

Het WIV analyseert onze voedingsgewoonten en maakt de balans op

In het 4^e en laatste deel van de Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV), worden onze voedingsgewoonten van naderbij bekeken. Herhaalde initiatieven om ons minder vet te doen eten, lijken langzaam hun vruchten af te werpen aangezien de consumptie van vetten in vergelijking met de peiling van 2004 lichtjes gedaald is.

De actieve voedingsdriehoek wordt echter weinig gerespecteerd. Zo wijst de peiling bij adolescenten bijvoorbeeld op de overconsumptie van calorierijke voedingsmiddelen uit de top van de driehoek terwijl die eigenlijk minder regelmatig en/of in minder grote hoeveelheden aan bod zouden moeten komen. Bovendien drinkt minder dan 30% van de Belgen de aanbevolen dagelijkse minimumhoeveelheid (1,5 liter) water en ongesuikerde dranken.

Ondanks enkele verbeteringen in vergelijking met 2004 moeten consumenten en de voedingsmiddelenindustrie hun inspanningen voortzetten om tot evenwichtige en kwalitatief hoogstaande voeding te komen.

56% van de bevolking eet nog altijd te veel vet

Eerst het goede nieuws! Het WIV stelt een daling in de inname van **voedingscholesterol en transvetzuren** vast. Transvetzuren worden in grote mate aangetroffen in pizza's, koekjes en industrieel gebak. Ook goed nieuws is het feit dat de bevolking **meer poly-onverzadigde vetzuren** (de zogenaamd 'goede' vetten) tot zich neemt. Het gaat hier om de natuurlijk aanwezige vetten in bijvoorbeeld vis en koolzaad- of zonnebloemolie. Het WIV stelt ook vast dat de **consumptie van zogenaamd zichtbare vetten**, die met andere woorden in de keuken worden gebruikt zoals smeerfet of olie voor bereidingen, **drastisch gedaald is**.

Geen goed nieuws is het feit dat de consumptie van vetten 86 gram per dag bedraagt, waardoor het aandeel ervan in onze voeding te hoog blijft, en dat **56% van de bevolking de huidige aanbevelingen niet volgt**. Zo zou de hoeveelheid vetten in verhouding tot de volledige energie-inname hooguit 35% mogen bedragen. Nog verontrustender is het feit dat **90% van de bevolking te veel verzadigde vetzuren**, de zogenaamd ongezonde vetten, nuttigt. Die verzadigde vetzuren zitten vaak 'verscholen' in industriële bereidingen, vlees, kaas, sauzen, koffiekoeken en gebak.



- ***Bij kinderen van 3 tot 13 jaar zijn de voornaamste drie bronnen van verzadigde vetzuren vlees, melkproducten en koekjes/gebak.***
- ***Vanaf 14 jaar worden koekjes/gebak op de derde plaats vervangen door vetten/oliën.***
- ***Hoewel zij niet in de top drie staan vormen snoepgoed zoals chocoladerepen (ongeacht de leeftijdscategorie) en sauzen (bij personen ouder dan 14 jaar) ook twee grote bronnen van verzadigde vetzuren.***

De paradox van suiker

Met een gemiddelde inname van ongeveer 230 gram per dag, vertegenwoordigen koolhydraten -ongeacht de categorie- slechts 44% van de dagelijkse energie-inname en dus veel minder dan de aanbevolen 50 tot 55%. Volgens de peiling die het WIV heeft uitgevoerd, **consumeert meer dan 80% van de bevolking er niet genoeg van.** Dit percentage moet echter omzichtig worden geïnterpreteerd want er zit een addertje onder het gras.

Er moet namelijk een onderscheid worden gemaakt tussen 'snelle suikers' (monosachariden en disachariden zoals glucose, lactose, fructose of sucrose) en 'trage suikers' (polysachariden zoals zetmeel, pectine of cellulose).

Belgen nuttigen te veel 'snelle suikers': 110 gram per dag hetzij 21% van de energie-inname. Bovendien bestaat deze overdaad hoofdzakelijk uit **snelle toegevoegde suikers** om voedingsmiddelen te zoeten en niet uit snelle suikers die van nature aanwezig zijn in onze voeding zoals lactose in melk of fructose in fruit. Zo vertegenwoordigen niet-alcoholische gesuikerde dranken (frisdrank, fruitsap en nectar op basis van geconcentreerd sap, gearomatiseerde thee enz.), zoetigheden en andere gebak -die hoofdzakelijk 'snelle' toegevoegde suikers bevatten- alleen al 30% van de dagelijkse inname van koolhydraten. Nog een vaststelling is dat vooral jongeren de grootste consumenten van 'snelle' suikers zijn en dat die consumptie met de leeftijd lijkt te dalen: van 27% van de energie-inname bij kinderen van 3-5 jaar tot slechts 19% van de energie-inname bij volwassenen van 40-64 jaar.

- ***In de groep van 3 tot 5-jarigen vertegenwoordigen gesuikerde dranken, koekjes/gebak en zoetigheden 47% van de dagelijkse energie-inname uit 'snelle' suikers. Dit percentage loopt op tot 60% bij adolescenten van 14 tot 17 jaar!***
- ***In de groep van 6 tot 39 jaar zijn gesuikerde dranken (frisdrank en fruitsap) de voornaamste bron van 'snelle suikers' en vertegenwoordigen zij alleen al 20 tot 30% van de dagelijkse energie-inname.***

Omgekeerd **nuttigt 80% van de bevolking onvoldoende 'trage suikers':** slechts 120 gram per dag hetzij 23% van de energie-inname. Deze suikers zijn in grote hoeveelheden aanwezig in brood, aardappelen, rijst, pasta en ontbijtgranen. Volgens de van kracht zijnde aanbevelingen moet de inname van 'trage suikers' groter zijn dan die van de 'snelle suikers', wat niet het geval is bij 3 tot 14-jarigen.

- ***Bij kinderen van 3 tot 9 jaar leveren koekjes/gebak meer trage suikers dan de consumptie van aardappelen!***
- ***Bij adolescenten en volwassenen zijn graanproducten en aardappelen de voornaamste twee bronnen van 'trage suikers'.***



Vezels en eiwitten

Vezels vormen een belangrijk onderdeel van onze voeding omdat zij onder meer de darmfunctie stimuleren, de bloedsuikerspiegel helpen regelen en het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Belgen nuttigen jammer genoeg te weinig vezels (18 gr/dag) en **slechts 16% van de bevolking volgt de aanbevelingen** ter zake (25 gr/dag voor een volwassene). Uit de peiling blijkt bovendien dat obese personen minder vaak aan de richtlijnen voldoen dan personen met of zonder overgewicht.

De inname van eiwitten is sinds 2004 niet meer geëvolueerd. Zij bedraagt gemiddeld 79 gram per dag hetzij 15% van de totale energie-inname. Deze **hoeveelheid volstaat ruimschoots**, maar de eiwitten zijn te vaak afkomstig van vlees en te weinig van vis of peulvruchten.

Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015

De Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, gefinancierd door de FOD Volksgezondheid en uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV), beschrijft in haar vierde en laatste deel de consumptie van voedingsmiddelen en supplementen alsook de inname van micro- en macronutriënten binnen de Belgische bevolking. Het is de eerste keer in België dat er gegevens over kinderen (van 3 tot 9 jaar) en adolescenten (van 10 tot 17 jaar) zijn verzameld.

Het volledige rapport en de samenvatting ervan zijn beschikbaar op de [website van de Nationale Voedselconsumptiepeiling](#).