



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

**Voedselconsumptie in 2012-2014  
vergeleken met de Richtlijnen goede  
voeding 2015**

RIVM Briefrapport 2017-0095  
C.T.M. van Rossum et al.





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

## **Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015**

RIVM Briefrapport 2017-0095  
C.T.M. van Rossum et al.

## Colofon

© RIVM 2017

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

DOI 10.21945/RIVM-2017-0095

C.T.M. van Rossum (Auteur), RIVM  
E.J.M. Buurma (Auteur), RIVM  
F.B.C. Vennemann (Auteur), RIVM  
M.H. Beukers (Auteur), RIVM  
J.J.M.M. Drijvers (Auteur), RIVM  
M.C. Ocké (Auteur), RIVM

Contact:

Caroline van Rossum  
VCP@rivm.nl, Caroline.van.rossum@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in het kader van 5.4.1 Monitoring Voedselconsumptie

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
Nederland  
www.rivm.nl

## Publiekssamenvatting

### **Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015.**

Het RIVM heeft in kaart gebracht wat volwassenen in de periode 2012-2014 aten en dronken. Vervolgens is dat vergeleken met de richtlijnen voor gezonde voeding van de Gezondheidsraad uit 2015. Dit rapport beschrijft de situatie van de voedselconsumptie in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden. 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 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.

Kernwoorden: voedselconsumptiepeiling, volwassenen, GloboDiet, Richtlijnen goede voeding, monitoring, gezond, chronische ziekten



## Synopsis

### **Food consumption in 2012-2014 compared to Guidelines for healthy food 2015.**

In 2015, the Netherlands Health Council formulated guidelines for a healthy diet. Applying the guidelines retrospectively, this RIVM report describes how adults in the Netherlands ate and drank in 2012-2014. The guidelines recommend specific amounts of consumption for a number of food groups; the 2012-2014 data confirmed that some of these were close to the recommended amounts, although others were further away.

For example, over 50% of adults eat the recommended two portions of dairy a day. In addition, about 66% of the spreads and cooking fats used are in spreadable or liquid form; the Health Council recommends using fats as much as possible in this way. In addition, almost 50% of Dutch adults eat 90 grams of brown and whole grain cereal products a day which matches the recommendations in the guidelines.

Less well, only 15% of adults eat the recommended amount of 200 grams of vegetables a day. This percentage also applies to the guideline for fruit (200 grams of fruit each day). In addition, only 6% of adults eat the recommended 15 grams of nuts or more a day and legumes are eaten just once in three weeks, instead of weekly. Almost everyone drinks sugary drinks (including fruit juices), on average, two small glasses a day, while the advice is to drink as little as possible.

This study of over a thousand adults is part of a broader study of the food consumed by 1-79 year-olds in the Netherlands in the period 2012-2016. The final results for the full research period, including the results on the intake of nutrients, are expected in 2018.

Keywords: food consumption survey, adults, GloboDiet, dietary guidelines, healthy, surveillance, chronic diseases





## Inhoudsopgave

### **Samenvatting — 9**

#### **1 Inleiding — 13**

- 1.1 Aanleiding — 13
- 1.2 Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 — 13
- 1.3 'Nulmeting' Richtlijnen goede voeding — 14

#### **2 Methode — 15**

- 2.1 Onderzoekspopulatie — 15
- 2.2 Dataverzameling — 15
- 2.3 Richtlijnen goede voeding 2015 — 16
- 2.4 Data analyse — 18

#### **3 Resultaten — 21**

- 3.1 Inleiding — 21
- 3.2 Dierlijk versus plantaardig — 21
- 3.3 Groente en fruit — 22
- 3.4 Eiwitrijke producten — 23
- 3.5 Koolhydraat- en vezelrijke producten — 27
- 3.6 Vetrijke producten en vis — 29
- 3.7 Dranken — 31
- 3.8 Zout — 33
- 3.9 Voedingssupplementen — 34
- 3.10 Verschillen naar leeftijd en geslacht — 34

#### **4 Discussie — 37**

- 4.1 Belangrijkste bevindingen — 37
- 4.2 Methodologische aspecten — 38
- 4.3 Conclusies — 41

### **Referenties — 43**

### **Dankwoord — 45**

### **Bijlage A Beschrijving van de voedingsmiddelengroepen — 47**

### **Bijlage B Tabellen met consumptie van voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen goede voeding 2015 — 52**



## Samenvatting

Het RIVM heeft in kaart gebracht wat volwassenen in de periode 2012-2014 aten en dronken. Vervolgens is dat vergeleken met de richtlijnen voor gezonde voeding van de Gezondheidsraad uit 2015. Dit rapport beschrijft de situatie van de voedselconsumptie in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden. Deze richtlijnen zijn van belang ter preventie van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte. Of de consumptie zich na invoering van de richtlijnen in gunstige zin verandert zal op basis van een volgende voedselconsumptiepeiling blijken.

### **Volgen Nederlanders al de Richtlijnen goede voeding?**

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. Als meer Nederlanders voldoen aan de Richtlijnen goede voeding 2015 zal het risico op chronische ziekten kunnen dalen.

De gemiddelde gebruikelijke consumptie van groente is ongeveer driekwart en van fruit iets meer dan de helft van de aanbeveling van 200 gram groente en 200 gram fruit per dag. Zo'n 15% van de volwassenen voldoet aan de richtlijn voor groente en die voor fruit.

Met betrekking tot eiwitrijke producten beveelt de Gezondheidsraad gebruik aan van ongezouten noten, peulvruchten en zuivel. Daarnaast raadt zij aan de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees te beperken. Noten en peulvruchten zijn nog geen gangbare producten in het Nederlandse menu. Slechts 7% eet dagelijks een handje ongezouten noten en peulvruchten staan gemiddeld een keer in de drie weken op het menu. Verder consumeren volwassenen circa 350 gram zuivelproducten (inclusief kaas), waarvan circa 70% in de vorm van melk of yoghurt. Per dag eten volwassenen ongeveer 80 gram rood vlees (bewerkt en onbewerkt); de consumptie van bewerkt vlees (wit en rood bewerkt vlees) bedraagt gemiddeld circa 50 gram per dag.

De Gezondheidsraad beveelt de consumptie aan van ten minste 90 gram bruin of volkoren brood en graanproducten en raadt daarnaast aan om geraffineerde graanproducten te vervangen door volkoren. Van de gemiddelde dagelijkse consumptie van brood en graanproducten van bijna 200 gram is ongeveer de helft volkoren. De helft van de mannen en een derde van de vrouwen komt aan de 90 gram bruin brood en volkoren producten (totaal 46%).

De Gezondheidsraad raadt aan boter, harde margarine en bak- en braadvet te vervangen door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. In de huidige voeding is ongeveer twee derde van de gebruikte smeer- en bereidingsvetten smeerbaar of vloeibaar; de richtlijn beveelt aan vetten zo veel mogelijk in deze vorm te gebruiken. Verder geeft meer dan de helft van de volwassen bevolking aan wekelijks vis te eten. Overigens is hierbij niet gelet of het vette vis betreft.

Een op de vijf Nederlanders drinkt de aanbevolen drie koppen thee per dag, in de groep vrouwen van 50-79 jaar is dit een op de drie. Aanbevolen wordt om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken. Vrijwel iedereen drinkt suikerhoudende dranken. In de periode 2012-2014 drinken mannen ongeveer twee glazen van 200 ml per dag en vrouwen anderhalf glas. Een op de drie vrouwen en een op de zes mannen geeft aan geen alcohol te gebruiken, terwijl ongeveer 45% van de volwassenen aangeeft geen alcohol of gemiddeld minder dan 1 glas per dag te drinken, in overeenstemming met het advies van de Gezondheidsraad.

De aanbeveling om per dag maximaal 6 gram zout te gebruiken wordt ruimschoots overschreden.

Voor vrouwen van 50+ en voor mannen van 70+ geldt een suppletieadvies voor vitamine D. Bijna 50% van de vrouwen en 20% van de mannen binnen deze leeftijdscategorieën volgt deze richtlijn.

De Gezondheidsraad raadt aan volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon te eten. Circa 15% van het totale gewicht aan eten en drinken is van dierlijke oorsprong.

### **Verschillen naar leeftijd en geslacht?**

Tussen volwassen mannen en vrouwen enerzijds en tussen de leeftijdsgroepen anderzijds zijn kleine verschillen in de mate waarin aan de richtlijnen wordt voldaan. De 51-79-jarigen lijken meer volgens de Richtlijnen goede voeding te eten dan 19-50-jarigen. Vooral het gebruik van groente en fruit blijft achter bij deze jongere volwassenen groep. Ook wordt in de jongere leeftijdsgroep minder vaak vis gegeten. Mannen eten over het algemeen grotere hoeveelheden, wat bijdraagt aan een ruimere voorziening van bruin- en volkorenbrood en -granen ten opzichte van vrouwen. Mannen eten ook meer rood en bewerkt vlees en meer zout en drinken, vergeleken met vrouwen, meer suikerhoudende dranken en vaker alcohol. De voeding van 19-50-jarige mannen bevat een groter aandeel zachte vetten en oliën dan vaste vetsoorten, ten opzichte van de andere groepen. Het drinken van thee is vooral gebruikelijk onder vrouwen. Daarnaast consumeren vrouwen iets meer fruit en oudere vrouwen vaker peulvruchten dan mannen en wordt het suppletieadvies voor vitamine D door vrouwen beter opgevolgd. Met betrekking tot de verhouding plantaardig/dierlijk zijn er nauwelijks verschillen naar leeftijd of geslacht.

### **Tussentijdse rapportage**

De resultaten zijn gebaseerd op consumptiegegevens van de gebruikelijke voeding van volwassenen van 19-79 jaar, halverwege de dataverzameling van de voedselconsumptiepeiling van 2012 tot 2016 in de Nederlandse bevolking. De cijfers over de hele periode, berekeningen van nutriëntinnames en de betekenis voor de gezondheid volgen als de gegevens van de totale vierjarige dataverzameling beschikbaar zijn.

De hier gepresenteerde resultaten geven een beeld van het voedingspatroon van volwassenen voordat de Richtlijnen goede voeding 2015 waren gecommuniceerd en geven inzicht in de gewenste

verschuivingen in het Nederlandse voedingspatroon vanuit  
gezondheidskundig oogpunt.



# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding

Het doel van het Nederlandse beleid op het gebied van voeding en gezondheid is om een gezonde leefstijl te bevorderen in de maatschappij. Goede voeding draagt bij aan het voorkomen van morbiditeit en mortaliteit als gevolg van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas.

In november 2015 bracht de Gezondheidsraad het advies Richtlijnen goede voeding 2015 (RGV-2015) uit<sup>1</sup>. Dit advies dient als wetenschappelijke basis voor de voedingsvoorlichting aan de Nederlandse consumenten; de richtlijnen zijn geïntegreerde boodschappen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, om chronische ziekten te voorkomen.

Echter, de meeste wetenschappelijke gegevens waarop de richtlijnen zijn gebaseerd betreffen effecten bij volwassenen. Dat betekent dat de Richtlijnen goede voeding zoals ze door de Gezondheidsraad zijn gepubliceerd, niet kunnen worden gebruikt als referentie voor vergelijking van de voedselconsumptie van kinderen.

### Richtlijnen goede voeding 2015

In de Richtlijnen goede voeding zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe is de wetenschappelijke bewijskracht 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 (eet zo veel) opgesteld, bij 'aannemelijke' bewijslast is meestal een kwalitatieve aanbeveling opgesteld (eet meer van, beperk consumptie van).

## 1.2 Voedselconsumptiepeiling 2012-2016

Het RIVM onderzoekt de consumptie in Nederland van 1-79-jarigen in de periode 2012-2016. Deze gegevens dragen bij aan de evaluatie en ontwikkeling van beleid voor gezonde voeding en veilig voedsel, productinformatie, voorlichting en voedingsonderzoek.

Voedselconsumptiegegevens geven inzicht in de consumptie van voedingsmiddelen, de inname van macro- en microvoedingsstoffen, de inname van potentieel schadelijke stoffen en in de ontwikkelingen hiervan (trends). De gegevens worden tevens gebruikt voor voorlichtingsdoeleinden en wetenschappelijk onderzoek.

In 2016 zijn een rapport<sup>2</sup> en een factsheet<sup>3</sup> gepubliceerd over de voedselconsumptie van ruim tweeduizend kinderen en volwassenen die participeerden in de eerste twee onderzoeksjaren (2012-2014). Hierin is beschreven welke soorten voedingsmiddelen zijn gegeten en gedronken, hoeveel, waar en wanneer. Ook zijn veranderingen in de

voedselconsumptie bestudeerd ten opzichte van vijf jaar eerder. De resultaten van de volledige onderzoeksperiode (2012-2016) en de evaluatie van de inname van voedingsstoffen worden in 2018 verwacht.

### **1.3 'Nulmeting' Richtlijnen goede voeding**

Dit rapport beschrijft de vergelijking van de voedselconsumptie van in Nederlandse volwassenen (19-79 jaar) in de periode 2012-2014 met de meest actuele Richtlijnen goede voeding (RGV-2015). Het beschrijft de consumptie van de voedingsmiddelengroepen die genoemd worden in de RGV-2015. Alleen de consumptie van volwassenen wordt beschreven, omdat de meeste wetenschappelijke gegevens waarop de richtlijnen zijn gebaseerd effecten bij volwassenen betreffen. Een uitgangspunt van de Gezondheidsraad is dat het vanuit preventie van chronische ziekten gunstig is als iedereen aan de Richtlijnen goede voeding voldoet. Om deze reden wordt ook beschreven hoeveel procent van de volwassen bevolking de afzonderlijke richtlijnen volgen.

Al deze resultaten vormen als het ware een nulmeting van het voedingspatroon van volwassenen in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden.



## 2 Methode

### 2.1 Onderzoekspopulatie

De voedselconsumptiepeiling 2012-2016 is een cross-sectionele studie uitgevoerd bij personen tussen de 1 en 79 jaar en woonachtig in Nederland. De respondenten zijn geworven via consumentenpanels van marktonderzoekbureau Kantar Public (voorheen TNS NIPO). Zwangere en lacterende vrouwen en personen woonachtig in instellingen zijn uitgesloten van deelname. Tijdens de eerste twee jaar van dataverzameling van november 2012 tot december 2014 zijn in totaal 3703 personen in de leeftijd van 1-79 jaar uitgenodigd voor deelname aan het onderzoek. Van 2237 personen (61%) is een complete en bruikbare set informatie ontvangen, te weten een ingevulde vragenlijst en de resultaten van twee 24-uursvoedingsnavragen. Het is de bedoeling dat de studiepoulatie over de periode 2012-2016 uiteindelijk 4340 personen bevat. In deze rapportage zijn de gegevens van 1047 volwassenen gebruikt (273 mannen en 259 vrouwen in de leeftijd van de 19-50 jaar en 281 mannen en 234 vrouwen in de leeftijd van 51-79 jaar).

De deelnemers vormden een goede afspiegeling van de Nederlandse bevolking wat betreft socio-demografische factoren zoals opleiding (bij kinderen die van de hoofdkostwinnaar), regio en mate van verstedelijking van de woonplaats.<sup>2</sup>

### 2.2 Dataverzameling

De consumptie van voedingsmiddelen is telefonisch nagevraagd op twee onafhankelijke dagen (2-6 weken tussentijd) door getrainde diëtisten, met behulp van de computer-geassisteerde 24-uursvoedingsnavraag-methode GloboDiet®<sup>4</sup>. De voedingsnavraag betrof de consumptie van voedingsmiddelen en voedingssupplementen op de dag voorafgaand aan het interview. De consumptie over zaterdagdagen zijn afgenomen op maandagen.

Bij de 19-69-jarigen zijn alle interviews telefonisch afgenomen. Bij oudste onderzoeksgroep 70-79 jaar zijn de eerste interviews uitgevoerd tijdens huisbezoeken en werden de navragen ondersteund met een door de respondent ingevuld voedingsdagboekje. Zo mogelijk zijn in die groep de tweede interviews telefonisch afgenomen. De telefonische interviews werden afgenomen op een voor de respondent vooraf onbekende datum en tijd. Om variatie tussen week- en weekenddagen en seizoenen mee te nemen werden de interviews evenredig verdeeld over dagen van de week en het jaar.

Naast informatie over de voedselconsumptie is via een algemene vragenlijst informatie verzameld over relevante achtergrond- en leefstijlfactoren.

Een meer gedetailleerde beschrijving van dit onderzoek is beschikbaar via het RIVM-rapport 2016-0082<sup>2</sup> of de website [www.rivm.nl/vcp](http://www.rivm.nl/vcp).

## 2.3 Richtlijnen goede voeding 2015

De Gezondheidsraad heeft in 2015 richtlijnen voor een gezond voedingspatroon geformuleerd. Voor iedere richtlijn uit de Richtlijnen goede voeding 2015 is gedefinieerd welke gegevens uit de voedselconsumptiepeiling zijn gebruikt om te bepalen in hoeverre aan de richtlijn wordt voldaan, en hoe de score daarvan is weergegeven. De definities zijn genoemd in Tabel 2.1 en in meer detail opgenomen in Bijlage A.

Tabel 2.1 Indicatoren voor vergelijking met de Richtlijnen goede voeding.

Richtlijn	Voedselconsumptie-gegevens 2012-2014	Indicator voor vergelijking met RGV-2015
Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon	% van de vaste, vloeibare en totale hoeveelheid voedsel dat van dierlijke oorsprong is, op groepsniveau	Nu geen kwantitatieve vergelijking mogelijk; wel bij trendanalyses in de toekomst
Eet dagelijks ten minste 200 gram groente	Gebruikelijke consumptie groente in gram/dag	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van $\geq 200$ gram/dag
Eet dagelijks ten minste 200 gram fruit	Gebruikelijke consumptie fruit in gram/dag	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van $\geq 200$ gram/dag
Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees	Gebruikelijke consumptie van rood vlees (bewerkt en onbewerkt) en de gebruikelijke consumptie van (rood en wit) bewerkt vlees in gram/dag	Nu geen kwantitatieve vergelijking mogelijk; wel bij trendanalyses in de toekomst. Voor interpretatie is uitgegaan van <100 gram rood vlees en <50 gram bewerkt vlees per dag (op basis van mondelinge communicatie Gezondheidsraad)
Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt	Gebruikelijke consumptie zuivel (incl. kaas) in gram/dag; Gebruikelijke consumptie melk en yoghurt in gram/dag	Geen kwantitatieve vergelijking uitgevoerd; richtlijn bevat geen hoeveelheid porties. Voor interpretatie is uitgegaan van de aanname van 2-4 porties van 150 gram per dag
Eet wekelijks peulvruchten	% dagen in Nederland waarop peulvruchten onderdeel vormen van het dagmenu (omgerekend naar aantal dagen per week)	Geen kwantitatieve vergelijking mogelijk; VCP bevat geen informatie over gebruikelijke frequentie

<b>Richtlijn</b>	<b>Voedselconsumptie-gegevens 2012-2014</b>	<b>Indicator voor vergelijking met RGV-2015</b>
Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag	Gebruikelijke consumptie ongezouten noten in gram/dag	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van $\geq 15$ gram/dag
Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten	Gebruikelijke consumptie brood en graanproducten in gram/dag; Gebruikelijke consumptie bruin en volkoren brood en graanproducten in gram/dag; % bruin en volkoren brood en graanproducten van totale consumptie brood en graanproducten voor gebruikers	Nu geen kwantitatieve vergelijking mogelijk; wel bij trendanalyses in de toekomst
Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten	Gebruikelijke consumptie bruin en volkorenbrood en andere volkorenproducten in gram/dag	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van $\geq 90$ gram/dag
Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën	Gebruikelijke consumptie smeer- en bereidingsvetten in gram/dag; Gebruikelijke consumptie zachte en vloeibare vetten en oliën in gram/dag; Gebruikelijke consumptie harde vetten in gram/dag; % zachte en vloeibare vetten en oliën van totaal smeer- en bereidingsvetten voor gebruikers	Nu geen kwantitatieve vergelijking mogelijk; wel bij trendanalyses in de toekomst
Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis	Frequentieverdeling van aantal keren per week dat vis wordt gegeten (op basis van vragenlijst)	% volwassenen dat 1 portie vis/week eet; aandeel vette vis nog niet bekend
Drink dagelijks drie koppen thee	Gebruikelijke consumptie zwarte en/of groene thee in gram/dag	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van $\geq 450$ gram/dag (150 gram per kopje op basis van communicatie Voedingscentrum)
Vervang ongefilterde door gefilterde koffie	Ongefilterd/gefilterd niet bekend	Niet mogelijk

<b>Richtlijn</b>	<b>Voedselconsumptie-gegevens 2012-2014</b>	<b>Indicator voor vergelijking met RGV-2015</b>
Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken	Gebruikelijke consumptie suikerhoudende dranken in gram/dag	Geen kwantitatieve vergelijking uitgevoerd; richtlijn bevat geen hoeveelheid. Voor interpretatie is uitgegaan van <25 gram/dag
Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag	Frequentieverdeling alcoholgebruik (vragenlijst) op basis van frequentie en aantal glazen van verschillende type dranken op weekdays en weekenddagen.	% volwassenen dat voldoet aan de richtlijn van geen alcohol en $\leq 1.0$ glas/dag
Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag	Inname van zout geschat uit excretie in 24-uurs urine (voedingsstatusonderzoek; 19-70 jaar) <sup>5</sup>	Geen kwantitatieve vergelijking mogelijk, Voor de interpretatie is de mediane inname van zout vergeleken met richtlijn. En is uitgegaan van % volwassenen dat een inname van zout heeft van maximaal 6 gram uit voedingsmiddelen alleen (VCP-2007-2010; 19-69 jaar)
Het gebruik van voedings-supplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt	Frequentieverdeling voedingssupplementen (op basis van vragenlijst)	% 70-79-jarige mannen en % 50-79-jarige vrouwen dat suppletieadvies voor vitamine D volgt

## 2.4 Data analyse

Om het voedingspatroon te evalueren en te beschrijven is het nodig om naar de gebruikelijke consumptie in de Nederlandse bevolking te kijken en niet naar de consumptie op de twee meetdagen. Met statistische modellering is op basis van de consumptie op de twee meetdagen per persoon de verdeling van de gebruikelijke consumptie van de voedingsmiddelengroepen van de Richtlijnen goede voeding geschat. Hiervoor is gebruikgemaakt van het statistische programma SPADE (ontwikkeld bij het RIVM).<sup>6</sup> De gebruikelijke consumptie is voor vergelijking met de Richtlijnen goede voeding 2015 geschat voor vier leeftijdsgeslachtsgroepen: mannen en vrouwen 19-50 jaar en mannen

en vrouwen 51-79 jaar. Daarnaast is de consumptie voor de totale volwassen bevolkingsgroep geschat. Voor alle berekeningen is gebruikgemaakt van het zogenaamde part-2 model.

Met deze berekening is tevens bepaald welk percentage van de leeftijdsgeslachtsgroep een consumptie heeft die voldoet aan de richtlijn. Met behulp van bootstrap analyses zijn in SPADE de 95%-betrouwbaarheidsintervallen voor de percentages en gemiddelden berekend. Indien de betrouwbaarheidsintervallen van verschillende subgroepen niet overlappen worden de verschillen tussen deze subgroepen significant beschouwd.

Op basis van de consumptiegegevens van diegenen die tijdens het onderzoek vetten en oliën hebben geconsumeerd is het aandeel zachte vetten en oliën van de totale hoeveelheid vetten berekend. Hiervan is het gemiddelde voor de totale groep volwassenen dat voor de vier leeftijdsgeslachtsgroepen berekend. Eenzelfde werkwijze is toegepast voor het gemiddeld aandeel bruin en volkoren graanproducten. Hiervoor is gebruikt gemaakt van de inname op basis van de twee onderzoeksdagen. Om deze reden worden de P5 en P95 niet gepresenteerd.

Voor het percentage dat voldoet aan de richtlijnen voor alcohol, vis en voedingssupplementen is gebruikgemaakt van de gegevens uit de algemene vragenlijst en zijn frequentieberekeningen in SAS 9.4 uitgevoerd.

De resultaten zijn gewogen voor seizoen, dag van de week en verschillen in socio-demografische factoren (leeftijd, geslacht, regio, stedelijkheid en opleiding) ten opzichte van de Nederlandse bevolking.

Voor de evaluatie van de richtlijn van keukenzout is gebruikgemaakt van eerder gepubliceerde 24-uursurine gegevens van voedingsstatusonderzoek in Doetinchem<sup>5</sup> (Mediaan, P25 en P75) en de schatting van het percentage mannen en vrouwen met een gebruikelijke consumptie van maximaal 6 gram per dag gebaseerd op de voedselconsumptiepeiling van 2007-2010<sup>7</sup>. In deze laatste studie is zowel de consumptie van voedingsmiddelen als het toegevoegd zout tijdens de bereiding meegenomen.



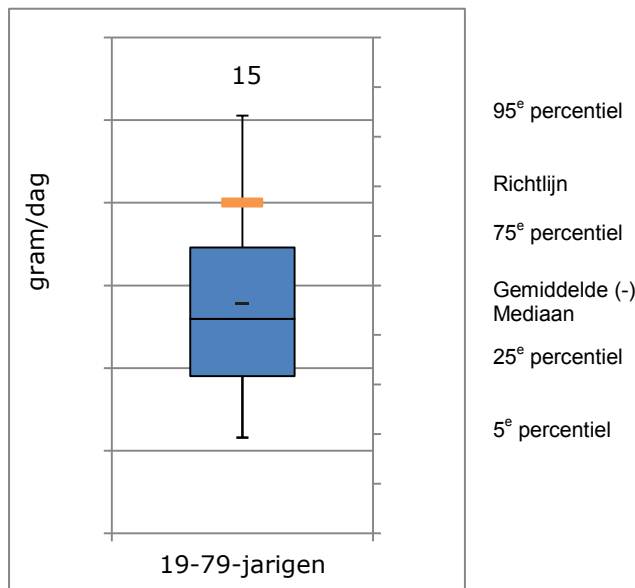
## 3 Resultaten

### 3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de gebruikelijke consumptie van de voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen goede voeding gerapporteerd voor Nederlandse volwassenen van 19-79 jaar. Waar van toepassing is ook berekend welk percentage voldoet aan de richtlijn (zie tabel 2.1.). In Bijlage B zijn deze gegevens in tabelvorm weergegeven voor de totale volwassen bevolking en voor de groepen 19-50 jaar en 51-79 jaar; naast de resultaten voor deze leeftijdsgroepen als geheel is ook opgesplitst naar geslacht.

*Toelichting bij de figuren:*

In de figuren met de zogenaamde boxplots worden de 5<sup>e</sup>, 25<sup>e</sup>, 50<sup>e</sup> (mediaan), 75<sup>e</sup>, 95<sup>e</sup> percentielen en het gemiddelde weergegeven. Het cijfer boven de boxplot geeft het percentage met een consumptie boven de richtlijn weer, de hoogte van de richtlijn is in de figuren aangegeven met een oranje streepje.

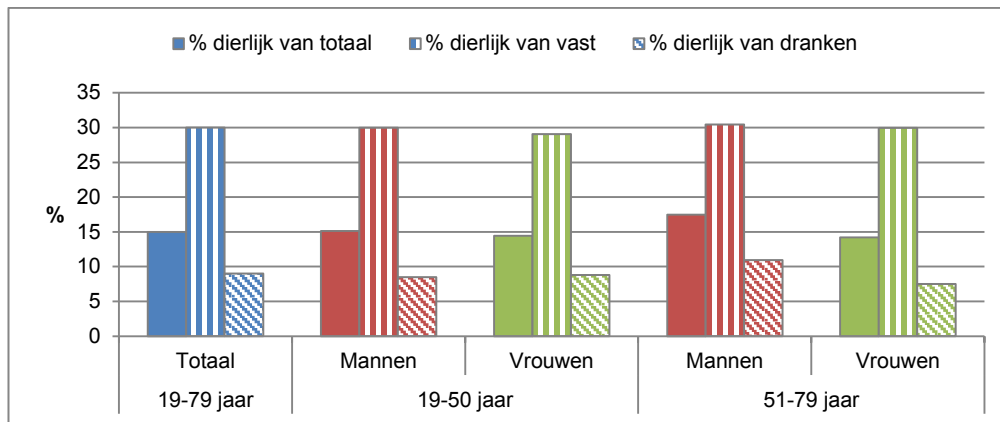


Voorbeeld

### 3.2 Dierlijk versus plantaardig

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

Gemiddeld eten volwassenen dagelijks bijna 1 kg vast voedsel, een kleine 30% hiervan is van dierlijke oorsprong. De totale hoeveelheid dranken is circa 2,4 kg per dag, waarvan minder dan 10% van dierlijke oorsprong is (melk en melkdranken). Gerekend over het totale gewicht aan voedsel komt dit neer op circa 15% aan dierlijke producten. Deze percentages verschillen amper tussen mannen en vrouwen en naar leeftijd.



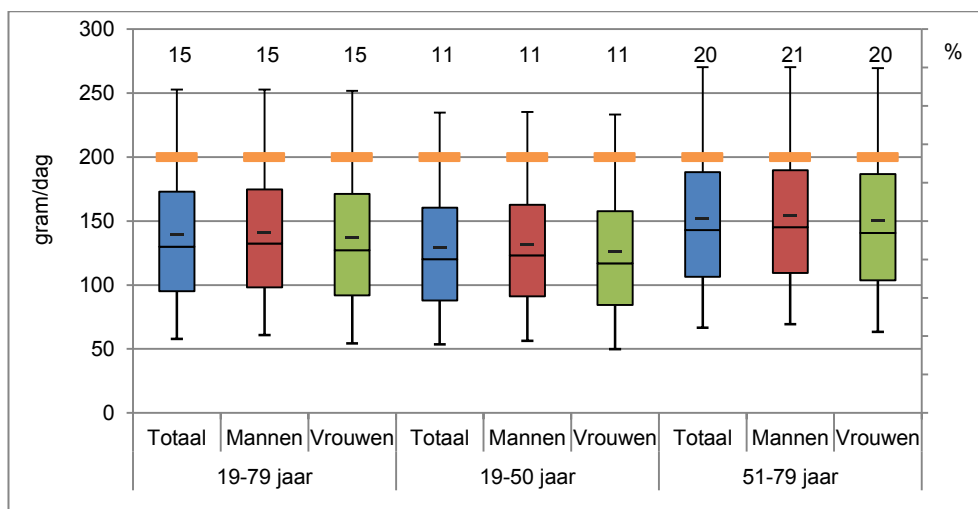
Figuur 3.1 Percentage van de totale, vaste, en vloeibare hoeveelheid voedsel van volwassenen dat van dierlijke oorsprong is (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### 3.3 Groente en fruit

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

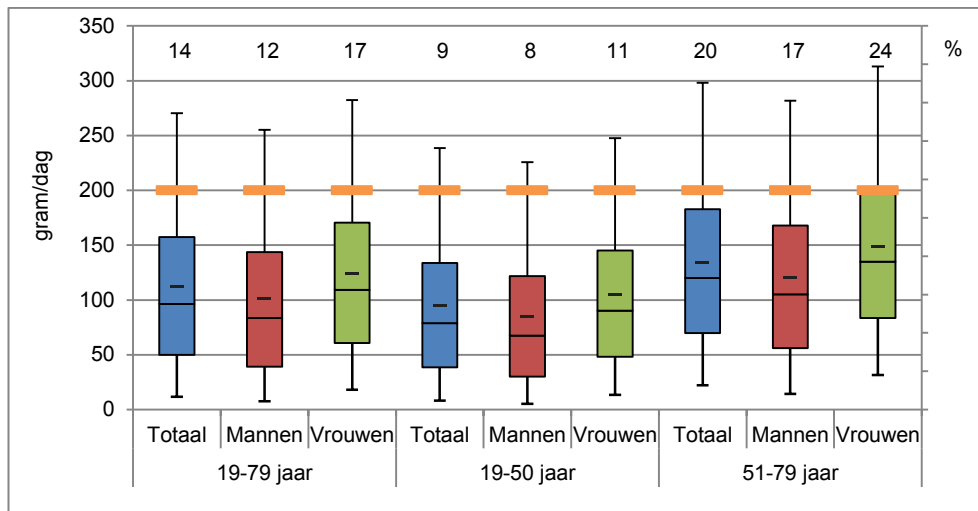
Gemiddeld consumeren volwassenen per dag 139 gram groente en 113 gram fruit. De 51-79-jarigen eten gemiddeld 20% meer groente en 40% meer fruit dan de jongere volwassen groep. Dit is per dag bijna een half stuk fruit (40 g) en een halve opscheplepel groente (23 g) meer. Vrouwen consumeren ongeveer 25% 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 richtlijnen van 200 gram. Zowel voor groente als voor fruit voldoet ongeveer 10% van de volwassenen van 19-50 jaar en 20% van de 51-79-jarigen aan de norm.



Figuur 3.2 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Groente' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).





Figuur 3.3 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Fruit' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

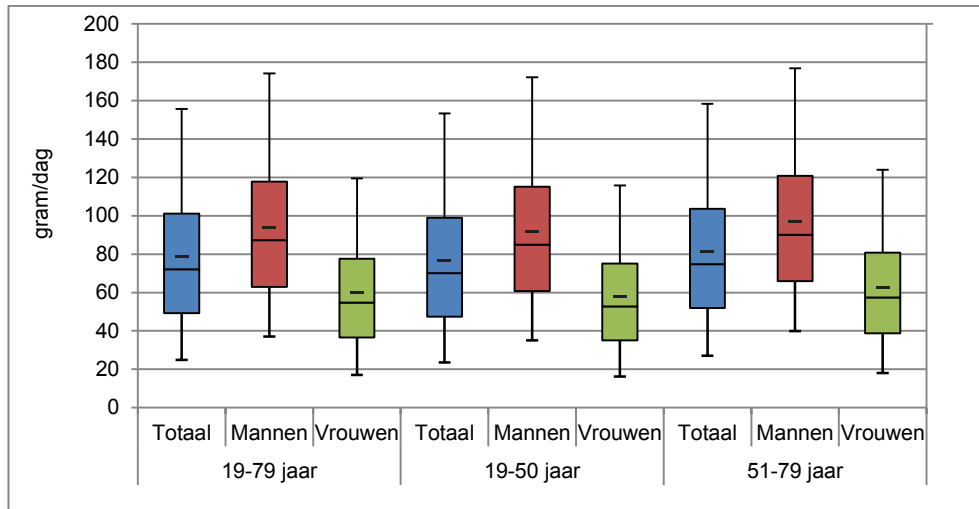
### 3.4 Eiwitrijke producten

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

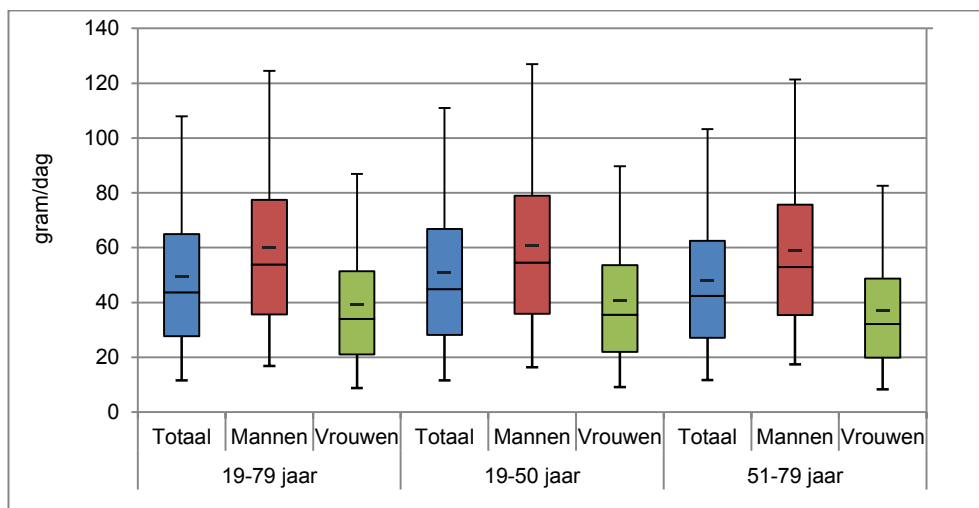
De Gezondheidsraad doelt bij het benoemen van 'Rood vlees' op alle soorten rood vlees en van rood vlees bereide vleesproducten en vleeswaren. Kip en ander gevogelte (wit vlees) behoren hier niet toe. Tot de categorie 'Bewerkt vlees' behoren alle bewerkte vleesproducten en vleeswaren, zowel van rood als van wit vlees. De categorieën 'Rood vlees' en 'Bewerkt vlees' overlappen elkaar. Rood bewerkt vlees valt zowel onder de voedingsmiddelengroep 'Rood vlees' als 'Bewerkt vlees'.

Gemiddeld consumeren volwassenen 79 gram rood vlees (bewerkt en onbewerkt) per dag. Vrouwen consumeren 34 gram minder rood vlees dan mannen (60 gram versus 94 gram), dit is bijna een derde minder. De Gezondheidsraad heeft op basis van de onderliggende evidentie voor de gezondheidseffecten van rood en bewerkt vlees afkapwaarden aangegeven. Uitgaande van de afkapwaarde van maximaal 100 gram rood vlees per dag voldoet 74% van de totale groep volwassenen hieraan, 62% van de mannen en 89% van de vrouwen (percentages niet gepresenteerd in figuur).

De consumptie van bewerkt vlees (wit en rood vlees) ligt voor volwassenen gemiddeld op 50 gram per dag. Ook van bewerkte vleessoorten eten vrouwen gemiddeld minder (39 gram) dan mannen (60 gram). Bij een afkapwaarde van maximaal 50 gram wit en rood bewerkt vlees per dag voldoet 59% van de volwassenen hieraan, 45% van de mannen en 73% van de vrouwen (percentages niet gepresenteerd in figuur).



Figuur 3.4 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Rood vlees' (bewerkt en onbewerkt rood vlees) uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).



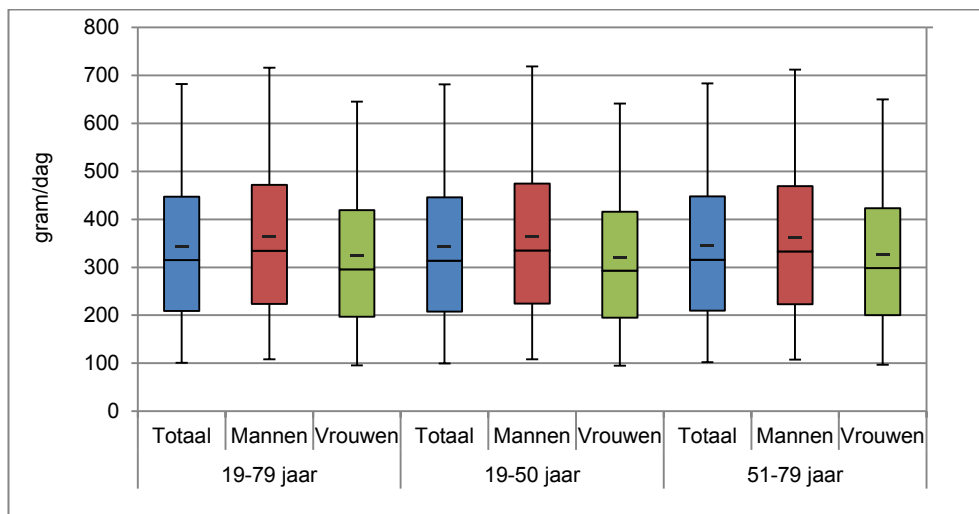
Figuur 3.5 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Bewerkt vlees' (rood en wit bewerkt vlees) uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

De gemiddelde consumptie van vlees totaal (onbewerkt en bewerkt wit en rood vlees) ligt net boven de 100 gram per dag (zie bijlage B). Vrouwen gebruiken met een gemiddelde consumptie van 79 gram per dag duidelijk minder vlees dan mannen (121 gram).

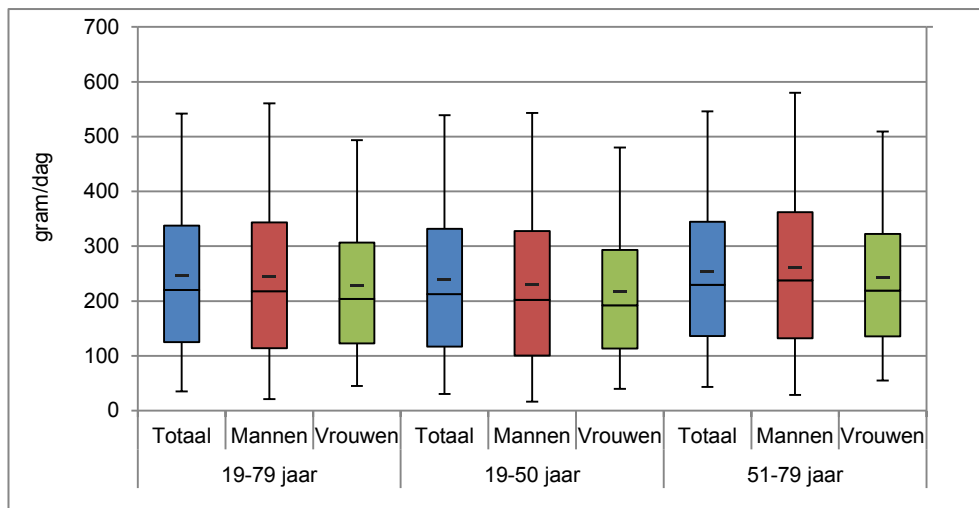
### **Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt**

Gemiddeld consumeren volwassenen 343 gram zuivel per dag (dit is inclusief kaas). Tot 'melk en yoghurt' worden melk, yoghurt of andere gefermenteerde melkproducten gerekend. Zo'n 70% van de zuivel is afkomstig van melk en yoghurt (246 gram). Mannen gebruiken gemiddeld circa 365 gram zuivel per dag, waarvan ongeveer 245 gram aan melk en yoghurt. Vrouwen consumeren met 320 gram ruim 10% minder zuivel dan mannen. Voor vrouwen is het aandeel melk en yoghurt ongeveer gelijk aan dat van de mannen (circa 70%).

De totale hoeveelheid zuivel omgerekend naar porties per dag betekent een gemiddelde consumptie van ruim 2 porties per dag (mannen bijna 2,5 portie, vrouwen 2,2 portie). Hierbij is uitgegaan van porties van 150 gram en is geen correctie toegepast voor de porties koffiemelk, ijs en andere zuivelproducten, waaronder kaas. Bij een aanname door de Gezondheidsraad 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 (1 portie=150 gram). De verschillen naar leeftijd of geslacht zijn minimaal.



Figuur 3.6 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Zuivel' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).



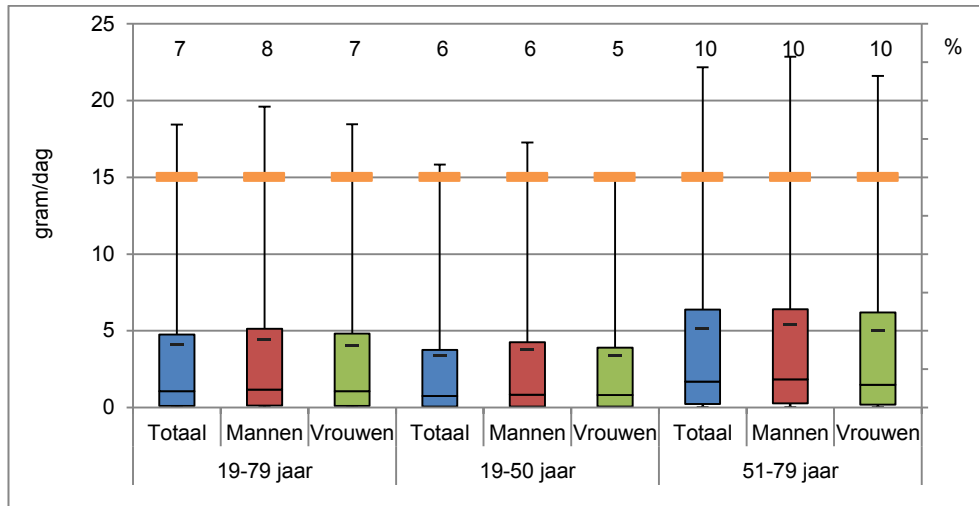
Figuur 3.7 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Melk en yoghurt' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### **Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag**

Ongezoeten noten behoren voor de meeste volwassenen niet tot de dagelijkse consumptie. Gemiddeld eten we er 4 gram per dag van. 51-79-jarigen eten gemiddeld circa 5 gram ongezoeten noten per dag, de

19-50-jarigen circa 3 gram. De verschillen tussen leeftijdsgroepen en tussen mannen en vrouwen zijn klein en niet significant.

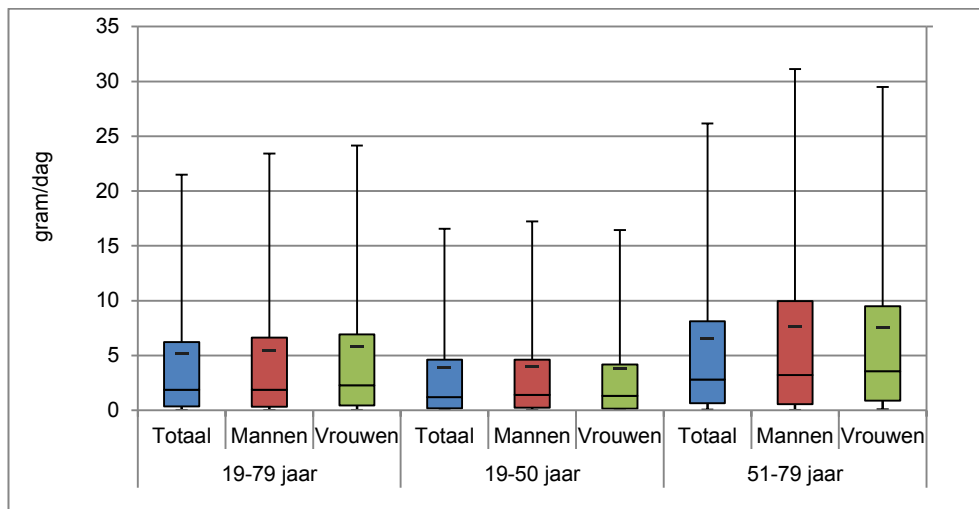
Slechts 7% van de volwassenen heeft een gemiddelde consumptie van minstens 15 gram per dag, voor de groep van 51-79 jaar is dit 10%. Dit is niet significant verschillend.



Figuur 3.8 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Ongezouten noten' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

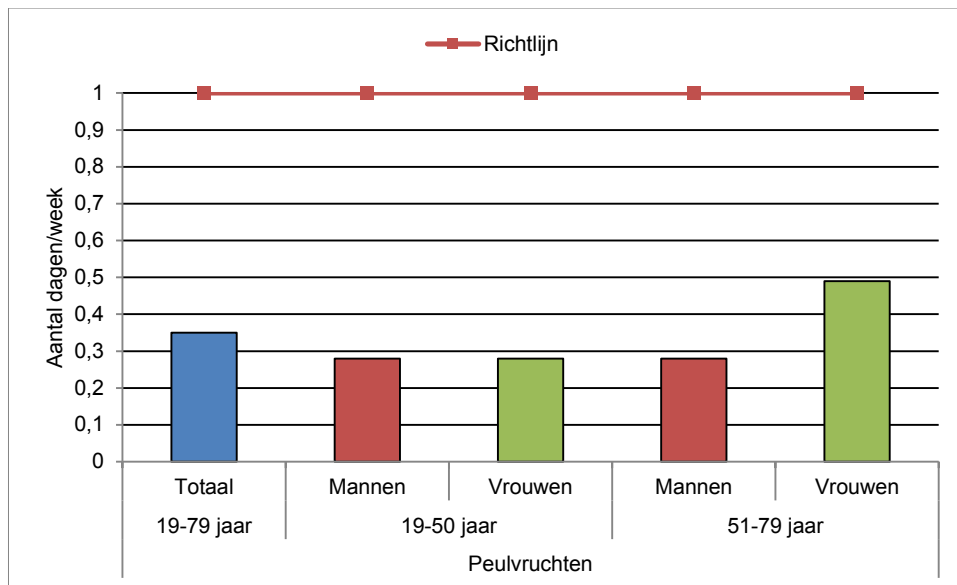
### Eet wekelijks peulvruchten

Gemiddeld consumeren Nederlandse volwassenen ongeveer 5 gram peulvruchten per dag. De richtlijn van de Gezondheidsraad geeft geen kwantitatief advies voor de hoeveelheid peulvruchten. Op weekbasis is de consumptie gemiddeld 35 gram. Volwassenen van 51-79 jaar eten gemiddeld iets meer peulvruchten per dag (7 gram) dan de 19-50-jarigen (4 gram).



Figuur 3.9 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Peulvruchten' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

Een wekelijkse consumptie van peulvruchten is af te meten aan het percentage consumptiedagen waarop peulvruchten zijn gegeten, zoals opgetekend bij de twee keer 24-uursvoedingsnavragen van de voedselconsumptiepeiling. De notatie van het percentage consumptiedagen is onafhankelijk van de hoeveelheid geconsumeerde peulvruchten. Een wekelijkse consumptie komt overeen met 14% van de dagen. Gemiddeld worden peulvruchten op één dag in de drie weken gegeten. Vrouwen in de leeftijdsgroep van 51-79 jaar eten vaker peulvruchten dan de andere leeftijds-geslachtsgroepen.

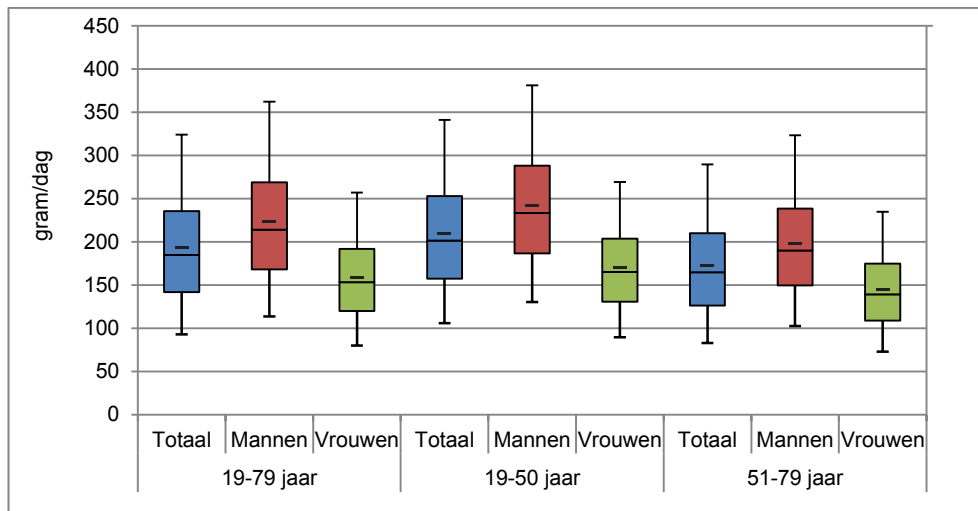


Figuur 3.10 Gemiddeld aantal dagen in de week dat de voedingsmiddelengroep 'Peulvruchten' uit de Richtlijnen goede voeding in Nederland wordt gegeten (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### 3.5 Koolhydraat- en vezelrijke producten

#### **Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten**

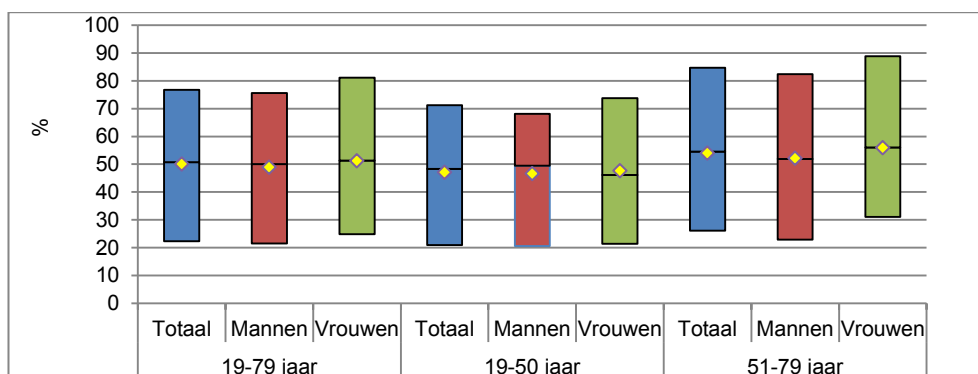
Gemiddeld consumeren volwassenen 194 gram brood en graanproducten per dag. Volwassenen van 19-50 jaar eten er meer van (mannen 242 gram, vrouwen 170 gram) dan de groep van 51-79 jaar (mannen 198 gram, vrouwen 145 gram). Vrouwen eten circa 30% minder brood en graanproducten dan mannen.



Figuur 3.11 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Brood en graanproducten' (totaal) uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

Van de totale consumptie brood en graanproducten is ongeveer de helft bruin of volkoren. De groep van 19-50 jaar consumeert net wat meer geraffineerde producten dan bruine en volkorenproducten (118 gram geraffineerd en 92 gram volkoren); de groep oudere volwassenen van 51-79 jaar eet net wat meer bruine en volkorenproducten (78 gram geraffineerd en 91 gram volkoren).

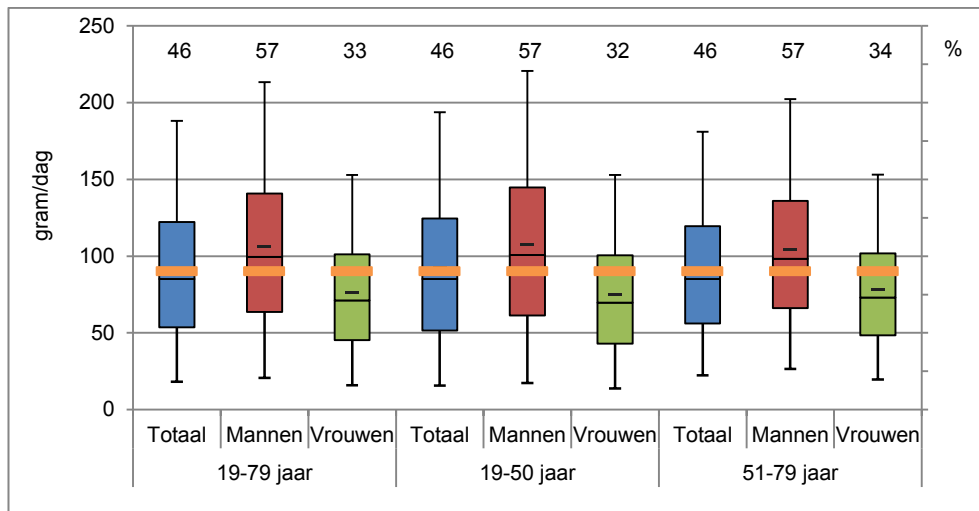
Van de personen die brood en graanproducten hebben geconsumeerd is gemiddeld de helft van deze producten bruin en volkoren(50%); voor de volwassenen van 19-50 jaar is dit percentage iets lager dan voor de groep van 51-79 jaar (48% versus 55%).



Figuur 3.12 Percentage 'Bruin en volkorenbrood en graanproducten' van totale Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Graanproducten' uit de Richtlijnen goede voeding voor de gebruikers (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1041). (De boxplots geven de P25, P50, gemiddelde( $\diamond$ ) en P75 weer.)

### **Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten**

Aan de richtlijn van de Gezondheidsraad om dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkoren graanproducten te gebruiken voldoet ruim de helft van de volwassen mannen en een derde van de vrouwen.

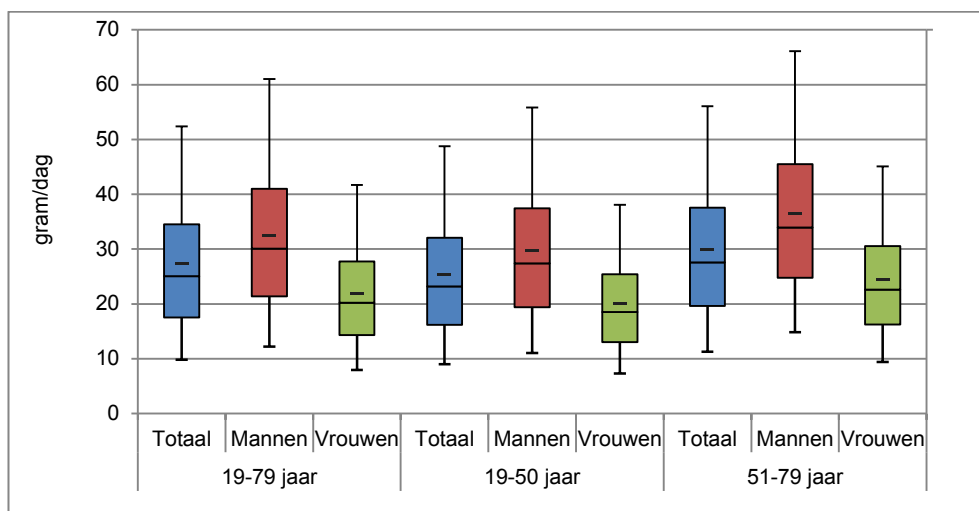


Figuur 3.13 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Bruin en volkorenbrood en graanproducten' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### 3.6 Vetrijke producten en vis

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

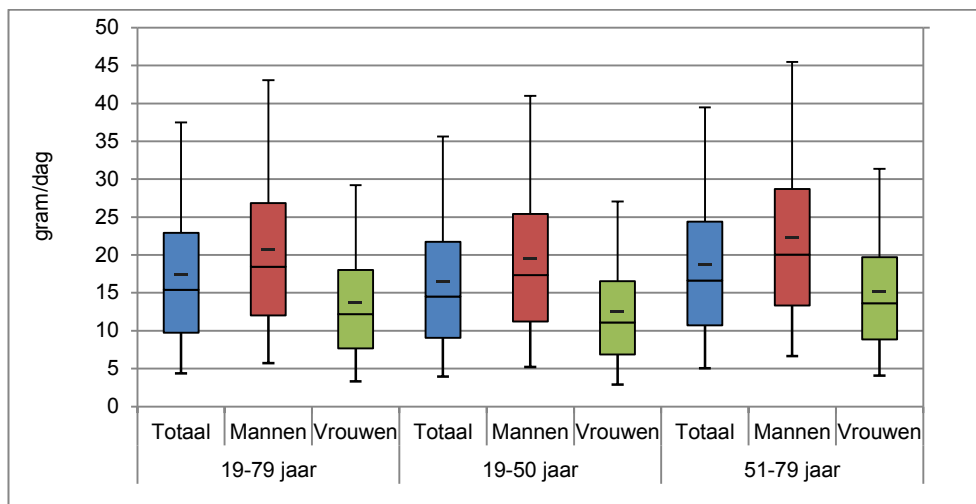
Bij een vergelijking van de hoeveelheid gebruikte smeer- en bereidingsvetten blijken zowel naar leeftijd als naar geslacht significante verschillen te zijn. Mannen van 51-79 jaar gebruiken 20% meer aan totaal smeer- en bereidingsvetten (36 gram) dan de jongere volwassen mannen van 19-50 jaar (30 gram). Onder de groep vrouwen gebruiken de 51-79-jarigen eveneens 20% meer smeer- en bereidingsvetten dan de jongere volwassen vrouwen (24 gram versus 20 gram). In beide leeftijdsgroepen gebruiken vrouwen een derde aan vetten minder ten opzichte van mannen.



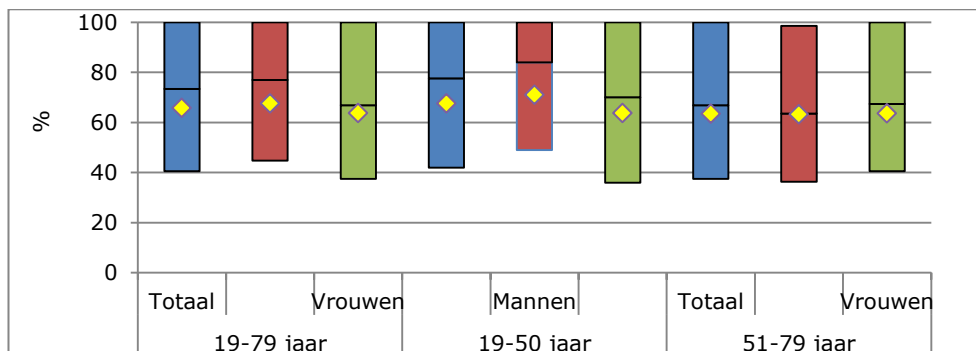
Figuur 3.14 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Smeer- en bereidingsvetten (totaal)' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

Tot de zachte vetten worden alle halvarines, smeerbare margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën gerekend. Tot de harde vetten behoren boter, harde margarine en bak- en braadvetten. Vrouwen van 51-79 gebruiken meer zachte vetten dan de jongere groep vrouwen.

Twee derde van de vetten die als smeer- en bereidingsvet worden gebruikt zijn zachte vetten en oliën (66%). Dit is gebaseerd op consumptiegegevens van diegenen die tijdens het onderzoek vetten en oliën hebben geconsumeerd (n=1038). Het aandeel zachte vetten is iets hoger voor de 19-50-jarigen dan voor de groep van 51-79-jarigen (68% ten opzichte van 63%). Mannen hebben ook een iets hoger aandeel zachte vetten vergeleken met de vrouwen (67% versus 64%).



Figuur 3.15 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Zachte vetten en oliën' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).



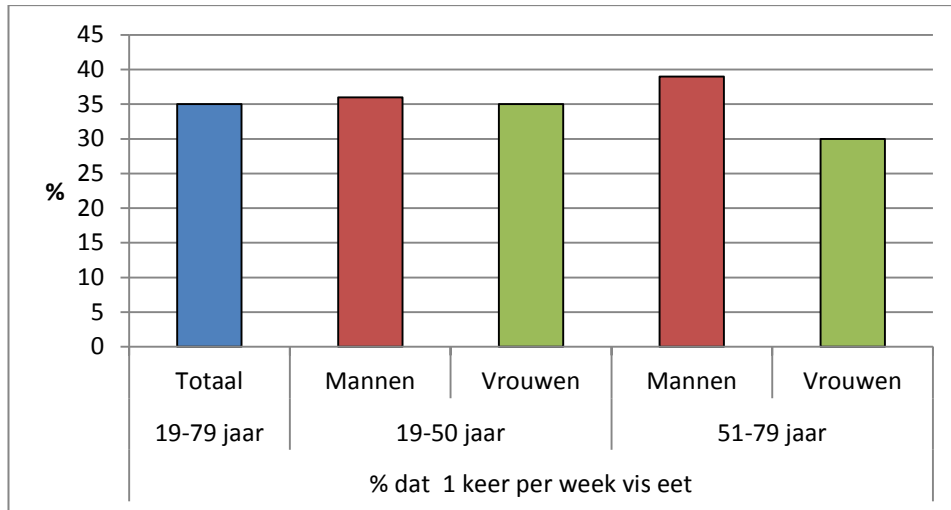
Figuur 3.16 Percentage 'Zachte vetten en oliën' van totale Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Smeer- en bereidingsvetten (totaal)' uit de Richtlijnen goede voeding voor gebruikers (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1038). (De boxplots geven de P25, P50, gemiddelde(◇) en P75 weer).

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

Ongeveer een derde van de volwassenen geeft aan één keer per week vis te eten. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen binnen de leeftijdsgroepen. Overigens geeft 23% van de 19-79-jarigen aan dat ze



twee of meer keer vis per week eten (zie bijlage B). Dit percentage is hoger bij de 51-79 jarigen dan bij de jongere volwassenen.



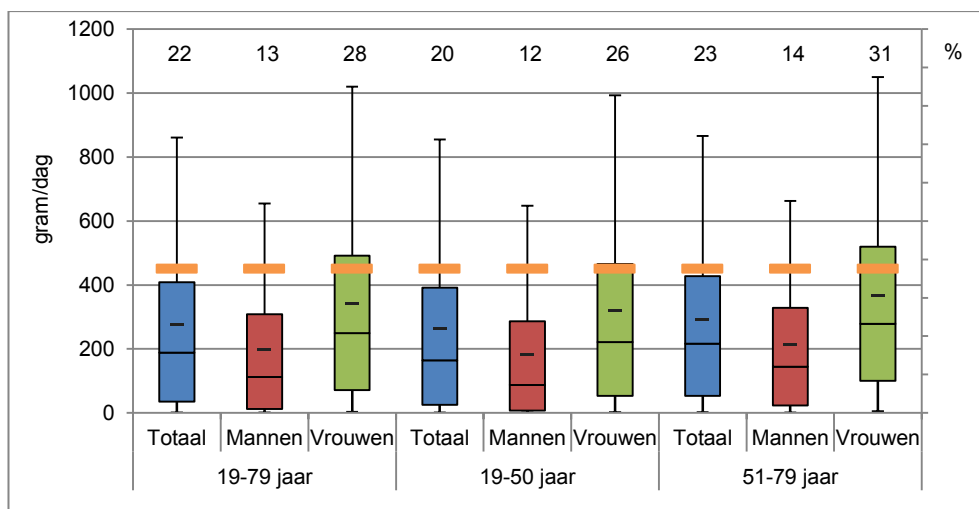
Figuur 3.17 Percentage Nederlanders dat aangeeft één keer per week vis te consumeren volgens de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### 3.7 Dranken

#### **Drink dagelijks drie koppen thee**

Vrouwen zijn grotere theedrinkers dan mannen (gemiddeld bijna 350 ml per dag voor vrouwen en 200 ml voor mannen). Onder de 51-79-jarigen wordt iets meer thee gedronken dan door de jongere volwassenen, dit verschil is niet significant.

Respectievelijk 31% van de vrouwen van 51-69 jaar en 26% van de vrouwen van 19-50 jaar voldoet aan de aanbeveling om dagelijks drie koppen thee (=450 ml) te drinken. Van de mannen voldoet circa 13% aan deze aanbeveling.



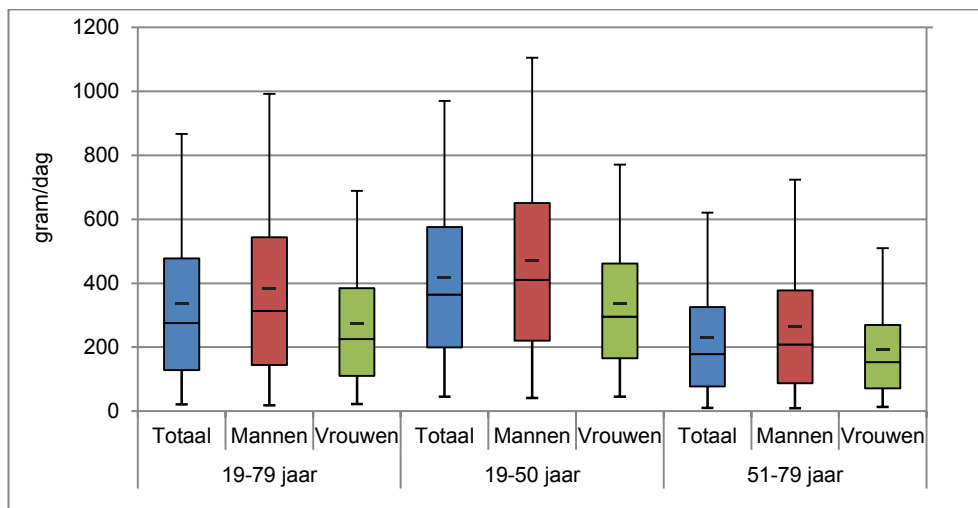
Figuur 3.18 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Zwarte en groene thee' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### **Vervang ongefilterde door gefilterde koffie**

Uit de gegevens van de voedselconsumptiepeiling is niet bekend of de gedronken koffie gefilterd is of niet. Een vergelijking met deze richtlijn is dan ook niet mogelijk.

### **Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken**

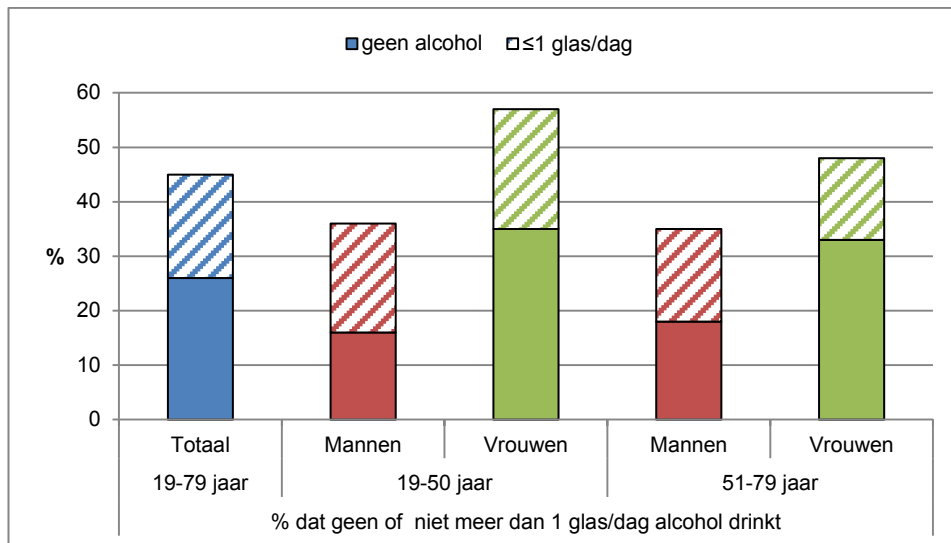
Tot de suikerhoudende dranken zijn gerekend vruchtensappen, frisdranken (inclusief lightdranken), vruchtendranken en sportdranken. Suikerhoudende zuiveldranken vallen niet binnen deze categorie. Per dag drinken volwassenen gemiddeld 336 gram suikerhoudende dranken per dag. Vrouwen drinken hiervan ongeveer een kwart minder dan mannen. Volwassenen in de leeftijdsgroep van 51-79 jaar drinken ruim 40% minder suikerhoudende dranken dan de jongere volwassenen. De Gezondheidsraad heeft op basis van de onderliggende evidentie voor de gezondheidseffecten van suikerhoudende dranken afkapwaarden aangegeven (mondelijke communicatie). Vrijwel alle Nederlanders drinken meer dan de afkapwaarde van 25 gram per dag.



Figuur 3.19 Nederlandse consumptie van de voedingsmiddelengroep 'Suikerhoudende dranken' uit de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

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

Uit de antwoorden op vragen in de algemene vragenlijst blijkt dat ruim 25% van de Nederlandse volwassenen aangeeft geen alcohol te consumeren (ruim één op de drie vrouwen tegen één op de zes mannen). Meer vrouwen dan mannen voldoen aan de richtlijn om geen of niet meer dan één glas alcohol per dag te drinken. Tussen de leeftijdsgroepen zijn de verschillen kleiner. Van de alcoholdrinkers geeft 26% aan dat ze gemiddeld minder dan één glas per dag consumeren. Dus, 45% van de volwassenen drinkt geen alcohol of niet meer dan één glas per dag.

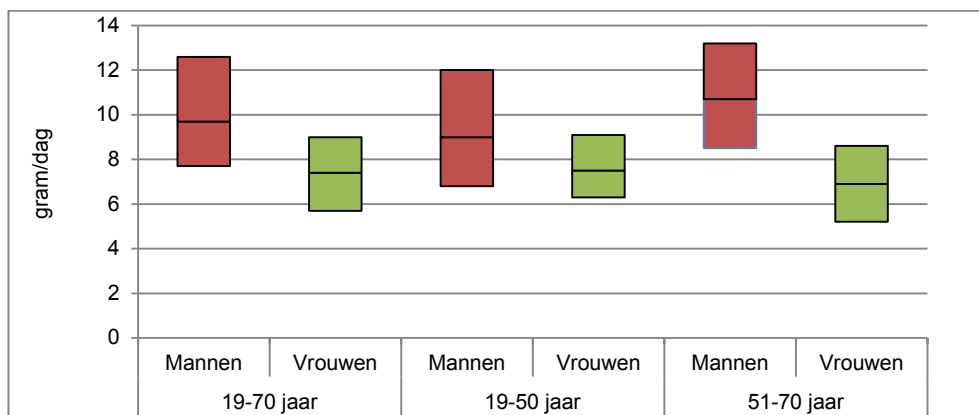


Figuur 3.20 Percentage Nederlanders dat aangeeft geen alcohol of niet meer dan 1 glas per dag te consumeren volgens de Richtlijnen goede voeding (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

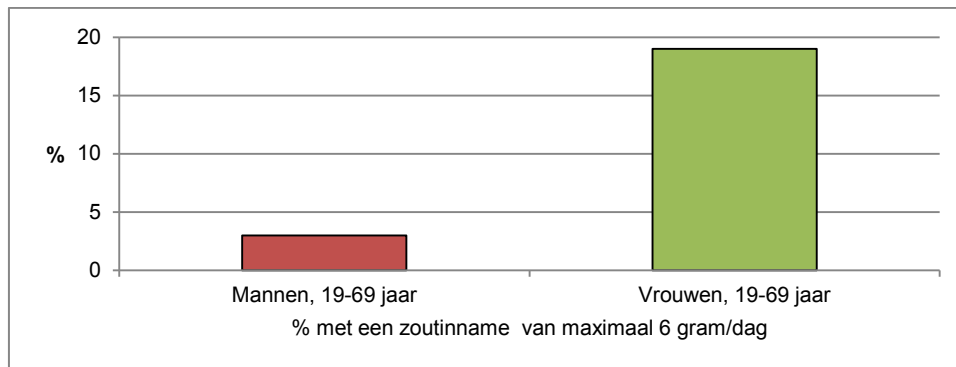
### 3.8 Zout

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

Van de gegevens van VCP 2012-2014 zijn geen consumptiegegevens bekend over zoutgebruik. Wel is informatie beschikbaar van het voedingsstatusonderzoek 2015 in Doetinchem.<sup>5</sup> In 2015 ligt de zoutinname ruim boven de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram per dag. De helft van de onderzochte mannen in Doetinchem had een zoutinname van meer dan 9,7 gram per dag, en zat daarmee meer dan 3,7 gram boven de aanbevolen hoeveelheid. De helft van de onderzochte vrouwen had een zoutinname van meer dan 7,4 gram per dag. Van gegevens uit de VCP 2007-2010 is bekend dat de zoutconsumptie van 3% van de volwassen mannen en 19% van de volwassen vrouwen lager is dan 6 gram/dag.<sup>7</sup>



Figuur 3.21 De zoutinname van Nederlandse volwassenen 19-70 jaar (Doetinchem, 2015, 19-70 jaar, n=289). (De boxplots geven de P25, P50 en P75 weer).

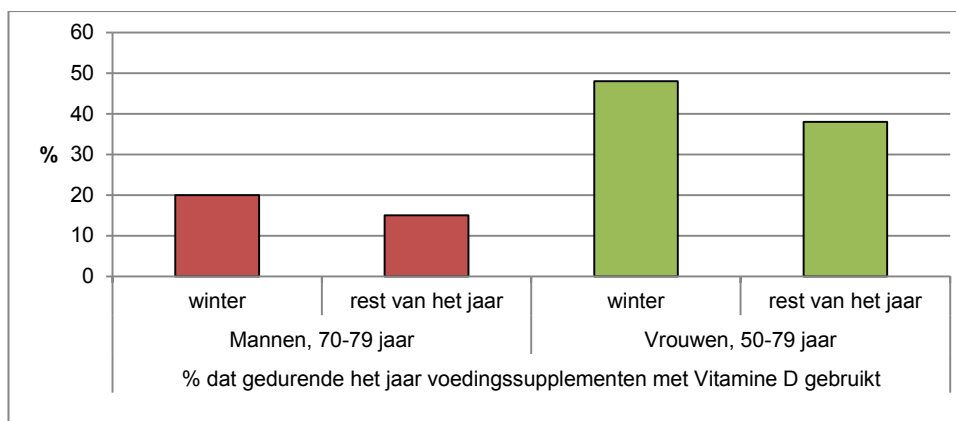


Figuur 3.22 Percentage Nederlanders met een zoutconsumptie afkomstig uit voedingsmiddelen, voedingssupplementen en huishoudelijk toegevoegd zout van maximaal 6 gram/dag. (VCP 2007-2010, 19-69 jaar, n=2106).

### 3.9 Voedingssupplementen

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

Voor de geselecteerde leeftijdsgroepen geldt een vitamine-D-suppletieadvies voor vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar. Van de algemene vragenlijst binnen de voedselconsumptiepeiling is bekend hoeveel procent van de mannen en vrouwen supplementen gebruiken met vitamine D (enkelvoudige vitamine D-preparaten of combinatieproducten). 48% van de 50-79-jarige vrouwen voldoet in de winter aan de aanbeveling, tegenover 20% van de mannen van 70 jaar en ouder. Gedurende de rest van het jaar is het gebruik lager. Vrouwen in de doelgroep gebruiken vaker een vitamine D-supplement dan mannen. Overigens is in deze percentages geen rekening gehouden of de voedingssupplementen voldoende vitamine D bevatten.



Figuur 3.23 Percentage Nederlanders voor wie suppletie van vitamine D is aanbevolen dat aangeeft deze voedingssupplementen met vitamine D tijdens de winter en/of de rest van het jaar te gebruiken (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).

### 3.10 Verschillen naar leeftijd en geslacht

De Richtlijnen goede voeding 2015 zijn gelijk voor volwassen mannen en vrouwen. Mannen eten van de meeste voedingsmiddelengroepen meer dan vrouwen, uitzonderingen daarop betreft de consumptie van

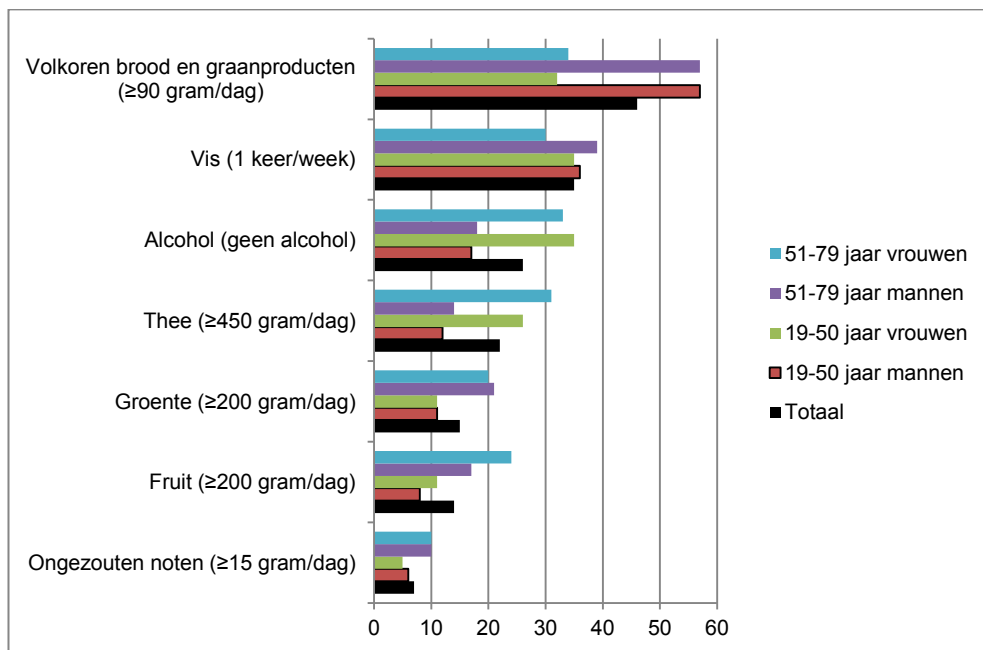
fruit en van thee, waarvan vrouwen meer consumeren. Tussen mannen en vrouwen en tussen de leeftijdsgroepen zijn enkele significante verschillen in de mate waarin aan de richtlijnen wordt voldaan.

Omdat mannen meer eten voldoen ook meer mannen (57%) aan de norm van 90 gram bruin en volkoren brood en graanproducten per dag dan vrouwen (33%). Omgekeerd leidt een grotere consumptie door mannen, bij een aanname van maximaal 50 gram bewerkt vlees per dag, tot een lager percentage mannen dat hieraan voldoet (45%) dan het percentage vrouwen (73%). Dezelfde verhouding gaat op voor de consumptie van rood vlees; bij een evidentie van maximaal 100 gram rood vlees voldoet 89% van de vrouwen en 62% van de mannen.

Uitgaande van de verschillen in leeftijd scoren de 51-79-jarigen iets beter volgens de Richtlijnen goede voeding dan de 19-50-jarigen. Vooral het gebruik van groente en fruit blijft achter bij deze jongere leeftijdsgroep.

Zuivelproducten en suikerhoudende dranken worden meer door mannen geconsumeerd dan door vrouwen. Gerekend naar de verschillen naar leeftijd drinken 19-50-jarige mannen en vrouwen meer suikerhoudende dranken dan de oudere volwassenen. Voor zuivel zijn geen significante verschillen naar leeftijd.

De consumptie van ongezouten noten en peulvruchten is nog niet ingeburgerd in het Nederlandse voedingspatroon en levert geen verschil op naar leeftijd of geslacht. Met betrekking tot de verhouding plantaardige/dierlijke voedingsmiddelen zijn er nauwelijks verschillen naar leeftijd of geslacht.



Figuur 3.24 Percentage Nederlanders dat voldoet aan de Richtlijnen goede voeding 2015, voor die voedingsmiddelengroepen waarvoor door de Gezondheidsraad kwantitatieve aanbevelingen zijn gedaan (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047).



## 4 Discussie

### 4.1 Belangrijkste bevindingen

Dit rapport beschrijft op basis van de onderzoeksgegevens (2012-2014) de vergelijking van de Nederlandse voedselconsumptie met de Richtlijnen goede voeding 2015. Dit rapport beschrijft de situatie van de voedselconsumptie in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden. De Richtlijnen goede voeding 2015 zijn verschillend geformuleerd voor afzonderlijke productgroepen. Deels wordt een hogere consumptie aanbevolen, deels een vervanging en deels een beperking of handhaving van consumptie.

Tabel 4.1 geeft een overzicht van de gemiddelde consumptie en de percentages volwassenen van 19-79 jaar dat aan de richtlijnen voldoet. De bevindingen laten zien dat voor een aantal richtlijnen het huidige voedingspatroon redelijk voldoet, maar dat voor andere richtlijnen de consumptie verder weg ligt van het gezonde voedingspatroon.

*Tabel 4.1 Overzicht van de percentages volwassenen van 19-79 jaar dat aan de Richtlijnen goede voeding voldoet en de daaraan geassocieerde chronische ziekten (VCP 2012-2014; n=1047).*

Richtlijn	Gemiddelde consumptie	% dat aan richtlijn voldoet
Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon	15 % van de totale hoeveelheid voedsel is van dierlijke oorsprong	
Eet dagelijks ten minste 200 gram groente	139 gram groente per dag	15 %
Eet dagelijks ten minste 200 gram fruit	113 gram fruit per dag	14 %
Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees	79 gram rood vlees (bewerkt en onbewerkt) per dag 50 gram bewerkt (rood en wit) per dag	
Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt	333 gram zuivel (incl. kaas) per dag; 246 gram melk en yoghurt per dag	
Eet wekelijks peulvruchten	0.35 dagen per week	
Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag	4 gram ongezouten noten per dag	7%
Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten	50% van totale consumptie van brood en graanproducten is bruin en volkoren brood en – graanproducten	

Richtlijn	Gemiddelde consumptie	% dat aan richtlijn voldoet
Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten	100 gram bruin en volkorenbrood en andere volkorenproducten per dag	46%
Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën	66% van totale smeeren bereidingsvetten bestaat uit zachte en vloeibare vetten	
Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis		35% (23% $\geq 2$ keer)
Drink dagelijks drie koppen thee	275 gram zwarte en/of groene thee per dag	22% ( $\geq 450$ gram/dag)
Vervang ongefilterde door gefilterde koffie		
Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken	336 gram suikerhoudende dranken per dag	
Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag		26% drinkt geen alcohol en 19% drinkt $\leq 1.0$ glas/dag
Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag	8.2 gram zout per dag (mediaan; 19-70 jaar) <sup>5</sup>	
Het gebruik van voedingssupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt		20% van mannen 70+, 48% van vrouwen 50+ volgt vitamine D-suppletie-advies

Tussen de mannen en vrouwen en tussen de leeftijdsgroepen zijn kleine verschillen in de mate waarin aan de richtlijnen wordt voldaan. De 51-79-jarigen eten meer volgens de Richtlijnen goede voeding dan 19-50-jarigen (groente, fruit, vis en suikerhoudende dranken). De voedselconsumptie van vrouwen is behalve voor volkorenproducten gunstiger dan die voor mannen (fruit, rood vlees, thee, suikerhoudende dranken, zout, alcohol en vitamine D-suppletieadvies).

#### 4.2 Methodologische aspecten

In de voorgaande rapportage over de VCP 2012-2014 zijn al wat methodologische bevindingen beschreven.<sup>2</sup>

De onderzoekspopulatie is verkregen via een panel van marktonderzoeksbureau Kantar public. De steekproef was gestratificeerd naar geslacht en leeftijdsgroep. Daarbinnen werd gedurende de onderzoeksperiode gestuurd op representativiteit voor verschillende



sociaal-demografische kenmerken, zoals regio, urbanisatiegraad, opleidingsniveau, leeftijd. De zo verkregen onderzoekspopulatie vertoonde kleine verschillen in sociaal-demografische kenmerken ten opzichte van de nationale bevolking. Voor deze kleine verschillen zijn de resultaten gewogen. Hoewel onbekend is of de deelnemers ook qua leefstijl en voedselconsumptie een representatieve steekproef vormen, wordt aangenomen dat de onderzoekspopulatie een goed beeld geeft van de Nederlandse bevolking. Tevens geven de resultaten een goed beeld van de consumptie door het jaar heen, aangezien het onderzoek evenredig verdeeld is uitgevoerd over de vier seizoenen en alle dagen van de week. Daarnaast zijn de resultaten voor kleine verschillen hierin gewogen.

De resultaten over zout zijn gebaseerd op 24-uursurineonderzoek dat uitgevoerd is in 2015 in Doetinchem. Hoewel deze onderzoekspopulatie niet representatief is voor de gehele Nederlandse bevolking, geven de resultaten van dit onderzoek wel een indicatie van de zoutinname in Nederland. De auteurs van dit rapport concludeerden dat de berekende inname waarschijnlijk een onderschatting van de werkelijke inname is.<sup>5</sup>

De methode van de 24-uursvoedingsnavraag<sup>4</sup> is een zogenaamde multiple-pass methode. Door verschillende fasen in het interview met controlestappen wordt de voedselconsumptie zo compleet mogelijk in beeld gebracht.<sup>4</sup> Uit validatiestudies is gebleken dat de methode ten opzichte van andere methoden zeer betrouwbare resultaten oplevert.<sup>8</sup> Echter, het is ook aangetoond dat alle voedingsnavraagmethoden die berusten op zelf-rapportage onderhevig zijn aan fouten. Gemiddeld is er vaak sprake van onderrapportage.<sup>9</sup> Dus, ook de resultaten gebaseerd op de vragenlijstgegevens, zoals de supplementen en de alcoholconsumptie kunnen mogelijk door fouten zijn beïnvloed. Voor alcohol is bekend dat onderrapportage in voedselfrequentievragenlijsten standaard is.<sup>10</sup>

Voor een aantal voedingsmiddelengroepen zijn, gegeven de nu beschikbare gegevens en de formulering van de richtlijnen, de indicatoren voor de vergelijking met de richtlijnen pragmatisch gekozen. Dit betreft bijvoorbeeld de hoeveelheid van 'een portie' voor alle type zuivelproducten, het geen rekening houden met het type vis, of de hoeveelheid vitamine D in de supplementen. Er is naar gestreefd zo transparant mogelijk te zijn in de keuze van de indicatoren.

Per persoon in de onderzoekspopulatie werd de voedselconsumptie van twee niet-aaneengesloten dagen in kaart gebracht. Door middel van statistische modellering<sup>6</sup> kan op groepsniveau de gebruikelijke innameverdeling van de verschillende voedingsmiddelengroepen en het percentage van de bevolking dat een consumptie heeft volgens de richtlijnen worden geschat. Er kan echter niet worden bepaald of een bepaalde persoon aan de richtlijn voldoet. Om deze reden kan op basis van twee 24-uursvoedingsnavragen ook niet worden bepaald of iemands voeding aan meerdere richtlijnen voldoet (voedingspatroon). Het heeft een toegevoegde waarde om in een toekomstige voedselconsumptiepeiling gegevens zodanig te verzamelen dat hierover ook uitspraken gedaan kunnen worden.

In Nederland wordt via de leefstijlmonitor gegevens op het gebied van leefstijl-gerelateerde thema's, zoals roken, alcohol- en drugsgebruik, bewegen en voeding verzameld.<sup>11</sup> Hierin worden met de gezondheidsenquête jaarlijks gegevens verzameld. Voor het thema Voeding binnen de leefstijlmonitor worden aanvullende gegevens verzameld via de voedselconsumptiepeiling. De voedselconsumptiepeiling brengt in zijn algemeenheid de voeding beter in beeld, maar wordt bij minder mensen én minder vaak uitgevoerd dan de gezondheidsenquête.<sup>11</sup>

Voor het percentage dat aan de richtlijn voor alcohol voldoet is net als in de gezondheidsenquête ook in de voedselconsumptiepeiling gebruik gemaakt van de een aantal gerichte vragen. In deze rapportage zijn de cijfers over alcohol gebaseerd op de Voedselconsumptiepeilingsgegevens uit 2012-2014. De recente resultaten van de Gezondheidsenquête 2016 een iets ongunstiger beeld zien (39% versus 45%).<sup>11</sup>

Dit rapport beschrijft de tussenresultaten van de voedselconsumptiepeiling 2012-2016 op basis van gegevens van ruim duizend volwassenen. De resultaten over de volledige onderzoeksperiode inclusief de inname van voedingstoffen worden in 2018 verwacht. Ook kan er dan in meer detail worden gekeken naar mogelijke risicogroepen.

De Richtlijnen goede voeding 2015 zijn bedoeld voor preventie van chronische ziekten in de algemene bevolking. Het Voedingscentrum heeft aan de hand van de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad voor verschillende leeftijds-geslachtsgroepen aanbevelingen opgesteld, die zijn samengevat in de Schijf van Vijf. Hierbij is rekening gehouden met het gebruikelijke voedingspatroon zoals met de voedselconsumptiepeilingen was berekend. De aanbevelingen uit de Schijf van Vijf zijn niet alleen opgesteld voor meer leeftijdsgroepen, maar wijken ook op detail af van de Richtlijnen goede voeding 2015. De Schijf van Vijf laat in vijf vakken een optimale combinatie zien van productgroepen die een gunstig effect hebben op de gezondheid en die gezamenlijk voorzien in de voedingsstoffenbehoefte. Daarbij heeft het Voedingscentrum per productgroep criteria opgesteld waarmee alleen de gezondere voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf passen. Per productgroep is dan onderscheid tussen voedingsmiddelen die binnen of buiten de aanbevelingen van de schijf vallen. Hierdoor verschillen de productgroepen (zuivel, groente et cetera) in de Richtlijnen goede voeding en in de Schijf van vijf van elkaar. Met de gegevens van VCP 2012-2014 zijn ook vergelijkingen berekend met de Schijf van Vijf, die zijn gepubliceerd in 2017.<sup>12</sup>

De Richtlijnen Schijf van Vijf zijn ontwikkeld als voorlichting voor de consument. De vergelijking van de voedselconsumptie met de Richtlijnen Schijf van Vijf is in tegenstelling tot de vergelijking met de Richtlijnen goede voeding niet geschikt voor een gezondheidskundige evaluatie van de consumptie van de Nederlandse bevolking. Dit heeft twee redenen. De eerste reden is dat ook andere combinaties van voedingsmiddelengroepen mogelijk zijn, waarmee voorzien wordt in de voedingsstofbehoefte. De tweede reden is dat de aanbevolen hoeveelheden van de Richtlijnen Schijf van Vijf zijn afgestemd op de

personen met de hoogste voedingsstofbehoefte. Voor veel mensen zal een lagere inname voldoende zijn. Het niet voldoen aan de Richtlijnen Schijf van Vijf betekent dus niet automatisch dat de voedingsstofbehoefte niet adequaat is.

### **4.3 Conclusies**

Het RIVM heeft in kaart gebracht wat volwassenen in de periode 2012-2014 aten en dronken. Vervolgens is dat vergeleken met de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad uit 2015. Dit rapport beschrijft de situatie van de voedselconsumptie in Nederland voordat de richtlijnen van kracht werden. Deze richtlijnen zijn van belang ter preventie van chronische ziekten. Als meer Nederlanders voldoen aan de Richtlijnen goede voeding 2015 zal het risico op chronische ziekten kunnen dalen.

De consumptie van een aantal productgroepen zit in de buurt van de aanbevolen hoeveelheden in de richtlijnen. Zo eet meer dan de helft van de volwassenen de aanbevolen enkele porties zuivel per dag. Daarnaast is ongeveer twee derde van de gebruikte 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.

Een paar andere productgroepen staan er verder van af. 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 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 1-79-jarigen in de periode 2012-2016. De eindresultaten over de volledige onderzoeksperiode, inclusief de inname van voedingsstoffen worden in 2018 verwacht.



## Referenties

1. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015.
2. Van Rossum C.T.M., Beukers M., De Boer E.J., Brants H.A.M., Buurma-Rethans E.J.M., Ocké M.C., et al. The diet of the Dutch; Results of the first 2 year of the Dutch National Food Consumption Survey 2012-2014. Bilthoven: RIVM, 2016.
3. RIVM. Factsheet Voedselconsumptie in Nederland. Wat waar en wanneer? 2016. Available from: [http://www.rivm.nl/Documenten\\_en\\_publicaties/Algemeen\\_Actueel/Uitgaven/Leefstijl\\_Voeding/VCP/Factsheets\\_VCP/Factsheet\\_Voedselconsumptie\\_in\\_Nederland\\_Wat\\_waar\\_en\\_wanneer](http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Uitgaven/Leefstijl_Voeding/VCP/Factsheets_VCP/Factsheet_Voedselconsumptie_in_Nederland_Wat_waar_en_wanneer).
4. Slimani N., Casagrande C., Nicolas G., Freisling H., Huybrechts I., Ocke M.C., et al. The standardized computerized 24-h dietary recall method EPIC-Soft adapted for pan-European dietary monitoring. *Eur J Clin Nutr.* 2011;65 Suppl 1:S5-15. Epub 2011/07/16.
5. Hendriksen M., Etemad Z., van den Bogaard C. and van der A D. Zout-, jodium en kaliuminname 2015: Voedingsstatusonderzoek bij volwassenen uit Doetinchem. Bilthoven: RIVM, 2016. RIVM rapport 2016-0081.
6. Dekkers A.L., Verkaik-Kloosterman J., van Rossum C.T. and Ocke M.C. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr.* 2014;144(12):2083-91. Epub 2014/10/17.
7. Van Rossum C.T.M., Buurma-Rethans E.J.M., Fransen H.P., Verkaik-Kloosterman J. and Hendriksen M.A.H. Zoutconsumptie van kinderen en volwassenen in Nederland : Resultaten uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Bilthoven: RIVM, 2012. RIVM rapport 350050007/2012.
8. de Boer E.J., Slimani N., van 't Veer P., Boeing H., Feinberg M., Leclercq C., et al. The European Food Consumption Validation Project: conclusions and recommendations. *Eur J Clin Nutr.* 2011;65 Suppl 1:S102-7. Epub 2011/07/16.
9. Ferrari P., Slimani N., Ciampi A., Trichopoulou A., Naska A., Lauria C., et al. Evaluation of under- and overreporting of energy intake in the 24-hour diet recalls in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Public Health Nutr.* 2002;5(6B):1329-45.
10. Ekholm O., Strandberg-Larsen K., Christensen K. and Gronbaek M. Comparison of assessment methods for self-reported alcohol consumption in health interview surveys. *Eur J Clin Nutr.* 2007;62(2):286-91.
11. RIVM. Website of the Lifestyle Monitor. RIVM; 2017 [2017-05-29]; Available from: <http://www.rivm.nl/Onderwerpen/L/Leefstijlmonitor>.
12. Van Rossum C.T.M., Buurma-Rethans E.J.M., Vennemann F.B.C., Beukers M. and Drijvers J.J.M.M. MEMO: Voedselconsumptie in Nederland vergeleken met de Schijf van Vijf 2016; Gegevens van VCP 2012-2014 als basismeting. Bilthoven: RIVM, 2017.



## Dankwoord

We willen graag iedereen bedanken voor hun bijdrage aan dit project: de respondenten (en voor de jonge deelnemers ook hun ouders / verzorgers) om deel te nemen aan de enquête, alle interviewers voor het uitvoeren van het veldwerk, het projectteam van Kantar (voormalige TNS Nipo) voor de logistiek in gegevensverzameling, het team van het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek voor de GloboDiet updates, de begeleidingscommissie van de VCP voor hun adviezen en onze collega's in RIVM voor hun bijdrage aan de opzet, de voorbereiding, het veldwerk, de gegevensverwerking, de analysemethoden, de analyses en de rapportage.





## Bijlage A Beschrijving van de voedingsmiddelengroepen

In de voedselconsumptiepeiling 2012-2014 zijn voedingsmiddelengroepen ingedeeld naar GloboDiet groepen. Om de voedingsmiddelen in de juiste categorie te laten vallen zoals binnen de Richtlijnen goede voeding 2015 is een nieuwe indeling gemaakt. Bij sommige indelingen (zoals bij brood en graanproducten, vlees en vetten) zijn subindelingen gemaakt naar herkomst van het voedingsmiddel.

<b>Voedingsmiddelengroepen uit Richtlijnen goede voeding 2015</b>	<b>GloboDiet voedingsmiddelengroepen</b>	<b>Selectie</b>
Groente	02 groente	
Peulvruchten	03 peulvruchten	
Fruit	04 01 01 fruit	
	04 01 02 vruchtencompote	
	04 03 olijven	
Noten	04 02 01 noten, pinda's, zaden	ongezouten
Zuivel	05 00 zuivelmengsels, overig	
	05 01 00 melkdranken, overig	
	05 01 01 melk, melkdranken ongefermenteerd	
	05 01 02 gefermenteerde melk-, yoghurtdranken	
	05 02 zuivelvervangers	
	05 03 yoghurt	
	05 04 kwark e.d.	

<b>Voedingsmiddelengroepen uit Richtlijnen goede voeding 2015</b>	<b>GloboDiet voedingsmiddelengroepen</b>	<b>Selectie</b>
	05 05 kaas	
	05 06 vla, pap, pudding, mousse op zuivelbasis	
	05 07 00 room overig	
	05 07 01 room, koffiemelk zuivelbasis	
	05 07 02 room, koffiemelk niet-zuivelbasis	
<b>Melk en yoghurt</b>	05 01 00 melkdranken, overig	
	05 01 01 melk, melkdranken ongefermenteerd	Exclusief chocolademelk en milkshakes
	05 01 02 gefermenteerde melk-, yoghurtdranken	
	05 03 yoghurt	
	05 04 kwark e.d.	
<b>Totaal brood en graanproducten</b>	06 00 graanproducten gemengd, overig	
	06 01 meel, bindmiddelen	
	06 02 rijst, granen, pasta/deegwaar	
	06 03 01 brood	
	06 03 02 beschuit, crackers, knäckebröd e.d.	
	06 04 ontbijtgranen	
	06 05 deeg	
<b>Bruin en volkoren brood en graan producten</b>	06 02 rijst, granen, pasta/deegwaar	volkoren
	06 03 01 brood	volkoren
	06 03 02 beschuit, crackers, knäckebröd e.d.	volkoren
	06 04 ontbijtgranen	volkoren
	06 05 deeg	volkoren

<b>Voedingsmiddelengroepen uit Richtlijnen goede voeding 2015</b>	<b>GloboDiet voedingsmiddelengroepen</b>	<b>Selectie</b>
Geraffineerde graanproducten	06 00 graanproducten gemengd, overig	geraffineerd
	06 01 meel, bindmiddelen	geraffineerd
	06 02 rijst, granen, pasta/deegwaar	geraffineerd
	06 03 01 brood	geraffineerd
	06 03 02 beschuit, crackers, knäckebröd e.d.	geraffineerd
	06 04 ontbijtgranen	geraffineerd
	06 05 deeg	geraffineerd
Totaal vlees	07 01 vers vlees	
	07 02 gevogelte	
	07 03 wild	
	07 04 01 bewerkt vlees voor de warme maaltijd	
	07 04 02 vleeswaren	
	07 05 orgaanvlees	
Rood vlees (bewerkt en onbewerkt)	07 01 vers vlees	
	07 03 wild	
	07 04 01 bewerkt vlees voor de warme maaltijd	
	07 04 02 vleeswaren	
	07 05 orgaanvlees	
Totaal vet	10 01 plantaardige oliën	
	10 02 boter	
	10 03 margarines en bereidingsvetten	
	10 04 ander dierlijk vet	

<b>Voedingsmiddelengroepen uit Richtlijnen goede voeding 2015</b>	<b>GloboDiet voedingsmiddelengroepen</b>	<b>Selectie</b>
Zachte vetten	10 01 plantaardige oliën	
	10 03 margarines en bereidingsvetten	in kuipje of vloeibaar
Harde vetten	10 02 boter	
	10 03 margarines en bereidingsvetten	niet in kuipje of vloeibaar
	10 04 ander dierlijk vet	
Suikerhoudende dranken	13 00 niet alcoholische dranken gemengd, overig	
	13 01 vruchten-, groentesappen	
	13 02 limonades, frisdranken, isotone dranken, verdunde siroop	
Thee	13 03 02 thee	
Alcohol	14 alcoholische dranken	
Plantaardig vast	'01-00-', '01-01-', '02-00-', '02-01-', '02-02-', '02-03-', '02-04-', '02-05-', '02-06-', '02-07-', '02-08-', '03-00-', '03-01-' '04-00-', '04-01-', '04-01-00', '04-01-01', '04-01-02', '04-02', '04-02-00', '04-02-01', '04-02-02', '04-03-', '05-08-02', '05-08-03', '06-00-', '06-01-', '06-02-', '06-03-00', '06-03-', '06-03-01', '06-03-02', '06-04-', '06-05-', '07-06-00', '07-06-01', '07-06-02', '10-01-', '10-03-', '11-00-', '11-01-00', '11-01-01', '11-01-02', '11-01-03', '11-01-04', '11-01-05', '11-01-06', '11-02-00', '11-02-	

Voedingsmiddelengroepen uit Richtlijnen goede voeding 2015	GloboDiet voedingsmiddelengroepen	Selectie
	01','11-02-02','11-02-03','11-02-04','11-03-' '12-00-','12-01-','12-02-' '15-01-01','15-01-02','15-03-','15-04-' '16-00-','16-01-','16-02-' '17-00-','17-01-','17-02-00','17-02-01','17-02-02',  '18-00-','18-01-','18-02-'	
Plantaardig vloeibaar	'13-00-','13-01-','13-02-','13-03-00','13-03-01','13-03- 02','13-03-03','13-03-04','13-04-' '14-00-','14-01-','14-02-','14-03-','14-04-','14-05-','14- 06-','05-02-'	
Dierlijk vast	'08-00-','08-01-','08-02-','08-03-','08-04-' '09-00-','09-01-',	
Dierlijk vloeibaar	'05-00-','05-03-','05-04-','05-05-','05-06-','05-08- 00','05-08-01', '07-00-','07-01-00','07-01-01','07-01-02','07-01- 03','07-01-04','07-01-05','07-01-06','07-01-07','07-02- 00','07-02-01','07-02-02','07-02-03','07-02-04','07-03- ','07-04-00','07-04-01','07-04-02','07-05-'  '10-00-','10-02-','10-04-' '15-00-','15-01-00','15-01-03','15-02-','15-03-' '19-01-'	

## Bijlage B Tabellen met consumptie van voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen goede voeding 2015

Tabel B.1 Nederlandse consumptie van voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen goede voeding 2015 (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047)a.

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
Groente	19-79 jaar	Totaal	139	58	95	130	173	253	200	15
		Mannen	141	61	98	132	175	253	200	15
		Vrouwen	137	54	92	127	171	252	200	15
	19-50 jaar	Totaal	129	54	88	120	161	235	200	11
		Mannen	131	56	91	123	163	235	200	11
		Vrouwen	126	50	84	117	158	233	200	11
	51-79 jaar	Totaal	152	67	106	143	188	270	200	20
		Mannen	154	69	109	145	190	270	200	21
		Vrouwen	150	63	104	141	187	270	200	20
Fruit	19-79 jaar	Totaal	113	12	50	96	158	270	200	14
		Mannen	101	8	39	84	144	255	200	12
		Vrouwen	124	18	61	109	170	282	200	17
	19-50 jaar	Totaal	95	8	39	79	134	239	200	9
		Mannen	85	5	30	68	122	226	200	8
		Vrouwen	105	13	48	90	145	248	200	11
	51-79 jaar	Totaal	135	22	70	120	183	298	200	20
		Mannen	121	14	56	105	168	282	200	17
		Vrouwen	149	32	84	135	198	313	200	24
Rood vlees (onbewerkt en bewerkt)	19-79 jaar	Totaal	79	25	49	72	101	155	100 <sup>b</sup>	26 <sup>c</sup>
		Mannen	94	37	63	87	118	175	100 <sup>b</sup>	38 <sup>c</sup>

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
	19-50 jaar	Vrouwen	60	17	37	55	78	119	100 <sup>b</sup>	11 <sup>c</sup>
		Totaal	77	24	48	70	99	153	100 <sup>b</sup>	24 <sup>c</sup>
	51-79 jaar	Mannen	92	35	61	85	115	172	100 <sup>b</sup>	36 <sup>c</sup>
		Vrouwen	58	16	35	53	75	115	100 <sup>b</sup>	10 <sup>c</sup>
		Totaal	81	27	52	75	104	158	100 <sup>b</sup>	27 <sup>c</sup>
		Mannen	97	40	66	90	121	178	100 <sup>b</sup>	41 <sup>c</sup>
Bewerkt vlees (rood en wit vlees)	19-79 jaar	Vrouwen	63	18	39	58	81	123	100 <sup>b</sup>	13 <sup>c</sup>
		Totaal	50	12	28	44	65	108	50 <sup>b</sup>	41 <sup>c</sup>
	19-50 jaar	Mannen	60	17	36	54	77	125	50 <sup>b</sup>	55 <sup>c</sup>
		Vrouwen	39	9	21	34	51	87	50 <sup>b</sup>	27 <sup>c</sup>
		Totaal	51	12	28	45	67	111	50 <sup>b</sup>	43 <sup>c</sup>
		Mannen	61	16	36	55	79	127	50 <sup>b</sup>	56 <sup>c</sup>
51-79 jaar	Vrouwen	41	9	22	35	54	90	50 <sup>b</sup>	29 <sup>c</sup>	
	Totaal	48	12	27	42	63	103	50 <sup>b</sup>	39 <sup>c</sup>	
	Mannen	59	17	35	53	76	121	50 <sup>b</sup>	54 <sup>c</sup>	
	Vrouwen	37	8	20	32	49	83	50 <sup>b</sup>	24 <sup>c</sup>	
Vlees totaal	19-79 jaar	Totaal	102	37	71	97	129	184		
		Mannen	121	54	88	116	148	205		
	19-50 jaar	Vrouwen	79	26	54	76	101	144		
		Totaal	103	37	71	98	130	185		
		Mannen	122	54	89	117	150	208		
		Vrouwen	77	25	52	74	98	141		
51-79 jaar	Totaal	102	38	70	97	128	182			
	Mannen	119	54	87	114	146	202			
	Vrouwen	82	28	57	79	104	148			
	Zuivel	19-79 jaar	Totaal	343	101	209	315	447	682	
Mannen			364	108	224	336	473	716		

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
	19-50 jaar	Vrouwen	323	96	197	296	419	643		
		Totaal	342	99	208	314	446	681		
	51-79 jaar	Mannen	366	109	225	338	476	720		
		Vrouwen	320	95	195	292	415	640		
		Totaal	345	102	210	316	448	684		
		Mannen	362	108	223	334	470	710		
Melk en yoghurt	19-79 jaar	Vrouwen	327	98	200	300	423	647		
		Totaal	246	35	125	220	338	542		
	19-50 jaar	Mannen	244	21	114	219	344	559		
		Vrouwen	228	45	123	204	307	495		
		Totaal	239	30	117	213	332	539		
		Mannen	231	17	101	204	328	542		
51-79 jaar	Vrouwen	216	39	112	192	294	478			
	Totaal	254	43	136	230	345	546			
	Mannen	261	29	132	237	362	577			
Peulvruchten	19-79 jaar	Vrouwen	243	55	137	219	324	511		
		Totaal	5	0	0	2	6	21		
	19-50 jaar	Mannen	5	0	0	2	6	22		
		Vrouwen	6	0	0	2	7	23		
		Totaal	4	0	0	1	5	17		
		Mannen	4	0	0	1	5	17		
51-79 jaar	Vrouwen	4	0	0	1	4	15			
	Totaal	7	0	1	3	8	26			
	Mannen	7	0	1	3	9	27			
Ongezouten noten	19-79 jaar	Vrouwen	7	0	1	4	10	28		
		Totaal	4	0	0	1	5	19	15	7
		Mannen	5	0	0	1	5	20	15	8



Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
		Vrouwen	4	0	0	1	5	18	15	7
	19-50 jaar	Totaal	3	0	0	1	4	16	15	6
		Mannen	4	0	0	1	4	18	15	7
		Vrouwen	3	0	0	1	4	16	15	6
	51-79 jaar	Totaal	5	0	0	2	6	22	15	10
		Mannen	5	0	0	2	7	22	15	10
		Vrouwen	5	0	0	2	6	20	15	9
Bruin en volkoren brood- en graanproducten	19-79 jaar	Totaal	92	18	54	85	122	188	90	46
		Mannen	106	21	64	100	141	213	90	57
		Vrouwen	76	16	45	71	101	153	90	33
	19-50 jaar	Totaal	92	16	52	85	125	194	90	46
		Mannen	107	17	61	101	145	221	90	57
		Vrouwen	75	14	43	70	100	153	90	32
	51-79 jaar	Totaal	91	22	56	85	120	181	90	46
		Mannen	105	27	66	98	136	202	90	57
		Vrouwen	78	20	48	73	102	153	90	34
Geraffineerde brood- en graanproducten	19-79 jaar	Totaal	100	27	58	90	131	208		
		Mannen	115	35	69	104	149	234		
		Vrouwen	81	21	47	74	107	168		
	19-50 jaar	Totaal	118	39	74	108	151	228		
		Mannen	134	49	87	124	170	256		
		Vrouwen	96	31	61	90	124	185		
	51-79 jaar	Totaal	78	21	44	69	101	164		
		Mannen	90	27	54	81	117	186		
		Vrouwen	63	16	36	56	83	131		
Brood- en graanproducten	19-79 jaar	Totaal	194	93	142	185	236	324		

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV	
		Mannen	223	114	168	214	269	362			
		Vrouwen	159	80	120	153	192	257			
	19-50 jaar	Totaal	210	106	157	201	253	341			
		Mannen	242	130	186	233	288	381			
		Vrouwen	170	89	131	165	204	269			
		51-79 jaar	Totaal	173	83	126	165	210	290		
		Mannen	198	102	149	190	239	324			
		Vrouwen	145	73	109	139	175	235			
	Zachte en vloeibare vetten en oliën	19-79 jaar	Totaal	17	4	10	15	23	37		
			Mannen	21	6	12	18	27	43		
		Vrouwen	14	3	8	12	18	29			
		19-50 jaar	Totaal	16	4	9	15	22	36		
		Mannen	19	5	11	17	25	41			
		Vrouwen	12	3	7	11	17	27			
51-79 jaar		Totaal	19	5	11	17	24	39			
		Mannen	22	7	13	20	29	45			
		Vrouwen	15	4	9	14	20	31			
		19-79 jaar	Totaal	10	2	5	8	14	25		
	Mannen		12	2	6	10	16	28			
		Vrouwen	9	1	4	7	12	22			
19-50 jaar		Totaal	9	1	4	7	12	22			
		Mannen	10	2	5	8	13	24			
		Vrouwen	8	1	3	6	10	19			
	51-79 jaar	Totaal	12	2	6	10	16	28			
		Mannen	14	3	7	12	18	32			
		Vrouwen	10	1	4	8	13	24			

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
Smeer- en bereidingsvetten totaal	19-79 jaar	Totaal	27	10	18	25	35	52		
		Mannen	33	12	21	30	41	61		
		Vrouwen	22	8	14	20	28	41		
	19-50 jaar	Totaal	25	9	16	23	32	49		
		Mannen	30	11	19	27	37	56		
		Vrouwen	20	7	13	18	25	38		
	51-79 jaar	Totaal	30	11	20	28	38	56		
		Mannen	36	15	25	34	45	66		
		Vrouwen	24	9	16	23	30	45		
Thee	19-79 jaar	Totaal	275	0	35	188	409	861	450	22
		Mannen	196	0	12	113	305	651	450	13
		Vrouwen	342	2	70	251	492	1026	450	28
	19-50 jaar	Totaal	262	0	25	164	392	855	450	20
		Mannen	181	0	7	86	282	639	450	12
		Vrouwen	320	1	51	222	463	1001	450	26
	51-79 jaar	Totaal	292	1	53	216	428	866	450	23
		Mannen	213	0	23	145	329	665	450	14
		Vrouwen	370	4	101	283	522	1048	450	31
Suikerhoudende dranken	19-79 jaar	Totaal	336	21	127	274	475	872	25 <sup>b</sup>	94 <sup>c</sup>
		Mannen	382	18	145	314	543	983	25 <sup>b</sup>	94 <sup>c</sup>
		Vrouwen	272	22	109	223	382	689	25 <sup>b</sup>	94 <sup>c</sup>
	19-50 jaar	Totaal	417	44	197	363	576	976	25 <sup>b</sup>	97 <sup>c</sup>
		Mannen	468	40	220	409	650	1096	25 <sup>b</sup>	97 <sup>c</sup>
		Vrouwen	336	45	164	294	461	772	25 <sup>b</sup>	97 <sup>c</sup>
	51-79 jaar	Totaal	229	11	77	178	325	622	25 <sup>b</sup>	90 <sup>c</sup>
		Mannen	265	9	87	210	379	719	25 <sup>b</sup>	90 <sup>c</sup>

Voedingsmiddelengroep	Leeftijd	Geslacht	Gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95	RGV	% >RGV
		Vrouwen	190	12	70	150	268	502	25 <sup>b</sup>	90 <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Gewogen voor socio-demografische factoren, seizoen en dag van de week

<sup>b</sup> De Gezondheidsraad heeft op basis van de onderliggende evidentie voor de gezondheidseffecten van rood en bewerkt vlees en suikerhoudende dranken afkapwaarden aangegeven. De RGV betreft hier maxima.

<sup>c</sup> Dit getal geeft het percentage volwassenen met een consumptie boven het maximum

Tabel B.2 Indicatoren van voedingsmiddelengroepen uit de Richtlijnen goede voeding 2015 (VCP 2012-2014, 19-79 jaar, n=1047)a.

	19-79 jaar		19-50 jaar		51-69 jaar	
	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen
Dierlijk voedsel						
% dierlijk van totaal		15	15	14	17	14
% dierlijk van vast		30	30	29	30	30
% dierlijk van dranken		9	8	9	11	8
Peulvruchten						
Aantal dagen per week (% consumptiedagen)		0.35 (5)	0.28 (4)	0.28 (4)	0.28 (4)	0.49 (7)
Alcohol						
geen alcohol (% van populatie)		26	17	35	18	33
>0-≤1 glas/dag (% van populatie)		19	20	22	17	15
Vis						
1 keer per week (% van populatie)		35	36	35	39	30
≥2 keer per week (% van populatie)		23	18	18	26	35
		19-70 jaar		19-50 jaar		51-70 jaar
Zout (voedingsstatusonderzoek) in gram/dag						
Mediaan	9.7	7.4	9.0	7.5	10.7	6.9
P25	7.7	5.7	6.8	6.3	8.5	5.2
P75	12.6	9.0	12	9.1	13.2	8.6
		19-69 jaar				
Zout (VCP 2007-2010)						
% < 6 gram/dag	3	19				
					70-79 jaar	50-79 jaar
Gebruik van supplementen met vitamine D						
Winter (% van populatie)					20	40
Rest van het jaar (% van populatie)					15	30

**RIVM**

*De zorg voor morgen begint vandaag*