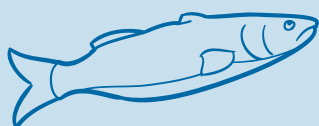




Zijn we in Nederland gezonder gaan eten?

Zijn Nederlanders de laatste 14 jaar gezonder of minder gezond gaan eten en drinken? Onderzoekers van het RIVM hebben de laatste twee Voedselconsumptiepeilingen (VCP's) met elkaar vergeleken.¹

Er is nog veel ruimte voor verbetering.



TEKST ROB VAN BERKEL

Het RIVM voert sinds 1987 periodiek voedselconsumptiepeilingen (VCP's) uit om te achterhalen hoe Nederlanders eten en drinken. Dat doet ze in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De gegevens voor de VCP's worden verzameld via navragen onder de algemene bevolking

naar de consumptie van voedingsmiddelen en de inname van macro- en microvoedingsstoffen. Vervolgens koppelt het RIVM deze gegevens aan het 'Nederlands voedingsstoffenbestand' (NEVO-online) en het 'Nederlands supplementenbestand' (NES). In 2017 werd de laatste VCP 2012-2016 gepubliceerd die de stand van zaken geeft van voedselconsumptie en voedingstoestand van de Nederlandse bevolking.

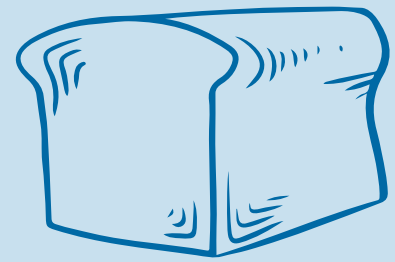
Elke VCP geeft belangrijke inzichten, bijvoorbeeld in relatie tot chronische welvaartsziekten die samenhangen met ongezond eten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Daarom laat een vergelijking tussen opeenvolgende VCP's trends en ontwikkelingen zien die belangrijk zijn voor het ontwikkelen en evalueren van overheidsbeleid.

Voedingsgroep	Totaal		Mannen		Vrouwen	
	2007-2010	2012-2016	2007-2010	2012-2016	2007-2010	2012-2016
Groente	137	140	138	142	135	138
Fruit	102	106	90	96	114	116
Rood of bewerkt vlees	93	80	112	97	74	63
Zuivel	372	333	412	364	332	301
Vis	17	17	19	18	15	16
Suikerhoudende drank	328	307	376	372	281	243
Thee	230	245	164	165	296	325
Volkoren graanproducten	101	93	114	106	88	79
Vetten	28	23	33	27	23	18
Verantwoorde vetten*	21	18	26	22	17	14

Tabel 1: Gemiddelde consumptie van voedingsmiddelen (gram/dag) door Nederlandse volwassenen (19-69 jaar), totaal en per geslacht in VCP 2007-2010 en VCP 2012-2016.

* Zachte margarine, vloeibare bak- en braadvetten en plantaardige oliën.

Vetgedrukt: Significante verandering tussen de twee VCP's. **Groen:** gunstige verandering. **Rood:** ongunstige verandering.



Methode

Onderzoekers van het RIVM hebben de VCP 2007-2012 vergeleken met de VCP 2012-2016 en hun resultaten eind april jl. gepubliceerd.¹ Bij deze vergelijking zijn alleen volwassenen meegenomen (19-69 jaar), exclusief vrouwen die zwanger waren of borstvoeding gaven en personen die de Nederlandse taal onvoldoende beheersten of in een instelling zaten. In totaal bestonden de twee opeenvolgende VCP's uit respectievelijk 2.106 en 1.540 deelnemers. De deelnemers zijn gestratificeerd naar geslacht, leeftijdscategorie (19-30, 31-50 en 51-69 jaar) en opleidingsniveau (laag, middel, hoog) en zij werden verzocht om vragenlijsten in te vullen over onder andere hun leefstijl, opleidingsniveau en woonregio. De voeding werd telefonisch nagevraagd door getrainde diëtisten met twee 24-uur's voedingsnavragen op twee niet aaneengesloten dagen, waarbij alle dagen van de week en alle seizoenen in gelijke mate werden meegenomen. Tussen de twee voedingsnavragen zaten minstens 2-6 weken.

Resultaten

Voor het onderzoek zijn veel onderdelen uit de VCP's met elkaar vergeleken. De belangrijkste resultaten zijn hieronder op een rij gezet voor respectievelijk voedingsmiddelen en voedingsstoffen. De resultaten zijn uitgesplitst per geslacht (tabel 1),

leeftijdscategorie en opleidingsniveau (tabel 2). Een verschil (tussen de VCP's) werd als significant beschouwd wanneer de 95% betrouwbaarheidsintervallen van de gemiddelden elkaar niet overlappen.

Voedingsmiddelen totaal

Tussen 2007-2010 en 2012-2016 is de consumptie van rood of bewerkt vlees, zuivel en volkoren graanproducten afgenomen, evenals de consumptie van vetten en de groep van zachte margarines, vloeibare bak en braadvetten en plantaardige oliën (tabel 1).

Voedingsmiddelen naar geslacht

Voor de meeste voedingsgroepen zijn de veranderingen voor mannen en vrouwen hetzelfde. Alleen bij vrouwen is de consumptie van suikerhoudende dranken en volkoren graanproducten afgenomen (tabel 1).

Voedingsmiddelen naar leeftijdscategorie

De consumptie van rood of bewerkt vlees en zuivel is in alle leeftijdscategorieën afgenomen, evenals de consumptie van vetten en de groep van zachte margarines, vloeibare bak en braadvetten en plantaardige oliën. De fruitconsumptie is alleen in de jongste leeftijdscategorie toegenomen (80 → 92 g/dag), terwijl de consumptie van suikerhoudende dranken in die groep

is afgenomen (545 → 491 g/dag). In de twee oudste leeftijdscategorieën is de consumptie van volkoren graanproducten afgenomen (ca. 105 → 95 g/dag).

Voedingsmiddelen naar opleidingsniveau

Bij alle opleidingsniveaus is de consumptie van zuivel omlaaggegaan, evenals de consumptie van vetten en de groep van zachte margarines, vloeibare bak en braadvetten en plantaardige oliën. De groenteconsumptie is alleen bij de hoger opgeleiden omhooggegaan en bij de hoger- en lager opgeleiden is de consumptie van rood- of bewerkt vlees omlaaggegaan. Een minder gunstige ontwikkeling is dat bij de middelbaar opgeleiden de consumptie van volkoren graanproducten is afgenomen (tabel 2). Een opmerkelijke ontwikkeling is dat de hoger opgeleiden in 2007-2010 de hoogste zuivelconsumptie hadden en in 2012-2016 de laagste. >



Voedingsgroep	Laag		Middelbaar		Hoog	
	2007-2010	2012-2016	2007-2010	2012-2016	2017-2010	2012-2016
Groente	126	124	131	128	144	167
Fruit	95	96	102	98	118	133
Rood of bewerkt vlees	98	86	93	89	82	72
Zuivel	361	339	370	344	381	316
Vis	14	19	16	15	21	21
Suikerhoudende drank	332	320	357	354	280	258
Thee	206	212	235	217	264	312
Volkoren graanproducten	92	82	105	88	105	102
Vetten	29	23	28	22	25	22
Verantwoorde vetten*	21	17	21	18	19	17

Tabel 2: Gemiddelde consumptie van voedingsmiddelen (gram/dag) door Nederlandse volwassenen (19-69 jaar) naar opleidingsniveau in VCP 2007-2010 en VCP 2012-2016.

* Zachte margarine, vloeibare bak- en braadvetten en plantaardige oliën.

Vetgedrukt: Significante verandering tussen de twee VCP's. **Groen:** gunstige verandering. **Rood:** ongunstige verandering.

Voedselconsumptiepeilingen



Voedingsstoffen totaal

Tussen 2007-2010 en 2012-2016 is de inname van vezels, plantaardige eiwitten, onverzadigde vetzuren en visvetzuren toegenomen. De inname van dierlijke eiwitten, mono- en disachariden, natrium, calcium, vitamine D en alcohol is afgenomen, evenals de energie-inname (tabel 2).

De afname van de natriuminname komt waarschijnlijk niet door andere eetgewoonten, maar door een betere productsamenstelling die fabrikanten hebben doorgevoerd. De gemiddelde vitamine D-inname was al laag en is nu (3,1 µg/dag) nog verder gezakt onder de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 10 µg. De afname van de calcium-inname komt door een afname van de zuivelconsumptie. Volwassenen halen ongeveer 33% van hun calciuminname uit zuivelproducten.² De



gemiddelde calcium-inname van vrouwen (933 mg/dag) is afgenomen tot onder de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 950-1.100 mg/dag.

Voedingsstoffen naar geslacht

Bij mannen is de energie-inname stabiel gebleven, terwijl die bij vrouwen is afgenomen. De inname van plantaardige eiwitten is afgenomen bij vrouwen en toegenomen bij mannen, terwijl de inname van visvetzuren alleen bij mannen is toegenomen (tabel 3).

Voedingsstoffen naar leeftijdscategorie

De energie-inname is alleen in de jongste leeftijdscategorie afgenomen (2.412 → 2.292 kcal/dag). De inname van plantaardige eiwitten is alleen een beetje toegenomen in de oudste leeftijdscategorie (29,8 → 30,6 g/dag). De alcohol-inname is in de twee oudste leeftijdscategorieën afgenomen (13,1-18,4 → 9,9 g/dag).

Voedingsstoffen naar opleidingsniveau

In de verandering van de inname van voedingsstoffen is weinig verschil te zien tussen de opleidingsniveaus. De inname van plantaardige eiwitten is een beetje afgenomen bij middelbaar opgeleiden (32,3 → 31,8 g/dag) en een beetje toe-

genomen bij hoog opgeleiden (32,2 → 34,0 g/dag). De inname van vezels is een beetje toegenomen bij de twee hoogste opleidingsniveaus (9,3-9,9 → 9,4-10,1 g/1.000 kcal).

Vergelijking Schijf van Vijf

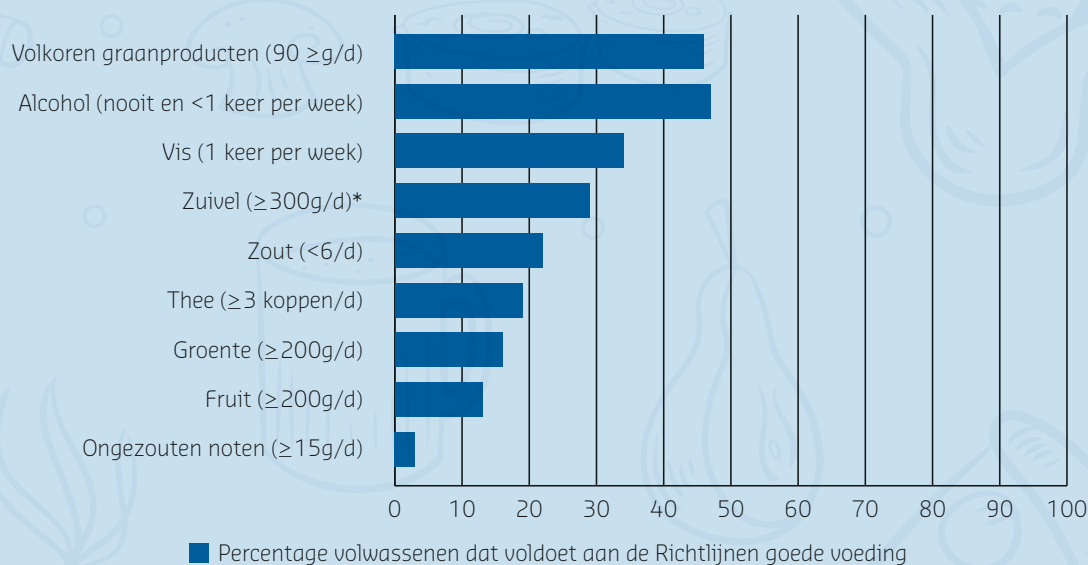
In een eerdere publicatie heeft het RIVM gekeken of Nederland eet en drinkt volgens de Schijf van Vijf. Daarvoor werd de meest recente VCP 2012-2016 gebruikt. Dat onderzoek liet zien dat de gemiddelde consumptie van groenten, fruit, zuivel, volkoren rood en peulvruchten - die in de Schijf van Vijf passen - (ver) onder de aanbevolen hoeveelheden ligt voor alle volwassen leeftijdscategorieën. Zo wordt gemiddeld 143 gram groente per dag gegeten, terwijl 250 gram per dag wordt aanbevolen. Voor fruit bleek de consumptie gemiddeld 112 gram per dag bij een aanbeveling van 200 gram per dag. De gemiddelde zuivelconsumptie is 333 gram per

Voedingsstof/energie	Totaal		Mannen		Vrouwen	
	2007-2010	2012-2016	2007-2010	2012-2016	2007-2010	2012-2016
Energie (kcal)*	2.269	2.245	2.603	2.603	1.959	1.863
Plantaardige eiwitten (g)	31,7	32,1	35,8	36,9	27,7	27,3
Dierlijke eiwitten (g)	53,9	51,0	61,5	58,1	46,5	43,9
Mono- en disachariden (g)	20,1	19,4	18,9	18,3	21,2	20,5
Vezels (g/1.000 kcal)	9,4	9,7	8,9	9,2	9,9	10,1
Onverzadigde vetten (en%)	18,4	19,4	18,8	19,8	18,0	19,1
Visvetzuren (mg)	132	162	137	176	128	148
Natrium (mg)**	2.745	2.582	3.124	2.972	2.367	2.193
Calcium (mg)	1.062	1.007	1.146	1.081	979	933
Vitamine D (µg)	3,5	3,1	4,0	3,6	3,1	2,7
Alcohol (g)	14,0	10,7	19,5	15,7	8,6	5,6

Tabel 3: Gemiddelde dagelijkse inname van voedingsstoffen door Nederlandse volwassenen (19-69 jaar), totaal en per geslacht in VCP 2007-2010 en VCP 2012-2016.

* Omgerekend van megajoule (MJ) naar kilocalorieën (kcal); 1 MJ=238,85 kcal). ** Exclusief toegevoegd natrium.

Vetgedrukt: Significante verandering tussen de twee VCP's. **Groen:** gunstige verandering. **Rood:** ongunstige verandering.



Tabel 4: Percentage volwassenen (19-79 jaar) dat voldoet aan de Richtlijnen goede voeding, gebaseerd op VCP 2012-2016.³

* De richtlijn van de Gezondheidsraad voor zuivel is "enkele porties per dag, waaronder melk of yoghurt". Als aanname voor enkele porties zuivel is in de tabel uitgegaan van twee porties melk- of yoghurt(producten) à 150 gram.⁴

dag, terwijl afhankelijk van geslacht en leeftijdscategorie 375 tot 525 gram per dag wordt aanbevolen. En van de totale vleesconsumptie - 104 gram per dag – past zo'n 60% niet in de Schijf van Vijf. Het percentage mannen en vrouwen dat aan de aanbevelingen voor groente, volkoren graanproducten, noten en peulvruchten voldeed is in alle volwassen leeftijdscategorieën (19-30, 31-50 en 51-70 jaar) minder dan 10%. Voor fruit haalt minder dan 20% de aanbevelingen en de aanbevolen hoeveelheid zuivel wordt slechts door 29% gehaald. Voor vlees geldt dat 50 tot 90% van alle volwassen leeftijdscategorieën meer eet dan wordt aanbevolen. Het RIVM concludeert op basis van deze publicatie dat het percentage volwassenen (19-79 jaar) dat voldoet aan de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad te wensen overlaat (tabel 4).³

Conclusie

Nederlandse volwassenen zijn in de zes jaar tussen de VCP-publicaties iets gezonder gaan eten en drinken. De gunstige veranderingen hebben met name betrekking op

voedingsstoffen en minder op voedingsmiddelen. De consumptie van rood- of bewerkt vlees en de inname van dierlijke eiwitten, mono- en disachariden, natrium en alcohol is met 4-30% afgenomen, terwijl de inname van vezels en onverzadigde vetzuren met respectievelijk 3 en 6% is toegenomen.

Er zijn echter ook ongunstige veranderingen te zien. Het aandeel volkoren graanproducten is afgenomen, net als de inname van calcium en vitamine D. Dit laatste heeft

waarschijnlijk te maken met een afname van de zuivelconsumptie. In beide VCP's is te zien dat de hoger opgeleiden de hoogste consumptie hadden van groente, fruit en thee en de laagste consumptie van rood- en bewerkt vlees en suikerhoudende dranken. De gunstige veranderingen zijn positief, maar er is nog veel ruimte voor verbeteringen. Het RIVM constateert dat een aanzienlijk deel van de volwassenen geenszins volgens de Richtlijnen goede voeding en de Schijf van Vijf eet. <

Referenties

- 1 Dinnissen CS, Ocké MC, Buurma-Rethans EJM, van Rossum CTM. Dietary Changes among Adults in The Netherlands in the Period 2007-2010 and 2012-2016. Results from Two Cross-Sectional National Food Consumption Surveys. *Nutrients*. 2021 Apr 30;13(5):1520.
- 2 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Eet en drinkt Nederland volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf? Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2012-2016. RIVM-rapport 2020-0082.
- 3 Geraadpleegd: 8 juni 2021
- 4 <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen/zuivel> Geraadpleegd: 8 juni 2021

