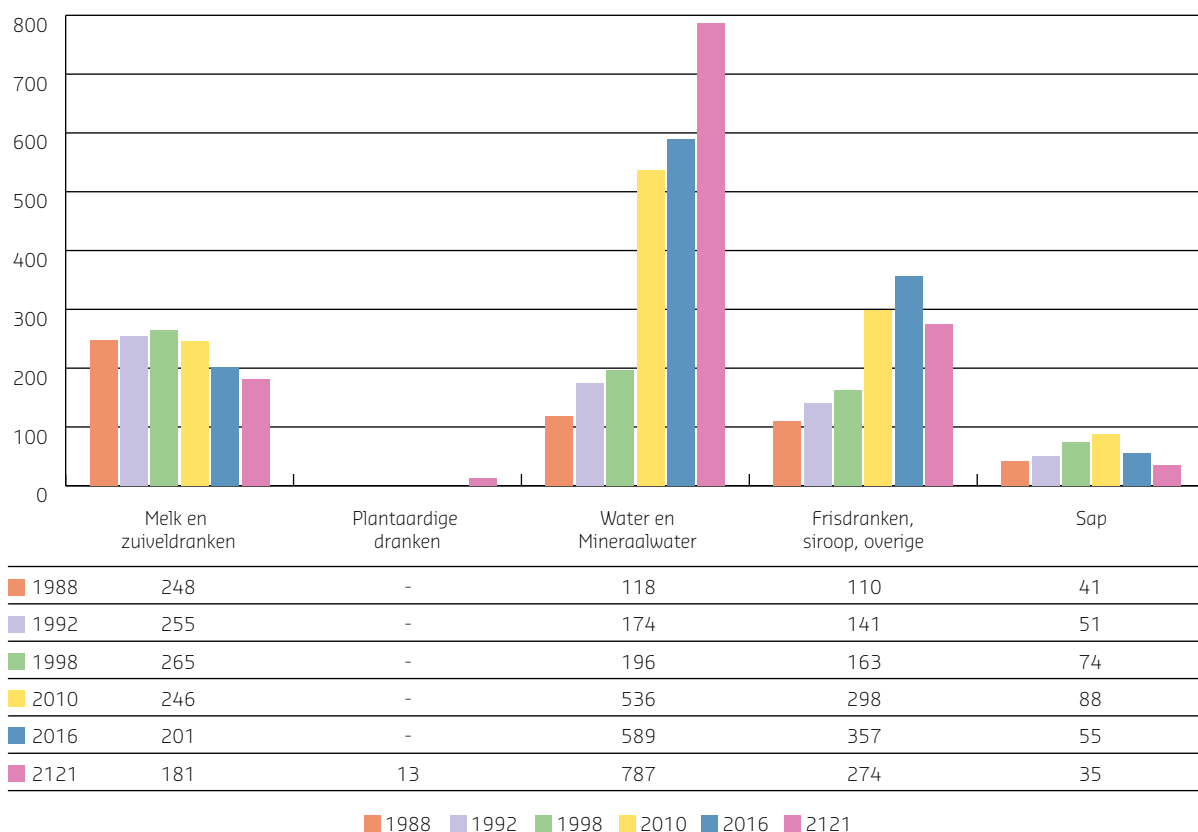


Wat **drinken** we?

Afgelopen decennia is de inname van niet-alcoholische dranken sterk veranderd. We drinken veel meer water. Alleen niet ten koste van frisdrank maar van melk, blijkt uit Voedselconsumptiepeilingen vanaf 1988.

TEKST STEPHAN PETERS EN JOHAN SCHILDKAMP (NZO)





Figuur 1: Gemiddelde inname van niet-alcoholische dranken, melk en zuivel dranken en plantaardige dranken in Nederland op basis van de Voedselconsumptiepeilingen tussen 1988 en 2021 (ml/dag). Bron: RIVM

Op basis van de meest recente voedselconsumptiepeiling (VCP) van het RIVM kan worden gesteld dat Nederlanders 1,8 liter niet-alcoholische dranken per dag drinken. Onder niet-alcoholische dranken behoren limonade, frisdranken en siropen, koffie, thee, water, vruchten- en groentesappen en alcoholvrije dranken. Uitgezonderd van deze groep zijn zuivel dranken en alle plantaardige dranken die volgens de definitie van het Voedingscentrum melk kunnen vervangen, zoals verrijkte sojadrink. De gemiddelde Nederlander drinkt 181 ml melkdranken en 13 ml plantaardige dranken. De inname van thee is per dag 242 ml en die van koffie 335 ml. Deze getallen zijn gebaseerd op de meest recente VCP 2019-2021.

Frisdranken, sappen en water

In figuur 1 zijn de veranderingen van consumptie van niet-alcoholische dranken (exclusief koffie en thee) en melkdranken en plantaardige dranken weergegeven op basis van de VCP's sinds 1988. Een zeer positieve trend is de toename van waterconsumptie. Die is bijna verzevenvoudigd

in de afgelopen 30 jaar. Water drinken is de norm geworden. Er is ook actief beleid gevoerd om waterinname te stimuleren. Zo zijn er op scholen en openbare ruimtes watertappunten gekomen en wordt er proactief gecommuniceerd over waterconsumptie. Het doel van dit beleid is om de consumptie van frisdranken (en sappen) te ontmoedigen. Dat effect zien we echter niet terug in de opeenvolgende VCP's. Gelijktijdig met de toename van waterconsumptie is ook de frisdrank- en sapconsumptie toegenomen. Tussen de VCP's van 1988 en 2007 is de inname van frisdranken ruim verdrievoudigd, van 110 naar 357 ml. Alleen in de laatste VCP is een lichte afname te zien in de frisdrankconsumptie.

Afname consumptie melk

De inname van zuivel dranken neemt sinds de VCP van 2007 af met gemiddeld 5 ml per jaar. Deze inname is niet gecompenseerd door andere zuivelproducten, want de inname van zuivel in totaal nam de afgelopen jaren ook af en is nu 329 gram per dag. De afname van zuivel in totaal is vooral het gevolg van een daling in de melkdrankconsumptie. De gemiddelde inname is op dit moment lager dan de

aanbevelingen in de Schijf van Vijf. Vaak wordt aangenomen dat de afname van de melkinname gecompenseerd wordt door plantaardige dranken die zich presenteren als zuivelalternatief. Ook dat blijkt niet het geval wanneer we naar de cijfers kijken. Volgens de laatste VCP is de inname van plantaardige dranken 13 ml. Dat is een fractie van de totale afname in de melkconsumptie.

Conclusie

De VCP laat een gunstige positieve trend zien van de waterconsumptie, maar wanneer we in samenhang kijken naar de inname van alcoholvrije dranken, melkdranken en plantaardige dranken heeft deze toename niet geleid tot een afname van de frisdrankconsumptie. Uit zowel de VCP als marktdata kan worden geconcludeerd dat de toename aan waterconsumptie er niet voor heeft gezorgd dat de frisdrankconsumptie is afgenomen. Het blijkt dat water vooral een concurrent is van melk. Dit is niet wenselijk, aangezien melk een belangrijke bron is van essentiële voedingsstoffen en in de Schijf van Vijf staat.