

Resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010

Zo eten kinderen en volwassenen in Nederland

Henny Brants, José Drijvers, Maryse Niekerk, Marga Ocké, Caroline van Rossum, RIVM, Bilthoven

Nederlanders eten nog steeds te weinig fruit, groente, vis en vezel. Wel is het type vet in de voeding verbeterd, doordat vooral de hoeveelheid transvetzuren in voedingsmiddelen is afgenomen. Het aandeel verzadigde vetzuren in de voeding is echter nog ongunstig en overgewicht komt frequent voor. Dit blijkt uit recente voedselconsumptiegegevens van het RIVM. Hiervoor is tussen 2007 en 2010 in kaart gebracht wat kinderen en volwassenen in de leeftijd van 7 tot en met 69 jaar consumeren.

Voor een adequaat beleid op het gebied van gezonde en veilige voeding is het noodzakelijk te beschikken over gegevens betreffende de voedselconsumptie en voedingstoestand van de Nederlandse bevolking. Tussen 1987 en 1998 zijn om de vijf jaar drie bevolkingsbrede voedselconsumptiepeilingen uitgevoerd. Vanaf 2003 wordt een nieuw voedingspeilingssysteem toegepast, dat beter aansluit bij de huidige beleidsbehoeften, sociodemografische ontwikkelingen, veranderingen in voedingsgewoonten en Europese aanbevelingen met betrekking tot onderzoeksmethodieken (1). Sindsdien is een peiling uitgevoerd bij jongvolwassenen in 2003, en bij jonge kinderen in 2005-2006 (2). De Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 is de eerste peiling volgens de nieuwe opzet die bevolkingsbreed bij kinderen en volwassenen in de leeftijd van 7 tot en met 69 jaar is uitgevoerd (3).

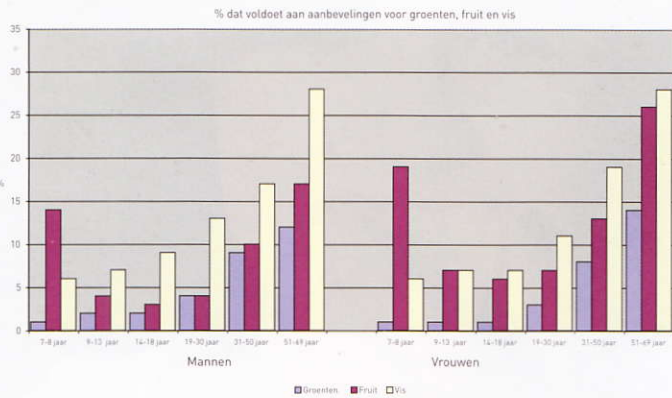
Doel van deze peiling is inzicht te krijgen in de consumptie van voedingsmiddelengroepen, met name groenten, fruit en vis en inzicht te krijgen in de inname van voedingsstoffen. Vervolgens wordt de inname vergeleken met de aanbevelingen van de Gezondheidsraad aangevuld met Europese en Amerikaanse normen.

'Het aantal consumptiemomenten was hoog, vooral bij volwassenen'

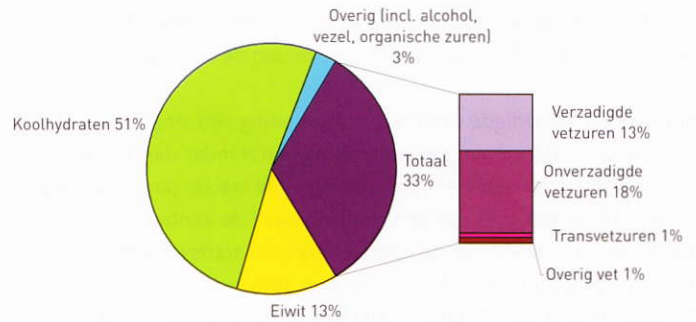


DE RICHTLIJN OM TWEE KEER PER WEEK VIS TE ETEN WERD DOOR SLECHTS 6-9% VAN DE KINDEREN EN 11-28% VAN DE VOLWASSENEN GEHAALD.

GEGEVENSVERZAMELING De deelnemers van het onderzoek (n=3.819) zijn afkomstig van consumentenpanels van het marktonderzoeksbureau GfK. De steekproef is gestuurd op sociaaldemografische kenmerken. Zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven en personen woonachtig in instellingen zijn uitgesloten. De gedetailleerde voedingsgegevens zijn door getrainde diëtisten verzameld met de computergeassisteerde 24-uursnavraagmethode, gebruikmakend van het computerprogramma EPIC-Soft ©. Iedere deelnemer is twee keer geïnterviewd (circa vier weken ertussen). Bij kinderen tot 15 jaar is dit gedaan met huisbezoeken in aanwezigheid van een ouder/verzorger. Vanaf 15 jaar zijn de interviews telefonisch afgenomen. Door middel van een vragenlijst is een aantal achtergrond- en leefstijlfactoren nagevraagd. Lengte en gewicht zijn mondeling nagevraagd. Voor berekening van de energie- en voedingsstoffeninname zijn de interviewgegevens gekoppeld aan een aangevulde versie van de NEVO-



AFBEELDING 1. PERCENTAGE MANNEN EN VROUWEN DAT VOLDOET AAN AANBEVELINGEN VOOR GROENTEN, FRUIT EN VIS.



AFBEELDING 2. BIJDRAGE VAN MACROVOEDINGSSTOFFEN AAN DE ENERGIE-INNAME WEERGEGEVEN VOOR VROUWEN. DE RESULTATEN VOOR DE MANNELIJKE BEVOLKING ZIJN VERGELIJKBAAR.

tabel 2011 en de Nederlandse Supplemententabel 2008. De gebruikelijke voeding is berekend uit de actuele inname met het statistische programma SPADE (ontwikkeld bij het RIVM). Alle resultaten zijn berekend voor de afzonderlijke leeftijd-geslachtsgroepen (7-8, 9-13, 14-18, 19-30, 31-50, 50-69 jaar) en gewogen voor seizoen en weekdag en kleine verschillen in sociodemografische factoren ten opzichte van de Nederlandse bevolking in 2008. Wanneer in dit artikel een range wordt aangegeven beschrijft dit de laagste en hoogste waarde van de resultaten per leeftijd-geslachtsgroep.

CONSUMPTIEMOMENTEN Het ontbijtgebruik was afhankelijk van de leeftijd. Bijna alle kinderen tot 14 jaar gebruikten dagelijks een ontbijt (88-94%). Bij adolescenten en (jong)volwassenen was het dagelijkse ontbijtgebruik lager (52-77%), maar bij de groep vanaf 50 jaar nam de populariteit weer toe tot meer dan 80% dagelijks ontbijt. 1 tot 12% van de bevolking gebruikte nooit een ontbijt.

Het aantal consumptiemomenten was hoog, vooral bij volwassenen. Driekwart van de volwassenen at/dronk meer dan 7 keer per dag iets. Circa 40% van de volwassenen deed dat zelfs meer dan 10 keer per dag. Bij de kinderen en adolescenten was het aantal consumptiemomenten lager. Bijna een kwart van de 7-8 jarige kinderen en ruim 40% van de 9-18 jarigen had meer dan 7 eetmomenten per dag.

Circa 70% van de energie-inname werd thuis gebruikt. Een zelfde aandeel werd binnen de hoofdmaaltijden geconsumeerd. Vooral de basisvoedingsmiddelen (aardappelen, groenten, peulvruchten, granen/brood, vlees, zuivel, eieren en vetten) werden thuis en binnen de hoofdmaaltijden geconsumeerd. Buiten de hoofdmaaltijden gebruikten de Nederlanders vooral snacks, suiker/zoetwaren, koekjes/gebak, dranken. Fruit en vis werden relatief meer buitenshuis gebruikt.

VOEDINGSMIDDELENGEBRUIK De consumptie van groente, fruit en vis lag voor alle leeftijdsgroepen ver onder de aanbeveling. In afbeelding 1 zijn de percentages van de Nederlandse bevolking die voldoen aan de richtlijnen voor de consumptie van groente, fruit en vis

weergegeven.

De mediane inname van groente was afhankelijk van de leeftijdsgroep 60-92 gram voor kinderen en 103-140 gram voor volwassenen. Slechts 1-2% van de kinderen haalde de aanbeveling van 150 gram groenten. Bij volwassenen liep die op met de leeftijd van 3 naar 14% (aanbeveling 200 gram). De richtlijn voor fruit werd, afhankelijk van de leeftijdsgroep, door 3 tot 26% van de bevolking gehaald. De mediane consumptie was bij de meeste groepen minder dan 1 stuk fruit. Vrouwen aten meer fruit dan mannen en het fruitgebruik was relatief het hoogst bij de jongste kinderen en de oudste volwassenen.

De richtlijn om twee keer per week vis te eten werd door slechts 6-9% van de kinderen en 11-28% van de volwassenen gehaald. Wel stond bij een groot deel van de bevolking (28-65%) één keer per week vis op het menu. De volwassenen vanaf 50 jaar aten het meest frequent vis. Ook de consumptie van andere basisvoedingsmiddelengroepen in vergelijking met de Richtlijnen Voedselkeuze van het Voedingscentrum was laag. Dit gold voor brood, vetten op brood en bereidingsvetten, aardappelen (en rijst, pasta, peulvruchten) en zuivel.

ENERGIE EN MACROVOEDINGSSTOFFEN De belangrijkste bronnen van energie waren granen, inclusief brood (23%), zuivel (14%) en vlees (11%). Ruim 20% van de energie-inname was afkomstig van niet-basisvoedingsmiddelen zoals suiker/zoetwaren, koekjes/gebak en niet-alcoholische dranken.

De prevalentie van overgewicht was hoog. Dit geeft een indicatie dat er sprake is van een disbalans tussen energie-inname en energieverbruik. Van de kinderen had 15-22% overgewicht, waarvan 2-5% ernstig overgewicht. Maar ook circa 10% van de kinderen had ondergewicht. Bij de volwassenen nam de prevalentie van (ernstig) overgewicht toe met de leeftijd van 33-41% bij jongvolwassenen (19-30 jaar) tot 61-68% bij personen vanaf 50 jaar.

In afbeelding 2 is de bijdrage van macrovoedingsstoffen aan de energie-inname weergegeven voor meisjes en vrouwen. De resultaten voor de mannelijke bevolking zijn vergelijkbaar. Eiwitten leverden ongeveer

een zevende deel, koolhydraten de helft en vetten ongeveer een derde deel, hetgeen binnen de grenzen van de aanbevelingen valt. Toch had 3-10% van de bevolking een vetinname boven de bovengrens van 40 En%.

Het aandeel verzadigde vetzuren in de voeding was ongunstig. Minder dan 15% voldeed aan de aanbeveling van minder dan 10 En%. Het gehalte aan transvetzuren in de voeding is de laatste jaren sterk afgenomen. Meer dan 95% van de bevolking haalt de aanbeveling om minder dan 1 procent van de totale energie uit transvetzuren te halen. In 2003 was dit bij jongvolwassenen nog 28%.

De vezelinname per MJ bleef in alle bevolkingsgroepen ver onder de aanbeveling (circa twee derde van de norm).

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Veel Nederlanders gebruikten voedingssupplementen (27-56%). Vrouwen gebruikten meer supplementen dan mannen en het gebruik bij jonge kinderen was relatief hoog (bijna 50%). In de winter werden er door meer mensen supplementen gebruikt dan in de zomer. Multivita-mine/mineralensupplementen werden het meest gebruikt. Voor vrouwen boven de 50 jaar wordt vitamine D-suppletie aanbevolen, echter slechts een derde van de vrouwen boven de 50 gebruikt een supplement met vitamine D.

Drie kwart van de deelnemers gebruikte voedingsmiddelen die verrijkt zijn met vitamines en of mineralen. Margarines en dergelijke die alleen verrijkt zijn met vitamine A en D en eventueel vitamine E zijn hierbij niet als verrijkt meegeteld. De verrijkte producten droegen vooral bij aan vitamine C en de B-vitamines. Er waren nauwelijks overschrijdingen van de veilige bovengrens van vitamines en mineralen (zink 0-8%, vitamine A 1-4% en vitamine B6 0-1%). De overschrijding voor zink was vooral toe te schrijven aan het gebruik van supplementen.

MICROVOEDINGSSTOFFEN De voorziening van vitamine B2, B6, B12 en koper liet nauwelijks innames beneden de adequate inname zien. Bij deze vitamines zijn geen gezondheidsrisico's te verwachten. Voor een deel van de bevolking was de inname van vitamine A, B1, C en E, calcium, magnesium, kalium, ijzer en zink lager dan de aanbevelingen. Of dit ook tot tekorten leidt en gezondheidsrisico's oplevert moet nader worden bekeken.

Voor folaat en vitamine D verwacht het RIVM wel gezondheidsrisico's. De inname van vitamine D is met name voor senioren laag. De voedselconsumptiepeiling laat ook zien dat de inname van folaat laag is ten opzichte van de aanbevelingen. Het percentage met een inadequaat inname is het hoogst bij de groep vrouwen in de vruchtbare leeftijd.

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN Nederlanders eten te weinig fruit, groente, vis en voedingsvezel. De vetzuursamenstelling in de voeding is gunstig met betrekking tot transvetzuren. Het aandeel verzadigde vetzuren in de voeding is te laag. Overgewicht komt frequent voor.

Het advies voor specifieke leeftijdsgroepen voor hogere innames van



VROUWEN ETEN MEER FRUIT DAN MANNEN EN HET FRUITGEBRUIK IS RELATIEF HET HOOGST BIJ DE JONGSTE KINDEREN EN DE OUDSTE VOLWASSENEN.

folaat en vitamine D, wordt niet altijd opgevolgd en kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Voor vitamine A, B1, C en E, calcium, magnesium, kalium, ijzer en zink komt bij meerdere bevolkingsgroepen een lagere inname voor dan wordt aanbevolen. Meer onderzoek naar de referentiewaarden, de voedingsstatus en de gezondheidseffecten wordt aanbevolen.

Om tot een adequatere voeding te komen wordt aanbevolen om verbeteringen aan te brengen in het voedselaanbod en een gezonder aankoop- en keuzegedrag van de consument te stimuleren. Het is belangrijk om het gebruik van de (basis-)producten zoals groenten, fruit, vis, aardappelen, rijst of pasta, brood (en met name de volkoren varianten van de graanproducten), zuivelproducten en smeersel en bereidingsvetten te verhogen en het gebruik van voedingsmiddelen met een hoge energiedichtheid en een lage voedingswaarde te verminderen. Dit zal de nutriëntensamenstelling en het vezelgehalte van de voeding verbeteren. Voor het verbeteren van een gezond vetzuurpatroon is het belangrijk om te kiezen voor voedingsmiddelen met een laag vetgehalte of een goed vetzuurpatroon uit de productgroepen vetten, zuivelproducten en vlees en vleesproducten.

Ook is het aanbevolen het aantal tussendoortjes te beperken. Dit leidt tot een lagere energie-inname en draagt bij aan een gezonde, energietisch-in-balans-zijnde voeding.

Meer informatie over methode en resultaten van de voedselconsumptiepeilingen is te vinden in de uitgebreide rapportage (3) en op de website over het voedingspeilingssysteem (2).

REFERENTIES

1. Ocké M, Hulshof K. Naar een nieuw Nederlands Voedingspeilingssysteem. Voeding Nu 2005;7(12):26-28.
2. www.voedselconsumptiepeiling.nl
3. van Rossum CTM, Franssen HP et al. Dutch national food consumption survey 2007-2010; diet of children and adults aged 7 to 69 years. Bilthoven: RIVM, 2011. RIVM Report 350050006/2011.

Jaargang 13 | nov./dec. 2011 | nummer 11/12

Voeding NU

Onafhankelijk vaktijdschrift
over voedsel, voeding en gezondheid

Groente- en fruitconsumptie
onder de maat

Hoe snacken
jongvolwassenen?



VCP: zo eten kinderen en volwassenen
Effecten voeding op gezonde mensen
Chocolade met de zoetstof stevia