

Voedingsadvies voor de eerste duizend dagen van het leven

# Verschillen in adviezen op internet leiden tot verwarring

Sovianne ter Borg, Nynke Koopman en Janneke Verkaik-Kloosterman, RIVM

**Voeding speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het (ongeboren) kind. Internet is een belangrijke bron voor informatie over voeding, maar er zijn veel verschillende adviezen in omloop die mogelijk tot verwarring leiden.**

Daarom start de Gezondheidsraad in 2018 met een adviestraject waarin de bestaande voedingsadviezen voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen tot en met twee jaar geëvalueerd zullen worden (1). Het RIVM heeft vooruitlopend op deze evaluatie een vergelijking gemaakt van de voedingsadviezen voor de eerste duizend dagen (van conceptie tot de leeftijd van twee jaar) die beschikbaar zijn op het internet.

Van mei tot september 2017 is er gekeken naar een breed spectrum van voedingsadviezen voor de drie doelgroepen: zwangere vrouwen,

vrouwen die borstvoeding geven en kinderen tot twee jaar. Zowel adviezen over (microbiologische) veiligheid, het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen als de preventie van ziekten (behoefte) zijn meegenomen. Er is een inventarisatie gemaakt van niet-commerciële instanties die op nationaal en/of regionaal niveau advies geven, zoals het Voedingscentrum en ziekenhuizen. Daarnaast zijn websites meegenomen van commerciële partijen die zich richten op de eerste duizend dagen van kinderen. Meerdere websites verwijzen naar de landelijke folder Zwanger, met informatie en adviezen van onder andere verloskundigen, huisartsen en gynaecologen. Deze folder (online beschikbaar) is ook opgenomen in de inventarisatie. Via de zoekmachine Google zijn bronnen geselecteerd die op de eerste twee pagina's van de zoekresultaten voorkomen, met de aanname dat deze bronnen veel geraadpleegd worden vanwege de vindbaarheid. Als zoektermen zijn gebruikt: voeding, zwanger, zwanger worden, voedingsadvies, bijvoeding, voedingsschema, borstvoeding, baby 0 tot 6 maanden, baby 6 tot 12 maanden, kind 1 tot 2 jaar, foli-

Afbeelding 1a.		Zwangere vrouwen	Vrouwen die borstvoeding geven	Kinderen 0-6 maanden	Kinderen 6-12 maanden	Kinderen 1-2 jaar
Behoefte	Vitamine C					
	Vitamine D	■	■	■	■	■
	Vitamine K			■		
	Foliumzuur	■				
	Melkproducten	■	■	■	■	■
	IJzer	■				■
	Vette vis	■				
	Vocht	■	■	■	■	■
	Vetten	■			■	
	Gevarieerd eetpatroon	■	■	■		■
	Vegetarisch/veganistisch	■	■		■	
	Dieet/extra energie	■	■			
	Borst-/melkvoeding			■	■	
	Oefenhapjes/vaste voeding			■	■	
	Suiker/zoete producten			■	■	■
	Zout	■			■	■

Afbeelding 1b.		Zwangere vrouwen	Vrouwen die borstvoeding geven	Kinderen 0-6 maanden	Kinderen 6-12 maanden	Kinderen 1-2 jaar
Veiligheid	Lever	■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
	Koffie	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■			
	Rauwe vis/roofvis	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
	Rauw vlees	■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
	Rauwe melk	■ ■ ■ ■ ■				
	Rauw ei	■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
	Rauwe groenten	■ ■ ■ ■ ■				
	Alcohol	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■			
	Kruiden	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■			
	Houdbaarheid	■ ■ ■ ■ ■				
	Honing			■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
	Nitraatrijke groenten			■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■

AFBEELDING 1 A EN B. VERGELIJKING VAN VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE 1E 1000 DAGEN. BRONNEN ZIJN BEKEKEN VAN MEI TOT SEPTEMBER 2017. HET AANTAL BLOKJES GEEFT HET AANTAL BRONNEN AAN DIE EEN VOEDINGSAANBEVELING/ADVIES VERMELDEN: ■ < 5 BRONNEN, ■ ■ = 6-10 BRONNEN, ■ ■ ■ = 11-15 BRONNEN, ■ ■ ■ ■ > 16 BRONNEN. DE KLEUREN GEVEN AAN OF BRONNEN ONDERLING OVEREENKOMEN: GROEN = OVEREENKOMST, BLAUW = KLEINE VERSCHILLEN, ORANJE = VERSCHILLEN. PRODUCTEN DIE IN ÉÉN ENKELE BRON GENOEMD WORDEN, ZIJN NIET OPGENOMEN IN HET FIGUUR (BIJVOORBEELD KALEBASKALK EN RABARBER).

umzuur, vitamine D. Vlaamse bronnen zijn niet meegenomen. In totaal zijn er adviezen van 57 verschillende bronnen vergeleken, waarvan 10 nationale, 20 met een regionaal bereik en 27 commerciële. Hoewel de inventarisatie geen volledig overzicht biedt, geven de resultaten een goede indruk van de beschikbare voedingsadviezen en hun overeenkomsten en verschillen. Een overzicht van de resultaten is weergegeven in afbeelding 1.

**ZWANGERE VROUWEN**

In voedingsadviezen voor zwangere vrouwen wordt het gebruik van vitamine D, foliumzuur, leverproducten, rauwe producten en alcohol het vaakst vermeld. Daarnaast wordt er advies gegeven over ijzer, vette vis, een gevarieerd eetpatroon, diëten, koffie en kruiden. Ook zijn er enkele adviezen gericht op de houdbaarheid van voedingsmiddelen, melkproducten, zout, het gebruik van vetten en producten zoals kalebaskalk, softijs en rabarber. Voor zwangere vrouwen zijn er relatief veel voedingsadviezen gericht op veiligheid, bijvoorbeeld het niet consumeren van rauwe dierlijke producten of rauwe ongewassen groenten. De meeste bronnen geven een vergelijkbaar voedingsadvies. Voor foliumzuur, melkproducten, vette vis, leverproducten, rauwe groenten en kruiden zijn er nuanceverschillen gevonden. Een voorbeeld hiervan is een verschil in de maximale hoeveelheden: geen versus maximaal 1 boterham met leverworst per dag, of 400 versus 500 µg foliumzuur per dag. Voor een aantal kruiden wordt geadviseerd ze niet te veel te eten tijdens de zwangerschap; het verschilt per bron welke kruiden worden genoemd.

De verschillen tussen de bronnen zijn groter voor het advies over het drinken van koffie en het gebruik van vitamine D-supplementen. Regionale en commerciële bronnen geven een maximum van 4 tot 5 koppen per dag aan, terwijl nationale bronnen aangeven de inname te beperken of maximaal 1 kop per dag te nemen. Over het gebruik van vitamine D adviseren de nationale bronnen verschillend. Een

*Alcohol en borstvoeding gaan best samen. Of niet?*

aantal bronnen adviseert 10 microgram per dag te nemen, terwijl andere bronnen aangeven dat er een individuele afweging gemaakt moet worden over het wel of niet gebruiken van een vitamine D-supplement.

**VROUWEN DIE BORSTVOEDING GEVEN**

De inventarisatie laat zien dat er minder voedingsadviezen beschikbaar zijn voor vrouwen die borstvoeding geven dan voor zwangere vrouwen en jonge kinderen. In de voedingsadviezen voor vrouwen die borstvoeding geven, worden het vaakst alcohol, koffie, vitamine D, vocht, variatie, extra energie, en rauwe vis of roofvis vermeld. Daarnaast zijn er adviezen over melkproducten, kruiden en enkele adviezen over vitamine C, ijzer en vegetarisch eten. De adviezen over vocht, extra energie, maximum aantal keer vette vis per week, kruiden en alcohol laten vaak nuanceverschillen zien. De adviezen voor alcohol zijn er allemaal op gericht ervoor te zorgen dat een kind geen alcohol binnenkrijgt. Over het algemeen luidt het advies geen alcohol te nemen. Enkele bronnen geven echter aan dat het wel mogelijk is alcohol te drinken, mits er rekening wordt gehouden met de tijd tot het voedingsmoment van het kind en de melk wordt afgekolfd en daarna weggegooid voordat het kind weer gaat drinken. Voor vrouwen in de borstvoedingsperiode zijn er ook duidelijke verschillen in de adviezen over vitamine D-suppletie. Terwijl een natio-

nale bron aangeeft dat een vitamine D-supplement tijdens de borstvoedingsperiode niet nodig is, zijn er regionale en commerciële bronnen die de moeder wel suppletie adviseren. Mogelijk staat er op de websites nog verouderde informatie: in 2008 raadde de Gezondheidsraad suppletie voor de moeder tijdens de borstvoedingsperiode aan (3); in het advies van 2012 staat echter dat de behoefte aan vitamine D van vrouwen die borstvoeding geven nauwelijks verhoogd is (4). Ook zijn er, net als bij adviezen voor zwangere vrouwen, verschillen gevonden in het maximum aantal koppen koffie per dag: van maximaal 1 tot 5 koppen koffie per dag.

### KINDEREN VAN 0 TOT 6 MAANDEN

Voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 6 maanden zijn voedingsadviezen vaak gericht op suppletie van vitamine D en K, de duur van de borstvoedingsperiode en de overgang op vaste voeding. Ook is er aandacht voor zout, melkproducten, lever, rauwe vis en roofvis, rauw vlees, honing en nitraatrijke groenten. Enkele bronnen geven advies over vocht, een gevarieerd eetpatroon en rauw ei. Er zijn vaak nuanceverschillen in de adviezen over vitamine D, borstvoeding, oefenhapjes, suiker, zout en het geven van lever(producten). Hoewel de bronnen dezelfde dosering van vitamine D adviseren (10 µg per dag), zijn er kleine verschillen in de startleeftijd: vanaf 0 jaar, vanaf week 1 of op dag 8. Voor vitamine K, honing en nitraatrijke groenten zijn er grotere verschillen tussen de adviezen. Voor vitamine K advie-

## Verschillen worden vaak veroorzaakt door verouderde informatie

seren nationale en regionale bronnen 150 µg per dag te geven, maar er zijn commerciële bronnen die 25 µg per dag aangeven. In 2011 is het landelijke advies verhoogd van 25 naar 150 µg per dag (5); mogelijk verwijzen websites nog naar het verouderde advies. Honing wordt afgeraden door nationale en regionale bronnen, maar er is één commerciële bron die aangeeft dat honing eten wel mogelijk is als de producent het product goed verhit en streng controleert op de bacterie *Clostridium botulinum*. Nationale bronnen verschillen in hun advies over het geven van nitraatrijke groenten. Zo is er een bron die aangeeft dat je niet voorzichtig hoeft te zijn met het geven van nitraatrijke groenten en het combineren met vis, terwijl een andere nationale bron aan geeft deze groenten pas na 6 of 12 maanden te geven met een maximum van 2 keer in de week en niet in combinatie met vis. Deze verschillende adviezen komen terug in de regionale en commerciële bronnen, mogelijk weer gebaseerd op verouderde informatie: in 2014 herzag het Voedingscentrum de nitraatadviezen (op basis van het advies van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) - Advies over nitraat in de voeding (6)) en gold niet langer de aanbeveling van een maximum van 2 keer nitraatrijke groenten per week of het vermijden van de combinatie met vis (7).

### KINDEREN VAN 6 TOT 12 MAANDEN

De adviezen voor de kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 maanden komen overeen met die voor kinderen van 0 tot 6 maanden. Er is aandacht voor dezelfde voedingsstoffen en voedingsmiddelen en er zijn vaak nuanceverschillen. Een aantal bronnen raadt aan op de ijzerinname te letten bij een vegetarisch dieet en voldoende onverzadigd vet te gebruiken. Voor vocht zijn kleine verschillen gevonden over het wel of niet gebruiken van een tuitbeker en de hoeveelheid vocht. De verschillen in de adviezen voor kinderen van 0 tot 6 maanden over honing en nitraatrijke groenten zijn er ook voor de leeftijdscategorie van 6 tot 12 maanden.

### KINDEREN VAN 1 TOT 2 JAAR

Voor de leeftijd van 1 tot 2 jaar zijn er minder voedingsadviezen gevonden dan voor kinderen van 0 tot 12 maanden. De voedingsadviezen voor kinderen van 1 tot 2 jaar richten zich voornamelijk op de Schijf van vijf, gevarieerd eten en het ontwikkelen van smaakherkenning en motoriek. Voedingsadviezen voor vitamine D, een gevarieerd eetpatroon en melkproducten zijn het vaakst vermeld. Daarnaast zijn er adviezen over ijzer, melkproducten, vocht, gebruik van onverzadigde vetten, een vegetarisch eetpatroon, suiker, zout, lever, nitraatrijke groenten en rauwe dierlijke producten. De meeste bronnen geven vergelijkbare voedingsadviezen. Ze komen overeen als het gaat om de hoeveelheid melkproducten. In enkele nationale bronnen wordt peuteremelk echter specifiek genoemd, met de opmerking dat peuteremelk niet nodig is of dat het een optie is voor



VERSCHILLENDE BRONNEN GEVEN AFWIJKENDE AANBEVELINGEN VOOR ZWANGERE VROUWEN OVER BIJVOORBEELD DE HOEVEELHEID KOFFIE, VITAMINE D EN FOLIUMZUUR.



ER ZIJN  
VERSCHILLENDE  
ADVIEZEN IN OMLOOP  
OVER NITRAATRIJKE  
GROENTEN IN  
COMBINATIE MET VIS.

kinderen die onvoldoende eten. Voor vitamine D zijn er duidelijke verschillen tussen de bronnen. Terwijl de meeste bronnen aangeven om 10 µg vitamine D per dag te geven tot de leeftijd van 4 jaar, zijn er regionale en commerciële bronnen die 5 µg aanbevelen of aangeven dit tot de leeftijd van 3 jaar te doen. Mogelijk is dit een verwijzing naar verouderde informatie: in 2000 raadde de Gezondheidsraad vitamine D-suppletie van 5 µg aan voor kinderen van 1 tot 3 jaar (8).

#### VEROUDERDE INFORMATIE

Tijdens de inventarisatie is gebleken dat sommige informatie moeilijk vindbaar is: er moet veel doorgeklikt worden op websites of gezocht worden op specifieke vitaminen. Ook zijn er verouderde adviezen op websites beschikbaar die voor onduidelijkheid kunnen zorgen, met als voorbeeld de verouderde adviezen over vitamine K en D-suppletie, het beperken van nitraatrijke groente en het al dan niet combineren hiervan met vis. Naast verouderde adviezen komt het voor dat websites hun informatie wel vernieuwen, maar dat de verouderde websites nog tijdelijk beschikbaar zijn.

#### CONCLUSIE

De inventarisatie laat zien dat een groot gedeelte van de voedingsadviezen in de diverse bronnen overeenkomen voor zowel zwangere vrouwen als voor kinderen van 1 tot 2 jaar. Voor vrouwen die borstvoeding geven en voor kinderen van 0 tot 12 maanden zijn er relatief veel nuanceverschillen.

Er is echter ook een aantal grote verschillen gevonden tussen de adviezen voor alle groepen: nationale bronnen verschillen onderling in het advies over vitamine D-suppletie tijdens de zwangerschap en het advies over nitraatrijke groente in de leeftijd van 0 tot 12 maanden. Regionale en commerciële bronnen wijken af van de nationale bronnen op de maximale hoeveelheid koffie en het geven van vitamine D-suppletie tijdens de borstvoedingsperiode en voor kinderen

van 1-2 jaar. Commerciële bronnen wijken verder nog af van nationale en regionale bronnen op de dosering van vitamine K voor de leeftijd van 0 tot 6 maanden en het geven van honing aan kinderen van 0 tot 12 maanden.

Omdat deze verschillen in voedingsadviezen voor verwarring kunnen zorgen, is harmonisatie en actualisatie van de verschillende bronnen belangrijk. De evaluatie van de bestaande voedingsadviezen van de Gezondheidsraad kan gebruikt worden als uitgangspunt voor verdere harmonisatie van de voorlichting over voeding tijdens de eerste duizend dagen (1). De communicatie over deze nieuwe voedingsadviezen is belangrijk, zodat alle partijen weten dat ze deze bron kunnen gebruiken en de gegevens op hun website kunnen aanpassen.

Voor verdere informatie over de inventarisatie van de voedingsadviezen kunt u contact opnemen met [janneke.verkaik@rivm.nl](mailto:janneke.verkaik@rivm.nl).

#### REFERENTIES

1. Gezondheidsraad. Werkprogramma 2018 Gezondheidsraad. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017
2. World Health Organization. Essential Nutrition Actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. Geneva: WHO, 2013
3. Gezondheidsraad. Naar een toereikende inname van vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2008; publicatienr. 2008/15
4. Gezondheidsraad. Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15
5. Gezondheidsraad. Briefadvies over Vitamine K-suppletie bij zuigelingen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010; publicatienr. 2010/11
6. Bureau Risicobeoordeling & onderzoeksprogrammering, Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. Advies over nitraat in de voeding. Utrecht: Bureau Risicobeoordeling & onderzoeksprogrammering, 10 oktober 2014; referentienr. NVWA/BuRO/2014/4356; <https://www.nvwa.nl/documenten/risicobeoordeling/voedselveiligheid/archief/2016m/nitraat-in-voeding-advies>
7. Voedingcentrum. Voedingcentrum herziet adviezen voor nitraatinname. Den Haag: Voedingcentrum, 10 oktober 2014; <https://www.voedingcentrum.nl/nl/pers/persberichten/voedingcentrum-herziet-adviezen-voor-nitraatinname.aspx>
8. Gezondheidsraad. Voedingsnormen: calcium, vitamine D, thiamine, riboflavine, niacine, pantotheenzuur en biotine. Den Haag: Gezondheidsraad, 2000; publicatienr. 2000/12