



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Voedsel- consumptie 2012-2014

Vergeleken met de Richtlijnen  
goede voeding 2015

**Het RIVM onderzoekt de voedselconsumptie in Nederland. Deze factsheet geeft in het kort weer hoe volwassenen (19-79 jaar) in de periode 2012-2014 aten en dronken in vergelijking met de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad.<sup>1</sup>**

## Belangrijkste bevindingen

De consumptie van een aantal productgroepen zit in de buurt van de aanbevolen hoeveelheden in de richtlijnen. Een paar andere staan er verder van af.

Meer dan de helft van de volwassenen eet de aanbevolen enkele porties zuivel per dag. Daarnaast is ongeveer twee derde van de geconsumeerde smeer- en bereidingsvetten smeerbaar of vloeibaar; de richtlijn beveelt aan vetten zo veel mogelijk in deze vorm te gebruiken. Ook eet bijna de helft van de volwassen Nederlanders conform de desbetreffende richtlijn minstens 90 gram bruin en volkoren graanproducten per dag.

Minder goed gaat het bijvoorbeeld met de consumptie van groente: slechts 15 procent van de volwassenen eet de aanbevolen hoeveelheid van dagelijks 200 gram groente. Eenzelfde percentage haalt de richtlijn voor fruit (200 gram fruit). Verder eet circa een op de vijftien volwassenen de aanbevolen hoeveelheid ongezoeten noten van 15 gram of meer per dag. Peulvruchten staan eens in de drie weken op het menu, in plaats van wekelijks.

Ook drinkt vrijwel iedereen suikerhoudende dranken (inclusief vruchtensappen): gemiddeld twee kleine glazen per dag terwijl de Gezondheidsraad aanbeveelt daar zo min mogelijk van te nemen.

Dit onderzoek, uitgevoerd onder ruim duizend volwassenen, maakt deel uit van een breder onderzoek naar de voedselconsumptie in Nederland van 1 tot 79-jarigen in de periode 2012-2016. De eindresultaten over de volledige onderzoeksperiode, inclusief de inname van voedingsstoffen worden in 2018 verwacht.

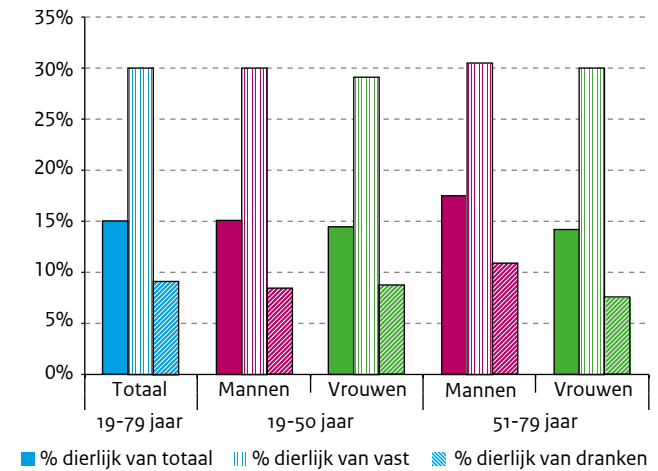


## Voedingspatronen

*'Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon'*

Volwassenen eten dagelijks in totaal aan vaste voeding gemiddeld bijna 1 kg, een kleine 30% hiervan is van dierlijke oorsprong. De totale hoeveelheid aan dranken bedraagt circa 2,4 kg per dag, waarvan minder dan 10% van dierlijke oorsprong is (melk en melkdranken). Over het totale voedingspakket komt dit neer op circa 17% aan dierlijke producten. Deze percentages verschillen amper tussen mannen en vrouwen en naar leeftijd.

Percentage voeding van dierlijke oorsprong (VCP 2012-2014)

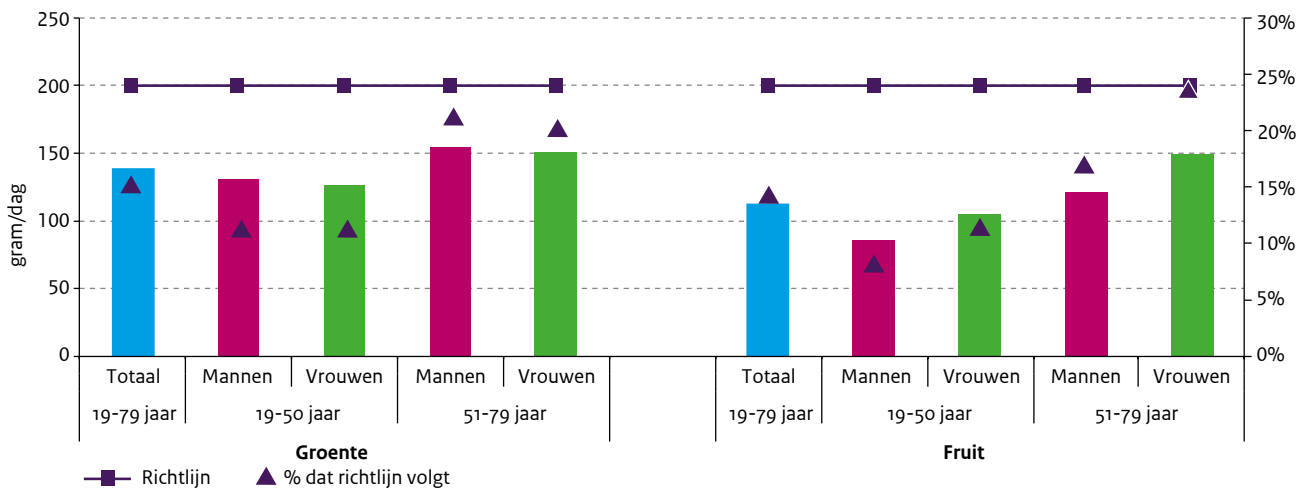


## Groente en fruit

*'Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit'*

Gemiddeld consumeren volwassenen 139 gram groente en 113 gram fruit per dag. De 51-79-jarigen eten gemiddeld 20% meer groente en 40% meer fruit dan de jongere volwassen groep. Vrouwen consumeren ongeveer een kwart meer fruit dan mannen. De consumptie van groente is voor mannen en vrouwen nagenoeg gelijk. Deze consumptie ligt voor een groot aantal volwassenen beneden de richtlijn van 200 gram. Ongeveer 10% van de volwassenen van 19-50-jarigen en 20% van de 51-79-jarigen voldoet aan de norm voor groente en fruit.

Consumptie van groente en fruit (VCP 2012-2014)



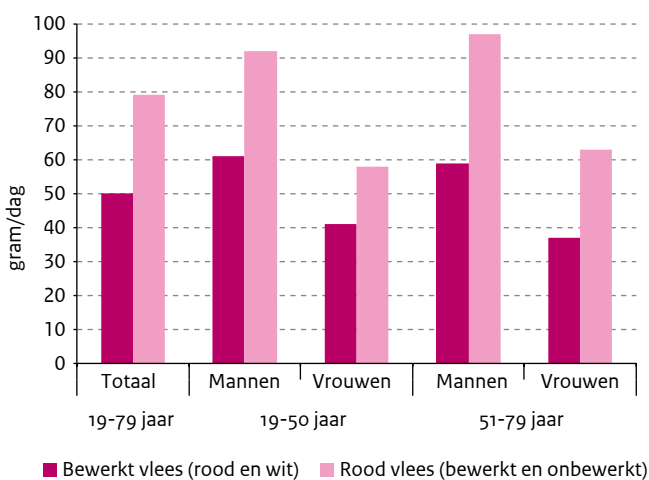
## Eiwitrijke producten

### 'Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees'

Gemiddeld consumeren volwassenen 79 gram (onbewerkt en bewerkt) rood vlees per dag. Van (wit en rood) bewerkt vlees wordt per dag gemiddeld 50 gram gegeten. De consumptie van rood en bewerkt vlees is niet cumulatief omdat de categorieën elkaar overlappen. Vrouwen consumeren ruim een derde minder aan rood vlees dan mannen (60 gram versus 94 gram per dag). Tussen de leeftijdsgroepen van de volwassen bevolking is geen verschil in consumptie van rood en bewerkt vlees.

In de Richtlijnen goede voeding zijn geen kwantitatieve normen gegeven voor rood of bewerkt vlees. Uitgaande van een afkapwaarde<sup>3</sup> van maximaal 100 gram rood vlees per dag zou 74% van de totale groep volwassenen hieraan voldoen, 62% van de mannen en 89% van de vrouwen. Bij een afkapwaarde van maximaal 50 g wit en rood bewerkt vlees voldoet 59% van de volwassenen (45% van de mannen en 73% van de vrouwen).

### Consumptie van bewerkt vlees en van rood vlees (VCP 2012-2014)

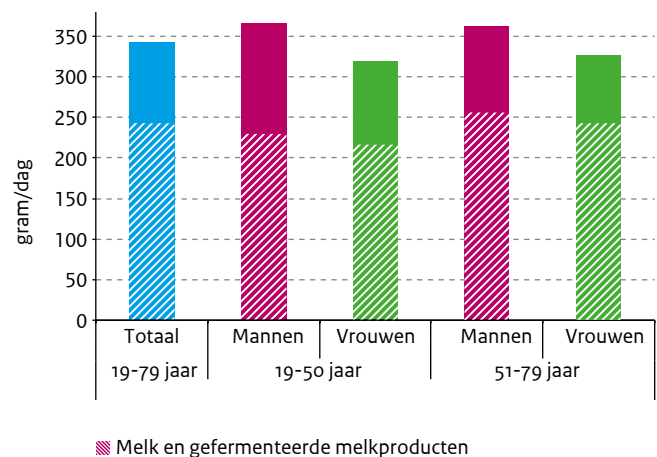


### 'Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt'

Gemiddeld consumeren volwassenen 343 gram zuivel (dit is inclusief kaas). Zo'n 70% hiervan is afkomstig van melk of gefermenteerde melkproducten. Mannen gebruiken gemiddeld zo'n 10% meer zuivel dan vrouwen. De verhouding melk-yoghurt/zuivel is ongeveer gelijk aan die van de vrouwen.

Uitgaande van porties à 150 gram ligt de gemiddelde consumptie op ruim 2 porties per dag (mannen bijna 2,5 portie, vrouwen 2,2 portie). Hierbij heeft geen correctie plaatsgevonden voor de porties kaas, koffiemelk, ijs en andere zuivelproducten. Bij een aanname van 'enkele porties' als 2-4 porties per dag, ligt de gemiddelde consumptie binnen de aanbeveling; circa de helft van de populatie heeft een consumptie beneden deze 2 porties. De consumptie van melk en yoghurt in porties per dag ligt rond de 1,6 portie. De verschillen naar leeftijd of geslacht zijn minimaal.

### Consumptie zuivelproducten en het aandeel van melk en gefermenteerde melkproducten (VCP 2012-2014, 19-79 jaar)

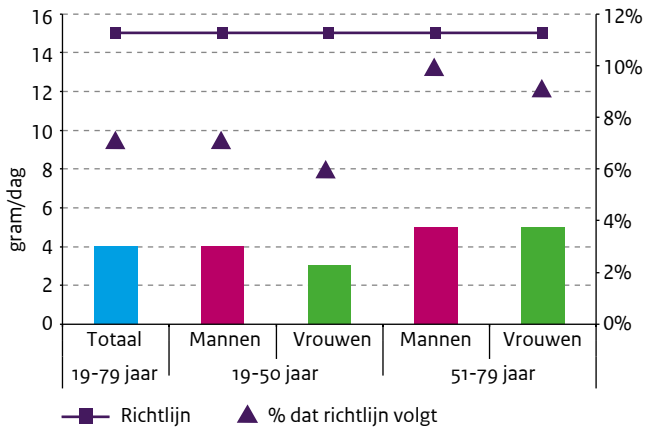


### 'Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag'

Ongezouten noten behoren voor de meeste volwassenen niet tot de dagelijkse consumptie. Gemiddeld eten we 4 gram per dag. 51-79-jarigen eten gemiddeld circa 5 gram noten per dag, de 19-50-jarigen circa 3 gram. De verschillen in leeftijd en tussen geslachten zijn klein en niet significant. Slechts 7% van de volwassenen heeft een gemiddelde consumptie van 15 gram per dag.

## Consumptie van ongezouten noten

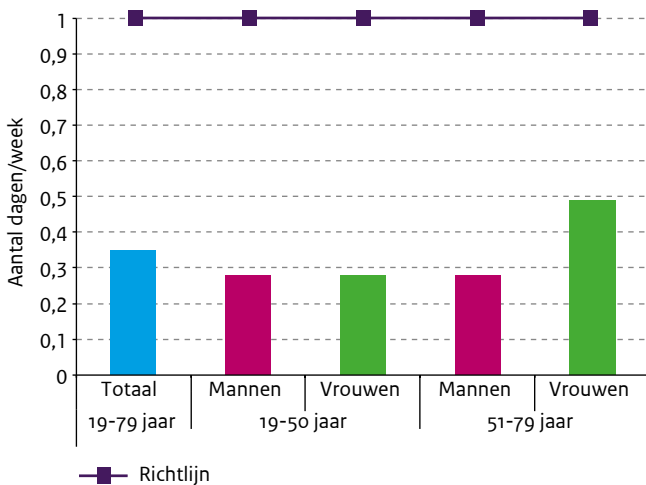
(VCP 2012-2014)



## 'Eet wekelijks peulvruchten'

Een wekelijkse consumptie van peulvruchten is af te meten aan het percentage dagen waarop peulvruchten zijn gegeten tijdens de 24-uursvoedingsnavragen van de voedselconsumptiepeiling. Hierbij wordt geen rekening gehouden met de hoeveelheid geconsumeerde peulvruchten. Gemiddeld worden peulvruchten op 0,3 dagen van de week gegeten. Dus gemiddeld eens in de drie weken in plaats van één keer per week. Bij vrouwen in de leeftijd van 51-79 jaar staan peulvruchten gemiddeld op één dag in de twee weken op het menu.

## Consumptie van peulvruchten (VCP 2012-2014)

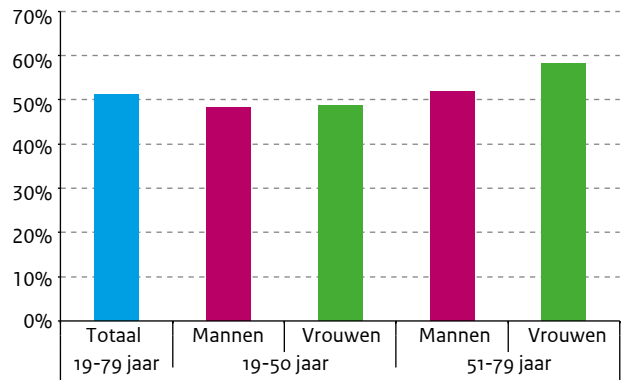


## Koolhydraat- en vezelrijke producten

### 'Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten'

De consumptie van brood en graanproducten is gemiddeld 194 gram per dag. Volwassenen van 19-50 jaar consumeren meer brood en graanproducten (mannen 242 gram, vrouwen 170 gram) dan die in de groep 51-79 jaar (mannen 199 gram, vrouwen 145 gram). Vrouwen eten circa 30% minder brood en graanproducten dan mannen. Van de huidige totale consumptie brood en graanproducten is ongeveer de helft in de vorm van bruin of volkoren producten.

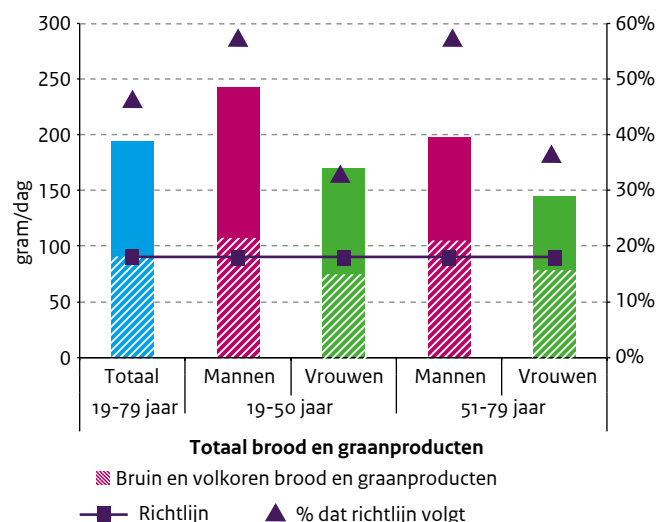
### Percentage bruin en volkoren brood en graanproducten van de totale consumptie brood en graanproducten (VCP 2012-2014)



### 'Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkoren graanproducten'

De gemiddelde consumptie van volkoren graanproducten door volwassenen is 92 gram per dag. Aan de richtlijn van de Gezondheidsraad om dagelijks ten minste 90 gram volkoren graanproducten te gebruiken voldoet ruim de helft van de volwassen mannen en een derde van de vrouwen.

### Consumptie van brood en graanproducten (VCP 2012-2014)

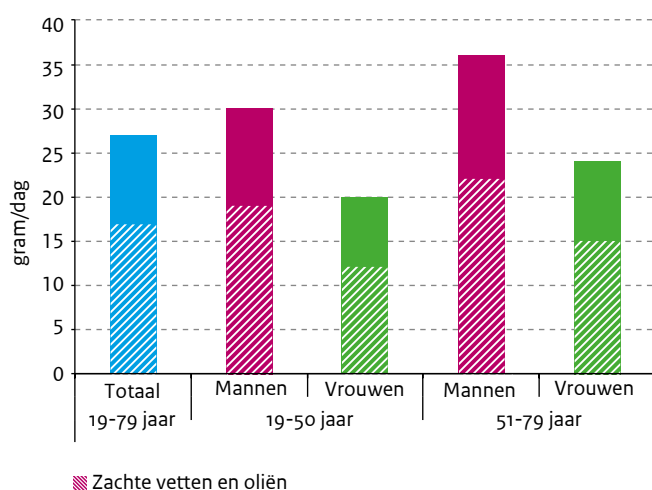


## Vetrijke producten en vis

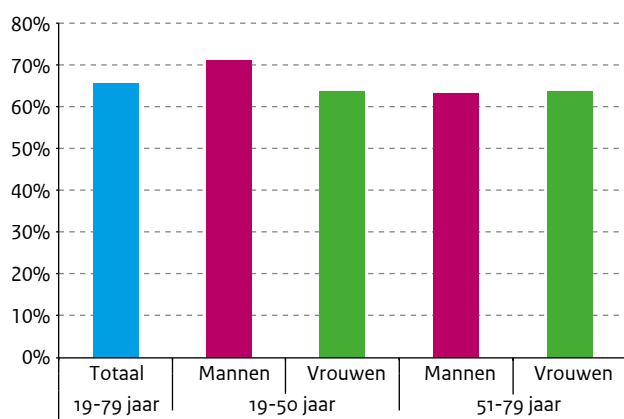
*'Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën'*

Gemiddeld gebruiken volwassenen 27 gram aan smeer- en bereidingsvetten, hiervan is 17 gram in de vorm van zachte vetten en plantaardige oliën. Vrouwen gebruiken een derde aan vetten minder ten opzichte van mannen, zowel gerekend naar totaal vet als naar de zachte vetten en plantaardige oliën. Daarnaast gebruiken 51-79-jarigen 20% meer vetten en oliën dan jongere volwassenen. Bij mannen van 19-50 jaar is het percentage zachte vetten 71% van het totaal aan vet, onder mannen van 51-79 jaar en vrouwen van 19-79 jaar is dit percentage circa 63%.

### Consumptie van smeer- en bereidingsvetten (VCP 2012-2014)



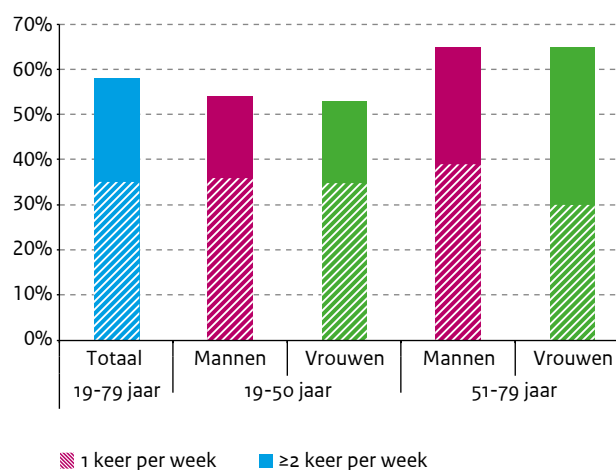
### Percentage zachte vetten en oliën van de totale consumptie smeer- en bereidingsvetten (VCP 2012-2014)



*'Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis'*

Ongeveer een derde van de volwassenen geeft aan een keer per week vis te eten (35%); 23% eet meer dan twee keer per week vis. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen naar leeftijd. Van de 51-79-jarigen voldoet ruim 20% meer dan de jongere volwassenen aan de richtlijn om wekelijks vis te eten. Op basis van de gegevens is niet bekend of vooral vette vis wordt gebruikt.

### Percentage dat een of meer keer per week vis eet (VCP 2012-2014)

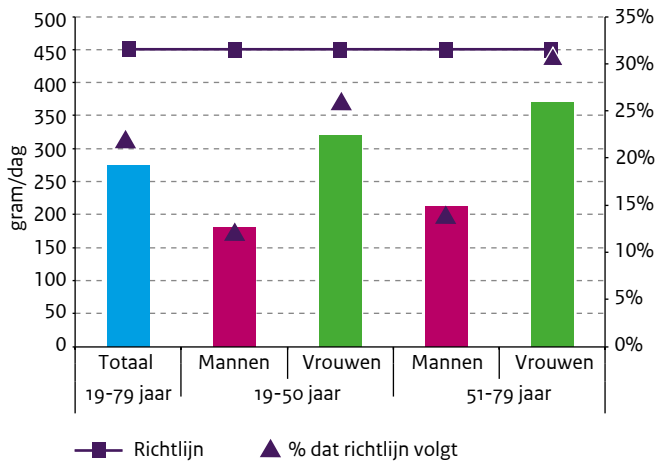


## Dranken

*'Drink dagelijks drie koppen zwarte en/of groene thee'*

Vrouwen zijn grotere theedrinkers dan mannen (gemiddeld 342 ml voor vrouwen en 197 ml voor mannen). Door de 51-79-jarigen wordt iets meer thee gedronken dan door de jongere volwassenen. 30% van de vrouwen van 51-79 jaar en 25% van de vrouwen van 19-50 jaar voldoen aan de aanbeveling om dagelijks drie koppen thee ( $\geq 450$  ml) te drinken. Van de mannen voldoet circa 13%.

**Consumptie van zwarte en groene thee (VCP 2012-2014)**



*'Vervang ongefijlterde door gefijlterde koffie'*

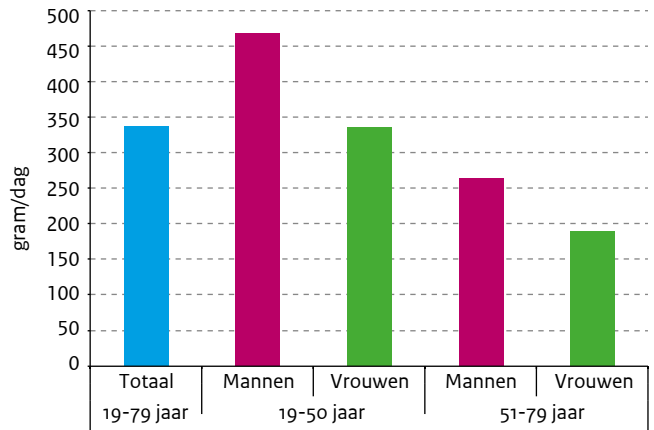
Uit de gegevens van de voedselconsumptiepeiling is niet bekend of de koffie gefijlterd wordt of niet.

*'Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken'*

Vrijwel alle Nederlanders drinken suikerhoudende dranken. Tot de suikerhoudende dranken behoren vruchtensappen, frisdranken (inclusief light), limonades en sportdranken. Gemiddeld drinken Nederlandse volwassenen 337 gram suikerhoudende dranken per dag. Mannen van 19-50 jaar drinken bijna een halve liter (471 gram), en vrouwen van dezelfde leeftijdsgroep een derde liter (337 gram). Volwassenen in de leeftijdsgroep van 51-79 jaar drinken ruim 40% minder frisdranken en vruchtensappen dan de jongere volwassenen. Vrouwen drinken ongeveer een kwart minder dan mannen.

## Consumptie van suikerhoudende dranken

(VCP 2012-2014)

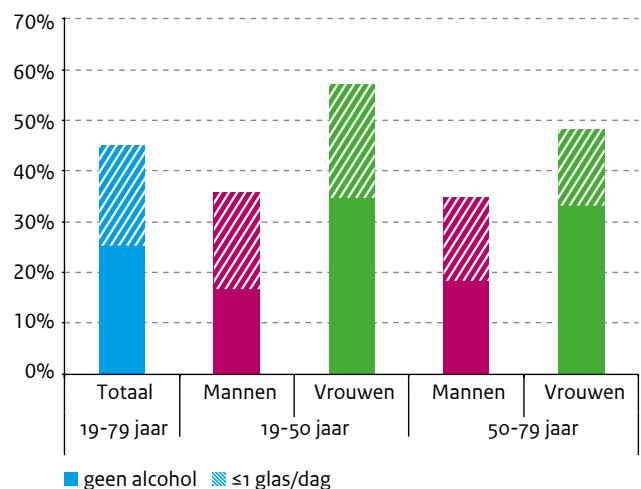


## Alcoholhoudende dranken

*'Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag'*

Ruim 25% van de Nederlandse volwassenen geeft aan geen alcohol te consumeren. Meer vrouwen dan mannen voldoen aan deze richtlijn (ruim een op de drie vrouwen tegen een op de zes mannen). Tussen de leeftijdsgroepen zijn de verschillen klein. Van de alcoholdrinkers geeft 26% aan dat ze minder dan één glas per dag consumeren. Dus, 45% van de volwassenen drinkt geen alcohol of niet meer dan één glas per dag.

**Percentage dat geen of niet meer dan 1 glas alcohol per dag drinkt (VCP 2012-2014)**

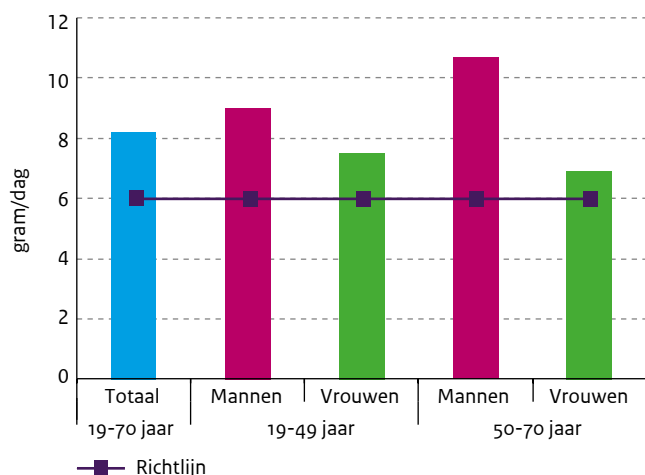


## Keukenzout

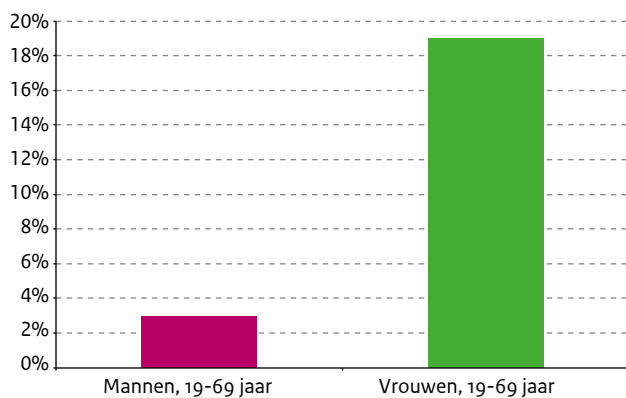
*'Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag'*

De zoutinname ligt ruim boven de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram per dag. Uit voedingsstatusonderzoek<sup>4</sup> blijkt dat de helft van de onderzochte mannen een zoutinname had van meer dan 9,7 gram per dag, en daarmee meer dan 3,7 gram boven de aanbevolen hoeveelheid zat. De helft van de onderzochte vrouwen had een zoutinname van meer dan 7,4 gram per dag. Ook uit de vorige VCP 2007-2010 bleek dat 3% van de mannen en 19% van de vrouwen een consumptie heeft beneden de maximale aanbeveling van 6 gram zout per dag.<sup>5</sup>

Mediane zoutinname (Doetinchem 2015)



Percentage met een zoutinname van maximaal 6 gram per dag (VCP 2007-2010)

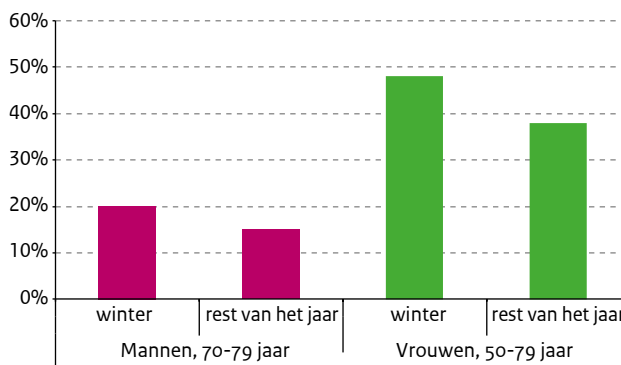


## Voedingsstofsupplementen

*'Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt'*

Voor vrouwen vanaf 50 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar geldt een vitamine-D-suppletie-advies. Ongeveer 50% van deze groep vrouwen geeft aan supplementen met vitamine D te gebruiken, tegenover 20% van de mannen van 70 jaar en ouder. Dit betreft enkelvoudige vitamine-D-preparaten of combinatieproducten. Er is een verschil van circa 20% in gebruik gedurende de wintermaanden en in de rest van het jaar.

Percentage dat vitamine D-bevattende supplementen gebruikt (VCP 2012-2014)



## Methode

De resultaten in deze factsheet zijn gebaseerd op de eerste twee jaren van de gegevensverzameling van de recente voedselconsumptiepeiling (VCP 2012-2016). Van 2012-2014 werden consumptiegegevens van 1047 volwassen deelnemers van 19-79 jaar verzameld. De volledige rapportage van deze vergelijking met de richtlijnen is te vinden op [www.voedselconsumptiepeiling.nl](http://www.voedselconsumptiepeiling.nl).<sup>2</sup> De deelnemers hebben een algemene vragenlijst ingevuld en zijn twee keer uitgebreid geïnterviewd over wat ze de voorgaande dag gegeten en gedronken hadden (24-uursnavraagmethode). Uit die 2-daagse onderzoeksgegevens is de gebruikelijke consumptie afgeleid. Deze gegevens zijn vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015. De resultaten beschrijven de situatie van de voedselconsumptie in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden en bieden daarmee aanknopingspunten voor gewenste verschuivingen in het in het Nederlandse voedingspatroon. Alle seizoenen en dagen van de week waren gelijk vertegenwoordigd. De resultaten zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, opleiding en regio om zo een representatief beeld te geven voor de Nederlandse bevolking. De gepresenteerde resultaten voor het gebruik van vis, alcohol en voedingssupplementen zijn gebaseerd op de voedselfrequentiegegevens van de algemene vragenlijst. Voor zout zijn gegevens van voedingsstatus-onderzoek in Doetinchem<sup>4</sup> en de consumptie in de voedselconsumptiepeiling van 2007-2010 gebruikt.<sup>5</sup>

Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe is de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Het gaat om coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, chronisch obstructieve longziekten (COPD), borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en cognitieve achteruitgang, en depressie. Bij 'overtuigende' bewijslast is een kwantitatieve aanbeveling opgesteld (eet zo veel), bij 'aannemelijke' bewijslast is meestal een kwalitatieve aanbeveling opgesteld (eet meer van, beperk consumptie van).

## Bronnen

- <sup>1</sup> Richtlijnen Goede Voeding 2015. Gezondheidsraad. Den Haag, 2015.
- <sup>2</sup> Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015. CTM van Rossum, e.a. RIVM rapport 2017-0095.
- <sup>3</sup> Mondelinge correspondentie Gezondheidsraad.
- <sup>4</sup> Zout-, jodium- en kaliuminname 2015. Voedingsstatusonderzoek bij volwassenen uit Doetinchem. MAH Hendriksen, e.a. RIVM Briefrapport 2016-0081.
- <sup>5</sup> Resultaten uit de voedselconsumptiepeiling 2007-2010. CTM van Rossum, e.a. RIVM rapport 350050007/2012.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

Contact: [vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)  
[www.voedselconsumptiepeiling.nl](http://www.voedselconsumptiepeiling.nl)  
mei 2017

*De zorg voor morgen begint vandaag*