

Schijnwerper op

Ontbijten

Snel naar school of werk, of gewoon geen trek hebben: er kunnen diverse redenen zijn waarom het ontbijt er bij veel families soms bij inschiet. Het loont echter om stil te staan bij het ontbijt. Want een gezond en gevarieerd ontbijt levert energie en nutriënten om de dag goed te starten. En jong geleerd is oud gedaan!



Start van de dag

Het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag, na een lange periode (8-12 uur) niets te hebben gegeten. Ontbijten voorziet het lichaam van energie en nutriënten om de dag goed te starten en de hele ochtend zowel lichamelijk als geestelijk actief te kunnen zijn (Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGL), 2018).

Er zijn aanwijzingen dat ontbijten een gunstig effect heeft op de metabole gezondheid (Bi *et al.*, 2015; Williams *et al.* 2013; Maki *et al.*, 2016), een belangrijke voorwaarde om je goed te voelen en ook op lange termijn gezond en fit te blijven. Hoewel er op basis van observationeel onderzoek¹ vaak een link gelegd wordt tussen ontbijten en een gezond gewicht (Blondin *et al.*, 2016; Horikawa *et al.*, 2011; Szajewska en Ruszczynski, 2010), wordt dit beeld in interventiestudies² tot nu toe niet duidelijk bevestigd (Leidy *et al.*, 2016). Mogelijk komt dit doordat het verband tussen een gezond gewicht en ontbijten beïnvloed wordt door andere leefstijlfactoren, zoals slaapgewoonten, maaltijdfrequentie en energieverbruik (Blondin *et al.*, 2016, Dhurandhar, 2016; Brown *et al.*, 2013). Wel zijn er aanwijzingen uit beide soorten onderzoek (Bi *et al.*, 2015; Williams *et al.* 2013; Maki *et al.*, 2016) voor een gunstig effect van ontbijten op het koolhydraatmetabolisme.

¹Onderzoek dat de gebruikelijke gewoontes van grote groepen mensen in kaart brengt.

²Onderzoek waarbij er iets veranderd wordt aan gewoontes (bv. het ontbijtgedrag, of soort ontbijt) van de onderzoeksgroep.

Actief bij de les

Ook naar ontbijten en leerprestaties van met name kinderen wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Drie recente systematische reviews³ van interventiestudies wijzen uit dat kinderen die ontbijten op korte termijn iets betere domein specifieke leerresultaten laten zien bij taken waarvoor aandacht, geheugen en planning & organisatie belangrijk zijn (Hoyland *et al.*, 2009; Edefonti *et al.*, 2014; Adolphus *et al.*, 2016). Deze bevindingen worden ondersteund door twee reviews uit 2008 en 2016 (Ellis *et al.*, 2008; Adolphus *et al.*, 2016).

Nutriënten op peil

Een goed ontbijt zorgt voor een hogere inname van essentiële nutriënten en nieuwe energie voor de dag. Peilingen uit het Verenigd Koninkrijk (2008-2012) en de Verenigde Staten (1999-2006) bestudeerden de inname van voedingsstoffen en energie bij kinderen en adolescenten die al dan niet ontbeten (Coulthard *et al.*, 2017; Deshmukh-Taskar *et al.*, 2010). Zoals te verwachten, hadden de ontbijters een hogere nutriënten- en energie-inname dan de niet-ontbijters. Ontbijters kregen bijvoorbeeld meer vezel, foliumzuur, ijzer en calcium binnen, en voldeden daardoor beter aan de nationale voedingsaanbevelingen.



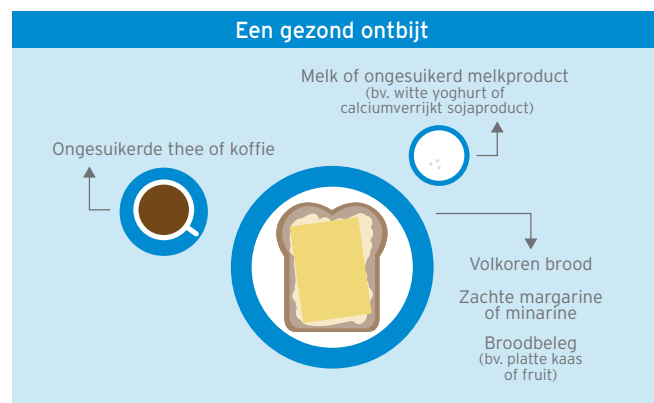
³Een literatuuroverzicht van verschillende wetenschappelijke publicaties. Indien mogelijk worden de resultaten van de afzonderlijke onderzoeken samengevat tot één overall schatting van het bestudeerde effect (meta-analyse).

Een gezond ontbijt

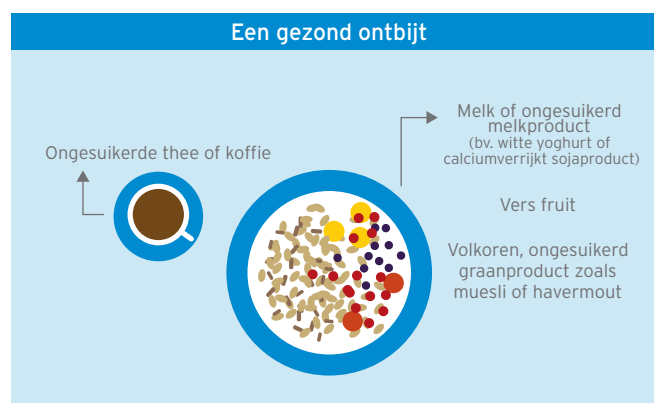
Voedingsrichtlijnen wereldwijd adviseren een gezond ontbijt, met koolhydraten, eiwitten, voedingsvezel en vitamines en mineralen voor diverse lichaamsprocessen.

In België raadt het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGL) aan om graanproducten als basis van het ontbijt te nemen, zie figuur 1 en 2. Bij voorkeur de volkorenvarianten, zoals volkorenbrood. Als broodbeleg wordt fruit, groenten, notenpasta of peulvruchtenspread aangeraden. Of ei, mozzarella, cottage cheese of vis. Het VIGL adviseert de vleesconsumptie te minimaliseren tot een maximaal 1 keer per dag en boter te vervangen door zachte margarine of minarine. (VIGL, 2018)

Gezonde aanvullingen voor het ontbijt zijn (ongesuikerde) melkproducten als melk of witte yoghurt. Melk bevat namelijk van nature eiwit, vitamine B2, vitamine B12, calcium, fosfor en kalium. Ook vers fruit (bijvoorbeeld met havermout en melk) is volgens het VIGL een gezonde aanvulling. (VIGL, 2018)



FIGUUR 1: Een gezond ontbijt volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven



FIGUUR 2: Een gezond ontbijt volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven

Belgische kinderen

In België worden de ontbijtgewoonten via de landelijke voedselconsumptiepeiling (VCP) in kaart gebracht (VCP 2014-2015). Hieruit blijkt dat het grootste deel (80%) van de Belgen de gewoonte heeft regelmatig (minstens 5 keer per week) te ontbijten, zie figuur 3. Onder kinderen van 3 tot 6 jaar is het percentage regelmatige ontbijters het hoogst (90%), maar dit neemt af in de leeftijdsgroepen 14-17 jaar (67%) en 18-34 jaar (69%). In Wallonië wordt minder vaak (73%) ontbeten dan in Vlaanderen (81%) en mensen met een normaal gewicht (81%) ontbijten regelmatig dan mensen met overgewicht (75%).

Het percentage regelmatige ontbijters stijgt met het opleidingsniveau. Kinderen (vooral de jongste) spenderen de meeste tijd aan het ontbijt en middagmaal, adolescenten de minste.

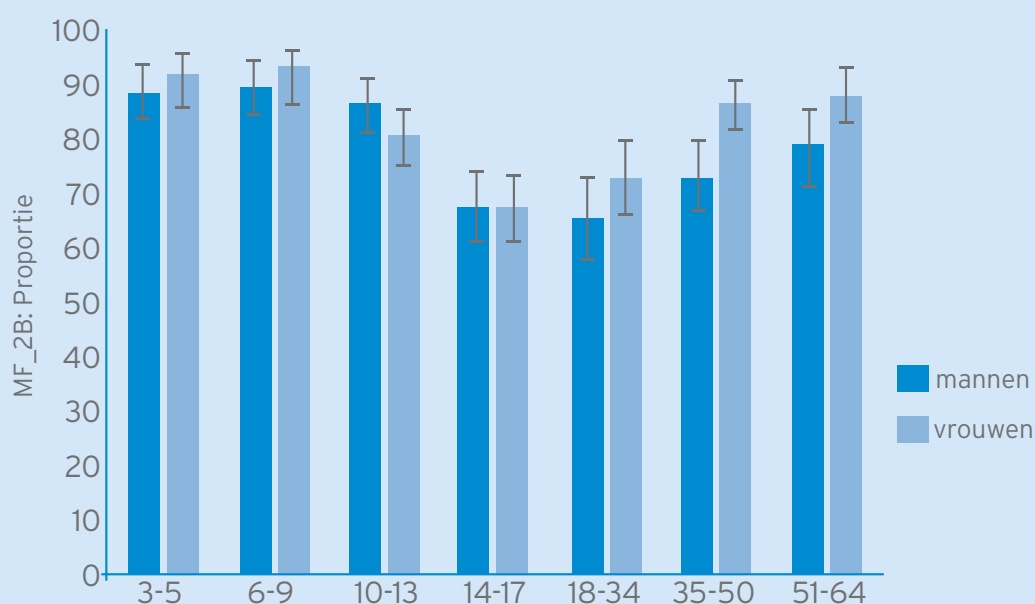
Goed voorbeeld doet volgen

Diverse onderzoeken tonen aan dat het (voedings)gedrag van de ouders bepalend is voor de voedingsgewoonten die jonge kinderen ontwikkelen (Wardle en Cooke, 2008; Scaglioni *et al.*, 2008). Eenmaal aangeleerde voedingsgewoontes gaan vaak het hele leven mee (Schwartz *et al.*, 2011), en zijn daarom sterk bepalend voor het eetgedrag op later leeftijd (Neal *et al.*, 2011). Ontbijt is daarom een goede eetgewoonte voor de gehele familie.

Samen de maaltijd gebruiken - liefst op vaste tijdstippen en in een rustige ontspannen sfeer - is een belangrijk onderdeel van de opvoeding (Kind en gezin, 2018). Uit de VCP blijkt dat de meeste Belgische gezinnen (80%) minstens één maaltijd per dag samen aan tafel eten. Echter, slechts 30% geeft aan twee of meer maaltijden per dag samen te eten. De televisie blijkt sterk aanwezig tijdens de maaltijd in Belgische gezinnen. Zo kijkt slechts 53% van de kinderen nooit televisie tijdens het ontbijt, 74% tijdens het middagmaal en 59% tijdens het avondmaal.

Conclusies

- Ontbijt zorgt voor een hogere inname van essentiële nutriënten en nieuwe energie voor de dag.
- Een gevarieerd ontbijt bestaat uit graanproducten zoals volkorenbrood, volkorenontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout, magere of halfvolle melk en yoghurt en/of fruit. Als broodbeleg wordt fruit, groenten, notenpasta of peulvruchtenspread aangeraden. Of ei, mozzarella, cottage cheese of vis.
- Kinderen kopiëren het gedrag van de ouders dat daardoor ook sterk bepalend is voor hun eetgedrag op latere leeftijd. Ontbijten is daarom een goede gewoonte voor de hele familie.



FIGUUR 3 : Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens vijf dagen per week een ontbijt neemt, volgens leeftijd en geslacht (VCP 2014-2015)

Referenties:

Adolphus, K. et al. (2016). "The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review-" *Advances in Nutrition* 7(3): 590S-612S.

Adolphus, K. et al. (2013). "The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents." *Frontiers in human neuroscience* 7: 425.

Bi, H. et al. (2015). "Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies." *Public Health Nutr* 18(16): 3013-3019.

Blondin, S. A. et al. (2016). "Breakfast consumption and adiposity among children and adolescents: an updated review of the literature." *Pediatr Obes* 11(5): 333-348.

Brown, A. W. et al. "Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence-." *The American journal of clinical nutrition* 98(5): 1298-1308.

Coulthard, J. D. et al. (2017). "Breakfast consumption and nutrient intakes in 4-18-year-olds: UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008-2012)." *British Journal of Nutrition* 118(4): 280-290.

Deshmukh-Taskar, P. R. et al. (2010). "The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006." *Journal of the American Dietetic Association* 110(6): 869-878.

Dhurandhar, E. J. (2016). "True, true, unrelated? A review of recent evidence for a causal influence of breakfast on obesity." *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes* 23(5): 384-388.

Edefonti, V. et al. (2014). "The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review." *Am J Clin Nutr* 100(2): 626-656.

Ells, L. J. et al. (2008). "A systematic review of the effect of dietary exposure that could be achieved through normal dietary intake on learning and performance of school-aged children of relevance to UK schools." *Br J Nutr* 100(5): 927-936.

Horikawa, C. et al. (2011). "Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis." *Prev Med* 53(4-5): 260-267.

Hoyland, A. et al. (2009) "A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents." *Nutr Res Rev* 22(2): 220-243.

Kind en gezin, voeding en beweging. Verkregen in april 2018 via www.kindengezin.be

Leidy, H. J. et al. (2016). "Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size." *Adv Nutr* 7(3): 563s-575s.

Maki, K. C., et al. (2016). "The Effects of Breakfast Consumption and Composition on Metabolic Wellness with a Focus on Carbohydrate Metabolism." *Adv Nutr* 7(3): 613s-621s.

Neal, D.T. et al. (2011) *The Pull of the Past: When do habits persist despite conflict with motives?* *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1428-1437.

Scaglioni, S. et al. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 2008; Vol. 99, Suppl. 1, S22-S25.

Schwartz, C. et al. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*, 2011; Vol. 57, pp. 796-807.

Szajewska, H. and M. Rusczyński (2010). "Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe." *Crit Rev Food Sci Nutr* 50(2): 113-119.

Vlaam Instituut Gezond Leven (2017). "Tips om een gezond ontbijt te krijgen" Verkregen in april 2018 via www.gezondleven.be.

Wardle, J. en Cooke, L. (2008). Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 2008; Vol. 99, Suppl. 1, S15-S21.

Wetenschappelijk instituut Volksgezondheid, dienst enquêtes, leefstijl en chronische ziekten. *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015*.

Williams, A. J. et al. (2013). "Systematic review and meta-analysis of the association between childhood overweight and obesity and primary school diet and physical activity policies." *Int J Behav Nutr Phys Act* 10: 101.

Het FrieslandCampina Institute biedt voedings- en gezondheidsprofessionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten.

Wilt u als voedings- en gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

www.frieslandcampinainstitute.com
institute@frieslandcampina.com

België

www.frieslandcampinainstitute.be
institute.nl@frieslandcampina.com

Volg ons ook op social media

 @FCInstitute_NL

 /FrieslandCampinaInstitute

Disclaimer

© FrieslandCampina 2018

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie mei 2018, België