

We eten minder suiker en zout en meer vezels

In augustus verschenen de nieuwe resultaten van de Nationale Voedselconsumptiepeiling 2019-2021.¹ Nederlanders zijn op sommige vlakken gezonder gaan eten, op andere niet. De nieuwe resultaten geven inzicht in wat we kunnen verbeteren.

TEKST: ROB VAN BERKEL

Het voedselbeleid van de Nederlandse overheid is gericht op het bevorderen van gezonde en verantwoorde voeding. Dat doet het onder andere door de voedingsindustrie te stimuleren om voedsel te

produceren dat minder zout, verzadigde vetten en toegevoegde suiker bevat en meer voedingsvezels. Om te weten te komen waar de prioriteiten moeten liggen worden door het RIVM periodiek Nationale

Energie/macronutriënten	2007- 2010	2012- 2016	2019-2021	2019-2021 Versus 2007-2010	2019-2021 Versus 2012-2016
Energie (kcal/dag)	2.266	2.206	2.079	-8,2%	-5,7%
Koolhydraten (en%)	45,4	44,7	42,5	-6,4%	-4,9%
Mono- en disachariden (en%)	21,3	20,5	18,4	-13,3%	-10,2%
Polysachariden (en%)	24,0	24,2	24,2	0,5%	-0,2%
Eiwitten (en%)	15,1	15,3	15,6	3,3%	1,9%
Verhouding plantaardig/dierlijk	0,40	0,41	0,43	8,9%	4,0%
Vetten (en%)	34,0	35,1	37,6	10,6%	7,0%
Verzadigd vet (en%)	12,8	12,7	13,5	5,2%	5,7%
Transvetzuren (en%)	0,6	0,4	0,3	-48,6%	-17,4%
Visvetzuren (mg)	184	215	197	7,1%	-8,2%
Voedingsvezels (g/dag)	20,1	20,3	21,2	5,2%	4,3%
Alcohol 12-69 jaar (g/dag)	13,7	11,3	7,3	-46,5%	-35,2%

Tabel 1: Gemiddelde inname van energie en macronutriënten van de verschillende VCP's, inclusief voedingssupplementen (7-69 jaar), en% = energieprocent. Dikgedrukt geeft aan dat het verschil statistisch significant is.

Voedselconsumptiepeilingen (VCP's) uitgevoerd. Met deze VCP's wordt inzicht verkregen in wat, waar en wanneer Nederlanders eten en drinken.

Nieuwste resultaten

De laatste VCP is in de periode 2019-2021 uitgevoerd. In die periode is met behulp van twee niet-opvolgende 24-uurs voedingsnavragen de voeding nagevraagd van 3.570 kinderen en volwassenen (1-79 jaar). Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding gaven waren uitgesloten van deelname. In oktober 2023 verschenen al de resultaten over de consumptie van voedingsmiddelen. Afgelopen augustus verschenen de nieuwste resultaten over de inname van energie, macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten, alcohol, voedingsvezels) en micronutriënten (vitamines, mineralen).¹ Die zijn vervolgens vergeleken met eerdere VCP's (2007-2010 en 2012-2016) en er is gekeken naar wat de belangrijkste bronnen (voedselgroepen) zijn.

Energie en macronutriënten

De gemiddelde energie-inname van volwassenen mannen en vrouwen (18-50 jaar) was respectievelijk 2.402 en 1.830 kcal/dag. Daarvan kwam gemiddeld 42,8 procent van koolhydraten van koolhydraten (17,7% mono- en disacchariden), 15,3 procent van

eiwitten (58% dierlijk, 42% plantaardig) en 37,9 procent van vet (13,3 en% verzadigd vet). In alle leeftijdscategorieën was de gemiddelde inname van dierlijke eiwitten hoger dan die van plantaardige eiwitten. In VCP 2007-2010 was de verhouding plantaardige/dierlijke eiwitten 40/60. In VCP 2012-2016 was dat 41/59 en in VCP 2019-2021 nog iets verder toegenomen tot 43/57 (7-69 jaar). Er zijn dus nog wel de

nodige stappen te zetten om op de 50/50 verhouding te komen in lijn met de Schijf van Vijf of in 2050 op een verhouding van 60/40 te zitten, zoals in het Klimaatakkoord staat.

Visvetzuren en vezels

De gemiddelde inname van visvetzuren (EPA en DHA) uit voedingsmiddelen en supplementen was 198 mg/dag terwijl de >

Lage inname

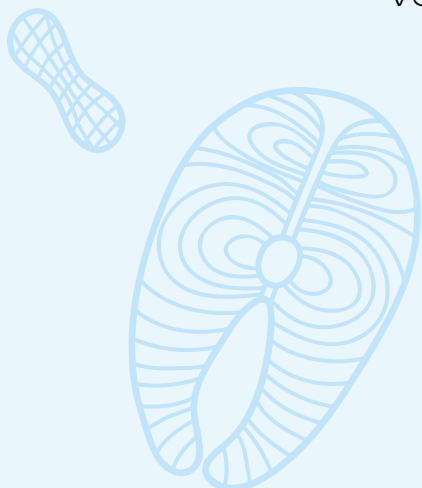
De inname van een aantal vitaminen en mineralen was bij sommige bevolkingsgroepen aan de lage kant. Concrete aanwijzingen dat dit zorgwekkend is voor de volksgezondheid zijn er echter niet. Verder onderzoek naar de voedingsstatus (bijv. bepaalde bloedwaarden) is echter wel wenselijk om klinische tekenen van deficiëntie te voorkomen.² Het gaat dan vooral om vitamine B2, vitamine B6, vitamine D, ijzer, zink en calcium bij delen van bevolkingsgroepen.

Het is belangrijk om de jodiuminname (met name bij vrouwen) te monitoren en meer inzicht te krijgen in de jodiumstatus of schildklierfunctie. De overgang naar een meer plantaardig voedingspatroon zou de jodiuminname van volwassenen en kinderen namelijk kunnen beïnvloeden. Aan de ene kant zou de jodiuminname via zuivel kunnen afnemen en via brood (en eventueel zeewier) kunnen toenemen. De uiteindelijke impact is echter nog onbekend. De inname van andere vitaminen en mineralen die door de eiwittransitie gemonitord moeten worden volgens de Gezondheidsraad zijn vitamine A, B12, calcium (mag niet verder dalen) en ijzer.³

Vitamines	2007- 2010	2012- 2016	2019-2021	2019-2021 Versus 2007-2010	2019-2021 Versus 2012-2016
Retinol (µg/dag)	682	716	651	-4,5%	-9,1%
Vitamine A (RAE/dag)	904	927	869	-3,9%	-6,3%
Vitamine B1 (mg/dag)	1,8	2,5	2,1	14,6%	-17,8%
Vitamine B2 (mg/dag)	2,2	2,9	2,3	5,8%	-18,6%
Vitamine B3 (mg/dag)	n.a.	23,5	21,1	n.a.	-10,0%
Vitamine B6 (mg/dag)	2,6	2,8	2,1	-20,0%	-26,4%
Vitamine B12 (µg/dag)	5,6	11,2	18,6	233,1%	66,0%
Foliumzuur (µg/dag)	55,4	55,1	60,1	8,4%	8,9%
Vitamine C (mg/dag)	137	146	168	22,3%	14,6%
Vitamine D (µg/dag)	4,0	4,6	8,5	110,0%	84,6%
Vitamine E (mg/dag)	16,0	16,4	16,3	1,7%	-0,7%
Vitamine K1 (µg/dag)	n.a.	105,8	11,8	n.a.	5,6%

Tabel 2: Gemiddelde inname van vitaminen bij de verschillende VCP's, inclusief voedingssupplementen (7-69 jaar). Vetgedrukte percentages geven aan dat het verschil statistisch significant is. (n.a. = niet aanwezig)

VCP: Inname energie- en voedingsstoffen



mediane inname 43 mg/dag was. Dit verschil kan voornamelijk worden verklaard door een hoge inname uit voedingsmiddelen of voedingssupplementen door delen van de bevolking. De belangrijkste bronnen waren vlees, incl. vervangers (24%), vis en schelpdieren (19%) en eieren (10%). Volwassenen (18-79 jaar) halen tussen de 5-13,5 procent van hun visvetzuren uit voedingssupplementen. De belangrijkste bronnen van voedingsvezels waren brood, granen, rijst en pasta (41%), fruit, noten en olijven' (16%) en groenten (15%).

Belangrijkste bevindingen

- De inname van koolhydraten, eiwitten, onverzadigde vetzuren, transvetzuren en linolzuur voldeed aan de aanbevelingen.
- De inname van voedingsvezels was voor alle leeftijdscategorieën lager dan de voedingsnorm, behalve voor 1-3-jarigen.

- De hoeveelheid totaal vet en verzadigde vetzuren (beide in energieprocent) en de hoeveelheid alcohol was voor delen van de bevolking hoog.
- De inname van suikers (mono- en disachariden) daalde, de alcoholinname daalde (vooral bij mannen) en de inname van voedingsvezels steeg ten opzichte van VCP 2012-2016. Dat zijn gunstige ontwikkelingen.

De gemiddelde inname van vitamine D is sterk gestegen

Vitaminen en mineralen

Een deel van de Nederlandse bevolking kreeg voldoende vitaminen en mineralen binnen, anderen mogelijk te weinig of te veel. De gemiddelde inname van vitamine D is sterk gestegen. Volwassenen (18-79 jaar) kregen dagelijks 2,9 µg vitamine D met de voeding binnen en 6,3 µg met voedingssupplementen. Ook de inname van vitamine B12 is gestegen. Volwassenen (18-79 jaar) kregen dagelijks 4,2 µg vitamine B12 met de

voeding binnen en 24,3 µg met voedings-supplementen. Hierbij moet wel vermeld worden dat de bijdrage van supplementen wordt beïnvloed door een klein aantal gebruikers van supplementen met hoge doseringen. De helft van de bevolking heeft een vitamine B12 inname van 4,3 µg/dag of minder (mediane inname) uit voeding en supplementen.

Belangrijkste bevindingen

- De inname van jodium, koper, magnesium, zink, vitamine B1, B3, B12 en K1 was voldoende bij volwassenen. Voor kinderen was dit het geval voor jodium, koper, vitamine B3 en vitamine B12. Bij mannen was de inname van foliumzuur voldoende.
- De inname van vitamine D door oudere volwassenen (70-79 jaar) was laag. Niet iedereen volgde de aanbeveling voor vitamine D-suppletie op. De inname van vitamine D is de afgelopen jaren wel gestegen.
- Lage innames werden gevonden voor verschillende vitaminen en mineralen in delen van de bevolking (foliumzuur, calcium, ijzer en vitamine A, B2, B6 en C). Voor sommige van deze vitaminen en mineralen (calcium en vitamine B2, B6 en C) zien we in delen van de bevolking meer mensen met een lagere inname dan voorheen.

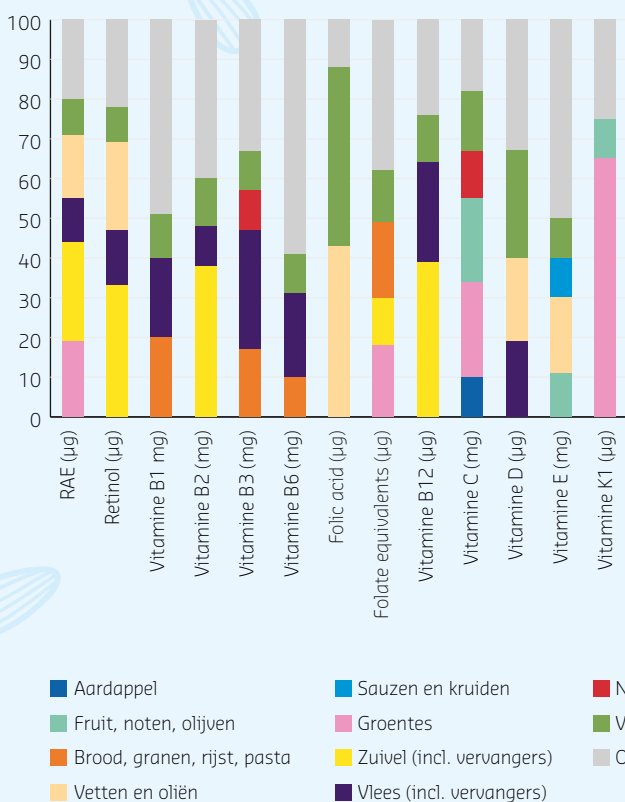


Mineralen	2007- 2010	2012- 2016	2019-2021	2019-2021 Versus 2007-2010	2019-2021 Versus 2012-2016
Calcium (mg/dag)	1.066	1.025	1.015	-4,8%	-0,9%
Fosfor (mg/dag)	1.539	1.477	1.450	-5,8%	-1,8%
IJzer (mg/dag)	11,8	11,8	12,1	2,9%	2,7%
Jodium (µg/dag)	n.a.	195	201	n.a.	2,9%
Kalium (mg/dag)	3.365	3.213	3.106	-7,7%	-3,3%
Koper (mg/dag)	1,3	1,5	1,6	19,9%	5,6%
Magnesium (mg/dag)	348	355	371	6,5%	4,6%
Natrium (mg/dag)	n.a.	3.086	2.777	n.a.	-10,0%
Selenium (µg/dag)	51	54	56	9,1%	4,7%
Zink (mg/dag)	11,7	11,7	11,9	2,3%	2,5%

Tabel 3: Gemiddelde inname van mineralen van de verschillende VCP's, inclusief voedingssupplementen (7-69 jaar). Vetgedrukte percentages geven aan dat het verschil statistisch significant is. n.a. = niet aanwezig.

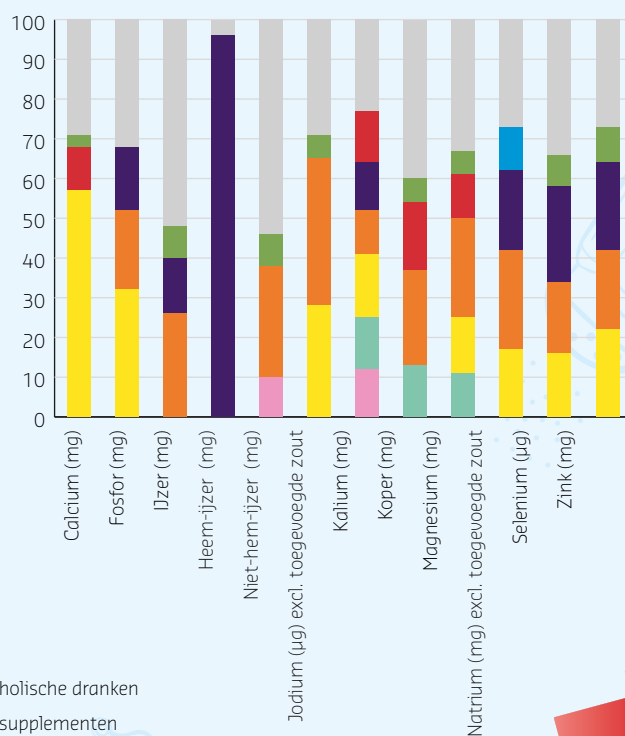
Figuur 1: De belangrijkste bronnen van vitaminen door de Nederlandse bevolking (1-79 jaar).

*Alle voedselgroepen met een bijdrage van minder dan 10% zijn gecategoriseerd in 'Overig' (behalve voor 'Voedingssupplementen').



Figuur 2: De belangrijkste bronnen van mineralen door de Nederlandse bevolking (1-79 jaar).

*Alle voedselgroepen met een bijdrage van minder dan 10% zijn gecategoriseerd in 'Overig' (behalve voor 'Voedingssupplementen').



- Door onvoldoende kennis over de behoeften aan bepaalde vitaminen en mineralen kon niet met zekerheid worden vastgesteld of de innames toereikend waren in verschillende leeftijds- en geslachtsgroepen, met name bij tieners.
- Voor een aantal vitaminen en mineralen werden in delen van de bevolking hoge innames gevonden (zink, jodium, koper, magnesium en retinol). Een gezondheidsrisico kan dan niet uitgesloten worden, hoewel er geen concrete aanwijzingen zijn dat dit zorgwekkend is voor de volksgezondheid. Vervolgonderzoek naar de mogelijk hoge inname is wel wenselijk.

Bronnen van vitaminen en mineralen

De belangrijkste bronnen voor de inname van vitaminen en mineralen waren aardappelen, fruit, noten, olijven, groentes, brood, granen, rijst, pasta, zuivel (vervangers), vlees (vervangers), niet-alcoholische dranken, vetten en oliën, en sauzen en kruiden (Figuur 1 en 2).

Conclusie

Vergeleken met de vorige VCP (2012-2016) hebben we in Nederland gemiddeld minder suiker, zout en (bij mannen) alcohol binnengekregen en meer voedingsvezels. Dit is een gunstige ontwikkeling om obesitas, chronische ziekten en een te hoge bloeddruk terug te dringen. De inname van vitamine D is sterk toegenomen, maar ouderen (70-79 jaar) volgen nog vaak de suppletie-adviezen niet op en krijgen er daardoor te weinig van binnen. Een betere naleving van deze aanbeveling, samen met een adequate calciuminname, kan het risico op botbreuken verminderen. Er

waren ook bevolkingsgroepen die weinig vitamine A, B2, B6, C, foliumzuur, calcium en ijzer binnenkregen. Er is dus zeker ruimte voor (en behoefte aan) verbetering. Met deze nieuwe resultaten kunnen beleidsmakers en professionals werken aan een gezond en duurzaam voedingspatroon, productinnovatie, voorlichting en onderzoek.

Referenties

- 1 Sanderman-Nawijn EL, Brants HAM, Dinnissen CS, Ocké MC, van Rossum CTM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM) Energy and nutrient intake in the Netherlands Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 RIVM report 2024-0071.
- 2 Gezondheidsraad. Gezonde eiwittransitie. Den Haag: Gezondheidsraad 2023; publicatienr. 2023/19.
- 3 <https://www.rivm.nl/en/dutch-national-food-consumption-survey/nutritional-status>