de nieuwe richtlijnen bevatten nog steeds een al lang bestaande aanbeveling om verzadigd vet te beperken tot 10% van de dagelijkse calorieën. De richtlijnen plaatsen kaas en andere zuivelproducten ook bovenaan de voedingspiramide, waardoor volle melk en andere zuivelproducten de optie krijgen om in schoolmaaltijden te worden aangeboden.

Hoewel volkoren granen onderaan de nieuwe voedingspiramide op het laagste punt staan afgebeeld, adviseren de richtlijnen om "voorrang te geven aan vezelrijke volkoren granen". Er is nu een scherp onderscheid tussen volkoren en geraffineerde granen. De richtlijnen bevelen twee tot vier porties volkoren granen per dag aan, terwijl de consumptie van sterk bewerkte, geraffineerde koolhydraten, zoals witbrood, kant-en-klaar maaltijden en verpakte producten, aanzienlijk moet worden verminderd.

"Sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn duidelijk schadelijk voor een reeks ziekten. Dat de overheid aanbeveelt om minder van een grote groep voedingsmiddelen te eten vanwege hun bewerking, is een belangrijke stap en een positieve ontwikkeling voor de volksgezondheid". Hoewel de richtlijnen het woord 'ultrabewerkt' niet gebruiken, benadrukken ze dat Amerikanen "**echt voedsel** moeten eten dat het lichaam voedt". En ze raden aan om geen toegevoegde suiker te gebruiken.

De nieuwe richtlijnen bevatten aanbevelingen voor alcoholgebruik. De specifieke dagelijkse limieten zijn komen te vervallen. In plaats daarvan stellen de richtlijnen nu simpelweg: "Consumeer minder alcohol voor een betere gezondheid" – zonder specifieke hoeveelheden te noemen.

© Natur-El Erwetegem 2026

Standpunt van de Natuurlijke Hygiëne door Dr. Frank Sabatino

De NHA heeft een lange geschiedenis in het onderschrijven en onderwijzen van de beste wetenschappelijke inzichten en bewijzen voor de voordelen van een gezonde levensstijl en een voeding die uitsluitend uit plantaardige producten bestaat. Daarom voelt de NHA zich genoodzaakt haar grote bezorgdheid, teleurstelling en waarschuwing te uiten over enkele van de nieuwe voedingsrichtlijnen die onlangs zijn gepubliceerd door het Amerikaanse ministerie van Volksgezondheid.

De nieuwe richtlijnen, die rood vlees en vette melk en zuivelproducten benadrukken en prioriteren, zijn afschuwelijk en gevaarlijk. De aanbevelingen om meer fruit, groenten en volkorenproducten te eten en geraffineerde suiker en bewerkte voedingsmiddelen te verminderen, zijn daarentegen wel prijzenswaardig en een stap in de goede richting.

De nadruk op vlees, melk en zuivelproducten is echter een enorme, onwetenschappelijke stap terug naar de archaïsche onwetendheid van de jaren 50, toen vlees en melk werden vastgesteld als twee van de vier basisvoedselgroepen. Het ondermijnt en negeert decennia aan gedegen wetenschappelijk onderzoek en klinische ervaring die een verband leggen tussen een verhoogde consumptie van rood vlees en vette melk en zuivelproducten en gevaarlijke overschotten aan verzadigd vet, geoxideerd cholesterol en oxysterolen, AGE's, heemijzer, methionine en een tekort aan vezels. Deze factoren blijken onomstotelijk de risico's en de gevolgen van hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2 en kanker te verhogen.

Deze absurde aanbevelingen zijn gebaseerd op het bewijsmateriaal en het rapport van de Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC), bestaande uit voedingsdeskundigen, artsen en experts op het gebied van volksgezondheid, en worden voorgelegd aan de overheidsinstanties, die de definitieve richtlijnen opstellen en publiceren. Houd er echter rekening mee dat, hoewel echte wetenschap betrouwbare gegevens moet opleveren die verkregen zijn door nauwkeurige observatie en experimenten, het naïef is om aan te nemen dat alle wetenschappers onbevooroordeeld en onpartijdig zijn.

Helaas heeft een aanzienlijk aantal leden van de Voedingsadviescommissie banden met de vlees- en zuivelindustrie. Ze ontvangen subsidies, advieskosten en zetelen in adviesraden van de Nationale Veehouders en Vlees Confedreatie de Nationale Zuivelraad en de Nationale Bond van Varkenshouders. Dit onaanvaardbare belangenconflict leidt tot aanbevelingen die geen rekening houden met de diepgaande gezondheidswetenschap die al bestaat en die alleen de economische belangen van de vlees- en zuivelindustrie dienen ten koste van de noodzakelijke zorgen over de volksgezondheid.

Deze industrieën die dierlijke producten verwerken, zijn doordrenkt van geweld en ondersteunen landbouw- en voedselproductiepraktijken die niet duurzaam zijn en ziekte, dood, verwoestende klimaatverandering en meedogenloze milieuvernietiging bevorderen. Eet gewoon plantaardig voedsel, wees matig en kies verstandig, verwerp de aanbevelingen van belangengroepen en omarm de ware gezondheidswetenschap van gezondheidsorganisaties zoals de NHA die alleen uw welzijn voor ogen hebben.