

Richtlijnen Schijf van Vijf – Bakkerijproducten

Brood, graanproducten en aardappelen

In deze schijf staat bruin- en volkorenbrood, maar ook andere graanproducten (volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, roggebrood, havermout), aardappelen, volkorenpasta, zilvervliesrijst en andere volkoren graanproducten voor de warme maaltijd. Producten die gepositioneerd worden als broodvervanger moeten, om tot brood gerekend te kunnen worden, voldoen aan de criteria voor substitutieproducten voor brood.

Aanbevolen hoeveelheden brood per dag

Tabel 1. Ranges aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van brood per dag.

	Eenheid	1-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51-69	≥70
Mannen	Gram	70-105	70-140	175-210	210-280	210-280	210-245	140-210
	Sneetjes	2-3	2-4	5-6	6-8	6-8	6-7	4-6
Vrouwen	Gram	70-105	70-140	140-175	140-175	140-175	105-140	105-140
	sneetjes	2-3	2-4	3-5	4-5	4-5	3-4	3-4

Aandachtspunten voor de voorlichting

De consumptie van volkoren graanproducten wordt aanbevolen door de Gezondheidsraad voor de vezelvoorziening, en deels ook voor de micronutriëntvoorziening. Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd zout en niet teveel suiker, staan ook in de Schijf van Vijf. Daarom kan een ontbijt met havermout of muesli in combinatie met magere of halfvolle yoghurt prima in plaats van brood worden gegeten. Brood leent zich verder goed voor consumptie op alle momenten van de dag, dus ook tussendoor (bijv. een mueslibol) en bij de warme maaltijd (bijv. stokbrood bij de soep).

Criteria productkeuze tabel – Relevant voor bakkerijsector

Tabel 2. Criteria voor brood en graanproducten in de Schijf van Vijf.

Hoofdgroep Brood en graanproducten			
Subgroep	Schijfcriteria	In de schijf	Buiten de schijf*
Brood	VV: ≤1,0g/100g TV: ≤0,1g/100g Na: ≤ 450mg/100g TotS: ≤8,5g/100g VZ: ≥4,5g/100g	Bruin brood Volkorenbrood Bruin- en volkoren brood met noten, zaden, pitten, en/of gedroogd fruit	Wit brood Suikerbrood Croissant Pannenkoek, wrap of pizzabodem bereid met wit meel
Droge producten, zoals knäckebröd en beschuit	VV: ≤1,0g/100g TV: ≤0,1g/100g Na: ≤ 450mg/100g TotS: ≤8,5g/100g VZ: ≥6,0g/100g	Knäckebröd met voldoende vezels	Overig knäckebröd Beschuit
Ontbijtgranen	VV: ≤2,0g/100g TV: ≤0,1g/100g	Havermout Mueslimengsels	Meeste krokante muesli

	Na: niet toegevoegd TotS: ≤16g/100g VZ: ≥8,0g/100g	bestaande uit granen, noten en gedroogd fruit	Ontbijtproducten met toegevoegd zout
Meel- en bakproducten	VV: geen criterium TV: ≤0,1g/100g Na: niet toegevoegd TS: niet toegevoegd VZ: ≥7,0g/100g Voor broodmixen VV: geen criterium TV: ≤0,1g/100g Na: ≤600mg/100g TotS: ≤2,5g/100g VZ: ≥7,0g/100g	Volkorenmeel en meel dat voor 50% uit volkorenmeel bestaat	Witte meel- en bakproducten Bloem

VV = verzadigd vet, TV = transvet, Na = natrium, TotS = totaal suiker, VZ = voedingsvezel, TS = toegevoegd suiker

* Snacks (zoutjes, koek, gebak, gefrituurde snacks etc.) staan niet in de Schijf van Vijf.

Richtlijnen Goede voeding 2015 – Het advies in het kort

In [dit advies](#) zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en –patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen.
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- Eet wekelijks peulvruchten.
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- Eet een keer in de week vis, bij voorkeur vette vis.
- Drink dagelijks 3 koppen thee.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waardoor een suppletieadvies geldt.

Referenties

Gezondheidsraad, 2015. *Richtlijnen goede voeding 2015*. Geraadpleegd op 3 juli 2019, <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

Voedingscentrum, 2016. *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Geraadpleegd op 3 juli 2019, <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Voedingscentrum%20Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf%202016%204.pdf>

Voedingscentrum, 2019. *Ontbijtgranen*. Geraadpleegd op 3 juli 2019, <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ontbijtgranen.aspx>

Voedingscentrum, 2019. *Brood, graanproducten en aardappelen*. Geraadpleegd op 3 juli 2019, <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/brood-graanproducten-en-aardappelen.aspx>