



We eten meer groenten, minder vlees en minder zuivel

Het RIVM publiceerde begin dit jaar de Voedselconsumptiepeiling: de VCP 2019-2021. We zijn in die tijd meer groenten, minder rood en bewerkt vlees en minder zuivel gaan eten ten opzichte van eerdere VCP's.

Wat vertelt de consumptiepeiling ons nog meer?

TEKST JACCO GERRITSEN MSC (NZO)

Met de VCP laat het RIVM zien wat, waar en wanneer Nederlanders in de leeftijdsgroep 1 tot en met 79 jaar in Nederland eten.

Daarvoor maakten ze gebruik van een groep van ongeveer 3500 kinderen en volwassenen. De VCP-resultaten koppelt het RIVM aan de richtlijnen van de Gezondheidsraad om inzicht te krijgen

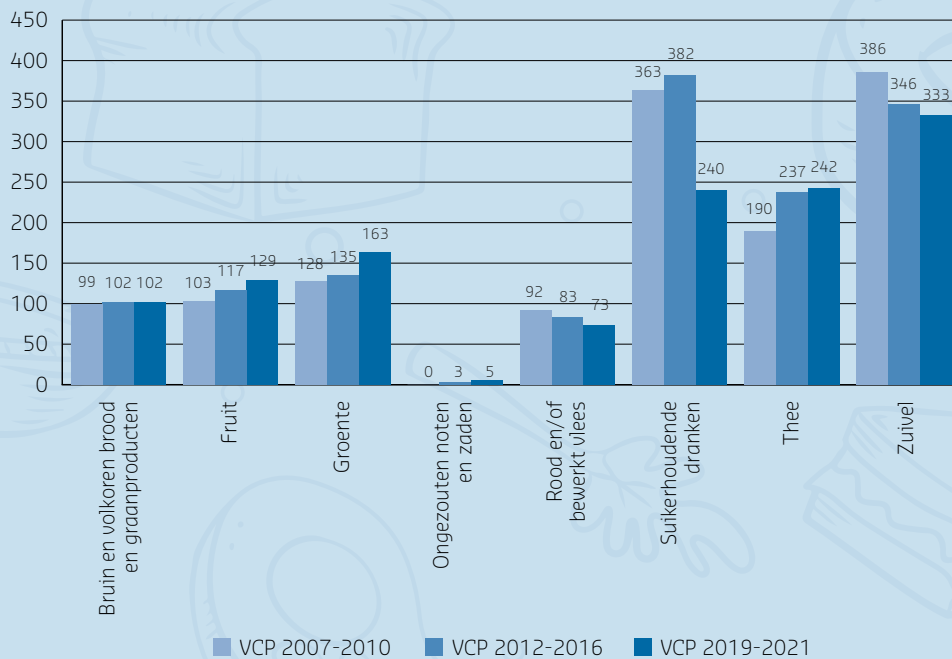
in de mate waarin Nederlanders de Richtlijnen Goede Voeding volgen.

Voor deze VCP is dezelfde leeftijdsgroep gehanteerd als de vorige VCP (2012-2016). Dat verschilt met de VCP 2007-2010 en voor 2007, omdat daarbij is gekeken naar de leeftijdsgroep 7 tot en met 69 jaar. Vergelijkingen over een langere termijn kunnen daarom alleen gedaan worden voor de groep tussen 7 en 69 jaar.



	MAN 1-79	VROUW 1-79	TOTAAL 1-79	MAN 1-17	VROUW 1-17	TOTAAL 1-17	MAN 18-79	VROUW 18-79	TOTAAL 18-79
Niet-gefermenteerde melk(dranken) (g)	185,9	142,2	164,0	213,6	169,5	191,6	158,2	114,8	136,5
Gefermenteerde melk (dranken) (g)	57,1	56,0	56,5	64,0	61,6	62,8	50,1	50,4	50,2
Yoghurt (g)	44,2	48,2	46,2	32,3	32,1	32,2	56,1	64,2	60,1
Kwark (g)	10,5	9,4	10,0	8,2	6,3	7,2	12,8	12,6	12,7
Kaas (ook smeeren smeltkaas) (g)	28,8	24,4	26,6	19,3	17,2	18,3	38,3	31,6	34,9
Toetjes (op basis van melk) (g)	33,9	23,3	28,6	35,9	25,3	30,6	31,9	21,3	26,6
Totaal	356,3	286,2	321,0	368,4	305,0	336,5	353,4	281,5	317,2

Tabel 1. Zuivelconsumptie per dag volgens de VCP 2012-2016 (gram)



Figuur 1. Dagelijks inname van voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen Goede Voeding volgens de VoedselConsumptiePeiling 2007-2010, VCP 2012-2016 en VCP 2019-2021.

Toename groenten

Waar in 2007-2010 de Nederlander gemiddeld 128 gram groenten per dag at, was dit in 2012-2016 135 gram en is dit in 2019-2021 gestegen naar 163 gram. Aan de richtlijn van 250 gram groente per dag voldoet in de nieuwe VCP 29% van de Nederlandse bevolking. Ook de consumptie van fruit is gestegen van respectievelijk 103 gram naar 117 gram en 129 gram per dag. Dit is nog steeds onder de richtlijn van 200 gram.

Verskil richtlijn en aanbeveling

De richtlijn van de Gezondheidsraad is "Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit". De aanbeveling van het Voedingscentrum is 250 gram groente per dag. De aanbeveling in de Schijf van Vijf is groter dan de richtlijn vanwege de naar leeftijd en geslacht benodigde hoeveelheid energie en voedingsstoffen. In de VCP zijn de consumptiecijfers vergeleken met de Richtlijnen van de Gezondheidsraad.



Meer noten en zaden

Ten opzichte van 2012-2016 is de inname van ongezouten noten en zaden met meer dan 50% gestegen. Er wordt nu gemiddeld 5 gram per dag gegeten en 11% van de volwassenen tussen 18 en 69 jaar volgt het advies uit 2015 van 15 gram op.

Meer peulvruchten

Nederlanders eten bijna twee dagen per week peulvruchten zoals lang houdbare erwten en bonen, zoals spliterwten, groene erwten en kikkererwten, bruine bonen, sojabonen en kapucijners. Hiermee wordt aan de norm van wekelijkse consumptie van peulvruchten voldaan. Gemiddeld eten mannen per dag 9 gram en vrouwen 5 gram peulvruchten.

Daling zuivel

Na een eerdere daling van de consumptie van zuivelproducten - inclusief plantaardige producten die zich positioneren als 'alternatieve' voor zuivel - tussen 2007-2010 en 2012-2016 van 10% (van 366 gram naar 346 gram) is de consumptie volgens de laatste peiling met 5% verminderd (= 333 gram, waarvan 35 gram kaas) ten opzichte van 2012-2016. In 2015 adviseerde de Gezondheidsraad nog om de inname op hetzelfde niveau te houden: 300-450 ml melkproducten

(halfvol of mager) en 40 gram kaas (max. 30+) per dag.

Rood en bewerkt vlees

De Gezondheidsraad adviseert om de inname van rood en bewerkt vlees te beperken. Tussen 2007-2010 en 2012-2016 nam de consumptie van

Bijna 30% van de bevolking voldoet aan de richtlijn van groente

rood en bewerkt vlees met bijna 10% af. Tussen 2012-2016 en 2019-2021 at de gemiddelde Nederlandse volwassene weer 12% minder rood en bewerkt vlees. De consumptie bedraagt nu 73 gram per dag.

Suikerhoudende dranken

Ten opzichte van 2007-2010 drinkt men nu eenderde minder suikerhoudende dranken. In de periode 2007-2010 was



	MAN 1-79	VROUW 1-79	TOTAAL 1-79	MAN 1-17	VROUW 1-17	TOTAAL 1-17	MAN 18-79	VROUW 18-79	TOTAAL 18-79
Niet-gefermenteerde melk(dranken) (g)	156,7	108,2	132,3	212,5	152,2	182,2	142,6	97,2	119,8
Gefermenteerde melk (dranken) (g)	50,3	44,7	47,5	60,7	56	58,3	47,6	41,8	44,7
Yoghurt (g)	69,8	70	69,9	38,2	47,7	43	77,8	75,6	76,7
Kwark (g)	18,9	15,4	17,1	7,8	6	6,9	21,7	17,8	19,7
Kaas (ook smeeren smeltkaas) (g)	33,4	31,2	32,3	21,4	19,9	20,6	36,5	34	35,2
Toetjes (op basis van melk) (g)	27,3	16,7	22	27,8	23,2	25,5	27,2	15,1	21,1
Totaal	360,3	303,5	331,9	373,3	311,9	342,6	347,2	295,0	321,1

Tabel 2. Zuivelconsumptie per dag volgens de VCP 2019-2021 (gram)

	MAN 1-79	VROUW 1-79	TOTAAL 1-79	MAN 1-17	VROUW 1-17	TOTAAL 1-17	MAN 18-79	VROUW 18-79	TOTAAL 18-79
Niet-gefermenteerde melk(dranken) (g)	-16	-24	-19	-1	-10	-5	-10	-15	-12
Gefermenteerde melk (dranken) (g)	-12	-20	-16	-5	-9	-7	-5	-17	-11
Yoghurt (g)	58	45	51	18	49	33	39	18	28
Kwark (g)	80	63	72	-4	-4	-4	70	41	55
Kaas (ook smeeren smeltkaas) (g)	16	28	21	11	16	13	-5	8	1
Toetjes (op basis van melk) (g)	-19	-28	-23	-23	-8	-17	-15	-29	-21

Tabel 3. Toe- en afname zuivelconsumptie tussen VCP 2012-2016 en VCP 2019-2021 (%)

dit 363 gram per dag, waarna dit steeg naar 382 gram. In de huidige peiling is de inname weer gedaald naar 240 gram. Tegelijk wordt er meer thee gedronken. Het advies in de Richtlijnen Goede Voeding is om dagelijks 3 koppen thee (=375 ml) te drinken. Hier wordt nog niet aan voldaan, toch is de consumptie van 190 gram naar 237 gram en nu 242 gram gestegen.

Consumptie zuivel

In de periode 2019-2021 consumeerden Nederlanders tussen 1 en 79 jaar gemiddeld 332 gram zuivel per dag. In dit geval bestaat zuivel uit melk en (gefermenteerde) melkdranken, yoghurt, kwark, kaas en toetjes op basis van melk. Mannen consumeerden

Inname van melkdranken is het meest afgenomen bij vrouwen

meer zuivel dan vrouwen (360 gram om 304 gram). Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat melk en melkdranken de grootste bijdrage leverden aan de inname, gevolgd door yoghurt en gefermenteerde melk(dranken).

Ten opzichte van de vorige VCP zijn er minder (gefermenteerde) melk(dranken) en toetjes op basis van melk geconsumeerd. Deze inname is het meest afgenomen bij vrouwen, met name in de leeftijdsgroep 18 en 79 jaar. Hier tegenover staat een

sterk verhoogde inname van yoghurt en kaas bij alle leeftijdscategorieën. Deelnemers consumeerden 51% meer yoghurt en 72% meer kwark. Deze toename vindt vooral plaats in de leeftijdscategorie 18-79 jaar.

Inname voedingsstoffen

Later dit jaar publiceert het RIVM de resultaten uit de VCP over energie en voedingsstoffen. Wanneer ook deze bekend zijn, kan een beeld worden geschetst van de totale bijdrage die zuivel levert aan de inname van voedingsstoffen. ◀