



RIVM-rapport vergelijkt aanbevelingen met voedselconsumptie

# Werk aan de winkel voor diëtisten en andere voedingsvoorlichters

Het voedingspatroon van de Nederlandse bevolking is nog niet optimaal, zo blijkt uit een rapport van het RIVM. De consument kiest te weinig 'voorkeursproducten' en heeft een voorkeur voor niet-basisvoedingsmiddelen. Vooral het voedingspatroon van kinderen baart zorgen. Voedingsvoorlichters zullen met deze nieuwe gegevens en de komende nieuwe Richtlijnen Goede Voeding beter in staat zijn het voedingspatroon van de Nederlandse bevolking te verbeteren. Met meer nadruk op voedingsmiddelen en -patronen in plaats van op voedingsstoffen.

**H**oe eet men in Nederland daadwerkelijk? Wat eten we en hoe verhoudt zich dit tot wat we vanuit gezondheidsoogpunt zouden moeten eten? Al sinds 1987 worden regelmatig Voedselconsumptiepeilingen (VCP) uitgevoerd die het voedingspatroon van de Nederlandse bevolking in kaart brengen. De laatste VCP werd uitgevoerd van 2007 tot 2010 (4).

In een recent rapport van het RIVM zijn deze gegevens (de aanbevelingen en de daadwerkelijke consumptie) naast elkaar gelegd (4). Dit rapport biedt voedingsvoorlichters in Nederland zeer waardevolle informatie en inzicht in hoe diverse bevolkingsgroepen in Nederland hun voedingspatroon zouden kunnen aanpassen om meer te voldoen aan de richtlijnen goede voeding.

In de studie van het RIVM is de Nederlandse voedselconsumptie vergeleken met de Richtlijnen Voedselkeuze. Voor de studie werd gebruik gemaakt van de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010, waarin consumptiegegevens zijn verzameld van ruim 3800 kinderen en volwassenen in de leeftijd van 7-69 jaar. Zij vormden bij elkaar een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking. In het RIVM onderzoek stonden vier onderzoeksvragen centraal:

- Wat is de gemiddelde consumptie van basis- en niet basisvoedingsmiddelen?
- Welke bijdrage leveren voorkeur-, middenweg- en bij uitzonderingsproducten aan de totale consumptie?
- Welke bijdrage leveren voorkeur-, middenweg- en bij uitzonderingsproducten aan de inname van nutriënten.
- Verschilt de consumptie van basis- en niet-basisvoedingsmiddelen en van voorkeursproducten tussen subgroepen in de Nederlandse bevolking.

### Belangrijkste resultaten

De RIVM-studie laat zien dat met name **melk(producten)**, **brood(vervangers)** en **aardappelen-pasta-rijst** een grote bijdrage leveren aan de consumptie van basisvoedingsmiddelen (zie figuur 1). De overige consumptie was afkomstig uit niet-basisvoedingsmiddelen, zij leverden gemiddeld ruim 700 kilocalorieën. In de Richtlijnen Voedselkeuze wordt aanbevolen de hoeveelheid energie uit niet-basisvoedingsmiddelen te beperken tot een maximum van 100 tot 400 kilocalorieën per dag. Wanneer personen voedingsmiddelen

## Nieuwe Richtlijnen en nieuwe Schijf van Vijf

In de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) 2006 van de Gezondheidsraad wordt beschreven aan welke eisen de voeding moet voldoen om een adequate hoeveelheid voedingsstoffen te leveren, en daarmee bij te dragen aan de preventie van voedings-gerelateerde (welvaarts-)ziekten (2). Een vertaalslag van deze richtlijnen naar de praktijk, naar voedingsmiddelen, werd door het Voedingencentrum gemaakt in de Richtlijnen Voedselkeuze (3). Deze vormen de basis voor de voedingsvoorlichting aan de Nederlandse bevolking.

De Richtlijnen Voedselkeuze maken onderscheid tussen basis en niet-basisvoedingsmiddelen (zie tabel 1).

De basisvoedingsmiddelen leveren een grote bijdrage aan de inname van een aantal belangrijke micronutriënten. Daarnaast worden alle basis- en niet-basisvoedingsmiddelen aan de hand van hun voedingswaarde ingedeeld in de categorieën voorkeur, middenweg en bij uitzondering. Deze indeling geeft aan welke producten men vooral zou moeten consumeren (voorkeur en middenweg) of maar af en toe (bij uitzondering). Op basis van deze richtlijn is ook De Schijf van Vijf ontwikkeld. Ook dit voorlichtingsmodel zal dit jaar worden aangepast aan de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding.

uit een voedingsmiddelengroep consumeerden, dan was een klein deel hiervan voorkeursproducten. Dit varieerde van 49% bij aardappelen-pasta-rijst tot slechts 3% bij hartige snacks. Alleen bij de voedingsmiddelengroepen groente, fruit en water-koffie-thee bestond vrijwel de totale consumptie uit voorkeursproducten. Voorkeursproducten voor groente zijn bijvoorbeeld alle soorten verse groenten, ook diepvries, uit blik of pot. Middenweg producten groente zijn bewerkte groenten, zoals gepureerde groenten; uitzonderingsproducten zijn groenten a la crème.

Voorkeursproducten voor koffie en thee zijn zonder suiker en melk; uitzonderingsproducten zijn met suiker en volle melk (3).

## Belangrijke feiten uit de RIVM studie

- Ongeveer driekwart van de Nederlandse voedselconsumptie bestond uit basisvoedingsmiddelen.
- Basisvoedingsmiddelen leverden bij volwassenen ongeveer 50-95% van de macronutriënten en 70-90% van de micronutriënten.
- Bij kinderen droegen basisvoedingsmiddelen iets minder bij aan de inname van macro- en micronutriënten dan bij volwassenen.
- Volwassenen consumeerden over het algemeen meer basisvoedingsmiddelen dan kinderen.
- Personen met een hoge sociaaleconomische status consumeerden de meeste groente, fruit, vis, water-koffie-thee.

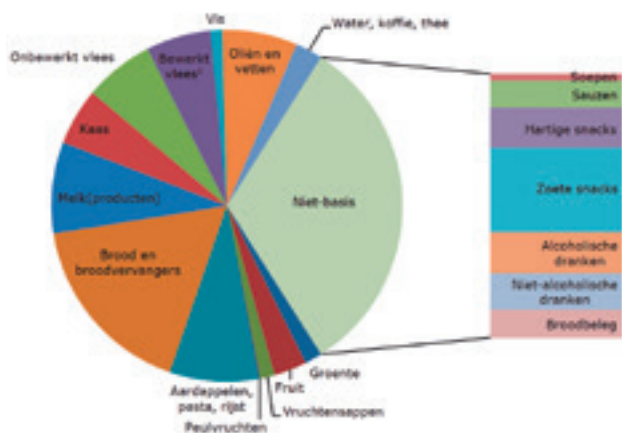
Een gunstige combinatie van macronutriënten (o.a. veel vezels, weinig verzadigd vet en zout) kwam bij zowel de basis- als de niet-basisvoedingsmiddelengroepen vooral voor in voorkeursproducten. Een uitzondering hierop zijn mono- en poly-onverzadigde vetzuren, linolzuur, alfa-linoleenzuur en EPA en DHA. Deze nutriënten werden soms ook door producten in de uitzonderingscategorie geleverd.

Volwassenen eten meer groente en fruit; kinderen meer niet-basisvoedingsmiddelen consumeren, zoals snacks en niet-alcoholische dranken. Daarnaast consumeerden volwassenen vaker gezondere (voorkeurs)producten dan kinderen.

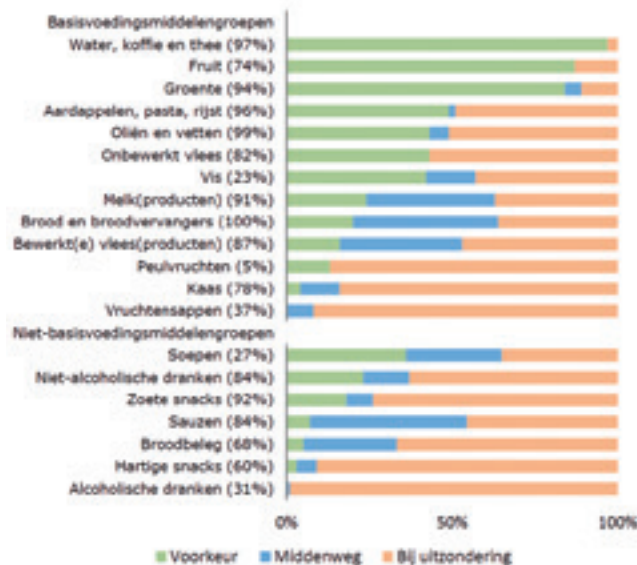
De **sociaal-economische status (SES)** werd gemeten op basis van opleidingsniveau en inkomen. Mensen met een hoge SES kozen vaker gezondere (voorkeurs)producten dan personen met een lagere SES. Ook consumeerden zij meer alcoholische dranken.

### Te veel 'niet-basis' en 'bij uitzondering'

Concluderend kan gesteld worden dat alhoewel de gemiddelde NLER het grootste deel van z'n consumptie haalt uit basisvoedingsmiddelen, is de consumptie van niet basisvoedingsmiddelen hoger dan wordt aanbevolen door het Voedingencentrum.



Figuur 1. Gemiddelde bijdrage van basis- en niet-basisvoedingsmiddelengroepen aan totale consumptie in kilocalorieën per dag voor Nederlanders (leeftijd 7 tot 69 jaar).



Figuur 2. Het percentage Nederlanders (7-69 jaar) dat de voedingsmiddelengroep op ten minste één van de gemeten dagen heeft geconsumeerd (% gebruikers (in kleur de verdeling van voorkeur-, middenweg-, bij uitzonderingsproducten)).

Basisvoedingsmiddelen	Niet-basisvoedingsmiddelen
Groente	Soepen
Fruit	Sauzen
Vruchtensappen	Hartige snacks
Peulvruchten	Zoete snacks
Aardappelen, pasta en rijst	Alcoholische dranken
Brood en broodvervangers	Niet-alcoholische dranken
Melk(producten)	Broodbeleg <sup>1</sup>
Kaas	
Onbewerkt vlees	
Bewerkt(e) vlees(producten), vleeswaren en vleesvervangers	
Vis	
Oliën en vetten	
Water, koffie en thee	

Tabel 1. Indeling basis en niet-basisvoedingsmiddelen  
<sup>1</sup> Uitzonderd kaas en vleeswaren.

De mate waarin mensen voor gezondere producten kiezen verschilt per productgroep, maar de keuze voor de voorkeursproducten over de gehele lijn is laag. Zowel in de basis als niet-basisvoedings-middelengroepen worden vooral producten in de categorie ‘bij uitzondering’ gekozen (zie figuur 2). Bij bepaalde subgroepen in de bevolking, zoals kinderen en personen met een laag sociaaleconomische status, is dit nog meer het geval.

Alle basisvoedingsmiddelen samen leverden een grote bijdrage aan de inname van macro- en micronutriënten bij volwassenen. Bij kinderen lag dit over de gehele lijn iets lager. Niet-basisvoedingsmiddelen leverden bij iedereen een veel kleinere bijdrage aan de inname van nutriënten.

Om aan te sluiten bij de aanbevelingen in de Richtlijnen Voedselkeuze zouden Nederlanders met name meer gezonde(re) voorkeurs- of middenwegproducten moeten consumeren. Dit zou een aanzienlijke bijdrage leveren aan een verbeterde voedingsstatus en aan de preventie van chronische ziekten en overgewicht.

#### • Wendy van Koningsbruggen

#### [Literatuur]

- Geurts M, van Rossum CTM. De Nederlandse voedselconsumptie vergeleken met de Richtlijnen voedselkeuze. Resultaten op basis van de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. RIVM Briefrapport 2014-0135. ([www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)).
- Gezondheidsraad. Richtlijnen Goede Voeding 2006. Den Haag. Gezondheidsraad, 2006.
- Voedingscentrum. Richtlijnen Voedselkeuze. Den Haag, Voedingscentrum, 2011
- Van Rossum CTM, Franssen HP, Verkaik-Kloosterman J, Buurma EM, Ocké MC. Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7 to 69 years. Bilthoven: RIVM, 2011 Contract No.: RIVM-report 350070006.