

De 30-planten per week challenge

Meer groenten en fruit eten is goed voor de gezondheid. We weten het allemaal. Toch lukt het niet iedereen. De 30-planten per week challenge kan helpen. Wat houdt deze challenge in en wat is de onderbouwing ervan?

De challenge moedigt aan tot het eten van een grote verscheidenheid aan groenten, fruit, (volkoren)granen, noten, zaden en peulvruchten. Minimaal dertig verschillende per week. Ook kruiden en specerijen tellen mee. Van een groentemix, fruitsalade of gemengde noten telt iedere soort -één keer per week- apart mee. Twee rode appels is bijvoorbeeld één punt, een rode en een groene appel 2 punten.

Onderbouwing

Het idee om in één week 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen te consumeren is gebaseerd op data uit het American Gut Project (McDonald, 2018). Van meer dan negenduizend Amerikanen, Engelsen en Australiërs werd in de ontlasting het microbiom bepaald en ook vulden ruim zeventienhonderd mensen een voedselfrequentievragenlijst in. Uit data-analyse kwam naar voren dat een -zelf gerapporteerde- inname van 30 of meer verschillende plantaardige voedingsmiddelen per week gerelateerd is aan een meer divers darmmicrobiom vergeleken met het darmmicrobiom van mensen die minder dan 10 soorten consumeerden. Het betreft dus aanwijzingen uit een cohortonderzoek, die overigens heel plausibel lijken.

Auteurs van een overzichtartikel over de rol van het darmmicrobiom in voeding en gezondheid (Valdes et al, 2018) geven aan dat vezels een belangrijke voedingsstof zijn voor een gezond darmmicrobiom. Deze vezels zitten van nature volop in groenten, fruit volkoren producten en noten. De auteurs geven wel aan dat er behoefte is aan bewijs uit gerandomiseerde gecontroleerde studies om de veranderingen in de samenstelling van het darmmicrobiom en in gezondheidsresultaten te beoordelen. Liefst meerdere RCT's die onderling goed te vergelijken zijn doordat ze werken met vergelijkbare interventies en vergelijkbare analysemethoden.

De diversiteit van het darmmicrobiom is in verband gebracht met talloze gezondheidsvoordelen, waaronder een betere spijsvertering, een betere immunofunctie en een lager risico op chronische ziekten

Het belang van voedseldiversiteit wordt ook door de Oxford Gastro Dietitians (2024) benadrukt in hun 12-weekse 'Gut Health Revival Program' dat zich richt op het herstellen van de darmgezondheid en in januari 2024 werd gelanceerd. Een

voedingsadvies op maat geeft handvatten om het microbiom te versterken en symptomen als een opgeblazen gevoel, obstipatie en diarree te verminderen.

Advies in Nederland

Gevarieerd eten wordt in Nederland ook geadviseerd in de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad (2015). Het Nederlandse advies is om in elk geval dagelijks 200 g groente, 200 g fruit, 15 g noten en 90 g bruin/volkorenbrood of andere volkorenproducten en te eten, geraffineerde graanproducten te vervangen door volkorenproducten en wekelijks peulvruchten te eten. Ook een verschuiving in de richting van een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon is bevorderlijk voor de gezondheid.

Mooie stap

Concrete aanbevelingen om meer gevarieerde plantaardige keuzes te maken staan niet in de richtlijnen, maar het integreren van een grote variëteit aan plantaardige voedingsmiddelen in je dagelijkse voeding zou misschien wel een mooie stap kunnen zijn naar een betere darmgezondheid, ook voor niet vegetariërs of veganisten. En deze 30 soorten plantaardige voedingsmiddelen uitdaging kan ook helpen bij het verminderen van de consumptie van bewerkte voedingsmiddelen en het verlagen van de inname van ongezonde vetten en suikers en op die manier bijdragen aan het verbeteren van de gezondheid.

Monique van Kemenade

Bronnen

Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24.

McDonald, D. (2018). American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research. *mSystems*, 3(3), e00031-18. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00031-18>

Oxford Gastro Dietitians Gut (2024) Health Revival Program Oxford Gastro Dietitians launch the Gut Health Revival Programme – Independent Oxford <https://www.bmj.com/content/361/bmj.k2179>

Valdes A M, et al. (2018) Role of the gut microbiota in nutrition and health *BMJ* 361 :k2179 doi:10.1136/bmj.k2179