

MELK- EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

AUTEUR

Thérèse **LEBACQ**

Dankwoord

Dit werk kon niet worden gerealiseerd zonder de medewerking van een aantal personen. Onze bijzondere dank gaat uit naar:

De deelnemers en de enquêteurs voor hun deelname aan de enquête;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart en Sofie Van den Abeele voor de voorbereiding en de organisatie van het veldwerk, alsook hun ondersteuning bij het databeheer;

Ledia Jani voor de organisatie en de logistiek van deze enquête, alsook haar werk voor de lay-out van dit rapport;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérésa Lebacq, Cloë Ost en Eveline Teppers voor het databeheer en de dataverwerking;

Koenraad Cuypers voor de projectcoördinatie.

Gelieve bij het verwijzen naar resultaten van dit hoofdstuk de volgende referentie te gebruiken:

Lebacq T. Melk- en calciumverrijkte sojaproducten. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	7
2. Instrumenten	9
2.1. Vragen	9
2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst	9
2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag	9
2.2. Indicatoren	10
2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst	10
2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag	10
3. Resultaten	13
3.1. Consumptiefrequentie	13
3.1.1. Melk	13
3.1.2. Gearomatiseerde melk	13
3.1.3. Yoghurt en plattekaas	14
3.1.4. Sojadranken	14
3.1.5. Kaas	15
3.2. Gebruikelijke consumptie en voedingsaanbevelingen	15
3.2.1. Melkproducten (uitgezonderd kaas) en sojaproducten	15
3.2.2. Melkproducten (met uitzondering van kaas)	16
3.2.3. Producten op basis van soja	16
3.2.4. Kaas	17
4. Discussie	19
5. Tabellen	21
6. Referenties	41

SAMENVATTING

Melk- en calciumverrijkte sojaproducten zijn onze belangrijkste voedingsbron van calcium. Daarom is het raadzaam om, afhankelijk van de leeftijd, dagelijks 450 tot 600 gram van deze producten te consumeren.

In 2014 consumeerde de Belgische bevolking (3-64 jaar) per dag gemiddeld 160 gram melkproducten (kazen niet meegerekend) of sojaproducten, wat heel wat minder is dan de aanbevolen hoeveelheid. Dit betekent dat bijna de volledige bevolking (98%) de doelstellingen van de voedingsdriehoek op dit punt niet haalt.

De gebruikelijke consumptie van melkproducten (kazen niet meegerekend) en sojaproducten neemt af met de leeftijd, zowel bij mannen als bij vrouwen. De consumptie van deze producten is het hoogst bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud (301 g/dag) en neemt geleidelijk af tot 139 g/dag bij volwassenen in de leeftijdscategorie van 40 tot 64 jaar. Ongeveer 90% van alle kinderen (3-9 jaar) consumeert onvoldoende melk- of sojaproducten en dit percentage stijgt nog bij adolescenten (10-17 jaar), voornamelijk in de groep van 14 tot 17 jaar oud ($\approx 100\%$). Ook bij volwassenen (18-64 jaar) ligt dit percentage zeer hoog aangezien, 99% onder hen zich onder de aanbevolen hoeveelheden bevindt.

In Vlaanderen ligt de gebruikelijke consumptie van melkproducten (kazen niet meegerekend) en sojaproducten hoger (171 g/dag) dan in Wallonië (140 g/dag). In beide regio's bevindt de meerderheid van de bevolking zich onder de aanbevolen hoeveelheden (98% in Vlaanderen en 99% in Wallonië).

In 2014 bleef de gebruikelijke consumptie van melkproducten (kazen niet meegerekend) en sojaproducten in de leeftijdscategorie van 15 tot 64 jaar vrij stabiel (139 g/dag) tegenover de consumptie in 2004 (154 g/dag). Ook in 2004 consumeerde een belangrijk percentage van de bevolking – net als in 2014 – onvoldoende melk- of sojaproducten (respectievelijk 98% en 99%).

De gebruikelijke consumptie van kaas werd afzonderlijk bestudeerd, los van de consumptie van andere melkproducten. Wegens het relatief hoge vet- en zoutgehalte van kaas is het namelijk raadzaam om de consumptie ervan te beperken tot één à twee sneetjes per dag (d.w.z. 20 à 40 g/dag), naargelang de leeftijd. In België bedroeg de gebruikelijke consumptie van kaas in 2014 bij de leeftijdsgroep van 3 tot 64 jaar 30 g/dag. 41% van de Belgische bevolking respecteert dus de maximale consumptie die door de actieve voedingsdriehoek wordt aanbevolen.

De gebruikelijke consumptie van kaas ligt iets hoger bij mannen (32 g/dag) dan bij vrouwen (27 g/dag). Meer vrouwen (46%) dan mannen (38%) beperken hun kaasconsumptie tot de aanbevolen hoeveelheden. Dat is voornamelijk het geval in de leeftijdscategorie van 18 tot 39 jaar waarin mannen dagelijks een grotere hoeveelheid kaas eten (37 g/dag) dan vrouwen (27 g/dag). In deze laatste categorie eet slechts 20% van de mannen maximaal 20 gram kaas per dag, terwijl 37% van de vrouwen in deze leeftijdscategorie de maximumlimiet respecteert.

De gebruikelijke consumptie van kaas neemt doorgaans toe met de leeftijd. Het percentage van de bevolking met een passend consumptiegedrag van kaas, varieert eveneens in functie van de leeftijd. Het percentage is relatief hoog bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud (76%), neemt vervolgens met meer dan 10% af in de categorie van 6 tot 9 jaar, maar stijgt daarna opnieuw bij adolescenten en meer in het bijzonder in de leeftijdscategorie van 14 tot 17 jaar voor wie de maximaal aanbevolen hoeveelheid ook groter is (40 g/dag). Het percentage neemt vervolgens sterk af bij volwassenen: slechts 30% van de volwassenen respecteert namelijk de aanbevelingen op dit vlak.

Bij mensen met een vrij laag opleidingsniveau is de gebruikelijke consumptie van kaas lager (27 g/dag) dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (31 g/dag). Tegelijk zien we dat het percentage van de bevolking dat de aanbevelingen inzake de maximale kaasconsumptie respecteert, doorgaans afneemt naarmate het opleidingsniveau stijgt.

Een vergelijking tussen de verschillende regio's leert ons dat de gebruikelijke consumptie van kaas iets hoger is in Wallonië (31 g/dag) dan in Vlaanderen (27 g/dag).

De gemiddelde gebruikelijke consumptie van kaas in de bevolking van 15 tot 64 jaar is tussen 2004 en 2014 relatief stabiel gebleven (respectievelijk 30 en 32 g/dag). Het percentage van de bevolking dat de aanbevolen hoeveelheden kaas in 2014 respecteert (35%), verschilt dan ook niet sterk van het percentage dat in 2004 werd teruggevonden (39%).

Tot besluit kunnen we stellen dat uit de resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2014-2015 blijkt dat de Belgische bevolking niet bepaald veel melkproducten consumeert. Vanuit het oogpunt van de volksgezondheid is het dan ook van cruciaal belang om het imago van deze voedingsmiddelen te verbeteren. Melkproducten verdienen namelijk een plaats in een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Ze zijn een belangrijke bron van calcium, dat onmisbaar is voor gezonde botten, maar ook van biologisch hoogwaardige eiwitten, kalium en vitaminen (in het bijzonder vitamine B2 en B12).

1. INLEIDING

De belangrijkste eigenschap van melk- en calciumverrijkte sojaproducten is dat ze een essentiële bron van calcium en biologisch hoogwaardige eiwitten zijn¹. De producten uit deze groep vormen inderdaad de voornaamste voedingsbron van calcium: ze zouden 70 tot 75% moeten leveren van de hoeveelheid calcium die het lichaam nodig heeft. Calcium is een essentiële voedingsstof voor de aanmaak en de instandhouding van de botmassa. De Hoge Gezondheidsraad beveelt een dagelijkse inname van 900 mg aan voor volwassenen, en van 1200 mg voor adolescenten (12-18 jaar) en ouderen (2). Melk en melkproducten worden als een interessante voedingsbron van calcium gezien omdat bijna een derde van de calcium die in deze voedingsmiddelen aanwezig is, door het lichaam kan worden opgenomen (3). Bepaalde mineraalwaters en groenten (zoals spinazie, venkel en broccoli) zijn eveneens voedingsbronnen van calcium, maar in vergelijking met calcium uit melkproducten wordt calcium van plantaardige oorsprong doorgaans slecht opgenomen door het lichaam (3;4).

Melk- en calciumverrijkte sojaproducten bevatten niet alleen calcium en eiwitten, maar zijn ook een belangrijke bron van vitamine B2 en B12. Producten op basis van volle of halfvolle melk kunnen ook een bron van vitamine A en D zijn. Melk bevat bovendien fosfor, kalium, magnesium en zink (2).

Verscheidene criteria definiëren de voedingsmiddelen die tot de groep van de melkproducten en de calciumverrijkte sojaproducten behoren (2). Zij moeten namelijk:

- een bron van biologisch hoogwaardige eiwitten zijn;
- minstens 75 mg calcium per 100 gram product bevatten;
- een vetgehalte van minder dan 30% van de energiewaarde van het product hebben (een vetgehalte van meer dan 30% wordt aanvaard indien het product geen toegevoegde suikers of zoetstoffen bevat).

Melk (magere, halfvolle, volle en gearomatiseerde melk), yoghurt, plattekaas en desserts op basis van melk zoals vla, pudding of rijstpap behoren bijvoorbeeld tot de groep van de melkproducten. In geval van allergie of lactose-intolerantie kunnen deze melkproducten echter worden vervangen door calciumverrijkte sojaproducten (2). Uitgaande van bovenstaande criteria worden producten zoals havermelk, rijstmelk, amandelmelk, tiramisu, chocolademousse, ijs en room niet tot de groep van de melkproducten gerekend (2).

Qua hoeveelheden zijn 3 tot 4 glazen (450 à 600 ml) melk (of een equivalent) per dag en één tot twee sneden kaas per dag noodzakelijk om in onze calciumbehoefte te voorzien (Tabel 1) (2). Binnen de groep van de melkproducten moeten halfvolle melk en magere producten de voorkeur krijgen op volle melkproducten om de inname van verzadigde vetzuren te beperken. Bovendien moeten melkproducten met toegevoegde suiker of zoetstoffen (zoals pudding, vla en rijstpap) met mate worden geconsumeerd om de suikerinname te beperken (2).

Hoewel ze rijk zijn aan calcium, kunnen bepaalde melkproducten ook worden gekenmerkt door een relatief hoog zout- en vetgehalte. Dat is bijvoorbeeld het geval bij kaas. Als we de verschillende melkproducten bekijken, is het dus raadzaam om maximaal 20 tot 40 gram kaas per dag te eten, afhankelijk van de leeftijd (Tabel 1) (2). Magere en halfvolle kazen (vetgehalte ≤ 20 g per 100 g kaas) zijn te verkiezen boven vettere kazen (vetgehalte > 20 g per 100 g). Plattekaas wordt dan weer niet tot de categorie van de kazen gerekend gezien zijn lage vet- en zoutgehalte (2).

¹ De biologische waarde geeft de kwaliteit van een eiwit aan: hoe goed kan ze door het lichaam worden benut? De kwaliteit van een eiwit wordt bepaald door de verhouding van de essentiële aminozuren die ze bevat (zuren die het organisme niet zelf kan aanmaken). Een eiwit wordt geacht een hoge biologische waarde te hebben wanneer ze essentiële aminozuren bevat in een verhouding die vergelijkbaar is met de verhouding die het lichaam nodig heeft. De meeste biologisch hoogwaardige eiwitten zitten in dierlijke producten (vlees, melk, eieren, vis) (1).

Tabel 1 | Aanbevelingen voor de consumptie van melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, VIGeZ, 2012

Leeftijd	Melkproducten (per dag)*	Kaas (per dag)**
Kleuters (3-5 jaar)	500 ml volle melk (< 4 jaar) of halfvolle melk (≥ 4 jaar)	20 g (1 sneede)
Kinderen (6-11 jaar)	450 ml (3 glazen) halfvolle melk	20 g (1 sneede)
Adolescenten (12-18 jaar)	600 ml (4 glazen) halfvolle melk	40 g (2 sneden)
Volwassenen (19-59 jaar)	450 ml (3 glazen) halfvolle melk	20 g (1 sneede)
Ouderen (60+)	600 ml (4 glazen) halvolle melk	40 g (2 sneden)

Bron: Actieve voedingsdriehoek, VIGeZ, 2012

* Eén glas van 150 ml melk kan worden vervangen door verschillende alternatieven, zoals yoghurt, calciumverrijkte sojaproducten, 150 ml melk met granen als ontbijt, een portie platte kaas, pudding of rijstpap.

** Dit is een maximale dagelijkse hoeveelheid. De consumptie van kaas is niet verplicht, maar kan vervangen worden door de consumptie van andere melkproducten (melk, yoghurt, platte kaas, enz.). Meer bepaald kan 20-40 g kaas vervangen worden door 150-300 ml andere melkproducten.

2. INSTRUMENTEN

2.1. VRAGEN

2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst

De vragen over de frequentie waarmee water en niet-gesuikerde dranken worden geconsumeerd, maken deel uit van de schriftelijke voedselfrequentievragenlijst (*Food Frequency Questionnaire*, afgekort als FFQ). De deelnemers ontvingen deze vragenlijst bij het eerste bezoek van de onderzoeker die hen vroeg om hem de ingevulde lijst bij het tweede interview terug te bezorgen. Voor de kinderen (3-9 jaar) werd deze vragenlijst ingevuld door een ouder of een verantwoordelijke.

De voedselconsumptievragenlijst wordt ingeleid met de volgende vraag:

“Duid in de tabellen op de volgende pagina’s aan hoe vaak u de vermelde producten eet door het vakje aan te kruisen dat het meest van toepassing is op u.”

“Gemiddelde consumptie in de afgelopen 12 maanden.”

Daarna volgt een opsomming van de verschillende voedingsmiddelen die worden bevestigd:

FFQ01 Hoe vaak consumeert u onderstaande producten? Denk aan uw gemiddelde consumptie tijdens de voorbije 12 maanden.

FFQ0113 Sojadrank

FFQ0115 Probiotisch verrijkte dranken (Actimel, Yakult, Bifidus, ...)

FFQ0124 Melk (ook karnemelk)

FFQ0125 Gearomatiseerde melk (chocomelk, aardbeienmelk, ...)

FFQ0126 Pudding

FFQ0127 Yoghurt, plattekaas, gesuikerde verse kaas (Petit Gervais, ...)

FFQ0128 Kaas (geen plattekaas)

FFQ04 Hoe vaak consumeert u de volgende rauwe voedingsmiddelen? Denk aan uw gemiddelde consumptie tijdens de voorbije 12 maanden.

FFQ0403 Verse melk van de boerderij

FFQ0405A Industriële zachte kaas op basis van rauwe melk

FFQ0405B Zachte kaas op basis van rauwe melk van de boerderij

Deze vragen bevatten de volgende antwoordcategorieën: “nooit”, “minder dan 1 keer per maand”, “1-3 keer per maand”, “1 keer per week”, “2-4 keer per week”, “5-6 keer per week”, “1 keer per dag”, “2-3 keer per dag” en “meer dan 3 keer per dag”.

2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag

Een onderzoeker die hiervoor een specifieke opleiding volgde, ondervroeg elke deelnemer op twee, niet-openvolgende dagen over zijn voedselconsumptie tijdens de 24 uur ervoor. Bij deze twee gelegenheden werd aan de deelnemers dus gevraagd om te vertellen wat ze in de 24 uur vóór het gesprek allemaal hadden gegeten en gedronken. Daarbij werden achtereenvolgens de verschillende maaltijden overlopen (ontbijt, tienuurtje, enz.). Er werd de deelnemers ook gevraagd om in detail de hoeveelheden te vermelden

die ze van deze voedingsmiddelen/dranken hadden geconsumeerd. Deze gegevensvergaringsprocedure werd op een gestandaardiseerde manier uitgevoerd met behulp van het GloboDiet®-softwarepakket.²

2.2. INDICATOREN

2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst

Op basis van de voedselfrequentievragenlijst werden de volgende indicatoren gecreëerd:

FFQ_milk1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee melk wordt geconsumeerd.
FFQ_fmilk1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd.
FFQ_rmilk1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauwe hoefmelk wordt geconsumeerd.
FFQ_yog1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee yoghurt en plattekaas worden geconsumeerd.
FFQ_pud1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee pudding wordt geconsumeerd.
FFQ_soja1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee sojadranken worden geconsumeerd.
FFQ_pro1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee dranken op basis van probiotica worden geconsumeerd.
FFQ_chees1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee kaas wordt geconsumeerd.
FFQ_richees1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee industriële kaas op basis van rauwe melk wordt geconsumeerd.
FFQ_rfchees1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee op de hoeve gekochte kaas op basis van rauwe melk wordt geconsumeerd.

De antwoordcategorieën in het onderdeel vragen werden overgenomen met 2 uitzonderingen:

1. De categorie "<1 keer per week" bestaat uit de antwoordcategorieën "minder dan 1 keer per maand" en "1 tot 3 keer per maand";
2. De categorie "1 keer per dag of meer" bestaat uit de antwoordcategorieën "1 keer per dag", "2 tot 3 keer per dag" en "meer dan 3 keer per dag".

De indicatoren FFQ_milk1, FFQ_fmilk1, FFQ_pud1, FFQ_soja1, FFQ_pro1, FFQ_richees1 en FFQ_rfchees1 werden niet vergeleken volgens het jaar van de enquête (2004 tegenover 2014). De vragen in verband met deze indicatoren werden in 2004 namelijk niet of op een andere manier gesteld, waardoor het moeilijk was om beide jaren te vergelijken.

2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag

Op basis van de gegevens die via de twee, niet-opeenvolgende 24-uursvoedingsnavragen werden verzameld, werd de consumptie van **melkproducten (met uitzondering van kaas) en sojaproducten** ingeschat. Bij de analyse werd rekening gehouden met de volgende producten (Tabel 2):

² Zie 'Algemene inleiding en methodologie' van de peiling voor bijkomende informatie over de 24-uursvoedingsnavraag en de GloboDiet®-software.

- melk en melkdranken;
- yoghurt;
- plattekaas;
- desserts op basis van melk (in hoofdzaak pudding, vla en rijstpap);
- dranken en desserts op basis van soja.

Voor de eerste categorie werd geen rekening gehouden met andere plantaardige dranken (rijstmelk, amandelmelk, enz.) of bepaalde desserts zoals tiramisu, crème brûlée of bavarois (Tabel 2). Ook de kazen werden in deze analyse niet inbegrepen, deze maakten namelijk deel uit van een afzonderlijke analyse, omdat voor dit voedingsmiddel aparte aanbevelingen bestaan.

Om de gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van kazen) en sojaproducten in te schatten, werd gebruikgemaakt van het SPADE®-programma³ dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, zonder rekening te houden met het aandeel van de mensen die deze producten nooit consumeren (informatie beschikbaar via de voedselrequentievragenlijst). Hun aantal binnen de steekproef bleek namelijk te gering: slechts 24 personen (d.w.z. 0,8% van de steekproef) verklaarden nooit melkproducten (uitgezonderd kaas) of sojaproducten te consumeren.

Naast deze algemene analyse werd de gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van kaas) en sojaproducten ook apart bestudeerd. Enerzijds werd de gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van de kazen) nagegaan met behulp van een SPADE® model voor niet-dagelijkse consumptie. Deze analyse werd gerealiseerd zonder rekening te houden met de proportie mensen die aangaf dergelijke producten nooit te consumeren, omdat slechts 36 respondenten (of 1,1% van de steekproef) dit aangaven. Anderzijds werd de gebruikelijke consumptie van sojaproducten nagegaan (dranken en desserts op basis van soja). Hiertoe werd gebruik gemaakt van een SPADE® model dat niet-dagelijkse consumptie modelleert, ditmaal werd wel rekening gehouden met de proportie mensen die aangaf nooit dergelijke producten te consumeren. Maar liefst 2437 respondenten (of 79,4% van de steekproef) gaven aan nooit sojaproducten te consumeren (onder de 3069 respondenten voor wie deze informatie beschikbaar was).

Tot slot werd de gebruikelijke consumptie van kaas afzonderlijk ingeschat, waarbij rekening werd gehouden met alle types van kaas met uitzondering van plattekaas (wegens het geringe vetgehalte). Deze analyse werd uitgevoerd met behulp van het SPADE® programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, rekening houdend met het aandeel van de mensen die nooit kaas eten. 158 personen (d.w.z. 5,0% van de steekproef) gaven aan nooit kaas te eten.

³ Zie 'Algemene inleiding en methodologie' van de peiling voor meer informatie over de werking van de SPADE®-software.

Tabel 2 | Een overzicht van de voedingsmiddelen die tijdens de verschillende analyses in rekening werden gebracht, volgens hun classificatie in de GloboDiet® software (groepen en nummers van de voedingsmiddelen)

Analyse	Jaar	Groep	Nummer	Beschrijving
Melkproducten (met uitzondering van kaas)	2014	05_01	Alle	Melk en gearomatiseerde melk
		05_03	Alle	Yoghurt
		05_04	Alle	Platte kaas en petits suisses
		05_06	427, 429-431, 439-446, 451, 456-458, 2251, 2366-2368, 2583	Desserts op basis van melk: flan, rijstpap, pudding
	2004	05_01	Alle	Melk
		05_02	Alle	Gearomatiseerde melk
Sojaproducten	2014	05_03	Alle	Yoghurt
		05_04	Alle	Platte kaas en petits suisses
		05_06	427-446, 451-453, 456-459, 2251	Desserts op basis van melk: flan, rijstpap, pudding
		05_02	2334-2335, 2177-2178, 2553	Vervangproducten (dranken en desserts) op basis van soja
		17_01	2177-2178	Vervangproducten (dranken en desserts) op basis van soja
Kaas	2014	05_05	Alle	Kazen
	2004	05_05	Alle	Kazen

3. RESULTATEN

3.1. CONSUMPTIEFREQUENTIE

Hieronder volgt een overzicht van de frequentie waarmee de voornaamste melkproducten (melk, gearomatiseerde melk, yoghurt, plattekaas, sojadranken en kaas) worden geconsumeerd. De consumptiefrequentie van rauwe melk, pudding, dranken op basis van probiotica en rauwe kaas, komt hier echter niet aan bod. Deze informatie kan gevonden worden in het onderdeel tabellen op het einde van dit hoofdstuk.

3.1.1. Melk

In 2014 was de frequentie waarmee in België melk wordt geconsumeerd, als volgt over de bevolking (3-64 jaar) verdeeld:

- 36,7% van de bevolking consumeert dagelijks melk en 4,9% vijf tot zes keer per week;
- 23,0% consumeert één tot vier keer per week melk;
- 16,2% consumeert niet zo dikwijls melk, d.w.z. minder dan één keer per week;
- 19,3% consumeert nooit melk.

De frequentie waarmee melk wordt geconsumeerd is vrij gelijklopend bij mannen en vrouwen. Zij neemt doorgaans af met de leeftijd: zo bedraagt het percentage van de bevolking dat dagelijks melk consumeert 62,7% bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud, terwijl het slechts 31,0% bedraagt bij de volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar. Tegelijk stijgt met de leeftijd ook het percentage van de bevolking die nooit melk consumeert en van de bevolking die één keer per week of minder dan één keer per week melk consumeert.

Het percentage van de bevolking dat aangeeft elke dag melk te drinken, ligt hoger bij de mensen met een normale *Body Mass Index* (BMI) (41,3 %) dan bij mensen met overgewicht (29,9 %). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht. Toch is er op dit punt geen sprake van een significante gradiënt. Het percentage dat bij mensen met obesitas werd vastgesteld, verschilt namelijk niet significant van de geregistreerde percentages in de twee andere bestudeerde BMI-categorieën (normaal gewicht en overgewicht).

De frequentie waarmee melk wordt geconsumeerd, verschilt niet significant in functie van het opleidingsniveau of de verblijfplaats. Tot slot blijkt dat de consumptiefrequentie van melk bij de vorige voedselconsumptiepeiling in 2004 op een andere manier werd berekend. De indicator van 2004 kan dus niet worden vergeleken met deze uit 2014.

3.1.2. Gearomatiseerde melk

In 2014 was de frequentie waarmee in België gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd, als volgt over de bevolking (3-64 jaar) verdeeld:

- 7,1% van de bevolking gaf aan dagelijks gearomatiseerde melk te consumeren, 1,6% verklaarde vijf tot zes keer per week gearomatiseerde melk te consumeren;
- 16,0% van de bevolking consumeert één tot vier keer per week gearomatiseerde melk;
- 27,3% consumeert dit af en toe, d.w.z. minder dan één keer per week;
- 48,0% consumeert nooit gearomatiseerde melk.

De frequentie waarmee gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd, verschilt niet significant tussen mannen en vrouwen. Net zoals de consumptiefrequentie van melk neemt ook de frequentie waarmee gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd, doorgaans af met de leeftijd. Zo drinkt 23,1% van de kinderen in de leeftijdscategorie van 3 tot 5 jaar dagelijks gearomatiseerde melk. Dit percentage neemt daarna geleidelijk af en bedraagt bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar nog 2,6%.

Mensen zonder een diploma hoger onderwijs blijken vaker gearomatiseerde melk te consumeren. Na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt het percentage van de bevolking dat elke dag gearomatiseerde melk

drinkt significant hoger te zijn bij de mensen zonder een diploma hoger onderwijs (10,3%) dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte en het lange type (respectievelijk 5,4% en 4,0%).

Wanneer we naar de BMI kijken, stellen we vast dat minder mensen met overgewicht elke dag gearomatiseerde melk consumeren (4,6%) dan mensen met een normale BMI (8,0%) en mensen met obesitas (8,1%). Na correctie voor leeftijd en geslacht blijken significant minder mensen met een normale BMI of met overgewicht aan te geven dat ze deze gewoonte hebben in vergelijking met mensen die aan obesitas lijden.

Meer mensen in Wallonië (9,0%) dan in Vlaanderen (5,7%) consumeren dagelijks gearomatiseerde melk, en dit verschil blijkt na correctie voor leeftijd en geslacht significant te zijn. Na een bijkomende correctie voor het opleidingsniveau is het verschil echter niet langer significant.

Tot slot blijkt dat de consumptiefrequentie van gearomatiseerde melk bij de vorige voedselconsumptiepeiling uit 2004 op een andere manier werd berekend. De indicator van 2004 kan dus niet worden vergeleken met die van 2014.

3.1.3. Yoghurt en plattekaas

In 2014 was de frequentie waarmee in België yoghurt of plattekaas werd geconsumeerd, als volgt over de bevolking (3-64 jaar) verdeeld:

- 18,6% van de bevolking eet elke dag yoghurt of plattekaas, en 5,9% vijf of zes keer per week;
- 35,4% consumeert één tot vier keer per week yoghurt of plattekaas;
- 24,7% consumeert minder dan één keer per week yoghurt of plattekaas;
- 15,4% eet dit soort melkproducten nooit.

Er zijn meer vrouwen (22,6%) dan mannen (14,4%) die dagelijks yoghurt of plattekaas eten. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd.

De frequentie waarmee yoghurt of plattekaas wordt geconsumeerd, varieert in functie van de leeftijd en volgt een U-curve: de frequentie ligt bij kinderen en volwassenen namelijk hoger dan bij adolescenten. Het percentage van de bevolking dat dagelijks deze melkproducten consumeert, bedraagt 17,7% bij kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar. Het neemt vervolgens af met de leeftijd en bereikt een dieptepunt (7,4%) bij adolescenten in de leeftijdsgroep van 14 tot 17 jaar oud. Daarna stijgt het opnieuw in de volwassen leeftijdsgroepen (respectievelijk 15,7% en 24,8% in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar en in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar).

Er kon geen enkel significant verband worden vastgesteld tussen de dagelijkse consumptie van yoghurt of plattekaas en het opleidingsniveau of de BMI.

Het percentage van de bevolking dat dagelijks yoghurt of plattekaas consumeert, is lager in Wallonië (15,7%) dan in Vlaanderen (20,5%). Dit verschil blijft significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat in 2014 elke dag yoghurt of plattekaas at, significant gedaald te zijn (19,7%) tegenover het percentage dat in 2004 werd geobserveerd (23,5%).

3.1.4. Sojadranken

In 2014 werden dranken op basis van soja in België niet zo frequent geconsumeerd door de bevolking in de leeftijdscategorie van 3 tot 64 jaar. De frequentie waarmee deze producten worden geconsumeerd, was als volgt verdeeld:

- 3,3% van de bevolking consumeert dagelijks dranken op basis van soja en 0,6% vijf tot zes keer per week;
- 4,8% van de bevolking consumeert deze dranken één tot vier keer per week;
- 13,0% consumeert deze dranken af en toe, d.w.z. minder dan één keer per week;
- 78,3% consumeert deze dranken nooit.

De frequentie waarmee sojadranken worden geconsumeerd, is vrij gelijklopend bij mannen en vrouwen. Er is ook geen duidelijk verband tussen de frequentie waarmee deze dranken worden geconsumeerd en de leeftijd. Een van de enige elementen die uit deze vergelijking naar voren komen, is een iets hoger percentage adolescenten van 14 tot 17 jaar oud dat nooit sojadranken consumeert (86,1 %). Na correctie voor geslacht blijkt dit percentage significant hoger te zijn dan bij adolescenten in de leeftijdsgroep van 10 tot 13 jaar en bij volwassenen (18-64 jaar).

Er is geen significante gradiënt tussen de frequentie waarmee sojadranken worden geconsumeerd en het opleidingsniveau. De frequentie waarmee dit soort dranken wordt geconsumeerd, varieert ook niet significant tussen de verschillende BMI-categorieën.

Het percentage van de bevolking dat elke dag sojadranken drinkt, is vergelijkbaar in Vlaanderen en Wallonië. Het aandeel van de mensen die aangeven nooit dergelijke dranken te drinken, is daarentegen hoger in Wallonië (84,7%) dan in Vlaanderen (74,7%). Dit verschil blijft significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Tot slot werd de consumptiefrequentie van sojadranken bij de vorige voedselconsumptiepeiling uit 2004 op een andere manier werd berekend. De indicator van 2004 kan dus niet worden vergeleken met die uit 2014.

3.1.5. Kaas

In 2014 was de frequentie waarmee in België kaas wordt geconsumeerd, als volgt over de bevolking (3-64 jaar) verdeeld:

- 21,2% van de bevolking eet dagelijks kaas en 9,3% vijf tot zes keer per week;
- 47,6% eet één tot vier keer per week kaas;
- 14,9% eet af en toe kaas, d.w.z. minder dan één keer per week;
- 7,1% eet nooit kaas.

De frequentie waarmee kaas wordt geconsumeerd varieert niet sterk volgens geslacht of BMI, noch in functie van de verblijfplaats of het jaar waarin de enquête werd uitgevoerd (2004 tegenover 2014).

Het percentage van de bevolking dat dagelijks of bijna dagelijks (vijf tot zes keer per week) kaas eet, blijft relatief stabiel in de verschillende leeftijdscategorieën voor kinderen (3-5 jaar en 6-9 jaar) en adolescenten (10-13 jaar en 14-17 jaar). Na correctie voor geslacht wordt echter een significante stijging van dit percentage vastgesteld tussen de leeftijdscategorieën van 14 tot 17 jaar (19,4%), van 18 tot 39 jaar (28,8%) en van 40 tot 64 jaar (37,0%).

De consumptiefrequentie van kaas lijkt kleiner te zijn bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs. Na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt dat significant minder mensen zonder een diploma hoger onderwijs dagelijks of vijf tot zes keer per week kaas eten (25,3%) dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte (34,1%) en het lange type (35,6%).

3.2. GEBRUIKELIJKE CONSUMPTIE EN VOEDINGSAANBEVELINGEN

3.2.1. Melkproducten (uitgezonderd kaas) en sojaproducten

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 14,3% van de respondenten op geen van beide dagen melkproducten (met uitzondering van kaas) of sojaproducten had geconsumeerd, 24,2% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 61,5% consumeerde melk- en sojaproducten op beide dagen.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van melkproducten (uitgezonderd kazen) en sojaproducten in de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 160 g/dag. De mediaan bedroeg 136 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 450 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van melk- en sojaproducten was vergelijkbaar bij mannen en vrouwen. Deze neemt duidelijk af met de leeftijd, zowel bij mannen als bij vrouwen. De consumptie is het grootst bij kin-

deren van 3 tot 5 jaar oud (301 g/dag) en neemt geleidelijk af tot 139 g/dag bij volwassenen van 40 tot 64 jaar.

In Vlaanderen ligt de gebruikelijke consumptie van melk- en sojaproducten significant hoger (171 g/dag) dan in Wallonië (140 g/dag). Er zijn in de consumptie van dit soort producten echter geen grote verschillen merkbaar volgens BMI, opleidingsniveau of jaar van de enquête (2004 tegenover 2014).

Voedingsaanbevelingen

Volgens de actieve voedingsdriehoek is het raadzaam om elke dag drie tot vier glazen (450 à 600 ml) melk (of een equivalent) te drinken, afhankelijk van de leeftijd (zie Tabel 1). Nagenoeg de hele bevolking (98,0%) blijft in 2014 onder deze aanbeveling en consumeert dus onvoldoende melkproducten.

Dit percentage varieert volgens leeftijd:

- het is lager bij kinderen (ongeveer 90 %);
- het stijgt vervolgens bij adolescenten en voornamelijk bij adolescenten in de leeftijdsgroep van 14 tot 17 jaar (99,6%);
- het is ook zeer hoog bij volwassenen (98,7%) in de leeftijdscategorie van 18 tot 39 jaar en bedraagt 99,2% in de categorie van 40 tot 64 jaar.

Het percentage van de bevolking dat de aanbevelingen voor de consumptie van melk- of sojaproducten niet respecteert, verschilt weinig volgens geslacht, BMI, opleidingsniveau, verblijfplaats of jaar van de enquête (2004 tegenover 2014).

3.2.2. Melkproducten (met uitzondering van kaas)

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 16,0% van de respondenten op geen van beide dagen melkproducten (met uitzondering van kaas) had geconsumeerd, 24,8% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 59,2% consumeerde melkproducten op beide dagen.

In België, in 2014, bedroeg de gemiddelde gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van kaas) in de bevolking (3-64 jaar) 147 g/dag, de mediaan bedroeg 122 g/dag en het 97,5 percentiel bedroeg 432 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van kaas) is gelijkaardig bij de mannen en bij de vrouwen. De gebruikelijke consumptie daalt met de leeftijd: deze daalt van 238 g/dag bij de jongste kinderen (3-5 jaar) naar 127 g/dag bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). Deze daling wordt teruggevonden bij zowel de mannen als de vrouwen.

De gebruikelijke consumptie van dit type producten is gelijkaardig voor mensen met een verschillende BMI of opleidingsniveau.

In Vlaanderen ligt de gebruikelijke consumptie van melkproducten (met uitzondering van kazen) significant hoger (158 g/dag) dan deze geobserveerd in Wallonië (135 g/dag). Tot slot blijkt dat in 2014 de consumptie van melkproducten door de bevolking (15-64 jaar) licht, maar significant, gedaald is van 144 g/dag in 2004 naar 133 g/dag in 2004.

3.2.3. Producten op basis van soja

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 94,1% van de respondenten op geen van beide dagen producten op basis van soja (dranken en desserts) had geconsumeerd, 3,3% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 2,6% consumeerde sojaproducten (dranken en desserts) op beide dagen.

In België in 2014 bedroeg de gemiddelde gebruikelijke consumptie van producten op basis van soja (dranken en desserts) in de bevolking (3-64 jaar) 10 g/dag, de mediaan bedroeg 0 g/dag en het 97,5 percentiel bedroeg 134 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van sojaproducten is gelijkaardig bij mannen en bij vrouwen. Deze consumptie varieert ook niet sterk volgens de leeftijd. De hoogste gebruikelijke consumptie werd vastgesteld bij de jongste kinderen (3-5 jaar) met 13 g/dag, terwijl de oudere adolescenten (14-17 jaar) de laagste gebruikelijk consumptie van 5g/dag hebben, het verschil tussen deze leeftijdsgroepen is significant.

De gebruikelijke consumptie van sojaproducten is gelijkaardig bij mensen met een verschillende BMI. De gebruikelijke consumptie van sojaproducten stijgt daarentegen met het opleidingsniveau. Mensen zonder een diploma hoger onderwijs consumeren significant minder dit type producten (6 g/dag) in vergelijking met mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (16 g/dag)

Daarnaast werd ook een verschil volgens verblijfplaats geobserveerd : mensen die in Vlaanderen wonen consumeren significant meer producten op basis van soja (13 g/dag), dan mensen in Wallonië (6 g/dag). Tot slot werd een significante toename in de gebruikelijke consumptie van sojaproducten in de bevolking (15-64 jaar) geobserveerd: deze stijgt van 5 g/dag in 2004 naar 10 g/dag in 2014.

3.2.4. Kaas

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 24,2% van de respondenten op geen van beide dagen kaas had geconsumeerd, 40,4% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 35,4% consumeerde kaas op beide dagen.

In 2014 consumeerde de Belg (3-64 jaar) gemiddeld 30 gram kaas per dag; de mediaan bedroeg 27 g/dag en het 97,5% percentiel kwam overeen met 74 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van kaas is slechts licht hoger bij mannen (32 g/dag) dan bij vrouwen (27 g/dag). Een gedetailleerdere analyse volgens geslacht en leeftijd wijst uit dat mannen vooral in de leeftijdscategorie van 18 tot 39 jaar significant meer kaas eten (37 g/dag) dan vrouwen (27 g/dag). De gebruikelijke consumptie van kaas stijgt overigens met de leeftijd: van 15 g/dag bij kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar, tot 33 g/dag bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar.

Er werd een klein maar significant verschil vastgesteld in functie van het opleidingsniveau: bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs ligt de gebruikelijke consumptie van kaas significant lager (27 g/dag) dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (31 g/dag). De gebruikelijke consumptie van kaas ligt in Vlaanderen ook iets lager (27 g/dag) dan in Wallonië (31 g/dag). Daarentegen werden geen significante verschillen teruggevonden in functie van de BMI of het jaar waarin de enquête werd uitgevoerd (2004 tegenover 2014).

Voedingsaanbevelingen

Aangezien kaas een voedingsmiddel met een vrij hoog vet- en zoutgehalte is, wordt aanbevolen om de consumptie ervan te beperken tot maximaal 20 à 40 g/dag, al naargelang de leeftijd (zie Tabel 1).

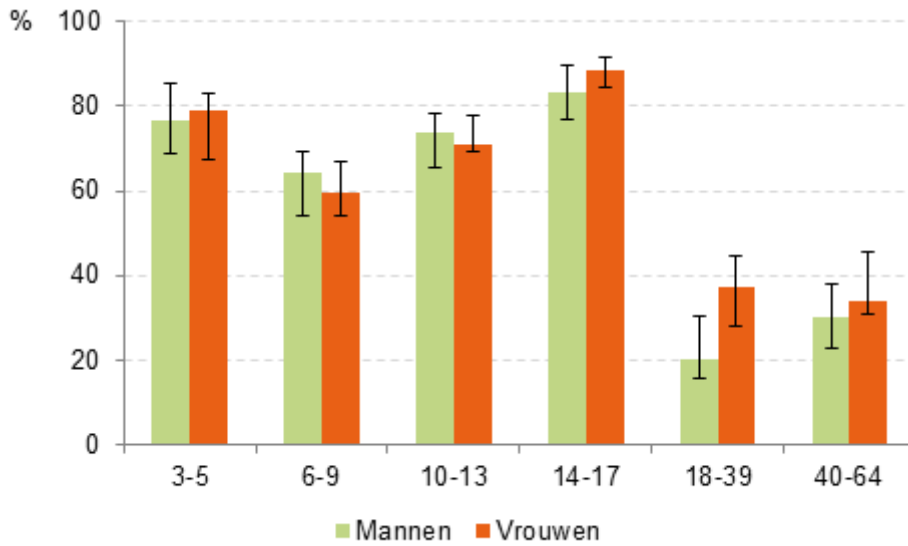
In 2014 respecteerde 40,7% van de Belgen deze aanbeveling. Dit percentage lag iets hoger bij vrouwen (45,8%) dan bij mannen (38,1%). Het grootste verschil tussen beide geslachten werd vastgesteld in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar (Figuur 1): 20,3% van de mannen in deze leeftijdsgroep consumeert maximaal 20 gram kaas per dag tegenover 37,1% van de vrouwen. Dit verschil kan echter uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen niet significant worden genoemd.

Het percentage van de bevolking met een correcte kaasconsumptie verschilt sterk tussen de verschillende leeftijdsgroepen (Figuur 1). Het is vrij hoog bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud: 75,7% van hen eet maximaal 20 gram kaas per dag zoals wordt aanbevolen. Dit percentage daalt vervolgens met iets meer dan 10% bij de kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot 9 jaar (61,6%) waarna het opnieuw stijgt bij de adolescenten en meer in het bijzonder bij de adolescenten van 14 tot 17 jaar (84,9%) voor wie de maximaal aanbevolen hoeveelheid hoger ligt (40 g/dag). Het percentage neemt hierna drastisch af bij de volwassenen: slechts 30% van hen respecteert de aanbevelingen op dit vlak.

Het percentage van de bevolking dat de aanbevelingen aangaande de maximale hoeveelheid te consumeren kaas opvolgt, neemt doorgaans af naarmate het opleidingsniveau stijgt. Het ligt significant lager bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (37,2%) dan bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs (47,1%). Het percentage bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (40,0%) ligt ertussenin.

Op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kon op dit vlak geen significant verband worden gelegd in functie van de BMI-categorie of de verblijfplaats. Het percentage van de bevolking (15 tot 64 jaar) dat een correcte hoeveelheid kaas eet, bleef tot slot ook relatief stabiel tussen 2004 (39,4%) en 2014 (35,1%).

Figuur 1 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van kaas onder de maximale aanbevolen hoeveelheden, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



4. DISCUSSIE

De groep van melk- en calciumverrijkte sojaproducten vormt onze belangrijkste voedingsbron van calcium, een essentieel micronutriënt voor de aanmaak, de instandhouding en de gezondheid van onze botten. Melkproducten dragen bovendien in grote mate bij tot de inname van tal van andere micronutriënten: fosfor, magnesium, zink, jodium, kalium en vitamine A, D, B12 en B2 (5). Eerdere voedselconsumptiestudies hebben uitgewezen dat de consumptie van melkproducten belangrijk is om tegemoet te komen aan de aanbevelingen op het vlak van micronutriënten, zowel bij kinderen als bij volwassenen (6-8). Deze vaststelling wordt in deze enquête bevestigd: zo was de groep van de melkproducten (inclusief kazen) in 2014 goed voor 49% van de calciuminname, 32% van de vitamine B2-inname, 31% van de vitamine B12-inname en 20% van de vitamine D-inname in de Belgische bevolking (3-64 jaar).⁴

In 2014 lag de consumptie van melkproducten (uitgezonderd kazen) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) duidelijk onder de aanbevolen hoeveelheden in de actieve voedingsdriehoek: 98% van de bevolking haalt de aanbevolen hoeveelheden niet. Gemiddeld consumeert de Belg 160 gram melk- of sojaproducten per dag (tussen 139 en 301 g/dag, naargelang van de leeftijd), terwijl de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid 450 tot 600 gram bedraagt (naargelang van de leeftijd). De gebruikelijke consumptie ligt onder de hoeveelheden die werden geobserveerd in Nederland (mediaanwaarden van 371 tot 244 g/dag volgens geslacht en leeftijd) en in Denemarken (gemiddelden van 428 tot 304 g/dag, afhankelijk van de leeftijd). In Engeland worden daarentegen wel vergelijkbare hoeveelheden teruggevonden (9-11). Deze verschillen tussen landen zijn waarschijnlijk deels te verklaren door culturele verschillen en een sterker of minder sterk aanwezige 'melkkultuur' in elk land. Methodologische verschillen – bv. met betrekking tot de leeftijds-categorieën die in de verschillende peilingen werden bestudeerd – kunnen ook een deel van de verklaring vormen.

De gebruikelijke consumptie van melkproducten (uitgezonderd kazen) en sojaproducten daalt doorgaans met de leeftijd. Dit verband wordt ook in andere Europese landen vastgesteld (9-11). De adolescentie vormt dan ook een kritieke fase. Tijdens deze groeiperiode is de calciumbehoefte namelijk groter en daarom wordt voor adolescenten van 12 tot 18 jaar de inname van grotere hoeveelheden melkproducten aanbevolen (600 ml melk per dag) (2). Afgaand op de resultaten van de peiling zouden naar schatting bijna alle Belgische adolescenten (99,6%) van 14 tot 17 jaar oud onvoldoende melkproducten consumeren. Aangezien melkproducten de voornaamste voedingsbron van calcium vormen, kan een te geringe consumptie van deze voedingsmiddelen een calciumtekort doen ontstaan. Dit kan bij kinderen en adolescenten leiden tot een beperktere dichtheid van de botmassa en bijgevolg tot een groter risico op botbreuken (rachitis) (3). Een grotere consumptie van melk, yoghurt en melk- of yoghurt dranken heeft niet alleen een positieve impact op de gezondheid van onze botten, maar wordt bij kinderen en adolescenten ook in verband gebracht met minder adipositas, een afname van het risico op hart- en vaatziekten en een betere cardiorespiratoire capaciteit (12).

In dit hoofdstuk werd de consumptie van kaas afzonderlijk behandeld, los van de andere melk- en sojaproducten. Kaas heeft namelijk een hoger vet- en zoutgehalte en moet daarom met mate worden geconsumeerd: de maximaal aanbevolen hoeveelheid bedraagt 20 tot 40 g/dag (volgens de leeftijd). In 2014 consumeerde de Belg (3-64 jaar) gemiddeld 30 gram kaas per dag. 41% van de bevolking respecteerde de aanbevolen maximale hoeveelheden. In tegenstelling tot wat we bij de overige melkproducten zagen, neemt de consumptie van kaas toe met de leeftijd. Deze trend wordt ook in Nederland vastgesteld (10).

Zoals al was gebleken uit andere studies (13; 14), neemt de consumptie van kaas toe met het opleidingsniveau, wat met name toe te schrijven is aan de vrij hoge kostprijs van deze producten. Zo zouden meer welvarende mensen deze producten verkiezen wegens hun smaak, ondanks het vetgehalte ervan (14). Tussen de verschillende opleidingsniveaus wordt een significant verschil qua geconsumeerde hoeveelheden vastgesteld, al blijft dit gering (verschil van 4 g/dag tussen het hoogste en het laagste opleidingsniveau). Bovendien kon geen enkel onderscheid worden gemaakt volgens het type geconsumeerde kaas en het vetgehalte ervan.

⁴ Zie hoofdstuk over de inname van calcium en vitaminen.

Tot slot tonen de resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2014-2015 aan dat de Belgische bevolking niet bepaald veel melkproducten consumeert, een mogelijke oorzaak zou hun 'slechte reputatie' op het vlak van het vetgehalte kunnen zijn. Vanuit het oogpunt van de volksgezondheid is het dan ook van belang om het imago van deze voedingsmiddelen te verbeteren. Melkproducten verdienen namelijk een plaats in een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Ze zijn een belangrijke bron van calcium, dat onmisbaar is voor gezonde botten, maar ook van biologisch hoogwaardige eiwitten, kalium en vitamines (in het bijzonder vitamine B2 en vitamine B12).

De Belgische Cardiologische Liga merkt in dit verband het volgende op: "De inname van 2 à 3 porties melkproducten per dag, zoals aanbevolen door talloze gezondheidsinstanties, lijkt perfect verenigbaar met het behoud van de gezondheid van hart en bloedvaten, en blijft een voedingsdoel in zijn eigen recht." (15). Naar aanleiding van een adviesverzoek herinnerde de Hoge Gezondheidsraad er in 2015 aan dat melkproducten een belangrijke groep van voedingsmiddelen vormen die kunnen bijdragen tot een gezonde en evenwichtig voeding, en op die manier kunnen helpen om de gezondheid van de bevolking te ondersteunen en te bevorderen (16).

Het is belangrijk om elke dag voldoende melkproducten te consumeren, d.w.z. drie tot vier glazen melk (of een equivalent ervan) per dag. Initiatieven in de scholen zouden kunnen helpen om de consumptie van melk en melkproducten door jongeren te stimuleren. Zo werd op Europees niveau het 'Schoolmelk Programma' uitgewerkt. Dit programma wil de consumptie van melk en melkproducten in kinderdagverblijven en scholen stimuleren door subsidies toe te kennen voor de aankoop van deze producten.

Het is zaak om uit de brede waaier van bestaande producten bij voorkeur de ongesuikerde producten met een beperkt vetgehalte te kiezen (minder dan 30% van de energiewaarde) zoals (magere en halfvolle) melk, yoghurt en plattekaas natuur, evenals ongesuikerde sojadrink. De vettere of gesuikerde producten (zoals gearomatiseerde yoghurt of pudding) behoren ook tot de groep van de melkproducten maar mogen slechts 'tweede keuze' zijn (2). Door het afromen verliest melk echter heel wat vitamine A en D, zodat het ook op dit vlak belangrijk is om de geconsumeerde voedingsmiddelen goed af te wisselen en correct te doseren. Tot slot is het belangrijk om melkproducten te consumeren, maar tegelijk wordt toch aangeraden om de consumptie van kaas te beperken tot 20 à 40 gram (één of twee sneetjes) per dag gezien het relatief hoge vet- en zoutgehalte van kaas.

Om de volksgezondheid te promoten, moet worden getracht om de doelgroep van de adolescenten te bereiken. Zij vormen een risicogroep aangezien zij een grotere behoefte aan calcium hebben, terwijl we vaststellen dat de consumptie van melkproducten met de leeftijd afneemt. Verdere studies zouden ook moeten trachten om het consumptiepatroon van 60-plussers op het vlak van melkproducten van nabij te bekijken. Ook deze groep heeft namelijk behoefte aan een grotere calciuminname.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevelingen voor de consumptie van melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, VIGeZ, 2012	8
Tabel 2 	Een overzicht van de voedingsmiddelen die tijdens de verschillende analyses in rekening werden gebracht, volgens hun classificatie in de GloboDiet® software (groepen en nummers van de voedingsmiddelen)	12
Tabel 3 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee melk wordt geconsumeerd, België, 2014.	23
Tabel 4 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd, België, 2014.	24
Tabel 5 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauwe melk wordt geconsumeerd, België.....	25
Tabel 6 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee yoghurt en verse kaas worden geconsumeerd, België.....	26
Tabel 7 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee pudding wordt geconsumeerd, België, 2014	27
Tabel 8 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee dranken op basis van soja worden geconsumeerd, België, 2014.	28
Tabel 9 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee dranken met probiotica worden geconsumeerd, België, 2014	29
Tabel 10 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee kaas (met uitzondering van verse kaas) wordt geconsumeerd, België.....	30
Tabel 11 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee industriële kaas met rauwe melk wordt geconsumeerd, België, 2014.....	31
Tabel 12 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee kaas op basis van rauwe melk aangekocht op de boerderij wordt geconsumeerd, België, 2014	32
Tabel 13 	Gebruikelijke consumptie van melk, melkproducten (met uitzondering van kaas) en producten op basis van soja (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	33
Tabel 14 	Gebruikelijke consumptie van melk, melkproducten (met uitzondering van kaas) en producten op basis van soja (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	34
Tabel 15 	Gebruikelijke consumptie van melk en melkproducten (met uitzondering van kaas) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	35
Tabel 16 	Gebruikelijke consumptie van melk en melkproducten (met uitzondering van kaas) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	36
Tabel 17 	Gebruikelijke consumptie van producten op basis van soja (dranken en desserts) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014..	37
Tabel 18 	Gebruikelijke consumptie van producten op basis van soja (dranken en desserts) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	38

Tabel 19 | Gebruikelijke consumptie van kaas (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014..... 39

Tabel 20 | Gebruikelijke consumptie van kaas (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België 40

Tabel 3 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee melk wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_milk1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	19,7	15,8	9,8	15,6	3,8	35,3	1512
	Vrouwen	18,8	16,6	9,3	11,4	5,9	38,0	1565
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,0	6,6	3,3	12,2	4,3	62,7	444
	6 - 9	10,8	9,7	4,5	13,1	8,4	53,5	530
	10 - 13	15,0	8,7	8,7	15,3	5,6	46,7	437
	14 - 17	15,2	13,3	6,5	15,8	10,6	38,6	467
	18 - 39	15,2	18,8	10,2	16,0	5,3	34,6	610
	40 - 64	26,4	17,7	11,1	10,8	3,0	31,0	589
BODY MASS INDEX	Normaal	17,2	15,0	8,0	14,1	4,5	41,3	1935
	Overgewicht	23,3	19,9	10,1	12,0	4,9	29,9	604
	Obesitas	19,2	15,2	13,9	13,9	4,7	33,1	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	18,8	13,6	12,2	14,6	4,1	36,8	1254
	Hoger van het korte type	18,0	21,2	9,0	11,2	5,2	35,3	865
	Hoger van het lange type	20,9	15,5	6,3	13,6	6,1	37,6	904
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	17,4	17,6	10,2	13,4	5,5	35,9	1739
	Wallonië	20,9	13,7	8,4	13,6	3,7	39,6	1101
TOTAAL		19,3	16,2	9,5	13,5	4,9	36,7	3077

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 4 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gearomatiseerde melk wordt geconsumeerd, België, 2014.

FFQ_fmilk1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	46,8	27,0	8,9	8,1	1,3	7,8	1508
	Vrouwen	49,1	27,6	8,4	6,6	1,9	6,4	1555
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	15,3	22,5	16,4	18,4	4,2	23,1	442
	6 - 9	21,1	25,5	15,7	14,5	5,6	17,7	529
	10 - 13	27,7	25,5	16,5	12,9	4,1	13,3	434
	14 - 17	33,7	32,1	11,4	11,4	2,2	9,1	465
	18 - 39	45,5	31,7	7,8	6,4	1,8	6,8	608
	40 - 64	63,6	23,8	5,8	4,2	0,0	2,6	585
BODY MASS INDEX	Normaal	43,4	27,6	9,9	9,0	2,1	8,0	1928
	Overgewicht	54,2	28,1	6,5	6,0	0,7	4,6	598
	Obesitas	55,1	23,5	7,4	4,1	1,8	8,1	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	44,1	25,6	8,5	9,8	1,7	10,3	1247
	Hoger van het korte type	49,9	28,3	9,5	5,1	1,7	5,4	861
	Hoger van het lange type	51,6	29,7	7,9	5,5	1,3	4,0	901
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	42,8	31,9	9,1	8,9	1,6	5,7	1732
	Wallonië	56,0	20,0	8,5	5,3	1,3	9,0	1094
TOTAAL		48,0	27,3	8,7	7,3	1,6	7,1	3063

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 5 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauwe melk wordt geconsumeerd, België.

FFQ_milk1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	86,9	9,1	1,1	1,2	0,1	1,6	1507
	Vrouwen	87,6	9,9	0,6	0,5	0,1	1,4	1556
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	87,2	10,5	0,7	0,3	0,0	1,3	443
	6 - 9	86,9	11,0	0,1	0,8	0,2	0,9	529
	10 - 13	87,1	9,4	0,6	0,2	0,4	2,4	433
	14 - 17	84,4	11,0	1,8	0,5	0,6	1,6	464
	18 - 39	83,7	11,7	1,2	1,6	0,0	1,8	605
	40 - 64	90,8	7,1	0,5	0,3	0,0	1,2	589
BODY MASS INDEX	Normaal	88,6	8,1	0,9	1,0	0,1	1,2	1930
	Overgewicht	88,7	9,8	0,5	0,3	0,1	0,7	598
	Obesitas	79,4	13,7	1,5	1,4	0,0	4,0	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	85,7	10,2	1,3	0,4	0,2	2,2	1245
	Hoger van het korte type	88,7	9,0	0,5	0,7	0,0	1,1	865
	Hoger van het lange type	88,3	9,1	0,5	1,2	0,0	0,9	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	86,8	10,6	0,7	0,7	0,0	1,2	1728
	Wallonië	89,8	6,7	0,7	0,9	0,2	1,7	1097
TOTAAL		87,2	9,5	0,8	0,8	0,1	1,5	3063
JAAR**	2004	88,9	7,5	1,0	0,7	0,2	1,7	1793
	2014	87,4	9,4	0,9	0,9	0,0	1,5	1554

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 6 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee yoghurt en verse kaas worden geconsumeerd, België.

FFQ_yog1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	19,3	27,4	11,7	21,5	5,8	14,4	1513
	Vrouwen	11,6	22,2	16,7	20,8	6,1	22,6	1561
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	4,8	17,7	13,2	36,3	10,4	17,7	445
	6 - 9	8,5	25,2	13,2	32,9	7,0	13,3	530
	10 - 13	17,7	25,4	15,1	25,3	3,5	12,9	437
	14 - 17	24,2	34,3	11,5	17,0	5,6	7,4	464
	18 - 39	17,1	29,2	15,2	17,6	5,1	15,7	609
	40 - 64	14,3	19,9	14,1	20,6	6,4	24,8	589
BODY MASS INDEX	Normaal	15,8	25,4	14,4	20,9	5,4	18,1	1937
	Overgewicht	14,1	23,8	13,6	22,2	7,4	18,9	598
	Obesitas	15,9	21,0	17,2	18,9	5,2	21,8	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	19,1	25,3	12,5	21,5	3,4	18,3	1255
	Hoger van het korte type	13,0	23,3	14,2	20,4	8,1	20,9	866
	Hoger van het lange type	12,6	26,0	17,0	20,8	6,7	16,9	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	13,5	24,2	14,0	21,3	6,6	20,5	1738
	Wallonië	19,9	26,2	13,7	20,2	4,3	15,7	1097
TOTAAL		15,4	24,7	14,3	21,1	5,9	18,6	3074
JAAR**	2004	8,9	22,0	13,7	22,4	9,6	23,5	1808
	2014	16,2	25,0	14,4	19,1	5,7	19,7	1558

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 7 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee pudding wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_pud1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	35,2	46,0	9,1	7,1	0,7	2,0	1508
	Vrouwen	37,0	46,2	9,9	4,3	0,8	1,8	1554
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	22,5	42,4	17,2	14,1	1,0	2,8	442
	6 - 9	25,8	36,7	16,4	16,7	1,2	3,2	528
	10 - 13	27,8	42,9	16,9	8,7	0,8	2,8	433
	14 - 17	35,9	45,0	11,1	6,0	1,0	0,9	464
	18 - 39	39,8	47,7	7,1	3,5	0,1	1,8	609
	40 - 64	37,4	47,3	8,2	4,3	1,1	1,7	586
BODY MASS INDEX	Normaal	35,4	44,4	9,7	7,8	0,7	2,0	1929
	Overgewicht	36,9	48,7	8,9	3,5	1,2	0,9	598
	Obesitas	36,7	45,7	11,3	3,1	0,0	3,2	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	35,8	44,0	10,3	6,0	0,7	3,1	1246
	Hoger van het korte type	33,7	48,6	10,4	4,6	1,1	1,6	861
	Hoger van het lange type	38,7	46,9	7,5	6,1	0,3	0,5	901
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	28,1	50,4	11,3	7,0	0,7	2,5	1730
	Wallonië	47,5	40,5	7,0	3,0	0,9	1,1	1093
TOTAAL		36,1	46,1	9,5	5,7	0,7	1,9	3062

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 8 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee dranken op basis van soja worden geconsumeerd, België, 2014.

FFQ_soja1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	80,2	12,1	1,7	2,4	0,4	3,2	1510
	Vrouwen	76,4	14,0	2,7	2,8	0,7	3,4	1556
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	80,6	9,6	1,7	1,9	1,0	5,1	443
	6 - 9	82,2	10,9	2,5	2,6	0,4	1,4	525
	10 - 13	79,6	12,2	2,6	0,9	0,7	4,0	434
	14 - 17	86,1	7,0	1,4	2,8	0,4	2,3	465
	18 - 39	75,9	13,5	3,3	2,7	0,7	3,9	610
	40 - 64	77,9	14,6	1,4	2,7	0,4	3,0	589
BODY MASS INDEX	Normaal	77,1	13,1	3,1	2,7	0,5	3,5	1930
	Overgewicht	77,4	13,9	1,1	2,6	1,1	4,0	601
	Obesitas	81,3	12,7	1,7	2,0	0,0	2,3	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	80,0	13,0	1,3	2,8	0,9	2,0	1251
	Hoger van het korte type	76,8	12,3	3,2	2,2	0,3	5,1	863
	Hoger van het lange type	77,3	13,8	2,5	2,6	0,3	3,6	898
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	74,7	15,9	2,4	2,8	0,8	3,4	1735
	Wallonië	84,7	8,1	1,7	1,7	0,2	3,6	1092
TOTAAL		78,3	13,0	2,2	2,6	0,6	3,3	3066

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 9 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee dranken met probiotica worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_pro1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	72,4	18,5	2,3	3,0	0,5	3,3	1508
	Vrouwen	74,0	16,7	1,7	3,0	0,8	3,8	1563
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	67,3	17,0	4,4	6,7	1,4	3,2	441
	6 - 9	58,1	22,0	4,0	5,4	2,0	8,5	529
	10 - 13	57,1	27,4	3,2	6,6	0,9	4,7	435
	14 - 17	66,2	23,6	4,0	2,2	0,0	4,0	465
	18 - 39	74,6	17,4	2,3	1,6	0,7	3,5	608
	40 - 64	78,6	14,6	0,7	3,0	0,5	2,7	593
BODY MASS INDEX	Normaal	69,4	19,6	2,8	2,8	0,7	4,6	1931
	Overgewicht	77,3	16,2	0,7	2,9	0,9	2,1	603
	Obesitas	78,6	12,0	2,0	3,4	0,2	3,9	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	73,7	16,6	2,4	2,5	1,1	3,7	1251
	Hoger van het korte type	72,9	16,9	1,6	3,6	0,4	4,5	866
	Hoger van het lange type	72,2	20,2	1,6	3,1	0,4	2,5	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	74,1	17,1	1,3	3,0	0,7	3,9	1736
	Wallonië	71,4	19,0	2,7	3,1	0,4	3,4	1099
TOTAAL		73,2	17,6	2,0	3,0	0,7	3,6	3071

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 10 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee kaas (met uitzondering van verse kaas) wordt geconsumeerd, België.

FFQ_chees1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	8,1	15,7	16,4	31,4	9,8	18,5	1511
	Vrouwen	6,1	14,1	15,9	31,3	8,8	23,8	1560
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	9,9	16,9	16,3	34,5	9,0	13,5	445
	6 - 9	15,0	17,0	16,1	29,2	7,8	15,0	529
	10 - 13	16,0	17,0	14,0	29,1	7,2	16,8	436
	14 - 17	13,2	20,4	20,8	26,2	6,2	13,2	463
	18 - 39	5,7	16,4	19,3	29,7	11,2	17,6	610
	40 - 64	4,3	11,7	13,1	34,0	8,8	28,2	588
BODY MASS INDEX	Normaal	8,4	13,6	17,3	31,9	7,8	21,0	1932
	Overgewicht	6,6	16,6	11,1	32,3	11,7	21,7	600
	Obesitas	3,6	13,3	22,7	29,7	8,1	22,6	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	9,4	16,5	17,9	30,8	5,3	20,0	1250
	Hoger van het korte type	5,8	12,9	16,2	30,9	12,9	21,2	867
	Hoger van het lange type	4,9	13,8	12,8	32,9	11,9	23,7	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	7,4	14,2	16,9	31,0	9,8	20,7	1734
	Wallonië	7,1	16,0	13,8	32,8	8,0	22,3	1098
TOTAAL		7,1	14,9	16,2	31,4	9,3	21,2	3071
JAAR**	2004	5,4	12,9	17,1	31,2	11,0	22,4	1792
	2014	5,5	14,3	16,2	31,7	9,7	22,5	1558

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 11 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee industriële kaas met rauwe melk wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_richees1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	34,1	39,3	13,6	9,7	0,7	2,6	1500
	Vrouwen	27,9	49,0	12,0	8,2	1,3	1,6	1550
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	60,4	28,9	4,8	4,6	0,3	1,0	440
	6 - 9	58,2	25,5	6,7	7,2	0,9	1,4	524
	10 - 13	51,9	29,6	10,1	4,9	2,0	1,6	435
	14 - 17	41,5	33,4	10,2	10,7	2,1	2,1	462
	18 - 39	26,1	51,9	12,5	6,6	1,0	2,0	604
	40 - 64	22,5	46,5	15,8	12,1	0,7	2,4	585
BODY MASS INDEX	Normaal	34,6	43,7	11,4	6,9	1,3	2,2	1921
	Overgewicht	25,3	45,7	14,1	12,0	0,5	2,4	600
	Obesitas	24,1	44,6	17,5	11,3	1,4	1,2	292
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	34,6	40,6	11,1	11,4	0,5	1,8	1246
	Hoger van het korte type	29,3	45,5	13,8	7,8	2,2	1,3	856
	Hoger van het lange type	26,9	48,6	14,1	6,5	0,5	3,4	895
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	33,9	46,6	11,2	6,7	0,4	1,1	1721
	Wallonië	27,1	38,0	16,1	12,6	2,2	4,1	1091
TOTAAL		30,9	44,3	12,8	8,9	1,0	2,1	3050

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 12 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee kaas op basis van rauwe melk aangekocht op de boerderij wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_rfchees1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	80,6	15,8	2,1	1,0	0,0	0,4	1466
	Vrouwen	82,1	13,9	2,0	1,1	0,2	0,6	1501
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	91,4	7,4	0,5	0,3	0,0	0,4	429
	6 - 9	89,0	7,2	2,2	1,1	0,0	0,6	510
	10 - 13	88,2	9,9	1,1	0,4	0,0	0,5	421
	14 - 17	84,7	11,7	1,5	1,0	0,3	0,7	458
	18 - 39	81,0	16,3	2,0	0,3	0,0	0,4	593
	40 - 64	77,6	17,0	2,5	2,0	0,2	0,6	556
BODY MASS INDEX	Normaal	83,4	13,1	1,9	0,9	0,2	0,5	1866
	Overgewicht	79,5	16,6	1,8	1,8	0,0	0,3	578
	Obesitas	78,5	16,6	3,5	0,4	0,0	1,0	286
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	86,4	10,3	2,2	0,7	0,0	0,4	1203
	Hoger van het korte type	78,9	16,2	2,2	1,7	0,3	0,7	835
	Hoger van het lange type	76,9	19,9	1,7	1,1	0,1	0,3	877
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	84,7	12,7	1,7	0,5	0,2	0,3	1682
	Wallonië	77,8	17,0	2,1	2,1	0,0	0,9	1058
TOTAAL		81,4	14,9	2,1	1,1	0,1	0,5	2967

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 13 | Gebruikelijke consumptie van melk, melkproducten (met uitzondering van kaas) en producten op basis van soja (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n	N
MANNEN	3-5	295	(278-344)	88	275	568	641	91	221	230
	6-9	264	(251-284)	67	244	528	599	89	263	279
	10-13	226	(209-244)	45	206	477	542	96	180	210
	14-17	197	(175-213)	31	175	441	500	99	199	240
	18-39	148	(130-160)	15	124	360	420	98	230	305
	40-64	115	(106-137)	12	94	290	342	99	219	284
VROUWEN	3-5	279	(238-315)	79	262	531	596	93	215	224
	6-9	218	(202-234)	46	203	437	494	96	241	259
	10-13	176	(164-193)	24	159	387	437	99	208	239
	14-17	152	(140-170)	14	134	354	410	100	190	239
	18-39	140	(126-154)	14	122	328	378	99	256	315
	40-64	149	(132-160)	22	133	333	383	99	273	322

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 14 | Gebruikelijke consumptie van melk, melkproducten (met uitzondering van kaas) en producten op basis van soja (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	155	(147-168)	16	127	392	461	98	1312	1548
	Vrouwen	157	(147-165)	19	138	361	417	99	1383	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	301	(264-321)	87	281	584	649	89	436	454
	6-9	248	(231-254)	54	229	507	573	91	504	538
	10-13	203	(189-214)	31	184	443	512	97	388	449
	14-17	173	(159-185)	20	152	398	461	100	389	479
	18-39	143	(132-155)	13	122	347	404	99	486	620
	40-64	139	(123-146)	16	120	328	380	99	492	606
BODY MASS INDEX	Normaal	163	(154-177)	22	139	390	455	98	1727	1970
	Overgewicht	139	(134-157)	12	121	330	382	99	503	619
	Obesitas	164	(139-174)	17	133	415	495	97	253	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	149	(138-161)	19	127	355	413	99	1090	1290
	Hoger van het korte type	165	(154-179)	21	142	387	453	98	770	885
	Hoger van het lange type	169	(153-179)	12	140	426	499	97	790	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	171	(161-181)	24	147	401	467	98	1546	1766
	Wallonië	140	(131-152)	8	115	362	425	99	933	1126
TOTAAL		160	(149-163)	17	136	386	450	98	2695	3146
JAAR**	2004	154	(143-166)	18	125	387	462	98	1544	1867
	2014	139	(132-150)	15	118	337	394	99	1284	1599

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevraagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** Vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen tussen 15 en 64 jaar.

Tabel 15 | Gebruikelijke consumptie van melk en melkproducten (met uitzondering van kaas) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
MANNEN	3-5	279	(266-326)	79	258	547	612	217	230
	6-9	253	(242-271)	61	232	514	589	261	279
	10-13	216	(204-234)	39	194	463	533	178	210
	14-17	186	(171-202)	27	162	425	491	197	240
	18-39	137	(122-150)	12	114	344	401	221	305
	40-64	112	(99-129)	11	92	285	336	216	284
VROUWEN	3-5	273	(222-295)	67	256	534	602	210	224
	6-9	207	(193-222)	36	192	434	495	239	259
	10-13	167	(157-186)	17	150	375	426	205	239
	14-17	142	(134-163)	10	125	340	391	188	239
	18-39	128	(118-145)	8	109	312	362	250	315
	40-64	134	(119-146)	14	118	313	362	261	322

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 16 | Gebruikelijke consumptie van melk en melkproducten (met uitzondering van kaas) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	148	(139-160)	14	120	378	446	1290	1548
	Vrouwen	144	(136-153)	12	124	347	404	1353	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	283	(251-306)	76	260	562	635	427	454
	6-9	232	(221-243)	46	211	485	549	500	538
	10-13	190	(181-204)	26	169	422	486	383	449
	14-17	163	(153-178)	16	141	388	457	385	479
	18-39	130	(121-144)	9	108	326	383	471	620
	40-64	127	(114-136)	12	107	309	362	477	606
BODY MASS INDEX	Normaal	155	(144-165)	17	130	378	442	1696	1970
	Overgewicht	135	(124-147)	8	114	338	396	490	619
	Obesitas	155	(131-164)	15	127	392	465	249	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	139	(132-153)	17	117	337	393	1078	1290
	Hoger van het korte type	154	(142-169)	12	131	373	435	750	885
	Hoger van het lange type	153	(140-166)	8	125	399	470	771	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	158	(149-168)	18	135	378	440	1513	1766
	Wallonië	135	(124-146)	6	109	353	415	919	1126
TOTAAL		147	(140-154)	13	122	366	432	2643	3146
JAAR**	2004	144	(139-161)	17	118	360	427	1537	1867
	2014	133	(122-139)	11	110	336	396	1250	1599

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** Vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen tussen 15 en 64 jaar.

Tabel 17 | Gebruikelijke consumptie van producten op basis van soja (dranken en desserts) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
MANNEN	3-5	15	(8-23)	0	0	136	218	11	130
	6-9	11	(7-17)	0	0	75	174	18	307
	10-13	10	(6-14)	0	0	56	155	13	218
	14-17	5	(3-7)	0	0	2	58	5	208
	18-39	10	(7-19)	0	0	76	155	19	351
	40-64	7	(3-12)	0	0	37	116	11	296
VROUWEN	3-5	10	(6-16)	0	0	78	134	13	135
	6-9	7	(5-10)	0	0	44	100	18	251
	10-13	6	(5-9)	0	0	39	92	7	244
	14-17	5	(3-7)	0	0	18	64	10	247
	18-39	10	(7-14)	0	0	71	126	20	350
	40-64	12	(8-16)	0	0	85	139	35	329

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 18 | Gebruikelijke consumptie van producten op basis van soja (dranken en desserts) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	9	(6-13)	0	0	56	141	77	1510
	Vrouwen	10	(8-13)	0	0	72	127	103	1556
LEEFTIJD- GROEP	3-5	13	(9-17)	0	0	101	181	24	265
	6-9	9	(7-12)	0	0	59	139	36	558
	10-13	9	(6-11)	0	0	55	123	20	462
	14-17	5	(4-7)	0	0	14	78	15	455
	18-39	10	(7-15)	0	0	77	143	39	701
	40-64	9	(6-13)	0	0	71	128	46	625
BODY MASS INDEX	Normaal	9	(7-13)	0	0	63	123	121	1930
	Overgewicht	12	(7-16)	0	0	89	155	36	601
	Obesitas	.*	-	-	-	-	-	-	-
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6	(4-8)	0	0	27	83	48	1251
	Hoger van het korte type	10	(6-12)	0	0	81	129	60	863
	Hoger van het lange type	16	(10-22)	0	0	123	203	70	898
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	13	(10-17)	0	0	96	163	121	1735
	Wallonië	6	(3-8)	0	0	27	95	43	1092
TOTAAL		10	(8-12)	0	0	69	134	180	3066
JAAR***	2004	5	(3-7)	0	0	27	56		
	2014	10	(7-13)	0	0	70	136	93	1664

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

* Niet te berekenen omwille van een te klein aantal personen die deze producten consumeerde op beide 24-uursvoedingsnavragen.

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

*** Vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen tussen 15 en 64 jaar.

Tabel 19 | Gebruikelijke consumptie van kaas (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbeveling voldoet	n	N
MANNEN	3-5	15	(12-17)	0	13	32	38	76	148	227
	6-9	18	(16-21)	0	16	39	46	64	198	275
	10-13	21	(19-24)	0	19	47	54	74	149	209
	14-17	26	(23-29)	0	24	54	62	83	176	237
	18-39	37	(32-41)	9	34	73	83	20	249	304
	40-64	34	(31-39)	9	31	70	79	30	225	283
VROUWEN	3-5	14	(13-17)	3	12	31	36	79	159	223
	6-9	19	(17-21)	0	17	42	48	60	196	256
	10-13	21	(19-22)	0	19	46	54	71	178	235
	14-17	23	(21-25)	0	21	50	57	89	178	237
	18-39	27	(25-31)	6	25	57	65	37	242	313
	40-64	31	(28-34)	9	28	63	72	34	266	321

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 20 | Gebruikelijke consumptie van kaas (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbeveling voldoet	n	N
GESLACHT	Mannen	32	(29-34)	4	29	68	78	38	1145	1535
	Vrouwen	27	(25-29)	5	25	58	67	46	1219	1585
LEEFTIJD- GROEP	3-5	15	(13-16)	2	13	33	39	76	307	450
	6-9	19	(17-20)	0	17	41	48	62	394	531
	10-13	22	(20-23)	0	19	49	57	70	327	444
	14-17	25	(23-26)	0	22	54	62	85	354	474
	18-39	32	(29-34)	8	29	67	77	28	491	617
	40-64	33	(30-36)	9	30	68	78	32	491	604
BODY MASS INDEX	Normaal	28	(26-30)	5	25	59	68	44	1475	1955
	Overgewicht	33	(29-36)	5	30	73	84	35	482	613
	Obesitas	30	(25-34)	7	28	62	71	36	233	307
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	27	(24-29)	4	24	57	66	47	939	1277
	Hoger van het korte type	31	(28-34)	5	28	68	78	40	664	877
	Hoger van het lange type	31	(29-36)	7	28	66	76	37	724	911
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	27	(26-30)	4	24	60	69	45	1307	1753
	Wallonië	31	(30-36)	7	28	65	75	37	868	1118
TOTAAL		30	(28-31)	5	27	64	74	41	2364	3120
JAAR**	2004	30	(28-32)	5	28	63	72	39	1385	1854
	2014	32	(30-34)	7	29	65	74	35	1252	1590

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen dat het voedingsmiddel op minstens één van de twee bevraagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** Vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen tussen 15 en 64 jaar.

6. REFERENTIES

- (1) European Food Information Council. Frequently asked questions. What does high biological value protein and low biological value protein mean? And what is an example food of each? 5-18-2016. 5-18-2016. <http://www.eufic.org/page/en/page/faq/faqid/biological-value-protein/>
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) Caroli A, Poli A, Ricotta D, Banfi G, Cocchi D. Invited review: dairy intake and bone health: a viewpoint from the state of the art. *Journal of dairy science* 2011;94(11):5249-62.
- (5) Dror DK, Allen LH. Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. *Nutrition Reviews* 2014;72(2):68-81.
- (6) Vissers PA, Streppel MT, Feskens EJ, de Groot LC. The contribution of dairy products to micronutrient intake in the Netherlands. *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):415S-21S.
- (7) Coudray B. The contribution of dairy products to micronutrient intakes in France. *Journal of the American College of Nutrition* 2011;30(sup5):410S-4S.
- (8) Feeney EL, Nugent AP, Mc Nulty B, Walton J, Flynn A, Gibney ER. An overview of the contribution of dairy and cheese intakes to nutrient intakes in the Irish diet: results from the National Adult Nutrition Survey. *British journal of nutrition* 2015;1-9.
- (9) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (10) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (11) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (12) Moreno LA, Bel-Serrat S, Santaliestra-Pasias A, Bueno G. Dairy products, yogurt consumption, and cardiometabolic risk in children and adolescents. *Nutrition Reviews* 2015;73(suppl 1):8-14.
- (13) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (14) Sanchez-Villegas A, Martinez JA, Prattala R, Toledo E, Roos G, Martinez-Gonzalez MA. A systematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: consumption of cheese and milk. *European journal of clinical nutrition* 2003;57(8):917-29.
- (15) Ligue Cardiologique Belge. Lait, produits laitiers et santé cardiovasculaire. Position de la Ligue Cardiologique Belge sur la relation entre la consommation de produits laitiers et la santé cardiovasculaire. 2014. 4-13-2016. <https://liguecardioliga.be>
- (16) Conseil Supérieur de la Santé. AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8918. La place du «lait et produits laitiers» dans une alimentation saine. Problématique examinée conjointement à une revue de la littérature sur un lien éventuel avec le cancer du sein. 2015. www.css-hgr.be