

WATER EN NIET-GESUIKERDE DRANKEN

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. Water en niet-gesuikerde dranken. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	6
2. Instrumenten	7
2.1. Vragen	7
2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst	7
2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag	7
2.2. Indicatoren	7
2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst	7
2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag	8
3. Resultaten	10
3.1. Consumptiefrequentie	10
3.1.1. Water	10
3.1.2. Koffie, thee en andere warme dranken	10
3.1.3. Lightfrisdranken	10
3.2. Gebruikelijke consumptie en voedingsaanbevelingen	11
3.2.1. Water en niet-gesuikerde dranken	11
3.2.2. Water	13
3.2.3. Niet-gesuikerde dranken	14
4. Discussie	16
5. Tabellen	18
6. Referenties	28

SAMENVATTING

Voldoende water drinken is essentieel voor een goede werking van het lichaam. Daarom wordt aanbevolen om vanaf de leeftijd van 6 jaar dagelijks 1,5 liter water of niet-gesuikerde dranken (lightfrisdranken, koffie, thee, kruidenthee of cichorei) te drinken. Echter de consumptie van deze laatste moet beperkt worden tot maximaal 0,5 liter per dag. Het drinken van water geniet dus de voorkeur. Om na te gaan in hoeverre de Belgische bevolking deze aanbevelingen volgt, werd in eerste instantie de gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken (<5 kcal/100 ml) samen onderzocht. Vervolgens werd de gebruikelijke consumptie op gelijkaardige wijze apart geanalyseerd voor water enerzijds en niet-gesuikerde dranken anderzijds.

In 2014 dronk de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 1,17 liter water of niet-gesuikerde dranken per dag. Bijgevolg bevindt 73% van de bevolking zich onder de aanbeveling van de actieve voedingsdriehoek. Dit percentage neemt af met de leeftijd: van meer dan 90% bij de 6 tot 17 jarigen naar 75% bij de jongere volwassenen (18-39 jaar) en naar 62% bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). Een deel van de volwassenen drinkt te veel lightfrisdranken of warme dranken (koffie, thee, kruidenthee of cichorei): 21% van de jongere volwassenen (18 tot 39 jaar) drinkt er elke dag meer dan een 0,5 liter van. Dit percentage stijgt zelfs tot 51% bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). De jongeren (6-17 jaar) doen het veel beter, daar drinkt in vergelijking met de aanbevelingen slechts 1% een te grote hoeveelheid niet-gesuikerde dranken.

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken stijgt doorgaans met het opleidingsniveau. Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type bevinden zich minder frequent onder de aanbevolen hoeveelheden (69%) dan de lageropgeleiden (78%). Dit is te verklaren doordat de gebruikelijke consumptie van water stijgt naarmate het opleidingsniveau toeneemt. De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken daarentegen verschilt niet zo sterk naargelang de socio-economische status.

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken is hoger bij mensen met obesitas dan bij mensen met een normale BMI. Bijgevolg komt onvoldoende drinken minder frequent voor bij mensen met obesitas (63%) dan bij mensen met een normaal gewicht (78%). Dit verband is echter te verklaren doordat mensen met overgewicht of obesitas meer niet-gesuikerde dranken consumeren. De gebruikelijke consumptie van water verschilt vrij weinig in functie van de BMI.

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken is hoger in Vlaanderen dan in Wallonië. De proportie mensen die niet aan de aanbevelingen voldoet stijgt van 70% in Vlaanderen naar 78% in Wallonië. Dit is echter voornamelijk toe te schrijven aan een hogere consumptie van niet-gesuikerde dranken in Vlaanderen. In Vlaanderen (37%) drinken dus meer mensen een te grote hoeveelheid niet-gesuikerde dranken dan in Wallonië (21%).

Tot slot werd bij de 15-64 jarigen een toegenomen consumptie van water en niet-gesuikerde dranken gezien. Tussen 2004 en 2014 daalde het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat dagelijks onvoldoende drinkt van 75% naar 68%. Deze verbetering is voornamelijk toe te schrijven aan een gestegen gebruikelijke consumptie van water van 635 ml/dag in 2004 naar 820 ml/dag in 2014. Een tweede positieve evolutie is dat het percentage van de bevolking (15-64 jaar) die de aanbevolen hoeveelheden voor niet-gesuikerde dranken overschrijdt, daalde van 40% in 2004 naar 33% in 2014.

1. INLEIDING

Voldoende water drinken is van essentieel belang voor een goede werking van het menselijk lichaam. Dat bestaat namelijk voor 50 tot 70% uit water (bij kinderen kan dit percentage zelfs oplopen tot 75%). Water speelt een cruciale rol bij de regeling van de lichaamstemperatuur (1;2). Het menselijk lichaam verliest op verschillende manieren een deel van zijn watervoorraad: via de urine en de stoelgang, maar ook door transpiratie en bij het uitademen. Dit verlies moet worden gecompenseerd door de consumptie van vocht en meer in het bijzonder door dranken, vloeistoffen die in vaste voedingsmiddelen zitten en metabolisch water (water dat door het lichaam wordt gevormd bij de verbranding van de voedingsstoffen) (2).

Gezien de essentiële rol die water in het lichaam vervult, is het een belangrijke component van een evenwichtige voeding en staat het aan de basis van de actieve voedingsdriehoek (3). De behoefte aan water varieert: deze behoefte wordt groter bij een verhoogde fysieke activiteit en een warmere omgevingstemperatuur (1). Het deel van de actieve voedingsdriehoek dat aan dranken gewijd is, omvat uitsluitend drinkwater en niet-gesuikerde dranken. Omgekeerd zijn dranken zoals melk, soep, vruchtensap, limonades en alcoholhoudende dranken niet terug te vinden in deze categorie, omdat zij tegelijk een bron van energie en voedingsstoffen zijn. Op dezelfde manier wordt het water dat in de verschillende voedingsmiddelen aanwezig is, niet meegerekend in deze laag van de voedingsdriehoek.

Voor wat dranken betreft, wordt vanaf 6 jaar aanbevolen om 1,5 liter water of niet-gesuikerde dranken per dag te drinken. Kinderen tussen 3 en 5 jaar wordt aanbevolen om 0,5 tot 1 liter water per dag te drinken (3) (Tabel 1).

Kenmerkend voor niet-gesuikerde dranken is dat zij weinig energie (<5 kcal/100ml) aanbrengen en een laag natriumgehalte hebben. Het gaat om dranken zoals koffie (zonder toevoeging van suiker of melk), thee (zonder toevoeging van suiker of melk) en lightfrisdranken (3). De maximaal aanbevolen hoeveelheden voor niet-gesuikerde dranken variëren al naargelang de leeftijd (3) (Tabel 1).

Tabel 1 | Aanbevelingen voor de consumptie van water en niet-gesuikerde dranken, VIGeZ, 2012.

Leeftijd	Totale consumptie van water en niet-gesuikerde dranken	Minimale consumptie van water	Maximale consumptie van niet-gesuikerde dranken
Kleuters (3-5 jaar)	500 ml – 1000 ml/dag	500 ml – 1000 ml/dag	0 ml/dag
Kinderen (6-12 jaar)	1500 ml/dag	1000 ml/dag	500 ml/dag (waarvan maximaal 150 ml lightfrisdrank)
Adolescenten (12-18 jaar)	1500 ml/dag	1000 ml/dag	500 ml/dag (waarvan maximaal 330 ml lightfrisdrank)
Volwassenen (19+)	1500 ml/dag	1000 ml/dag	500 ml/dag

Bron: Actieve voedingsdriehoek, VIGeZ, 2012

Naast deze aanbeveling wordt een (te) hoge consumptie van cafeïne afgeraden. Die kan namelijk de absorptie van bepaalde nutriënten zoals ijzer en calcium afremmen, of de afscheiding ervan bevorderen (3). Op korte termijn kan de inname van een te grote dosis cafeïne ook een invloed hebben op bepaalde aspecten van het centraal zenuwstelsel, zo kan dit de slaap verstoren en aanleiding geven tot angstgevoelens en gedragsveranderingen. Op langere termijn wordt een overdreven consumptie van cafeïne in verband gebracht met cardiovasculaire problemen en bij zwangere vrouwen met een ontwikkelingsachterstand van de foetus (4). Om dit soort risico's te vermijden, beveelt de Hoge Gezondheidsraad aan om maximaal 200 tot 400 mg cafeïne per dag te consumeren (5). Ter informatie: een kopje filterkoffie van 200 ml bevat ongeveer 90 mg cafeïne, een kopje zwarte thee van 220 ml bevat 50 mg en een blikje Cola bevat 40 mg cafeïne (4).

2. INSTRUMENTEN

2.1. VRAGEN

2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst

De vragen over de frequentie waarmee water en niet-gesuikerde dranken worden geconsumeerd, maakten 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 bevraagd:

- FFQ0101 Water
- FFQ0102 Koffie, thee en dergelijke (cichorei, kruidenthee)
- FFQ0104 Lightfrisdranken

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/drankes hadden geconsumeerd. Deze gegevensvergaringsprocedure werd op een gestandaardiseerde manier uitgevoerd met behulp van het GloboDiet[®]-software¹.

2.2. INDICATOREN

2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst

De indicatoren die gecreëerd werden op basis van de FFQ vragenlijst:

- FFQ_water1 Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee water wordt geconsumeerd.
- FFQ_hot1 Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee koffie, thee of andere warme drankes (kruidenthee, cichorei) worden geconsumeerd.
- FFQ_light1 Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee lightfrisdranken worden geconsumeerd.

¹ Zie ‘Algemene inleiding en methodologie’ van de peiling voor bijkomende informatie over de 24-uursvoedingsnavraag en de GloboDiet[®]-software.

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”.

2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag

De consumptie van (a) water, (b) niet-gesuikerde dranken en (c) water en niet-gesuikerde dranken samen werden geschat op basis van de gegevens die tijdens twee, niet opeenvolgende, 24-uursvoedingsnavragen werden verzameld.

Bij de analyse van de **waterconsumptie** werd uitsluitend rekening gehouden met de hoeveelheid water die als drank werd geconsumeerd. Gearomatiseerd water zonder enige energiewaarde werd meegerekend. Water dat bij de bereiding van voedingsmiddelen (bv. rijst) of bij de bereiding van andere dranken (bv. cappuccino) wordt gebruikt, werd daarentegen niet meegerekend. Ook het water dat in dranken zoals melk, soep, vruchtensap, limonades en alcoholhoudende dranken aanwezig is en het water dat in voedingsmiddelen (bv. in fruit) zit, werd niet in overweging genomen bij deze analyse (Tabel 2).

Om de gebruikelijke consumptie van water in te schatten, werd gebruik gemaakt van de SPADE®-software² dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert. Er werd geen rekening gehouden met het aandeel van de mensen die aangeven nooit water drinken (informatie beschikbaar via de voedselfrequentievragenlijst). Hun aantal binnen de steekproef bleek namelijk te gering: slechts 16 personen (d.w.z. 0,05% van de steekproef) verklaarden nooit water te drinken.

Om de consumptie van **niet-gesuikerde dranken** te bepalen, werd rekening gehouden met de geconsumeerde hoeveelheden lightfrisdranken, koffie, thee, kruidenthee en cichorei (Tabel 2). Tot de lightfrisdranken behoren de frisdranken en gearomatiseerde waters met een energiewaarde van meer dan 0 en minder dan 5 kcal/100 g. Sport- en energiedrank werden niet meegerekend in deze groep, ongeacht hun energiewaarde. Bij de warme dranken (thee, koffie, kruidenthee en cichorei) werden de eventuele toevoegingen (melk en suiker) ondergebracht in de groep van de melkproducten (voor wat de melk betreft) of in de restgroep (voor wat de suiker betreft), terwijl de vloeibare component van de dranken werd meegerekend als niet-gesuikerde drank.

De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken werd geraamd met behulp van het SPADE®-software dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, rekening houdend met het aandeel van de mensen die nooit dit soort dranken drinken. 626 deelnemers (d.w.z. 19,9% van de steekproef) gaven aan nooit dergelijke dranken te drinken.

Tot slot werd de gecombineerde consumptie van **water en niet-gesuikerde dranken** geëvalueerd, waarbij de hierboven beschreven dranken samen werden genomen: drinkwater en niet-gesuikerde dranken. Deze analyse werd uitgevoerd met behulp van het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, zonder rekening te houden met het aandeel van de mensen die nooit dergelijke dranken drinkt. Hun aantal binnen de steekproef bleek namelijk miniem: slechts twee mensen verklaarden dergelijke dranken nooit te drinken.

² Zie ‘Algemene inleiding en methodologie’ van de peiling voor bijkomende informatie over de werking van de SPADE®-software.

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

Analyse	Jaar	Groep	Nummer	Beschrijving
Water	2014	13_04	1848-1851, 2505-2506	Water (kraan, mineraal, gefilterd)*
		13_02	1853-1854	Gearomatiseerd water met een energiewaarde van nul
	2004	13_07	1848-1851	Water (kraan, mineraal)*
		13_04	1853-1854	Gearomatiseerd water met een energiewaarde van nul
Niet-gesuikerde dranken	2014	13_03_00	Alle	Niet gespecificeerd (thee/koffie)
		13_03_01	1800-1802, 2304-2306	Koffie (uitzondering cappuccino)
		13_03_02	Alle	Thee
		13_03_03	Alle	Kruidenthee
		13_03_04	Alle	Cichorei
		13_02	Alle (behalve 1795 en 2493)	Frisdrank (geen sport- of energiedranken) en gearomatiseerd water**
		2004	13_03_00	Alle
	13_03_01		1800-1810, 1818-1825	Koffie (uitzondering cappuccino)
	13_03_02		Alle	Thee
	13_03_03		Alle	Kruidenthee
	13_03_04		Alle	Cichorei
	13_02		Alle (behalve 1795)	Frisdrank (geen sport of energiedranken) met een energiewaarde ≤ 5 kcal per 100 g
	13_04	1853-1854	Gearomatiseerd water**	

* Zonder water aanwezig in de recepten, zoals in soep en cappuccino.

** Gearomatiseerd water werd in de groep niet-gesuikerde dranken geïncludeerd wanneer de energiewaarde >0 en ≤5 kcal per 100 g was.

3. RESULTATEN

3.1. CONSUMPTIEFREQUENTIE

3.1.1. Water

In 2014 dronk 89,7% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) dagelijks water. Omgekeerd verklaarde 0,9% van de bevolking nooit water te drinken.

Het percentage van de bevolking dat dagelijks water drinkt, ligt significant hoger bij vrouwen (92,8%) dan bij mannen (86,6%). Dit percentage is ook hoger bij kinderen (3-9 jaar) dan bij adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar). Dit verschil blijft significant na correctie voor geslacht.

Het percentage van de bevolking dat elke dag water drinkt, stijgt met het opleidingsniveau: na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt dit percentage significant lager te zijn bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs (83,9%) dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte of lange type (respectievelijk 92,6% en 95,6 %).

Het aandeel van de bevolking dat elke dag water drinkt, bleek niet significant te variëren in functie van de *Body Mass Index* (BMI) of de verblijfplaats.

Tot slot werd vastgesteld dat het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat verklaart elke dag water te drinken, in 2014 groter was (89,2%) dan in 2004 (80,6%). Dit verschil was significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.2. Koffie, thee en andere warme dranken

In 2014 dronk 61,9% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) elke dag thee, koffie of andere warme dranken (kruidenthee, cichorei). 18,2% van de bevolking verklaarde nooit dergelijke dranken te drinken.

Meer vrouwen (65,1%) dan mannen (58,5%) drinken dagelijks koffie, thee of andere warme dranken, en dit verschil is significant na correctie voor leeftijd. Het percentage van de bevolking dat dagelijks warme dranken drinkt, stijgt doorgaans met de leeftijd: van 4,0% bij de jongste kinderen (3-5 jaar) tot ongeveer 15% bij adolescenten (10-17 jaar) en vervolgens tot 61,7% bij de jongere volwassenen (18-39 jaar) en maar liefst 91,7% bij de oudere volwassenen (40-64 jaar).

Het percentage van de bevolking dat elke dag warme dranken drinkt, is gelijkaardig in de verschillende opleidingscategorieën. Na correctie voor leeftijd en geslacht blijken er echter significant meer mensen met een diploma hoger onderwijs te zijn die dagelijks koffie, thee of andere warme dranken drinken dan mensen zonder een diploma hoger onderwijs.

Het percentage van de bevolking dat elke dag warme dranken zoals koffie of thee drinkt, verschilt daarentegen niet significant volgens de verblijfplaats, de BMI of het jaar van de enquête (2004 tegenover 2014), en dit zelfs na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.3. Lightfrisdranken

In 2014 dronk 16,8% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) elke dag lightfrisdranken. 43,6% van de bevolking verklaarde nooit dergelijke dranken te drinken.

De frequentie waarmee lightfrisdranken door de bevolking worden gedronken, verschilt niet significant naargelang het geslacht. Er zijn wel verschillen merkbaar tussen de diverse leeftijdscategorieën:

- het percentage van de bevolking dat nooit lightfrisdranken drinkt, bedraagt 71,4% bij de kinderen van 3 tot 5 jaar oud en neemt vervolgens af met de leeftijd. Het bereikt zijn laagste niveau (34,4%) bij de jongere volwassenen (18 tot 39 jaar) en stijgt daarna opnieuw naar 46,3% bij de oudere volwassenen (40-64 jaar);
- het percentage van de bevolking dat dagelijks lightfrisdranken drinkt, is significant lager bij kinderen (respectievelijk 5,4% en 6,4% in de leeftijdsgroepen van 3-5 jaar en 6-9 jaar) dan bij adolescenten en volwassenen (12,6% tot 19,5%).

Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (10,8%) drinken minder frequent dagelijks lightfrisdranken dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (17,1%) of mensen zonder een diploma hoger onderwijs (20,5%). Deze verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd en geslacht. Parallel daarmee stellen we vast dat mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type eveneens significant minder frequent nooit dergelijke dranken drinken (38,0% tegenover 45,6%). Deze laatsten blijken vaker één keer per week of minder dan één keer per week lightfrisdranken te drinken.

De frequentie waarmee lightfrisdranken worden gedronken, lijkt toe te nemen met de BMI. Na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt het percentage van de mensen met overgewicht en obesitas die elke dag lightfrisdranken drinken, significant hoger te zijn (respectievelijk 22,0% en 28,4%) in vergelijking met mensen met een normale BMI (10,7%).

Tot slot verschilt de frequentie waarmee lightfrisdranken worden gedronken, niet significant volgens de verblijfplaats of het jaar van de peiling (2004 tegenover 2014).

3.2. GEBRUIKELIJKE CONSUMPTIE EN VOEDINGSAANBEVELINGEN

3.2.1. Water en niet-gesuikerde dranken

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 3,1% van de respondenten op geen van beide dagen water of niet-gesuikerde dranken had gedronken, 6,9% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 90,0% dronk water en niet-gesuikerde dranken op beide dagen.

In België bedroeg de gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken in 2014 gemiddeld 1168 g (d.w.z. 1,2 liter) per dag in de leeftijdsgroep van 3 tot 64 jaar. De mediaan bedroeg 1078 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 2619 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken is gelijkaardig bij mannen en vrouwen. De gebruikelijke consumptie neemt toe met de leeftijd: de consumptie stijgt van 489 g/dag bij de jongere kinderen (3-5 jaar), tot 1404 g/dag bij de oudere volwassenen (40-64 jaar).

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken stijgt in de Belgische bevolking ook met het opleidingsniveau. Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type drinken significant meer water en niet-gesuikerde dranken (1236 g/dag) dan mensen zonder een diploma hoger onderwijs (1060 g/dag). Mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type bevinden zich hiertussen met een consumptie van 1178 g/dag.

Mensen met een normale BMI drinken gemiddeld 1093 gram water en niet-gesuikerde dranken per dag. Deze gebruikelijke inname stijgt tot 1220 g/dag bij mensen met overgewicht en tot 1324 g/dag bij mensen met obesitas. Het verschil tussen mensen met een normaal gewicht en obesitas is significant

De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken ligt significant hoger in Vlaanderen (1214 g/dag) dan in Wallonië (1080 g/dag). Tot slot werd tussen 2004 en 2014 een significante stijging van de consumptie van deze dranken vastgesteld bij de 15 tot 64 jarigen: de consumptie steeg in deze groep van 1180 g/dag in 2004 tot 1289 g/dag in 2014.

Voedingsaanbevelingen

Om te voorzien in de vochtbehoeften van het lichaam, wordt aanbevolen om vanaf de leeftijd van 6 jaar elke dag 1,5 liter water of niet-gesuikerde dranken te drinken. De consumptie van niet-gesuikerde dranken mag echter slechts een beperkt aandeel van de volledige geconsumeerde hoeveelheid uitmaken. Onderstaande berekeningen houden geen rekening met het feit dat sommige mensen eventueel een te grote hoeveelheid niet-gesuikerde dranken consumeren. Voor gedetailleerdere cijfers in verband met de consumptie van niet-gesuikerde dranken verwijzen we naar hoofdstuk 3.2.3.

In 2014 dronk 72,6% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) minder water en niet-gesuikerde dranken dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Dit percentage was vergelijkbaar bij mannen en bij vrouwen (Figuur 1). Deze prevalentie varieert daarentegen wel met de leeftijd (Figuur 1):

- 60,3% van de kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar oud drinkt minder dan de aanbevolen hoeveelheden voor deze leeftijdscategorie (0,5 liter per dag);

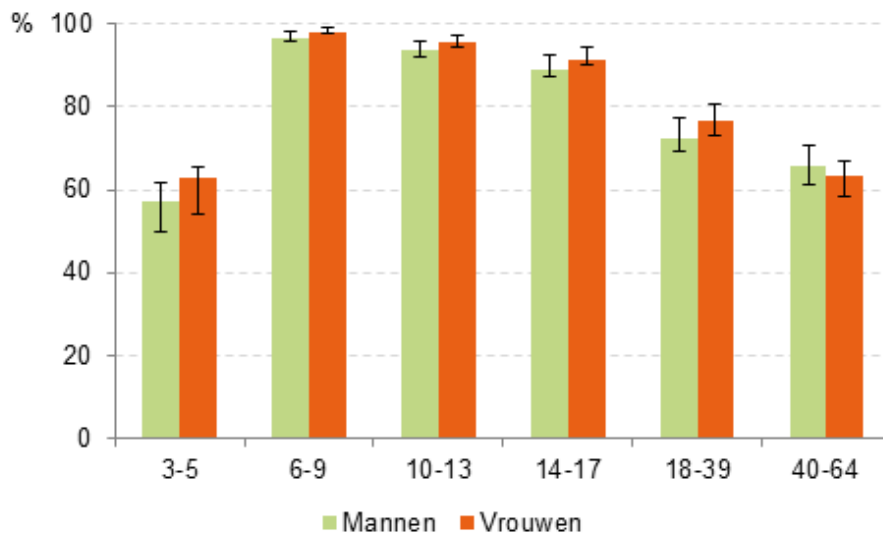
- 98,0% van de 6 tot 9-jarigen drinkt minder dan 1,5 liter per dag;
- 95,3% van de jongeren in de leeftijdsgroep van 10 tot 13 jaar en 91,5% van de jongeren in de leeftijdsgroep van 14 tot 17 jaar drinken minder dan de aanbevolen hoeveelheden;
- 74,6% van de volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar en 62,3% van de volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar halen de geldende aanbevelingen op dit punt niet.

Het percentage van de bevolking dat onvoldoende water en niet-gesuikerde dranken drinkt, neemt af met de BMI: het percentage is significant lager bij mensen met obesitas (63,3%) dan bij mensen met een normaal lichaamsgewicht (77,6%). Het varieert ook volgens het opleidingsniveau: het percentage mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type die zich onder de richtlijn bevindt (69,2%) is significant lager dan bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs (78,4%).

In Vlaanderen drinken overigens minder mensen (69,8%) te geringe hoeveelheden water of niet-gesuikerde dranken dan in Wallonië (78,3%). Dit verschil kan echter uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen niet significant worden genoemd.

De verkregen resultaten lijken ook te wijzen op een gedragsverbetering bij de Belgische bevolking (15-64 jaar) tussen 2004 en 2014: het percentage van de bevolking dat de aanbevelingen niet haalt, is namelijk gedaald van 74,5% in 2004 tot 68,0% in 2014. Ook dit verschil kan echter uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen niet significant worden genoemd.

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



3.2.2. Water

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 8,1% van de respondenten op geen van beide dagen water had gedronken, 11,4% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 80,4% dronk water op beide dagen.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van water bij de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 797 g/dag. De mediaan bedroeg 731 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 1934 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van water blijkt gelijkaardig te zijn bij mannen en vrouwen. Deze varieert daarentegen wel volgens leeftijd: de consumptie bedraagt 446 g/dag bij de jongere kinderen (3-5 jaar) en stijgt dan geleidelijk tot 866 g/dag bij de jongere volwassenen (18-39 jaar) en tot 822 g/dag bij de oudere volwassenen (40-64 jaar).

De gebruikelijke consumptie van water neemt doorgaans ook toe met het opleidingsniveau: deze stijgt van 699 g/dag bij de mensen zonder diploma hoger onderwijs tot respectievelijk 795 g/dag en 880 g/dag bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type versus het lange type. Bijgevolg is de gemiddelde consumptie van water door mensen zonder een diploma hoger onderwijs significant lager dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type.

De gebruikelijke consumptie van water varieert weinig in functie van de BMI. Deze is eveneens gelijkaardig in Vlaanderen en Wallonië. Tot slot lijken de voedingsgewoonten van de bevolking (15-64 jaar) inzake de consumptie van water tussen 2004 en 2014 te zijn verbeterd: in 2014 bleek de gebruikelijke consumptie van water significant hoger (820 g/dag) dan in 2004 (635 g/dag).

Voedingsaanbevelingen

Er wordt aanbevolen om minimaal 0,5 à 1 liter water per dag te drinken, afhankelijk van de leeftijd (zie Tabel 1). In 2014 dronk 69,7% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) minder dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water.

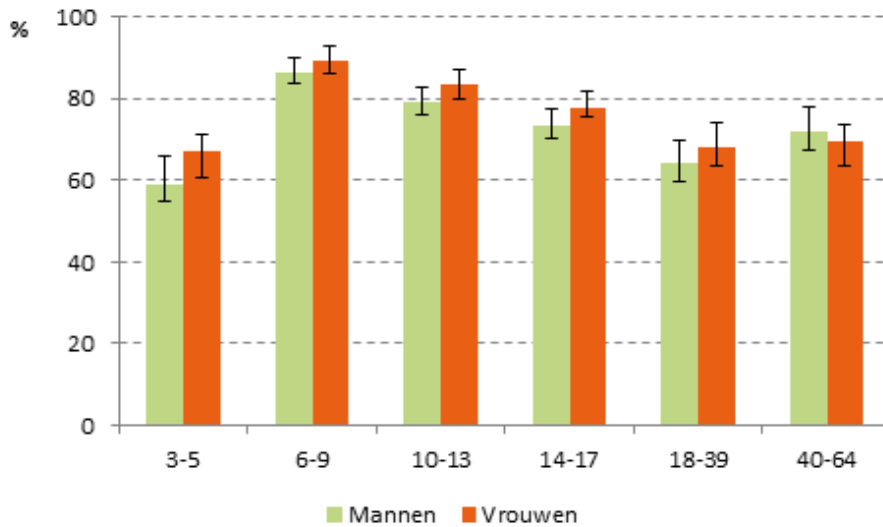
Dit percentage bleek gelijkaardig te zijn bij mannen en vrouwen (Figuur 2). Er zijn daarentegen verschillen tussen de leeftijdsgroepen (Figuur 2). Deze resultaten moeten echter worden geïnterpreteerd in het licht van de specifieke aanbevelingen voor elke leeftijdsgroep:

- 65,6% van de kinderen van 3 tot 5 jaar oud volgt de specifieke aanbevelingen voor deze leeftijds-categorie niet en drinkt minder dan een halve liter water per dag;
- de oudere kinderen (6-9 jaar) zijn de slechtste leerlingen van de klas, maar liefst 87,8% onder hen haalt de specifieke aanbeveling niet en drinkt dus minder dan 1 liter water per dag;
- vanaf de adolescentie neemt de consumptie van water toe. Bijgevolg daalt de proportie mensen die de richtlijn niet haalt van 79,9% in de jongere adolescenten (10-13 jaar), naar 74,5% in de oudere adolescenten (14-17 jaar) en naar 65,8% in de jongere volwassenen (18-39 jaar);
- de oudere volwassenen (40-64 jaar) voldoen opnieuw iets minder frequent aan de aanbeveling, waar 68,9% minder dan 1 liter water per dag drinkt.

Net zoals voor de gebruikelijke consumptie voor water blijkt het percentage mensen dat onvoldoende water drinkt afneemt met een toenemend opleidingsniveau. Mensen zonder een diploma hoger onderwijs (76,7%) drinken significant frequenter onvoldoende water dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte (70,3%) en het lange type (64,0%).

Het percentage van de bevolking dat te weinig water drinkt, varieert weinig in functie van de BMI of de verblijfplaats. Tot slot werd ook op dit punt een positieve evolutie vastgesteld tussen 2004 en 2014: in 2014 was het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat onvoldoende water drinkt, significant lager (68,6%) dan in 2004 (82,2%).

Figuur 2 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van water onder de aanbevolen hoeveelheden, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



3.2.3. Niet-gesuikerde dranken

Bijna de helft (48,3%) van de deelnemers³ gaf bij elk van de twee 24-uursvoedingsnavragen aan geen niet-gesuikerde dranken te hebben gedronken. 35,1% van de deelnemers had bij de twee interviews dergelijke dranken gedronken en 16,6% had slechts bij één van beide gelegenheden niet-gesuikerde dranken gedronken.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van lichtfrisdranken en warme dranken (thee, koffie, kruidenthee, cichorei) in de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 359 g/dag. De mediaan bedroeg 298 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 1165 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken bleek gelijkaardig te zijn bij mannen en vrouwen. Deze neemt daarentegen duidelijk toe met de leeftijd: de consumptie bedraagt slechts 22 g/dag bij de jongere kinderen (3-5 jaar) en stijgt tot 317 g/dag bij de jongere volwassenen (18-39 jaar) en tot 566 g/dag bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). Deze toename wordt zowel bij mannen als bij vrouwen waargenomen.

De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken is gelijkaardig voor mensen met een verschillend opleidingsniveau. Er werd daarentegen wel een verband opgemerkt tussen de gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken en de BMI: mensen met overgewicht en obesitas drinken significant meer lichtfrisdranken en warme dranken (respectievelijk 429 g/dag en 542 g/dag) dan mensen met een normale BMI (265 g/dag).

De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken blijkt significant hoger te zijn in Vlaanderen (410 g/dag) dan in Wallonië (286 g/dag). Wanneer we de evolutie bekijken, wordt gezien dat de gebruikelijke consumptie van deze dranken in de leeftijdsgroep van 15 tot 64 jaar oud slechts weinig is veranderd tussen 2004 (475 g/dag) en 2014 (420 g/dag).

Voedingsaanbevelingen

Op het vlak van dranken wordt uiteraard aanbevolen om vooral water te drinken. Niet-gesuikerde dranken zoals lichtfrisdranken en warme dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei) kunnen bijdragen tot de dagelijkse vochtinname, maar slechts in beperkte mate (zie Tabel 1). In het kader van deze enquête werd

³ Van de 3.110 personen voor wie informatie over de frequentie waarmee ze niet-gesuikerde dranken drinken beschikbaar was.

nagegaan welk percentage van de bevolking zich boven de maximale aanbevolen dagelijkse hoeveelheden bevindt.

In 2014 dronk 31,0% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) volgens de geldende aanbevelingen een te grote hoeveelheid niet-gesuikerde dranken. Dit percentage is vrij gelijkaardig bij mannen en vrouwen. Figuur 3 toont echter aan dat bij jonge kinderen (3 tot 5 jaar) significant meer meisjes (49,6%) dan jongens (40,0%) de aanbevelingen op dit punt niet respecteren.

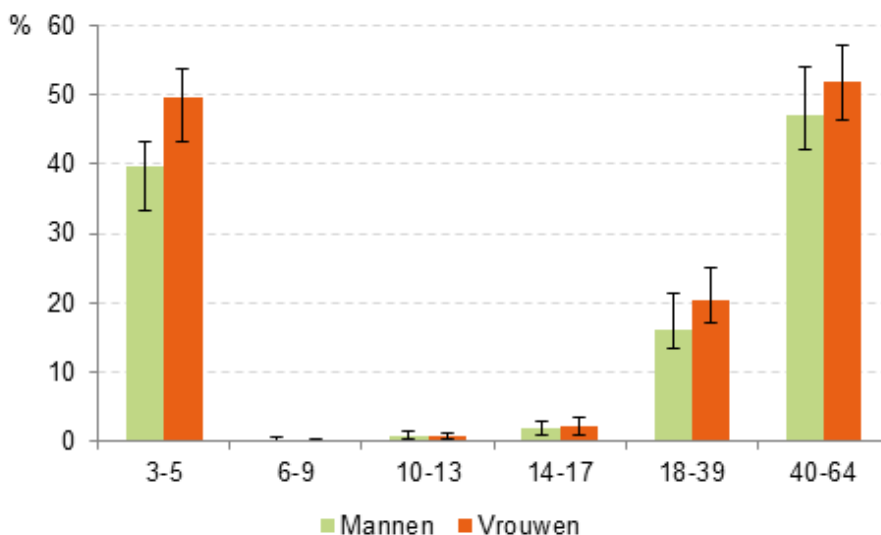
Het aandeel van de bevolking dat de aanbevolen hoeveelheden overschrijdt, varieert in functie van de leeftijd (Figuur 3):

- 44,4% van de jonge kinderen (3 tot 5 jaar) respecteert de aanbevelingen die gelden voor de kinderen tot 6 jaar op dit vlak niet, zijnde een consumptie van 0 l/dag;
- De oudere kinderen (6 tot 9 jaar) zijn de beste leerlingen van de klas, slechts 0,3% onder hen respecteert de aanbevelingen niet (maximaal 0,5 l/dag).
- Vanaf de adolescentie stijgt de proportie mensen die niet aan de aanbevelingen voldoet: van 0,9% in de jongere adolescenten (10-13 jaar), naar 2,1% in de oudere adolescenten (14-17 jaar), naar 20,6% van de jongere volwassenen (18-39 jaar) en naar 51,0% van de oudere volwassenen (40-64 jaar).

Het percentage van de bevolking dat te veel lightfrisdranken en warme dranken drinkt, varieert niet sterk volgens het opleidingsniveau (van 32,5% voor de laagst opgeleiden tot 26,8% voor de hoogst opgeleiden). Er werd daarentegen wel vastgesteld dat dit percentage doorgaans stijgt naarmate de BMI hoger is: mensen met obesitas en overgewicht (respectievelijk 47,5% en 38,9%) overschrijden de aanbevolen hoeveelheden significant meer dan mensen met een normale BMI (21,6%).

Significant meer mensen in Vlaanderen (37,1%) dan in Wallonië (20,9%) drinken een te grote hoeveelheid niet-gesuikerde dranken. Tot slot werd op dit punt een positieve evolutie vastgesteld tussen 2004 en 2014: het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat de aanbevolen hoeveelheden overschrijdt, bleek significant lager te zijn in 2014 (33,2%) dan in 2004 (40,0%).

Figuur 3 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van niet gesuikerde dranken (koffie, thee, lightfrisdranken) boven de maximale aanbevolen hoeveelheden, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



4. DISCUSSIE

Water is op elke leeftijd onmisbaar voor de goede werking van het lichaam. Ons lichaam bestaat voor 50 tot 70% uit water (bij kinderen kan dit percentage zelfs oplopen tot 75%). Water speelt met name een rol bij de regeling van de lichaamstemperatuur. Het beschermt ook de nieren, beperkt het risico op hoofdpijn en is van essentieel belang voor het behoud van goede fysieke en cognitieve prestaties. Het is dus belangrijk dat we het lichaam al het water verschaffen dat het nodig heeft. De helft van onze dagelijkse behoeften aan water halen we uit voedingsmiddelen, terwijl de andere helft onder de vorm van dranken moet worden geconsumeerd.

Er wordt aanbevolen om vanaf de leeftijd van 6 jaar dagelijks minstens 1,5 liter water en niet-gesuikerde dranken (lightfrisdranken, koffie, thee) te drinken. Deze laatste dranken mogen echter slechts een beperkt aandeel van de geconsumeerde dranken uitmaken, namelijk 500 ml. De resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2014-15 geven aan dat de Belgische bevolking (3-64 jaar) per dag gemiddeld 1,17 liter water en niet-gesuikerde dranken consumeert. Indien we de resultaten meer in detail bekijken, blijkt dat de gebruikelijke consumptie van water in de bevolking 797 ml per dag bedraagt, terwijl de gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken 359 ml per dag bedraagt.

Ondanks de lichte gedragsverbetering die we op dit punt in de Belgische bevolking vaststellen in vergelijking met de voorgaande peiling uit 2004, levert de enquête van 2014 nog steeds alarmerende resultaten op. Maar liefst 70% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) drinkt onvoldoende water en niet-gesuikerde dranken. Dit percentage is hoger dan de cijfers teruggevonden in de gezondheidsenquête uit 2013, die het percentage van de bevolking die onvoldoende water dronk inschatte op 52% (6). Het verschil tussen de gezondheidsenquête en de voedselconsumptiepeiling is waarschijnlijk te verklaren door de verschillende methodologie die werd gebruikt om de gegevens te verzamelen.

Nog meer zorgwekkend is de vaststelling dat het percentage van de bevolking dat onvoldoende water en niet-gesuikerde dranken drinkt, bij jongeren van 6 tot 17 jaar meer dan 90% bedraagt: zo drinkt 98% van de oudere kinderen (6-9 jaar), 95% van de jongere adolescenten (10-13 jaar) en 92% van de oudere adolescenten (14-17 jaar) te weinig. Deze percentages stemmen overeen met de resultaten van een studie uit 2013 en tonen aan dat minder dan 10% van de Belgische kinderen in de leeftijdsgroep van 8 tot 12 jaar een adequate consumptie van dranken vertoont (7).

Bij de volwassenen (18-64 jaar) zijn de vastgestelde percentages iets lager: zo drinkt 75% van de jongere volwassenen (18-39 jaar) en 62% van de oudere volwassenen (40-64 jaar) onvoldoende gedurende de dag. Echter de analyse van de gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken wijst uit dat heel wat volwassenen (tot 51%) – en voornamelijk oudere volwassenen (40-64 jaar) – meer dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid (0,5 l/dag) niet-gesuikerde dranken consumeert.

Afgezien van de verschillen tussen de verschillende leeftijdsgroepen, blijkt de consumptie van water en niet-gesuikerde dranken ook gelinkt te zijn aan het opleidingsniveau: de consumptie neemt toe naarmate het opleidingsniveau stijgt. Bijgevolg neemt het percentage mensen dat de aanbevelingen op dit vlak niet volgt af naarmate het opleidingsniveau stijgt. Dit verband is hoofdzakelijk te verklaren doordat waterconsumptie stijgt met het opleidingsniveau, wat ook in andere studies werd vastgesteld (6;8). Andersom werd ook aangetoond dat relatief laag opgeleiden meer suikerhoudende frisdranken consumeren dan mensen met een hoog opleidingsniveau.⁴

Voor wat de Body Mass Index betreft (BMI), tonen de resultaten van de enquête aan dat mensen met obesitas significant meer water en niet-gesuikerde dranken drinken dan mensen met een normale BMI. Er zijn dus meer mensen met obesitas die de algemene aanbevelingen volgen. Zoals bleek uit afzonderlijke analyses voor water enerzijds en niet-gesuikerde dranken (lightfrisdranken en warme dranken) anderzijds, is het voornamelijk de consumptie van niet-gesuikerde dranken die stijgt met de BMI. Tegelijk varieert de consumptie van water weinig al naargelang de BMI.

Mensen met overgewicht en obesitas consumeren dus frequenter te veel niet-gesuikerde dranken dan mensen met een normaal lichaamsgewicht. Deze resultaten liggen in lijn met de resultaten van een andere

⁴ Zie hoofdstuk 'Restgroep'.

studie, die aantoonde dat de consumptie van lightfrisdranken doorgaans hoger is bij mensen met een hogere BMI, net zoals bij mensen die proberen hun energie-inname te beperken en mensen die de neiging hebben om onder invloed van hun emoties te eten (9). Deze hogere consumptie van lightfrisdranken is te verklaren door de wens van mensen met overgewicht of obesitas om gewicht te verliezen. Sommige studies stellen echter het belang van dit soort dranken met het oog op gewichtsverlies in vraag en tonen aan dat ze op lange termijn zelfs tot een gewichtstoename kunnen leiden (10).

We besluiten uit de resultaten van dit hoofdstuk dat de Belgische bevolking er aan moet worden herinnerd hoe belangrijk het is om elke dag voldoende water te drinken. Kinderen en adolescenten zouden daarbij als een bijzondere doelgroep moeten worden benaderd, gezien het erg lage percentage kinderen en adolescenten dat de aanbevelingen inzake het drinken van water en niet-gesuikerde dranken respecteert. Kinderen hebben niet de reflex om regelmatig te drinken. Het is dus belangrijk om waakzaam te zijn en hen hier de hele dag aan te herinneren. Binnen de schoolomgeving kunnen hiervoor verscheidene initiatieven worden genomen (11):

- waterfonteintjes plaatsen en tegelijk de frisdrankautomaten weghalen;
- kinderen toestaan om in de klas water te drinken, en hen eventueel aan te bieden om een drinkfles mee te brengen die ze aan een kraan kunnen vullen;
- in het schoolrestaurant waterkannen op de tafels plaatsen zodat de jongeren hiervan tijdens de maaltijden kunnen drinken;
- leerkrachten sensibiliseren omtrent het belang van water drinken, zodat zij jongeren die niet voldoende drinken hierop kunnen wijzen.

Daarnaast moet ook worden beklemtoond dat het belangrijk is om de dagelijkse consumptie van lightfrisdranken, koffie en thee te beperken: water moet op elke leeftijd de belangrijkste drank zijn. Binnen deze context moet er ook aan worden herinnerd dat een overdreven inname van cafeïne afgeraden wordt wegens de negatieve effecten op de gezondheid. Cafeïne zit in koffie maar ook in thee en in cola.

Tot slot beklemtonen de resultaten opnieuw dat het belangrijk is om rekening te houden met de vastgestelde socio-economische verschillen op het vlak van voedingspatronen en dat achtergestelde groepen beter moeten worden geïnformeerd over het belang van water drinken voor een goede werking van het lichaam.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevelingen voor de consumptie van water en niet-gesuikerde dranken, VIGeZ, 2012..	6
Tabel 2 	Een overzicht van de voedingsmiddelen die tijdens de analyses in rekening werden gebracht, volgens hun classificatie in de GloboDiet® software (groepen en nummers van de voedingsmiddelen).	9
Tabel 3 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee water wordt geconsumeerd, België	19
Tabel 4 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee koffie, thee en andere warme dranken (kruidenthee, cichorei) worden geconsumeerd, België	20
Tabel 5 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee lightfrisdranken worden geconsumeerd, België	21
Tabel 6 	De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei, lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.	22
Tabel 7 	De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei, lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014.	23
Tabel 8 	De gebruikelijke consumptie van water (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.	24
Tabel 9 	De gebruikelijke consumptie van water (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014	25
Tabel 10 	De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei en lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	26
Tabel 11 	De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei en lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014.	27

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

FFQ_water1		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	1,0	3,0	1,3	5,2	2,9	86,6	1516
	Vrouwen	0,7	1,0	1,0	3,1	1,3	92,8	1564
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	0,3	0,0	1,2	1,2	97,1	445
	6 - 9	0,2	0,2	0,3	2,8	1,7	94,9	530
	10 - 13	0,2	4,6	1,6	3,4	3,7	86,4	437
	14 - 17	0,5	1,7	1,8	3,7	3,5	88,7	468
	18 - 39	0,4	2,2	1,3	5,0	1,7	89,4	610
	40 - 64	1,6	1,9	1,2	4,1	2,2	89,0	590
BODY MASS INDEX	Normaal	0,7	2,0	0,6	3,3	2,0	91,5	1939
	Overgewicht	0,4	1,7	1,2	6,1	2,5	88,0	602
	Obesitas	1,7	2,0	1,6	2,3	2,3	90,0	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,8	2,6	1,6	7,0	3,1	83,9	1255
	Hoger van het korte type	0,0	1,5	1,6	2,6	1,8	92,6	869
	Hoger van het lange type	0,4	1,4	0,2	1,4	1,0	95,6	902
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	0,6	1,8	1,3	4,5	2,7	89,1	1738
	Wallonië	1,8	2,1	0,7	3,8	1,2	90,5	1101
TOTAAL		0,9	2,0	1,2	4,1	2,1	89,7	3080
JAAR**	2004	2,2	4,7	2,9	5,2	4,4	80,6	1812
	2014	1,0	2,0	1,3	4,5	2,0	89,2	1564

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 4 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee koffie, thee en andere warme dranken (kruidenthee, cichorei) worden geconsumeerd, België

FFQ_hot1		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	20,2	10,5	3,7	5,5	1,6	58,5	1513
	Vrouwen	16,3	8,4	3,8	5,0	1,5	65,1	1565
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	78,0	10,8	2,9	3,7	0,6	4,0	443
	6 - 9	60,6	17,4	7,0	6,2	1,0	7,6	528
	10 - 13	47,2	16,8	7,8	10,5	3,3	14,5	437
	14 - 17	32,6	23,1	10,0	13,9	3,1	17,4	468
	18 - 39	13,1	12,4	5,1	5,4	2,4	61,7	610
	40 - 64	2,4	2,0	0,6	2,9	0,5	91,7	592
BODY MASS INDEX	Normaal	23,2	12,1	4,7	6,7	1,6	51,6	1936
	Overgewicht	10,0	7,2	2,0	4,1	1,9	74,8	604
	Obesitas	8,1	3,7	2,6	2,8	0,7	82,0	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	18,7	10,2	3,0	5,4	1,6	61,0	1252
	Hoger van het korte type	16,9	8,4	4,4	5,3	1,1	63,8	871
	Hoger van het lange type	18,1	8,9	4,1	4,6	1,8	62,5	901
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	18,3	9,8	3,7	5,3	1,8	61,1	1739
	Wallonië	20,8	9,1	3,3	5,3	0,9	60,6	1099
TOTAAL		18,2	9,4	3,8	5,2	1,5	61,9	3078
JAAR**	2004	8,5	9,4	3,6	6,7	3,5	68,3	1813
	2014	8,7	7,8	3,2	4,7	1,5	74,2	1566

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 5 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee lightfrisdranken worden geconsumeerd, België

FFQ_light1		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	42,6	21,1	7,6	8,6	2,3	17,8	1511
	Vrouwen	44,6	21,2	8,3	7,7	2,4	15,9	1559
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	71,4	14,2	4,5	3,5	1,0	5,4	443
	6 - 9	58,6	18,1	9,4	7,0	0,5	6,4	527
	10 - 13	44,4	19,6	9,1	8,1	3,2	15,6	437
	14 - 17	40,9	23,8	10,8	8,0	3,9	12,6	466
	18 - 39	34,4	24,7	8,8	8,9	3,7	19,5	609
	40 - 64	46,3	19,2	6,8	8,1	1,2	18,3	588
BODY MASS INDEX	Normaal	49,3	23,2	8,2	6,6	2,0	10,7	1936
	Overgewicht	35,5	20,6	8,8	9,8	3,4	22,0	598
	Obesitas	35,4	16,5	6,6	11,4	1,6	28,4	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	45,6	17,8	6,7	8,3	1,0	20,5	1245
	Hoger van het korte type	45,6	19,5	6,3	8,7	2,8	17,1	869
	Hoger van het lange type	38,0	28,3	11,9	7,1	4,0	10,8	902
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	42,1	20,8	8,5	8,1	2,3	18,1	1733
	Wallonië	44,7	19,9	8,0	9,0	2,4	16,0	1100
TOTAAL		43,6	21,2	8,0	8,1	2,3	16,8	3070
JAAR**	2004	44,6	19,1	8,2	8,9	2,5	16,7	1799
	2014	40,7	22,0	7,9	8,6	2,5	18,4	1560

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 | De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei, lichtfrisdrank) (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 de richtlijn	n	N
MANNEN	3-5	512	(476-570)	134	450	1104	1273	57	220	230
	6-9	644	(605-678)	176	569	1374	1583	97	262	279
	10-13	767	(715-809)	217	685	1596	1830	93	202	210
	14-17	886	(817-924)	253	796	1838	2096	89	224	240
	18-39	1225	(1140-1284)	412	1119	2402	2729	72	295	305
	40-64	1356	(1276-1429)	525	1245	2563	2898	65	284	284
VROUWEN	3-5	464	(445-521)	129	419	963	1113	63	216	224
	6-9	620	(586-653)	196	561	1223	1419	98	251	259
	10-13	767	(711-790)	271	707	1467	1650	96	229	239
	14-17	893	(828-915)	324	831	1674	1879	91	231	239
	18-39	1170	(1107-1231)	455	1100	2123	2370	77	311	315
	40-64	1379	(1327-1451)	577	1306	2420	2688	63	322	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 bevraagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 7 | De gebruikelijke consumptie van water en niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei, lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder de richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	1165	(1107-1207)	323	1056	2379	2713	73	1487	1548
	Vrouwen	1155	(1117-1199)	347	1082	2213	2472	74	1560	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	489	(459-521)	136	433	1044	1206	60	436	454
	6-9	613	(591-638)	180	549	1261	1448	98	513	538
	10-13	739	(705-772)	218	672	1486	1696	95	431	449
	14-17	848	(811-888)	259	778	1687	1927	92	455	479
	18-39	1194	(1145-1238)	431	1106	2264	2549	75	606	620
	40-64	1404	(1342-1449)	594	1309	2535	2843	62	606	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1093	(1070-1170)	340	1008	2138	2415	78	1902	1970
	Overgewicht	1220	(1152-1270)	389	1146	2306	2573	70	609	619
	Obesitas	1324	(1216-1381)	405	1257	2465	2747	63	303	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1060	(1018-1126)	287	972	2135	2422	78	1233	1290
	Hoger van het korte type	1178	(1120-1248)	336	1074	2377	2698	72	858	885
	Hoger van het lange type	1236	(1184-1303)	405	1141	2389	2696	69	901	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	1214	(1169-1252)	353	1134	2353	2641	70	1713	1766
	Wallonië	1080	(1031-1137)	333	1002	2099	2362	78	1084	1126
TOTAAL		1168	(1132-1199)	332	1078	2319	2619	73	3047	3146
JAAR**	2004	1180	(1140-1244)	386	1104	2234	2503	75	1795	1867
	2014	1289	(1249-1329)	468	1221	2340	2601	68	1569	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 geïncludeerd.

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

Tabel 8 | De gebruikelijke consumptie van water (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 de richtlijn	n	N
MANNEN	3-5	490	(439-519)	93	436	1064	1235	59	217	230
	6-9	613	(566-644)	103	557	1289	1488	86	255	279
	10-13	704	(658-742)	93	640	1493	1729	79	198	210
	14-17	772	(718-811)	84	703	1663	1920	73	221	240
	18-39	882	(810-939)	104	815	1858	2135	64	273	305
	40-64	777	(696-838)	63	708	1701	1963	72	239	284
VROUWEN	3-5	434	(405-477)	95	384	936	1095	67	215	224
	6-9	575	(534-625)	133	521	1191	1368	89	248	259
	10-13	663	(620-703)	140	611	1364	1570	83	218	239
	14-17	732	(677-759)	150	678	1483	1692	78	222	239
	18-39	844	(775-901)	193	785	1684	1908	68	291	315
	40-64	822	(772-894)	162	764	1666	1889	70	293	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 bevraagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 9 | De gebruikelijke consumptie van water (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder de richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	789	(738-828)	83	716	1723	1993	70	1403	1548
	Vrouwen	785	(748-825)	157	722	1619	1841	72	1487	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	446	(430-485)	86	393	978	1127	66	432	454
	6-9	589	(560-613)	117	532	1244	1442	88	503	538
	10-13	695	(652-709)	112	632	1470	1672	80	416	449
	14-17	758	(715-776)	111	703	1562	1800	75	443	479
	18-39	866	(812-898)	142	805	1771	2021	66	564	620
	40-64	822	(754-849)	100	761	1724	1964	69	532	606
BODY MASS INDEX	Normaal	782	(726-804)	136	724	1609	1831	71	1839	1970
	Overgewicht	782	(752-854)	136	724	1609	1831	71	557	619
	Obesitas	782	(767-915)	136	724	1609	1831	71	277	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	699	(638-734)	58	638	1538	1768	77	1139	1290
	Hoger van het korte type	795	(756-860)	146	725	1679	1921	70	820	885
	Hoger van het lange type	880	(827-925)	240	812	1745	1975	64	882	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	782	(750-822)	136	724	1609	1831	71	1635	1766
	Wallonië	782	(735-839)	136	724	1609	1831	71	1018	1126
TOTAAL		797	(753-812)	114	731	1688	1934	70	2890	3146
JAAR**	2004	635	(617-704)	49	565	1459	1698	82	1564	1867
	2014	820	(800-877)	103	772	1674	1892	69	1444	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 geïncludeerd.

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

Tabel 10 | De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei en lightfrisdrank) (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	% boven de richtlijn	n	N
MANNEN	3-5	17	(14-25)	0	0	103	153	40	29	224
	6-9	41	(35-51)	0	4	199	269	0	67	273
	10-13	65	(56-77)	0	19	276	352	1	73	208
	14-17	97	(79-111)	0	46	367	471	2	95	235
	18-39	276	(258-328)	0	216	767	935	16	211	304
	40-64	553	(514-611)	153	480	1205	1429	47	270	284
VROUWEN	3-5	18	(13-25)	0	0	100	142	50	41	220
	6-9	38	(31-44)	0	3	185	238	0	65	254
	10-13	79	(65-89)	0	38	295	373	1	89	234
	14-17	121	(102-141)	0	81	383	481	2	101	238
	18-39	325	(302-360)	0	280	792	938	20	252	314
	40-64	567	(525-606)	184	513	1138	1311	52	313	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 bevraagde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 11 | De gebruikelijke consumptie van niet-gesuikerde dranken (koffie, thee, kruidenthee, cichorei en lightfrisdrank) (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% boven de richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	333	(314-367)	0	259	967	1181	28	745	1528
	Vrouwen	368	(345-392)	0	317	962	1134	32	861	1582
LEEFTIJD- GROEP	3-5	22	(16-27)	0	0	130	190	44	70	444
	6-9	41	(35-46)	0	3	197	263	0	132	527
	10-13	71	(62-78)	0	27	287	366	1	162	442
	14-17	109	(93-118)	0	60	380	470	2	196	473
	18-39	317	(288-340)	0	261	833	991	21	463	618
	40-64	566	(541-612)	167	507	1167	1355	51	583	606
BODY MASS INDEX	Normaal	265	(245-285)	0	189	807	962	22	835	1950
	Overgewicht	429	(413-496)	2	387	992	1154	39	437	615
	Obesitas	542	(491-598)	44	465	1279	1528	47	242	304
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	368	(345-402)	0	308	996	1176	32	712	1269
	Hoger van het korte type	352	(319-386)	0	289	963	1149	30	453	876
	Hoger van het lange type	321	(302-361)	0	271	870	1036	27	418	910
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	410	(386-443)	0	343	1124	1335	37	925	1748
	Wallonië	286	(265-319)	0	223	824	991	21	544	1113
TOTAAL		359	(341-381)	0	298	984	1165	31	1606	3110
JAAR**	2004	475	(440-489)	6	408	1191	1405	40	1397	1851
	2014	420	(403-447)	3	365	1034	1221	33	1198	1593

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.

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

6. REFERENTIES

- (1) European Food Information Council. Première série de nouvelles recommandations nutritionnelles pour l'Europe 2011. 3-1-2016. <http://www.eufic.org/article/fr/artid/Premiere-serie-nouvelles-recommandations-nutritionnelles-Europe/>
- (2) Nubel asbl. Planning alimentaire 2010. L'eau. 2010. 3-1-2016. <https://www.nubel.be/fra/manual/eau.asp>
- (3) Vigez. Actieve voedingsdriehoek. Water. 2016. 3-1-2016. <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/water>
- (4) European Food Safety Authority. L'évaluation des risques expliquée par l'EFSA. La caféine. 2015. Parme, EFSA. 3-2-2016. <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/factsheets/efsaexplainscaffeine150527>
- (5) Conseil Supérieur de la Santé. AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8689 « Utilisation de la caféine dans les denrées alimentaires ». Bruxelles; 2012 Jan 11.
- (6) Drieskens S. Les habitudes nutritionnelles. In: Gisle L, Demarest S, editors. Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. Bruxelles: 2014.
- (7) Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, Ecole de Santé Publique de l'ULB, Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola. Communiqué de presse. «Evian® et le CEDE démontrent que 90% des enfants ne s'hydratent pas suffisamment». 2013. 4-15-2016. http://cede-nutrition.org/detail_f.html?id=96
- (8) Heuer T, Krens C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. British journal of nutrition 2015;113(10):1603-14.
- (9) Elfhag K, Tynelius P, Rasmussen F. Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. Physiology & behavior 2007;91(2):191-5.
- (10) Fowler SP, Williams K, Resendez RG, Hunt KJ, Hazuda HP, Stern MP. Fueling the obesity epidemic? Artificially sweetened beverage use and lon-term weight gain. Obesity 2008;16(8):1894-900.
- (11) Goffin S. De l'importance de l'eau (à l'école). Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel - ASBL, editor. Analyses 2014. 2014. Bruxelles. 4-18-2016. www.fapeo.be