

## V.z.w. Nubel publiceert de 5<sup>de</sup> Belgische Voedingsmiddelentabel: een belangrijk hulpmiddel voor een evenwichtige voeding en een betere gezondheid

Vzw Nubel (Nutriënten België) is eigenlijk een partnerschap tussen de publieke<sup>1</sup> en de private<sup>2</sup> sector. Zij beheert al bijna 20 jaar wetenschappelijke voedingsinformatie met betrekking tot voedingsmiddelen die het "standaard" voedingspatroon van de Belgen vormen. Ze stelt aan professionele gebruikers uit de gezondheidszorg, het onderwijs, de belangengroeperingen maar ook aan alle consumenten enkele eenvoudige hulpmiddelen ter beschikking met het oog op een evenwichtige voeding en meer inzicht in wat gezond is.

In dit kader publiceerde Nubel onlangs de 5<sup>de</sup> editie van de "Belgische Voedingsmiddelentabel" die volledige voedingsinformatie bevat over de meest gegeten voedingsmiddelen in België. Deze bevat zo'n 1.200 producten met gegevens over 32 nutriënten (energie, vitamines, mineralen, vetten, suikers...). Deze nieuwe editie van de Belgische Voedingsmiddelentabel bevat een aantal belangrijke veranderingen in vergelijking met de vorige editie om meer informatie te bieden die vlotter thuis kan worden gebruikt.

### Vzw Nubel: Het verschaffen van informatie over kwaliteitsvoeding aan professionals en de consument

V.z.w. Nubel (Nutriënten België) werd in 1990 opgericht op het initiatief van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Milieu met de steun van de privésector. In een unieke samenwerking tussen de private en publieke sector beheert Nubel de wetenschappelijke voedingsinformatie met betrekking tot voedingsmiddelen die het "standaard" voedingspatroon van de Belgen vormen.

De v.z.w. heeft een dubbel doel:

- het verzekeren van de samenstelling, het beheer en het updaten van een wetenschappelijke databank betreffende de aanwezige voedingsstoffen in voedingsmiddelen;
- en de elementen van deze databank ter beschikking stellen van professionele gebruikers uit de gezondheidszorg, het onderwijs, de distributie en de voedingsindustrie, wetenschappelijke instellingen, patiëntenverenigingen en consumenten.

De Wetenschappelijke Raad van Nubel verenigt diverse experts uit verschillende onderzoekcentra en universiteiten in België en wordt voorgezeten door Prof. Dr. E. Muls (Katholieke Universiteit Leuven)<sup>3</sup>. Nubel werkt nauw samen met het Nationaal Plan voor Voeding en Gezondheid (NPVG) en de Nationale Voedselconsumptiepeiling (VCP). Ze wil zich ook profileren op internationaal niveau door middel van een lidmaatschap in het Europese project EuroFIR<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> De Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Milieu, Algemeen Bestuur Dieren, Planten en Voeding en het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV).

<sup>2</sup> De Belgische Federatie van de Voedingsindustrie (FEVIA) en de Federatie van Distributiebedrijven (FEDIS)

<sup>3</sup> Zie de volledige ledenlijst - fact sheet in bijlage

<sup>4</sup> *European Food Information Network*, Europees netwerk bij uitstek en wereldleider op het vlak van databanksystemen m.b.t. voedingssamenstelling – [www.eurofir.net](http://www.eurofir.net) – zie fact sheet in bijlage

## Wetenschappelijke hulpmiddelen voor goede voedingsgewoonten

Enkele praktische tips volstaan om goede voedingsgewoonten (opnieuw) aan te leren en een gezonde levenswijze erop na te houden. Vzw Nubel is gespecialiseerd in adviezen op het gebied van de samenstelling van voedingsmiddelen en ontwikkelde op basis van analyses uitgevoerd door zelfstandige laboratoria en in samenwerking met professionals uit de gezondheidszorg wetenschappelijke informatiehulpmiddelen en stelt deze ter beschikking van professionele gebruikers en consumenten. Vandaag zijn drie hulpmiddelen beschikbaar: de Merkmamendatabank<sup>5</sup>, de online Voedingsplanner en de Belgische Voedingsmiddelentabel.

## De Belgische Voedingsmiddelentabel: gedetailleerde voedingsinformatie over de belangrijkste voedingsmiddelen

De Belgische Voedingsmiddelentabel is een kostbaar werkmiddel voor talrijke diëtisten, voedingsdeskundigen en artsen maar wordt ook zeer gewaardeerd door leerkrachten en consumenten. Hij bevat essentiële informatie over de samenstelling van de voornaamste voedingsmiddelen die in België worden verkocht. De tabel toont bijvoorbeeld de hoeveelheid eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels en vitamines in elk voedingsmiddel. De tabel van Nubel bevat ook algemene informatie over de functies en de onontbeerlijke componenten van onze voeding.

De Tabel is vandaag toe aan zijn 5<sup>de</sup> editie. Hij is pas verschenen en bevat **1.200 voedingswaren**, vertaald in **32 voedingsstoffen**.

De tabel bevat ook een aantal nieuwigheden in vergelijking met de vorige editie. Eerst en vooral is hij gebruikersvriendelijker en praktischer in gebruik dankzij een nieuwe lay-out. Voortaan worden de voedingswaren per "groepen" voorgesteld met **dezelfde kleurencodes als in de actieve voedingsdriehoek** (bijvoorbeeld hemelsblauw voor dranken, groen voor fruit en groente...).

Om beter te voldoen aan de huidige behoefte aan voedingsinformatie heeft Nubel aan deze editie ook **bepaalde voedingsstoffen toegevoegd**, onder meer bij de vetten. Zo zien we in de structuur van de vetzuren voortaan ook de **omega-3-, omega-5- en transvetzuren**. Ook **selenium en vitamine D** werden opgenomen bij de mineralen en vitamines.

De tabel vermeldt ook de **aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH)** voor kinderen en volwassenen.

Tenslotte heeft Nubel als laatste troef ook gewerkt aan de **normalisering van hoeveelheden en gewichten van de meest courante voedingswaren**. Daar vindt men bijvoorbeeld het gewicht van een gekookte aardappel van gemiddelde grootte, van een eetlepel boter of margarine, een sinaasappel, een sneetje wit of bruin brood, enz. De voedingsinformatie wordt zoals in alle wetenschappelijke overzichten gegeven per 100g eetbaar product.

### Wat is een voedingsstof of nutriënt?

Een voedingsstof of nutriënt is een onderdeel van een voedingswaar dat zorgt voor de groei, het herstel van de weefsels of de recuperatie en het behoud van de functies van ons lichaam. Eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen, oligo-elementen, voedingsvezels en water zijn nutriënten. We mogen ze niet verwarren met voedingsmiddelen. Een voedingsmiddel kan meerdere voedingsstoffen of nutriënten bevatten. Melk is bijvoorbeeld een voedingsmiddel dat onder andere bestaat uit de volgende voedingsstoffen: eiwitten, calcium en vitamine B2.

<sup>5</sup> Zie fact sheet in bijlage

## Transvetzuren: een positieve evolutie in de voedingsmiddelenindustrie

Recente studies hebben aangetoond dat de waarden voor de transvetzuren van een bepaald aantal voedingsproducten positief is geëvolueerd ten opzichte van het verleden. Deze sterk gedaalde waarden bevestigen de inspanningen die de levensmiddelenindustrie levert voor een betere gezondheid, vooral dan de sector van de biscuiterie. Dit is één van de belangrijkste aanpassingen in deze nieuwe editie van de Belgische Voedingsmiddelentabel.

## Uittreksel uit de 5<sup>de</sup> editie van de Belgische Voedingsmiddelentabel

Hieronder staat een voorbeeld uit de nieuwe Tabel van Nubel:

Voedingsmiddel	Energie	Eiwit	Vet	Cholesterol	Koolhydraten	Vezels	Calcium	Natrium	Ijzer	Vitamine C
100g	kcal/kJ	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg
Bruin brood	242/1013	7	3,6	30	45,6	5,7	26	520	1,7	0
Appel met schil	43/179	0,3	0,0	0	10,4	2,3	5	1	0,2	4
Rundvlees, biefstuk mager	98/411	22,8	0,8	64	0	0	9	52	2,4	-
Melk, halfvolle	46/192	3,3	1,5	6	4,8	0	118	38	0	2

## In de praktijk:

De NUBEL Voedingsmiddelentabel kan besteld worden door 12,14 € te storten op bankrekening nr. 435-2015961-90 van Nubel met in de mededeling "VMT" en het gewenste aantal exemplaren. De tabel kan ook telefonisch besteld worden op 02/524.72.20 (mevr. Carine Seeuws) of per fax op 02/524.73.98.

## Voor meer informatie:

v.z.w. Nubel - Carine Seeuws  
EUROSTATION – Blok II, Victor Hortaplein 40 bus 10 - 1060 Brussel  
Tel.: 02/524.72.20 - 0475/44.76.32 - Fax: 02/524.73.98 - e-mail: [carine.seeuws@health.fgov.be](mailto:carine.seeuws@health.fgov.be)

edito3  
Laurence Grevesse – 0477/49.06.06

[www.nubel.com](http://www.nubel.com) - [www.internubel.be](http://www.internubel.be) - [www.nubel.be](http://www.nubel.be)

V.z.w. **Nubel (Nutriënten België)** werd in 1990 opgericht om de Belgische consumenten te helpen bij het samenstellen van een evenwichtige voeding en bij het verbeteren van hun voedingsgewoonten. Daartoe gebruikt Nubel het NIMS (Nubel Information Management System), een unieke meertalige database die door Nubel werd ontworpen. Daarin zitten talrijke wetenschappelijke en voedingsgegevens van de voedingsstoffen die zitten in de voedingswaren die in België gegeten worden. Nubel stelt deze gegevens ter beschikking van diëtisten en artsen, het onderwijzend personeel, wetenschappelijke organismen en verenigingen, de consument, ...

Nubel is het resultaat van een samenwerking tussen de openbare sector (de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Milieu, Algemeen Bestuur Dieren, Planten en Voeding en het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) en de private sector (FEVIA, de Belgische Federatie van de Voedingsindustrie, en FEDIS, de Federatie van Distributiebedrijven). Zij verspreidt de informatie via de **Belgische Voedingsmiddelentabel**, de **website**, de online **Voedingsplanner** en de **Merkmamendatabank**.