

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

AUTEUR
Cloë OST

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 Lebacqz, 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:

Ost C. Graanproducten en aardappelen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	6
2. Instrumenten	8
2.1. Vragen	8
2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst	8
2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag	8
2.2. Indicatoren	9
2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst	9
2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag	9
3. Resultaten	12
3.1. Consumptiefrequentie	12
3.1.1. Wit brood en witte broodproducten versus bruin brood en bruine broodproducten	12
3.1.2. Volkoren en niet-volkoren ontbijtgranen	12
3.1.3. Aardappelen	12
3.1.4. Witte rijst versus bruine rijst	13
3.1.5. Witte pasta en deegwaren versus volkoren pasta en deegwaren	13
3.1.6. Quinoa, couscous en bulghur	13
3.2. Gebruikelijke consumptie en voedingsaanbevelingen	14
3.2.1. Brood, beschuit en ontbijtgranen	14
3.2.2. Brood en broodproducten	15
3.2.3. Ontbijtgranen	15
3.2.4. Aardappelen, rijst, quinoa, couscous en bulghur	16
3.2.5. Aardappelen en aardappelproducten	17
3.2.6. Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur	17
4. Discussie	18
5. Tabellen	20
6. Referenties	44

SAMENVATTING

De actieve voedingsdriehoek beveelt aan om dagelijks 5 tot 12 sneden (175-420 gram) bruin brood en 3 tot 5 (210-350 gram) gekookte aardappelen te eten. De exacte hoeveelheid die men dient te consumeren is afhankelijk van de hoeveelheid energie die men verbruikt. De aanbeveling is geformuleerd voor de combinatie van bruin brood en aardappelen, maar ook andere producten zoals ontbijtgranen, pasta en rijst behoren tot deze groep.

Consumptie van brood en vervangproducten

Bij de Belgische bevolking (3-64 jaar) consumeert 49% dagelijks bruin brood en 31% consumeert dagelijks wit brood. Verder eet een kwart van de bevolking minstens één maal per week volkoren ontbijtgranen. Ook niet-volkoren ontbijtgranen worden door een kwart van de bevolking minstens één maal per week geconsumeerd.

Wit brood wordt frequenter dagelijks geconsumeerd door mensen die aan obesitas lijden, door diegenen zonder een diploma hoger onderwijs en door mensen die in Wallonië wonen. Tegelijk wordt bruin brood frequenter dagelijks gegeten door mensen met een diploma hoger onderwijs en door mensen die in Vlaanderen wonen. Er is ook een licht positieve evolutie in vergelijking met 2004, de proportie mensen die dagelijks wit brood consumeert is licht gedaald en tegelijk is de proportie mensen die dagelijks bruin brood consumeert licht toegenomen.

De gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen bedraagt 141 gram/dag, bijgevolg haalt slechts 17% zijn leeftijdsspecifieke aanbeveling, zijnde minstens 175 gram brood per dag voor een volwassene. Mannen consumeren gemiddeld meer brood, beschuit en ontbijtgranen, zijnde 165 gram/dag, bij vrouwen is dit slechts 117 gram/dag. Hierdoor haalt 29% van de mannen de richtlijn voor brood en vervangproducten, tegenover 7% van de vrouwen. Tot slot blijkt dat 15-64 jarigen anno 2014 iets minder brood, beschuit en ontbijtgranen consumeren dan in 2004, een daling van 173 gram/dag naar 142 gram/dag. Bijgevolg daalde de proportie mensen die de richtlijn voor brood haalt van 29% in 2004 naar 14% in 2014.

Consumptie van aardappelen en vervangproducten

Bij de Belgische bevolking (3-64 jaar) consumeert 87,5% minstens één maal per week aardappelen, 48% eet minstens één maal per week witte rijst en 11% eet minstens één maal per week bruine rijst. Witte pasta en deegwaren wordt door 71% van de bevolking minstens één maal per week gegeten. Volkoren pasta en deegwaren zijn minder populair, ongeveer 16% eet deze minstens één maal per week. Tot slot eet 57% van de Belgen af en toe quinoa, couscous of bulghur.

Waar bruin brood duidelijk goed ingeburgerd is, lijken volkoren pasta en bruine rijst minder frequent geconsumeerd te worden, tegenover de niet-volkoren varianten. Volkoren pasta staat meer op het menu bij hogeropgeleiden. Witte pasta wordt dan weer frequenter geconsumeerd door minder hoog opgeleiden. De minder courante vervangproducten, zoals quinoa, couscous en bulghur worden frequenter geconsumeerd door hogeropgeleiden.

De gebruikelijke consumptie van aardappelen en vervangproducten bedraagt 138 gram/dag, dit ligt ver beneden de richtlijn van 210 gram per dag voor volwassenen, bijgevolg haalt slechts 12% van de Belgen (3-64 jaar) zijn leeftijdsspecifieke richtlijn. Mannen consumeren duidelijk meer aardappelen en vervangproducten, namelijk 160 gram per dag, bij vrouwen is dit slechts 117 gram/dag. Het percentage mannen dat de richtlijn haalt bedraagt 19%, bij de vrouwen is dit slechts 6%.

1. INLEIDING

Aardappelen en graanproducten zoals brood, rijst, deegwaren en ontbijtgranen zijn leveranciers van meervoudige koolhydraten (polysachariden), voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen en mineralen. Aardappelen zijn voornamelijk rijk aan de mineralen kalium en fosfor, daarnaast bevatten deze ook vitamine C en vitaminen van het B-complex. Granen bevatten voornamelijk de vitaminen B1, B2 en niacine (vitamine B3). Qua mineralen zijn granen dan weer rijk aan ijzer, calcium en fosfor (1).

In onze voeding zou minstens 50% van onze energie moeten aangevoerd worden door meervoudige koolhydraten. Een belangrijke bron van meervoudige koolhydraten in onze voeding is de groep aardappelen en graanproducten. Bijgevolg zouden aardappelen en graanproducten in een groot deel van onze energiebehoefte moeten voorzien (1;2).

De hoeveelheid aardappelen en graanproducten die een persoon nodig heeft hangt af van hoe actief men is. Vandaar dat deze aanbevelingen in elke leeftijdsgroep sterk variëren: van 5 tot 12 sneden brood (175-420 gram) en van 3 tot 5 gekookte aardappelen (210-350 gram), zie tabel 1. Graan- en aardappelproducten arm aan suiker en vet en tegelijk rijk aan voedingsvezels, zoals bruin brood en volkorenproducten, krijgen de voorkeur (1).

Tabel 1 | Aanbevelingen voor de consumptie van graanproducten en aardappelen, VIGeZ, 2012

Aardappelen en graanproducten	Aardappelen Gemiddelde aanbevelingen per dag	Graanproducten Gemiddelde aanbevelingen per dag
Kleuters (3 – 5 jaar)	50 – 200 gram (1 – 4 stuks) gekookte aardappelen	90 – 175 gram (3 – 5 sneden) bruin brood
Kinderen (6 – 11 jaar)	210 – 280 gram (3 – 4 stuks) gekookte aardappelen	150 – 315 gram (5 – 9 sneden) bruin brood
Adolescenten (12 – 18 jaar)	240 – 350 gram (3,5 – 5 stuks) gekookte aardappelen	210 – 420 gram (7 – 12 sneden) bruin brood
Volwassenen (19 – 59 jaar)	240 – 350 gram (3,5 – 5 stuks) gekookte aardappelen	210 – 420 gram (7 – 12 sneden) bruin brood
Ouderen (60+)	210 – 280 gram (3 – 4 stuks) gekookte aardappelen	150 – 315 gram (5 – 9 sneden) bruin brood

Bron: Actieve voedingsdriehoek VIGeZ, 2012 (1)

In het kader van de Belgische voedselconsumptiepeiling werd ervoor gekozen om voor elke leeftijdsgroep de minimale aanbeveling te gebruiken om te toetsen in hoeverre de bevolking aan deze aanbevelingen voldoet (Tabel 1).

Natuurlijk hoeft men niet telkens gekookte aardappelen en bruin brood te eten, ook hier is variatie mogelijk (Tabel 2). Dit principe is gebaseerd op het koolhydraatruilwaardensysteem, waarbij 1 koolhydraatruilwaarde bestaat uit 12,5 gram koolhydraten, zijnde 70 gram gekookte aardappelen, of 1 snede bruin brood (1).

Tabel 2 | Het koolhydraatruilwaardensysteem in de praktijk, VIGeZ, 2012

70 gram gekookte aardappel =	30-35 gram (1 sneede) bruin brood, roggebrood en volkorenbrood =
40 gram gekookte deegwaren (= 15 gram ongekookt gewogen)	25 gram wit brood, rozijnenbrood, Turks brood, pitabrood
40 gram gekookte rijst (= 15 gram ongekookt gewogen)	20 gram pistolet of stokbrood
100 gram aardappelpuree met melk en kruiden	20 gram beschuit of toast
	20 gram cracottes of crackers
	20 gram muesli
	20 gram havermout
	15 gram cornflakes
	2 rijstwafels

Bron: actieve voedingsdriehoek VIGeZ (1)

De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad voor voedingsvezels (minstens 15 en maximaal 22 g vezels/1000 kcal) en voor vetten (30-35 en%¹ vet) liggen aan de basis om te differentiëren wat wel en wat niet behoort tot de groep aardappelen en graanproducten. Producten met een laag vetgehalte, of weinig toegevoegde vetten, die tegelijk rijk zijn aan voedingsvezels krijgen de voorkeur. Deze producten bevatten vaak ook meer vitaminen en mineralen. De beste keuze qua aardappelproducten is daarom de consumptie van gekookte aardappelen. Frieten en kroketten daarentegen bevatten veel vet en behoren dus tot de restgroep. Daarom wordt de consumptie van deze laatste het best beperkt tot maximaal één maal per week. Bruin brood en volkorendeegwaren zijn de beste keuze voor de graanproducten. Ook ontbijtgranen zijn bij voorkeur volkoren en bevatten geen toegevoegde suikers (1).

¹ Het percentage van de energie in het voedingsmiddel dat afkomstig is uit vetten.

2. INSTRUMENTEN

2.1. VRAGEN

2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst

De vragen over de frequentie waarmee aardappelen en graanproducten 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:

FFQ0116	Wit brood en/of witte broodproducten (rozijnenbrood, suikerbrood...)
FFQ0117	Bruin brood en/of volkorenbrood (multigranenbrood)
FFQ0118A	Ontbijtgranen volkoren (Special K ...)
FFQ0118B	Ontbijtgranen niet volkoren (Cornflakes, Chocopops)
FFQ0120	Gekookte of gestoomde aardappelen en aardappelpuree
FFQ0121A	Witte rijst
FFQ0121B	Bruine rijst
FFQ0122A	Witte pasta en deegwaren
FFQ0122B	Volkoren pasta en daagwaren
FFQ0123	Quinoa, couscous en bulghur

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

De deelnemers werden twee maal bevraagd over alle hoeveelheden en types voedingsmiddelen die ze gedurende de volledige vorige dag hadden geconsumeerd. Om het geheugen van de mensen zoveel mogelijk te ondersteunen werden eerst de eetmomenten besproken, bv ontbijt, tienuurtje, enz. Pas in een tweede fase werd overlopen welke voedingsmiddelen en in welke hoeveelheden deze werden geconsumeerd tijdens elk eetmoment. Deze interviews werden met behulp van de gestandaardiseerde software GloboDiet^{®2} afgenomen.

² Meer informatie over de 24-uursvoedingsnavraag kan worden gevonden in het hoofdstuk “Inleiding en methodologie” van dit rapport.

2.2. INDICATOREN

2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst

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

FFQ_wbr1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee wit brood wordt geconsumeerd.
FFQ_cbr1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee bruin brood en/of volkoren brood wordt geconsumeerd.
FFQ_wcer1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee niet-volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd.
FFQ_ccer1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd.
FFQ_pot1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee aardappelen worden geconsumeerd.
FFQ_wric1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte rijst wordt geconsumeerd.
FFQ_cric1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee bruine rijst wordt geconsumeerd.
FFQ_wpast1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte pasta en deegwaren worden geconsumeerd.
FFQ_cpast1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee volkoren pasta en deegwaren worden geconsumeerd.
FFQ_othcer1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee quinoa, couscous en bulghur worden 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_wcer1, FFQ_ccer1, FFQ_wric1, FFQ_cric1, FFQ_wpast1, FFQ_cpast1 en FFQ_othcer1 werden niet vergeleken volgens het jaar van de enquête (2004 versus 2014). De vragen in verband met deze indicatoren werden in 2004 niet of op een verschillende manier gesteld, wat de vergelijking tussen beide jaren onmogelijk maakt.

2.2.2. De 24-uursvoedingsvraag

De gebruikelijke consumptie van aardappelen en graanproducten in België werd nagegaan door de informatie die verkregen is tijdens beide 24-uursvoedingsvragen te analyseren met een gespecialiseerd programma SPADE³ (3;4).

³ Meer informatie over het programma SPADE kan worden teruggevonden in de inleiding en methoden van dit rapport.

In een eerste fase werden analyses uitgevoerd in een aantal kleinere groepen: enerzijds voor brood en zijn equivalenten:

- (a) brood en beschuit;
- (b) ontbijtgranen.

en anderzijds voor aardappelen en zijn equivalenten:

- (a) aardappelen en aardappelproducten;
- (b) de alternatieven: pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur (zonder koolhydratenconversiefactoren).

In een tweede fase werden de overkoepelende groepen bestudeerd: (a) brood en equivalenten en (b) aardappelen en equivalenten, dit om een vergelijking met de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek mogelijk te maken. De essentie van de richtlijn is dat de hoeveelheid koolhydraten die via deze producten wordt geconsumeerd voldoende hoog zou moeten zijn. Omdat bijvoorbeeld pasta een verschillende hoeveelheid koolhydraten per 100 gram product bezit dan aardappelen - hetzelfde geldt voor andere producten - werd er gebruik gemaakt van conversiefactoren. Om deze conversiefactoren te bepalen werd gebruik gemaakt van het koolhydraatruilwaardensysteem zoals vooropgesteld door VIGeZ (1), waarbij:

- (a) 12,5 g koolhydraten overeenkomt met 32,5 g (1 snede) bruin brood uit de richtlijn voor de analyse van brood met zijn equivalenten en
- (b) 12,5 g koolhydraten eveneens gelijk is aan 70 g gekookte aardappelen voor de analyse van aardappelen met zijn equivalenten.

Door het gebruik van deze conversiefactoren zal de beschreven totale consumptie van overkoepelende groepen verschillend zijn van de som van de consumptiehoeveelheden van de kleinere groepen (bijvoorbeeld de geconsumeerde hoeveelheid in de overkoepelende groep "brood en equivalenten" zal niet gelijk zijn aan de som van de geconsumeerde hoeveelheden van de groep "brood en beschuit" enerzijds en de groep "ontbijtgranen" anderzijds).

Ontbijtgranen behoren enkel tot de groep graanproducten wanneer ze minder dan 30 en% vet bevatten. Indien dit percentage hoger is werden de desbetreffende ontbijtgranen ingedeeld bij de restgroep. In de praktijk zullen daardoor de meeste muesli 's zich bevinden in de groep aardappelen en graanproducten, de meeste cruesli's zullen in de restgroep worden ingedeeld.

Een overzicht van de verschillende producten en in welke groepen ze werden ingedeeld kan je vinden in de onderstaande tabel (Tabel 3).

Voor het modelleren van de gebruikelijke consumptie werd gebruik gemaakt van SPADE® (3;4). Voor de analyse van de gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen werd gebruik gemaakt van het SPADE model voor niet-dagelijkse consumptie dat rekening houdt met de correcte proportie nooit-gebruikers (25%) in de bevolking. Alle andere analyses werden uitgevoerd met het SPADE model voor niet-dagelijkse consumptie zonder de proportie nooit gebruikers in rekening te nemen, dit omwille van het beperkt aantal nooit-gebruikers voor deze voedingsmiddelen (<2%).

Voor de beoordeling van de aanbevelingen werd gebruik gemaakt van de minimale aanbeveling in elke leeftijdsgroep, zoals weergegeven in tabel 1. Zo wordt voor de 12-59 jarigen gebruik gemaakt van de aanbevolen inname van 240 gram aardappelen per dag en 210 gram bruin brood per dag.

Tabel 3 | Een overzicht van de geanalyseerde voedingsmiddelen die tijdens de analyses in rekening werden gebracht volgens hun classificatie in GloboDiet® (groepen en nummers)

		Groep	Nummer	Beschrijving
Brood	2014	06_03_01	Alle	Brood
	2004	06_03_01	Alle	Brood
Ontbijtgranen	2014	06_04	≤ 30 en% vet	Ontbijtgranen
	2004	06_04	≤ 30 en% vet	Ontbijtgranen
Brood, beschuit en ontbijtgranen	2014	06_03_01	Alle	Brood
		06_03_02	Alle	Beschuit
		06_04	≤ 30 en% vet	Ontbijtgranen
	2004	06_03_01	Alle	Brood
		06_03_02	Alle	Beschuit
		06_04	≤ 30 en% vet	Ontbijtgranen
Aardappelen en aardappelproducten	2014	/	00001-00003; 00007-00008; 00010; 02624	Aardappelen
	2004	/	00001-00003; 00007-00008; 00010	Aardappelen (gnocchi waren niet aanwezig in 2004)
Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur	2014	06_02	Alle	Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur
	2004	06_02	Alle	Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur
Aardappelen, aardappelproducten, pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur	2014	/	00001-00003; 00007-00008; 00010; 02624	Aardappelen
		06_02	Alle	Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur
	2004	/	00001-00003; 00007-00008; 00010	Aardappelen (gnocchi waren niet aanwezig in 2004)
		06_02		Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur

3. RESULTATEN

3.1. CONSUMPTIEFREQUENTIE⁴

3.1.1. Wit brood en witte broodproducten versus bruin brood en bruine broodproducten

Bruin brood (volkorenbrood, multigranenbrood, enz.) wordt dagelijks gemiddeld frequenter geconsumeerd dan wit brood: 48,7% versus 31,0%. Mannen en vrouwen eten ongeveer even frequent, zowel wit als bruin brood. Wit brood wordt frequenter dagelijks geconsumeerd door de jongere leeftijdsgroepen: meer dan 40% van de 3-17 jarigen eet dagelijks wit brood, van de 18-64 jarigen daarentegen eet minder dan 30% dagelijks wit brood.

Mensen met obesitas eten significant frequenter dagelijks wit brood in vergelijking met mensen met overgewicht of een normaal gewicht (37,1% versus 28,7% en 30,4%). Voor bruin brood daarentegen vinden we niet terug dat de frequentie van dagelijks consumptie verschilt volgens de BMI.

De frequentie waarmee wit brood dagelijks geconsumeerd wordt daalt met een stijgend opleidingsniveau. Mensen zonder een diploma hoger onderwijs eten significant frequenter dagelijks wit brood dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte of het lange type (37,2% versus 29,7% en 22,8%). Voor bruin brood wordt een omgekeerd patroon waargenomen. De frequentie van het dagelijks consumeren van bruin brood stijgt met een toenemend opleidingsniveau. Mensen zonder een diploma hoger onderwijs eten significant minder frequent dagelijks bruin brood in vergelijking met mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (44,6% versus 53,6%).

Mensen die in Wallonië wonen consumeren significant frequenter dagelijks wit brood dan mensen die in Vlaanderen wonen (49,8% versus 21,6%). Tegelijk wordt vastgesteld dat mensen in Wallonië significant minder frequent dagelijks bruin brood eten (33,0% versus 58,1% in Vlaanderen).

Tot slot wordt een licht positieve evolutie gezien in vergelijking met 2004. In 2014 is de frequentie van de dagelijkse consumptie van wit brood (in de bevolking van 15 tot 64 jaar) licht afgenomen, van 32,0% in 2004 naar 27,8% in 2014. Tegelijk is de frequentie van dagelijkse consumptie van bruin brood licht toegenomen, van 46,1% in 2004 naar 51,0% in 2014. Al is geen van deze verschillen significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.2. Volkoren en niet-volkoren ontbijtgranen

Volkoren en niet-volkoren ontbijtgranen worden wekelijks even frequent gegeten: 24,4% van de Belgen (3-64 jaar) eet minstens één maal per week de niet-volkoren ontbijtgranen en 23,0% eet minstens één maal per week de volkoren variant. Mannen en vrouwen eten even frequent wekelijks niet-volkoren ontbijtgranen. Volkoren ontbijtgranen worden significant frequenter op wekelijkse basis gegeten door vrouwen dan mannen (26,5% versus 19,3%). Niet-volkoren ontbijtgranen worden frequenter wekelijks geconsumeerd door de kinderen en adolescenten (meer dan 50%), deze frequentie daalt bij de jongere volwassenen (18-39 jaar) naar 24,3%, waarna dit verder daalt tot 7,1% bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). Voor de consumptie van volkoren ontbijtgranen zijn de verschillen in frequentie van de wekelijkse consumptie volgens leeftijd klein.

De proportie mensen die aangeeft minstens wekelijks, zowel niet-volkoren als volkoren ontbijtgranen te eten is niet verschillend volgens de BMI, het opleidingsniveau en de verblijfplaats.

3.1.3. Aardappelen

In de Belgische bevolking (3-64 jaar) eet 18,2% dagelijks aardappelen. Mannen en vrouwen eten even frequent dagelijks aardappelen. De proportie mensen die dagelijks aardappelen eet, is gelijkaardig voor

⁴ Alle significantietesten werden gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht.

de verschillende leeftijdsgroepen, met uitzondering van de oudste leeftijdsgroep (40-64 jaar) die duidelijk frequenter dagelijks aardappelen eet (25,8%).

Mensen met obesitas eten significant frequenter dagelijks aardappelen in vergelijking met mensen met overgewicht of een normaal gewicht (30,2% versus 15,5 en 16,8%).

De proportie mensen die aardappelen op een dagelijkse basis consumeert daalt met een toenemend opleidingsniveau. Mensen zonder diploma hoger onderwijs eten significant vaker dagelijks aardappelen dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte of het lange type (25,6% versus 13,6% en 12,2%).

In Vlaanderen staan aardappelen significant vaker dagelijks op het menu dan in Wallonië (21,9% versus 14,6%).

Tot slot zien we dat aardappelen in 2014 significant vaker dagelijks geconsumeerd worden door de 15-64 jarigen dan in 2004, dit stijgt namelijk van 9,8% in 2004 naar 19,0% in 2014.

3.1.4. Witte rijst versus bruine rijst

Belgen (3-64 jaar) consumeren frequenter witte dan bruine rijst. Witte rijst wordt door ongeveer 47,7% minstens één maal per week gegeten. Bruine rijst daarentegen wordt slechts door 10,5% van de bevolking minstens één maal per week gegeten. De frequentie waarmee witte of bruine rijst wordt geconsumeerd is gelijkaardig voor mannen en vrouwen en in de verschillende leeftijdsgroepen.

De frequentie van de consumptie van witte en bruine rijst is niet verschillend naargelang de BMI.

Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type eten significant vaker wekelijks witte rijst in vergelijking met mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type en mensen zonder een diploma hoger onderwijs (55,0% versus 46,6% en 43,4%). Bruine rijst wordt even frequent wekelijks geconsumeerd door mensen met een verschillend opleidingsniveau.

Witte rijst wordt significant vaker op wekelijkse basis geconsumeerd door mensen die in Wallonië wonen in vergelijking met mensen die in Vlaanderen wonen (51,2% versus 43,2%). Bruine rijst wordt even frequent op wekelijkse basis geconsumeerd in Vlaanderen en Wallonië.

3.1.5. Witte pasta en deegwaren versus volkoren pasta en deegwaren

Belgen (3-64 jaar) consumeren vaker minstens één maal per week witte pasta dan volkoren pasta (70,5% versus 16,0%). Mannen en vrouwen consumeren even frequent witte en volkoren pasta. Ook de verschillen volgens leeftijd, voor wat betreft de consumptie van witte en volkoren pasta zijn eerder beperkt.

Witte pasta en volkoren pasta worden even frequent wekelijks geconsumeerd door mensen met een verschillende BMI.

Witte pasta wordt significant frequenter minstens één maal per week geconsumeerd door mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte of het lange type in vergelijking met mensen zonder een diploma hoger onderwijs (74,5 en 73,6% versus 66,4%). Ook volkoren pasta wordt significant frequenter minstens één maal per week geconsumeerd door opgeleiden met een diploma hoger onderwijs van het lange type in vergelijking met hoger opgeleiden van het korte type en mensen zonder een diploma hoger onderwijs (20,8% versus 14,8 en 13,9%).

Mensen die in Vlaanderen wonen consumeren significant minder frequent minstens één maal per week witte pasta in vergelijking met mensen die in Wallonië wonen (64,5% en 81,8%). Tegelijk consumeren mensen die in Vlaanderen wonen significant frequenter minstens één maal per week volkoren pasta (18,1% versus 11,9%).

3.1.6. Quinoa, couscous en bulghur

In België eet ongeveer 57,3% quinoa, couscous en bulghur. Vrouwen lijken vaker quinoa, couscous en bulghur op het menu te zetten dan mannen. De verschillen in de proportie van de mensen die quinoa, couscous en bulghur consumeren al naargelang de leeftijd zijn beperkt.

De proportie mensen die quinoa, couscous en bulghur eet, is gelijkaardig voor mensen met een verschillende BMI.

De proportie mensen die quinoa, couscous of bulghur eet, stijgt naarmate het opleidingsniveau toeneemt. Zo consumeren mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange en het korte type significant frequenter quinoa, couscous of bulghur in vergelijking met mensen zonder een diploma hoger onderwijs (69,6% en 61,2% versus 46,4%).

Mensen in Wallonië geven significant frequenter aan quinoa, couscous en bulghur te eten in vergelijking met mensen in Vlaanderen (70,8% versus 47,4%).

3.2. GEBRUIKELIJKE CONSUMPTIE EN VOEDINGSAANBEVELINGEN

3.2.1. Brood, beschuit en ontbijtgranen

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 1,8% van de respondenten op geen van beide dagen brood, beschuit of ontbijtgranen had gegeten, 10,8% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en de overige 87,4% consumeerde brood, beschuit of ontbijtgranen op beide dagen. De algemene gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen bedraagt 141 g/dag de mediaan bedraagt 132 g/dag en het 97,5 percentiel is 280 g/dag.

Mannen hebben een significant grotere gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen dan vrouwen (165 g/dag versus 117 g/dag). De consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen stijgt met de leeftijd van 101 g/dag in de 3-5 jarigen naar 150 g/dag in de 18-39 jarigen. De 40-64 jarigen consumeren opnieuw iets minder brood, beschuit en ontbijtgranen, zijnde 140 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen is gelijkaardig voor mensen met een verschillend BMI en een verschillend opleidingsniveau.

Mensen die in Vlaanderen wonen consumeren gebruikelijk meer brood, beschuit en ontbijtgranen in vergelijking met mensen die in Wallonië wonen: respectievelijk 155 g/dag en 126 g/dag.

Tot slot wordt vastgesteld dat de gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen significant gedaald is tegenover in 2004. In 2014 consumeren 15-64 jarigen gemiddeld 142 g/dag brood, beschuit en ontbijtgranen, dit is een daling met 31 g/dag in vergelijking met 2004.

Voedingsaanbevelingen

De actieve voedingsdriehoek beveelt aan om dagelijks 175 tot 420 gram (5 tot 12 sneden) bruin brood te eten, al varieert deze aanbeveling al naargelang de leeftijd. Voor de beoordeling van de aanbevelingen werd gebruik gemaakt van de minimale aanbeveling in elke leeftijdsgroep, zoals weergegeven in tabel 1.

In België (3-64 jaar) haalt 82,5% de richtlijn om voldoende brood te consumeren niet. Vrouwen voldoende significant frequenter niet aan deze richtlijn dan mannen. Het percentage dat de richtlijn niet haalt daalt van 93,0% bij de vrouwen naar 71,2% bij de mannen.

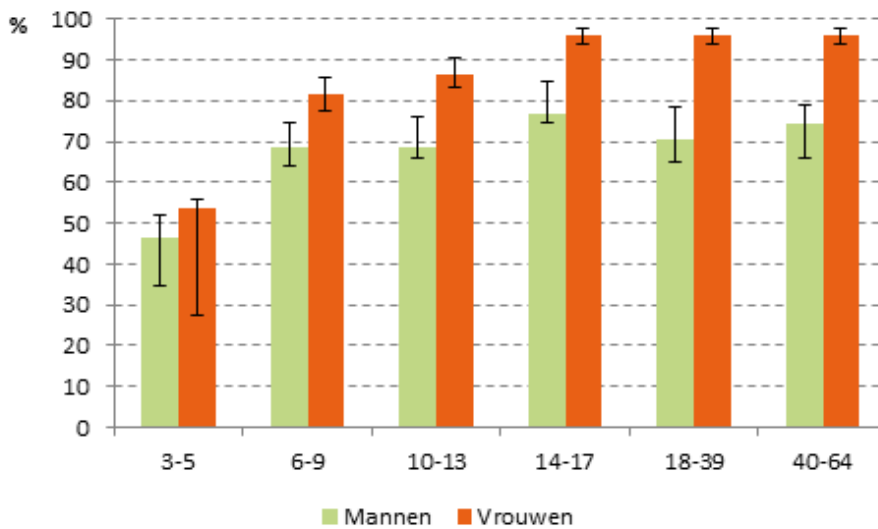
Vooraf kinderen en zeker de jonge kinderen (3-5 jaar) slagen er beter in de richtlijn voor broodconsumptie te halen (Figuur 1), dit is ook deels te wijten aan het feit dat ze minder brood, beschuit en ontbijtgranen moeten consumeren om aan hun leeftijdsspecifieke richtlijn te voldoen (Tabel 1).

Mensen met een verschillend BMI of een verschillend opleidingsniveau voldoen ongeveer even frequent aan de richtlijnen voor broodconsumptie, ongeveer een kleine 20% voldoet.

Van de mensen die in Vlaanderen wonen haalt 24,0% de richtlijn, dit is significant meer dan in Wallonië, waar slechts 12,7% deze richtlijn behaalt.

Tot slot blijkt dat de 15-64 jarigen in 2014 meer moeite hebben om de richtlijn voor broodconsumptie te halen dan in 2004. In 2004 haalde 28,9% de richtlijn, dit daalt significant naar 14,1% in 2014.

Figuur 1 | De proportie mensen (3-64 jaar) die de richtlijn voor brood niet haalt in functie van de leeftijd en het geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



3.2.2. Brood en broodproducten

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 3,7% van alle respondenten op geen van beide dagen brood had geconsumeerd, 16,2% rapporteerde op één van beide dagen consumptie en de overige 80,2% had op beide dagen brood geconsumeerd. De algemene gebruikelijke consumptie van brood is 104 g/dag, de mediaan bedraagt 97 g/dag en het 97,5 percentiel is 217 g/dag.

Mannen consumeren significant grotere hoeveelheden brood dan vrouwen (124 g/dag versus 86 g/dag). De hoeveelheid brood en broodproducten die wordt geconsumeerd stijgt met de leeftijd van 68 g/dag in de 3-5 jarigen naar 110 g/dag in de 18-39 jarigen. Waarna dit terug licht daalt naar 107 g/dag in de 40-64 jarigen. Deze stijging in functie van de leeftijd kan deels worden verklaard doordat op jongere leeftijd de energiebehoeften kleiner is.

Mensen met een verschillende BMI, alsook mensen met een verschillend opleidingsniveau consumeren gebruikelijk ongeveer even veel brood.

In Vlaanderen eten de mensen gebruikelijk significant meer brood dan in Wallonië, zijnde 120 g/dag en 91 g/dag respectievelijk.

Tot slot blijkt dat de 15-64 jarigen in 2014 significant minder brood consumeren in vergelijking met 2004, de gebruikelijke consumptie daalt van 121 g/dag in 2004 naar 107 g/dag in 2014.

3.2.3. Ontbijtgranen

Uit de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 75,0% van alle respondenten op geen van beide dagen ontbijtgranen consumeerde, 18,0% van de respondenten deed dit op één van beide dagen en 7,0% consumeerde op beide dagen ontbijtgranen. Ontbijtgranen worden duidelijk in mindere mate geconsumeerd dan brood, de gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen is 6 g/dag, de mediaan is 0 g/dag en het 97,5 percentiel is 35 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen is de hoogste bij de oudere kinderen (6-9 jaar) en de adolescenten (10-17 jaar) en daalt daarna in de volwassene leeftijdsgroepen.

Zowel mannen als vrouwen, alsook mensen met een verschillende BMI of een verschillend opleidingsniveau of een andere verblijfplaats hebben een gelijkaardige gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen. Deze consumptie is ook onveranderd gebleven in vergelijking met 2004.

3.2.4. Aardappelen, rijst, quinoa, couscous en bulghur

Uit de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 8,5% van de respondenten op geen van beide dagen aardappelen of een vervangproduct eet, 36,8% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en 54,8% op beide dagen. De gebruikelijke consumptie van aardappelen en vervangproducten bedraagt 138 g/dag, de mediaan is 125 g/dag en het 97,5 percentiel is 310 g/dag.

Mannen consumeren gebruikelijk significant meer aardappelen en vervangproducten in vergelijking met vrouwen (160 g/dag versus 117 g/dag). De consumptie van aardappelen, rijst, quinoa, couscous en bulghur stijgt met de leeftijd: van 91 g/dag in de 3-5 jarigen naar 152 g/dag in de 18-39 jarigen. In de 40-64 jarigen daalt de consumptie licht naar 132 g/dag.

Mensen met een verschillende BMI en mensen met een verschillend opleidingsniveau hebben een gelijkaardige gebruikelijke consumptie van aardappelen en vervangproducten.

Mensen die in Wallonië wonen hebben een significant hogere gebruikelijke consumptie van aardappelen en vervangproducten dan mensen in Vlaanderen, respectievelijk 151 g/dag en 128 g/dag.

Tot slot blijkt dat de consumptie van aardappelen en vervangproducten door 15-64 jarigen relatief stabiel is gebleven in vergelijking met 2004.

Voedingsaanbevelingen

De actieve voedingsdriehoek beveelt aan om dagelijks 210 tot 350 gram (3,5 tot 5 stuks) aardappelen te eten, al varieert deze aanbeveling volgens de leeftijd. Voor de beoordeling van de aanbevelingen werd gebruik gemaakt van de minimale aanbeveling in elke leeftijdsgroep, zoals weergegeven in tabel 1.

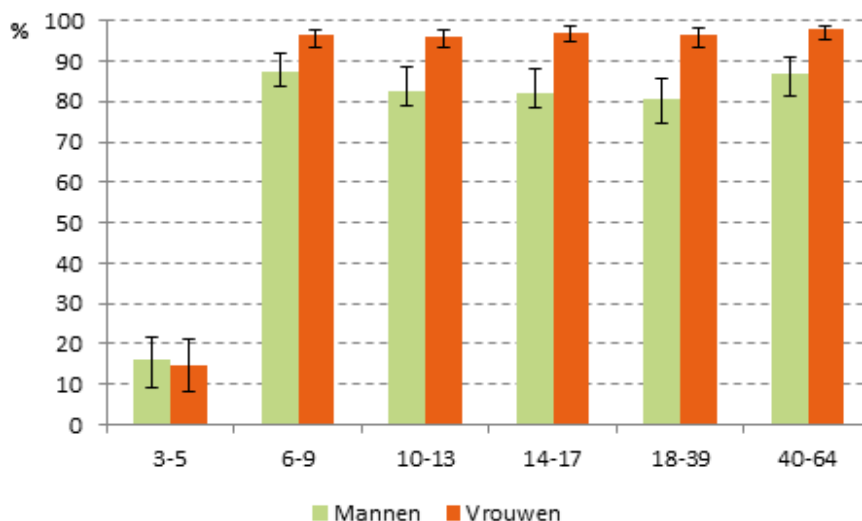
In België (3-64 jaar) haalt 87,7% de richtlijn om voldoende aardappelen en vervangproducten te consumeren niet. Vrouwen halen deze richtlijn significant minder frequent dan mannen. Het percentage dat de richtlijn niet haalt stijgt van 81,1% bij de mannen naar 93,7% bij de vrouwen.

De jongste kinderen voldoen opvallend frequenter aan de richtlijnen (Figuur 2), slechts 18,3% onder hen consumeert onvoldoende aardappelen en vervangproducten. Dit is natuurlijk deels te wijten aan de lagere richtlijnen voor consumptie in deze leeftijdsgroep (Tabel 1). In de andere leeftijdsgroepen wordt door ongeveer 90% de richtlijn niet gehaald.

De proportie van de bevolking die voldoende aardappelen en vervangproducten eet volgens de richtlijnen is gelijkaardig bij mensen met een verschillende BMI, opleidingsniveau of verblijfplaats.

Tot slot blijkt dat de 15-64 jarigen in 2014 ongeveer even frequent de richtlijn niet halen dan in 2004 (92%), namelijk 90% consumeert onvoldoende aardappelen en vervangproducten.

Figuur 2 | De proportie mensen (3-64 jaar) die de richtlijn voor aardappelen niet haalt in functie van de leeftijd en het geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



3.2.5. Aardappelen en aardappelproducten

Uit de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 37,1% van de respondenten op geen van beide dagen aardappelen of aardappelproducten had geconsumeerd, 42,8% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en 20,1% consumeerde aardappelen en aardappelproducten op beide dagen. De algemene gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten bedraagt 44 g/dag, de mediaan bedraagt 38 g/dag en het 97,5 percentiel is 109 g/dag.

Mannen consumeren gebruikelijk dagelijks significant meer aardappelen en aardappelproducten in vergelijking met vrouwen, 48 g/dag en 38 g/dag respectievelijk. Aardappelen worden in de grootste hoeveelheden geconsumeerd door de 40-64 jarigen, zij consumeren ongeveer 51 g/dag, in alle andere leeftijdsgroepen is de consumptie lager of gelijk aan 41 g/dag.

De consumptie van aardappelen en aardappelproducten is ongeveer gelijk voor mensen met een verschillend BMI of opleidingsniveau. Ook worden geen verschillen geobserveerd in de gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten al naargelang de verblijfplaats.

Tot slot zien we een sterke daling in de gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten sinds 2004. In 2004 werd door de 15-64 jarigen nog gemiddeld 73 g/dag aardappelen en aardappelproducten geconsumeerd, dit is significant gedaald tot 46 g/dag in 2014.

3.2.6. Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur

Op basis van de twee maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag bleek dat 39,7% van de respondenten op geen van beide dagen pasta, rijst, quinoa, couscous of bulghur had geconsumeerd, 43,1% rapporteerde consumptie op één van beide dagen en 17,2% op beide dagen. De algemene gebruikelijke consumptie van pasta, rijst, quinoa, couscous of bulghur bedraagt 62 g/dag, de mediaan bedraagt 53 g/dag en het 97,5 percentiel is 158 g/dag.

Mannen eten gebruikelijk significant meer pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur in vergelijking met vrouwen, 71 g/dag versus 52 g/dag. De consumptie van deze producten neemt toe met de leeftijd van 37 g/dag in de 3-5 jarigen naar 75 g/dag in de 18-39 jarigen. Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur worden door de 40-64 jarigen opnieuw minder geconsumeerd, zijnde 52 g/dag.

De gebruikelijke consumptie van pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur is gelijkaardig bij mensen met een verschillende BMI of opleidingsniveau.

Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur worden in Wallonië significant meer gegeten dan in Vlaanderen, respectievelijk 70 g/dag en 51 g/dag.

Tot slot blijkt de consumptie van pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur in de 15-64 jarigen relatief stabiel gebleven in vergelijking met 2004.

4. DISCUSSIE

In de actieve voedingsdriehoek wordt aanbevolen om minstens 50% van de geconsumeerde energie op te nemen via meervoudige koolhydraten. De groep aardappelen en graanproducten zijn de belangrijkste leveranciers van deze meervoudige koolhydraten. Aardappelen en graanproducten zijn niet alleen een belangrijke bron van koolhydraten, maar voeren ook voedingsvezels aan (1;2). Mannen halen de richtlijn voor consumptie van zowel brood en vervangproducten, als aardappelen en vervangproducten frequenter dan vrouwen. Dit fenomeen werd ook teruggevonden in 2004 (5;6) en wordt ook beschreven in het rapport van de Nederlandse voedselconsumptiepeiling (7). Dit verschil moet met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden: de hoeveelheid aardappelen en graanproducten die geconsumeerd moet worden gaan namelijk hand in hand met de energiebehoefte (1). Aangezien mannen van nature een hogere energiebehoefte hebben, en bovendien soms een fysiek zwaardere job hebben, zouden ze in verhouding ook meer aardappelen en graanproducten moeten consumeren. Voor mannen en vrouwen werd dezelfde minimale richtlijn gebruikt, die voor een aantal mannen dus waarschijnlijk een stuk onder hun werkelijke behoefte valt en daardoor beter haalbaar is. Inderdaad wanneer de aanvoer van koolhydraten⁵ wordt bestudeerd in functie van de totale energie-inname werd vastgesteld dat mannen en vrouwen een gelijkaardig percentage van hun energie consumeren onder de vorm van koolhydraten, zijnde ongeveer 44 en %. Ook werd bij zowel mannen, als vrouwen een gelijkaardig percentage van de energie aangevoerd onder de vorm van meervoudige koolhydraten, zijnde 23 en%.

In vergelijking met 2004 is de consumptie van aardappelen sterk gedaald, ook in Denemarken werd dit teruggevonden (8). De consumptie van de vervangproducten voor aardappelen (pasta, rijst, quinoa, couscous en bulghur) is dan weer licht toegenomen. Deze vervangproducten bevatten een grotere hoeveelheid koolhydraten per 100 gram, waardoor met een kleiner gewicht eenzelfde hoeveelheid koolhydraten kan aangevoerd worden. Dit verklaart waarom bij het gebruik van het koolhydraatruilwaardensysteem voor de analyse van aardappelen en vervangproducten samen – waar alles wordt herberekend naar het aantal gram aardappelen op basis van de koolhydraatinhoud – de consumptie van deze groep niet verschilt tussen 2004 en 2014.

De resultaten van dit hoofdstuk tonen ook aan dat mensen die hoger opgeleid zijn frequenter kiezen voor volkoren producten en minder frequent voor de geraffineerde variant. Dat mensen met een lagere socio-economische status minder volkoren producten consumeren werd ook elders geobserveerd (9). Daarnaast wordt in de literatuur eveneens opgemerkt dat mensen met een lagere socio-economische status typisch een voedingspatroon hebben van lagere kwaliteit. Een dergelijk voeding bevat doorgaans minder voedingsvezels, terwijl volkoren producten net een belangrijke leverancier van voedingsvezels zijn (9-11). Een andere studie stelde vast dat mannen en vrouwen met een hogere consumptie van volkoren graanproducten een lagere BMI hebben. Deze mensen hebben bovendien een lager risico om overgewicht en obesitas te ontwikkelen in vergelijking met mannen en vrouwen met een lagere consumptie van volkoren producten (12). Ook in deze studie was de frequentie van consumptie van volkoren producten lager voor mensen met obesitas, dit werd teruggevonden voor bruin brood, bruine rijst en volkoren pasta en deegwaren. Maar na correctie voor leeftijd en geslacht bleef enkel het verschil voor bruin brood significant.

Deze studie geeft aan dat de Belgen (3-64 jaar) enerzijds weinig aardappelen eten en anderzijds te weinig kiezen voor de volkoren variant van producten als brood, rijst, pasta en deegwaren. Aardappelen en vooral volkoren graanproducten zijn namelijk een belangrijke bron aan voedingsvezels. De consumptie van voedingsvezels heeft tal van gezondheidsvoordelen want het laat het risico op de volgende aandoeningen dalen: coronaire hartaandoeningen, beroerte, diabetes en obesitas (13). Ook blijkt dat de consumptie van volkoren graanproducten zinvol is bij de preventie van overgewicht en obesitas. Voedingsvezels kunnen namelijk helpen om de energie-ensiteit van de voeding te verlagen, omdat voedingsvezels een groot volume innemen en hierdoor het verzadigingsgevoel langer aanhoudt (12;14). Toch wordt er een positieve evolutie gezien: de proportie mensen die dagelijks bruin brood consumeert is licht gestegen in vergelijking met 2004 en tegelijk is de proportie mensen die dagelijks wit brood consumeert licht gedaald. Dit zou kunnen duiden op het feit dat de mensen zich misschien bewuster worden van het belang van de consumptie van meer volkoren producten, al is er duidelijk ruimte voor een verdere verbetering. Of eenzelfde

⁵ Zie hoofdstuk over de koolhydraatinname.

verschuiving zich voordoet van witte naar volkoren pasta en van witte naar bruine rijst kon niet worden nagegaan omdat deze vragen niet werden gesteld in de voedselfrequentievragenlijst van 2004.

Indien de gebruikelijke inname van aardappelen en graanproducten wordt vergeleken met de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek, wordt vastgesteld dat de meerderheid van de Belgen (3-64 jaar) deze aanbevelingen niet haalt. Slechts 17% consumeert voldoende brood en vervangproducten en slechts 12% consumeert voldoende aardappelen en vervangproducten. Deze producten zijn een bron van koolhydraten en in het bijzonder van meervoudige koolhydraten. In het hoofdstuk dat de inname van koolhydraten bestudeerd blijkt dat de Belg (3-64 jaar) te weinig energie aanvoert vanuit koolhydraten (44 en%), ook de aanvoer van energie uit meervoudige koolhydraten lijkt beperkt (23 en%). De aanvoer van energie uit de (meervoudige) koolhydraten zou onder meer kunnen worden verhoogd door de consumptie van producten uit de groep "aardappelen en graanproducten" te verhogen.

De kwaliteit van de voeding wordt bepaald door heel wat factoren. Belangrijk is een idee te hebben van de redenen die er toe leiden dat mensen met een lagere socio-economische status een minder gezond eetpatroon hebben. Enerzijds spelen omgevingsfactoren een rol en anderzijds moet ook rekening gehouden worden met individuele factoren (11). Voorbeelden van omgevingsfactoren zijn de beschikbaarheid van winkels in de omgeving die gezonde voeding aanbieden, het aanbod van gezonde voeding wanneer men buitenshuis eet.

Het is dus belangrijk dat in de lunchruimtes van de school en de werkplaats gezonde voeding aanwezig is, zodat de "gezonde" keuze kan worden gemaakt. Een extra voordeel wordt gezien, wanneer deze keuze de "makkelijke" keuze is (15-17). Maar ook de aanwezigheid van reclame, promoties en de prijszetting kunnen de voedingskeuzes van de mensen sterk beïnvloeden (9;11). Het is belangrijk gezonde voeding betaalbaar te maken/houden, bijvoorbeeld door gezonde voeding minder en ongezonde voeding meer te belasten (10). Ook individuele factoren spelen een rol, zo werd vastgesteld dat de prijs van voeding negatief geassocieerd is met de kwaliteit van de voeding. Met andere woorden: goedkopere voeding bevat typisch meer energie en is tegelijk armer aan nutriënten, een dergelijk voedingspatroon is gelinkt aan een minder goede gezondheid. Dit betekent dat mensen met een lagere socio-economische status, die minder financiële middelen hebben, frequenter zullen kiezen voor een goedkoper en tegelijk minder gezond dieet. Een andere individuele factor die een rol speelt is de kennis aangaande voeding. Het is belangrijk dat mensen voldoende kennis hebben over voeding, zodat ze zelf bewuster hun voeding kunnen kiezen (9;11). Op deze factor kan ingegrepen worden door mensen beter te onderwijzen, zodat ze meer weten wat een gezonde voeding inhoudt. Daarnaast kan de consument ook geholpen worden door een duidelijkere etikettering op de voedingsmiddelen (10).

Uit de resultaten blijkt dat Belgen (3-64 jaar) te weinig brood, aardappelen en vervangproducten consumeren. Het zou nuttig zijn om de Belgen te informeren dat brood, aardappelen en vervangproducten een belangrijke voedingsbron zijn aan meervoudige koolhydraten. Om tegelijk voldoende voedingsvezels te consumeren zou de voorkeur moeten uitgaan naar de consumptie van aardappelen en volkoren producten, zoals volkoren brood, volkoren pasta en bruine rijst (2).

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevelingen voor de consumptie van graanproducten en aardappelen, VIGeZ, 2012 .. 6
Tabel 2 	Het koolhydraatruilwaardensysteem in de praktijk, VIGeZ, 2012 7
Tabel 3 	Een overzicht van de geanalyseerde voedingsmiddelen die tijdens de analyses in rekening werden gebracht volgens hun classificatie in GloboDiet® (groepen en nummers)... 11
Tabel 4 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee wit brood en/of witte broodproducten (rozijnenbrood, suikerbrood,...) worden geconsumeerd, België . 22
Tabel 5 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee bruin brood en/of volkoren brood (multigranenbrood) worden geconsumeerd, België 23
Tabel 6 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee niet-volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd, België, 2014 24
Tabel 7 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd, België, 2014 25
Tabel 8 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee aardappelen worden geconsumeerd, België 26
Tabel 9 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte rijst wordt geconsumeerd, België, 2014..... 27
Tabel 10 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee bruine rijst wordt geconsumeerd, België, 2014 28
Tabel 11 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte pasta en deegwaren worden geconsumeerd, België, 2014 29
Tabel 12 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee volkoren pasta en deegwaren worden geconsumeerd, België, 2014 30
Tabel 13 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee quinoa couscous en bulghur worden geconsumeerd, België, 2014 31
Tabel 14 	Gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014 32
Tabel 15 	Gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België..... 33
Tabel 16 	Gebruikelijke consumptie van brood (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014..... 34
Tabel 17 	Gebruikelijke consumptie van brood (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België ... 35
Tabel 18 	Gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014 36
Tabel 19 	Gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België 37

Tabel 20 	Gebruikelijke consumptie van aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	38
Tabel 21 	Gebruikelijke consumptie van aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België.....	39
Tabel 22 	Gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	40
Tabel 23 	Gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België.....	41
Tabel 24 	Gebruikelijke consumptie van rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	42
Tabel 25 	Gebruikelijke consumptie van rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	43

Tabel 4 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee wit brood en/of witte broodproducten (rozijnenbrood, suikerbrood,...) worden geconsumeerd, België

FFQ_wbr1		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	7,7	24,4	13,1	17,1	4,4	33,3	1505
	Vrouwen	10,7	29,4	12,4	15,3	3,4	28,8	1563
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,9	13,9	12,8	19,2	4,2	43,0	443
	6 - 9	4,7	19,7	11,2	15,9	4,0	44,4	529
	10 - 13	4,6	19,7	9,6	13,6	6,6	45,9	436
	14 - 17	4,4	19,3	7,2	15,2	9,0	44,8	466
	18 - 39	8,1	26,4	12,9	21,0	4,2	27,4	605
	40 - 64	12,7	32,5	14,2	12,3	2,2	26,1	589
BODY MASS INDEX	Normaal	8,7	28,1	12,3	17,0	3,5	30,4	1931
	Overgewicht	10,9	28,7	12,0	15,9	3,8	28,7	602
	Obesitas	7,2	21,8	16,0	12,3	5,6	37,1	295
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	10,4	20,9	12,5	15,6	3,5	37,2	1249
	Hoger van het korte type	8,9	28,9	12,1	16,2	4,2	29,7	866
	Hoger van het lange type	7,7	34,0	14,1	17,4	4,0	22,8	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	11,8	32,9	15,0	16,5	2,3	21,6	1734
	Wallonië	4,2	15,5	9,0	14,9	6,5	49,8	1093
TOTAAL		9,3	27,0	12,7	16,1	3,9	31,0	3068
JAAR**	2004	16,6	21,8	9,5	13,0	7,0	32,0	1812
	2014	10,2	29,1	13,2	16,2	3,6	27,8	1556

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 5 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee bruin brood en/of volkoren brood (multigranenbrood) worden geconsumeerd, België

FFQ_cbr1		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	8,3	12,9	7,6	18,1	6,6	46,5	1505
	Vrouwen	8,2	11,6	8,2	14,2	7,0	50,8	1561
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,0	15,1	10,2	21,2	5,8	36,8	440
	6 - 9	15,2	11,6	8,4	16,7	6,9	41,3	524
	10 - 13	17,2	13,3	7,9	13,8	9,6	38,2	435
	14 - 17	12,7	16,3	8,8	18,8	7,4	36,0	466
	18 - 39	5,9	14,2	9,1	21,0	8,6	41,3	608
	40 - 64	6,9	9,6	6,3	11,2	4,9	61,2	593
BODY MASS INDEX	Normaal	8,8	10,8	8,7	17,7	7,7	46,3	1929
	Overgewicht	4,8	12,9	6,7	15,4	5,8	54,3	599
	Obesitas	10,1	14,5	7,3	11,3	5,6	51,3	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	11,4	15,5	7,6	15,3	5,6	44,6	1247
	Hoger van het korte type	6,9	11,4	8,0	17,1	6,4	50,3	867
	Hoger van het lange type	5,1	8,3	8,2	16,2	8,5	53,6	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	3,1	8,0	6,6	16,3	8,0	58,1	1739
	Wallonië	19,7	21,0	9,3	12,7	4,4	33,0	1089
TOTAAL		8,3	12,3	7,9	16,1	6,8	48,7	3066
JAAR**	2004	11,2	11,7	7,8	13,9	9,3	46,1	1809
	2014	6,7	12,1	7,7	15,8	6,7	51,0	1563

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 6 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee niet-volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_wcer1		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	51,0	23,2	7,4	9,3	2,2	6,8	1486
	Vrouwen	55,4	21,5	6,2	8,7	1,9	6,2	1535
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	19,8	27,5	14,5	22,2	3,6	12,4	432
	6 - 9	11,7	29,0	14,3	23,5	7,1	14,4	516
	10 - 13	20,6	26,6	13,2	19,4	4,2	16,0	431
	14 - 17	25,1	23,7	17,5	14,9	5,5	13,3	461
	18 - 39	44,6	31,2	6,7	8,8	2,4	6,4	603
	40 - 64	80,5	12,4	2,1	2,9	0,0	2,1	578
BODY MASS INDEX	Normaal	44,9	26,0	8,4	10,0	2,7	8,1	1895
	Overgewicht	64,1	19,6	4,7	8,0	0,7	2,9	595
	Obesitas	66,2	15,8	3,7	7,4	1,3	5,6	294
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	55,9	18,1	6,4	8,6	2,0	9,0	1233
	Hoger van het korte type	52,6	23,3	7,1	10,2	2,8	4,0	853
	Hoger van het lange type	50,4	27,7	6,9	8,3	1,6	5,2	884
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	55,9	22,5	7,0	7,8	1,5	5,3	1717
	Wallonië	50,5	20,8	6,4	11,2	2,2	8,8	1080
TOTAAL		53,2	22,4	6,8	9,0	2,1	6,5	3021

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 7 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee volkoren ontbijtgranen worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_ccer1		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	59,8	20,9	6,0	5,6	2,2	5,5	1456
	Vrouwen	54,8	18,7	7,8	8,2	1,5	9,0	1497
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	61,3	17,8	7,2	7,3	2,1	4,2	415
	6 - 9	59,8	18,0	8,7	8,0	1,7	3,8	481
	10 - 13	54,3	20,2	8,8	8,1	2,3	6,3	417
	14 - 17	45,3	26,5	10,0	8,0	2,0	8,2	458
	18 - 39	47,5	23,4	9,7	9,5	2,4	7,5	599
	40 - 64	67,3	16,0	3,5	4,2	1,2	7,9	583
BODY MASS INDEX	Normaal	54,7	21,5	8,0	7,5	1,4	6,8	1844
	Overgewicht	59,0	19,7	6,4	5,7	3,2	6,0	583
	Obesitas	64,3	14,3	3,4	8,2	1,0	8,8	291
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	64,1	14,8	5,3	5,5	2,0	8,4	1201
	Hoger van het korte type	53,7	23,0	6,6	9,5	1,7	5,5	833
	Hoger van het lange type	50,2	24,0	9,5	6,7	1,9	7,7	868
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	55,9	20,3	7,5	6,6	1,6	8,1	1684
	Wallonië	63,6	18,1	6,2	5,7	1,5	4,9	1045
TOTAAL		57,2	19,8	6,9	6,9	1,9	7,3	2953

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 aardappelen worden geconsumeerd, België

FFQ_pot1		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	9,7	14,4	43,9	12,8	18,2	1514
	Vrouwen	1,3	11,7	15,9	42,3	10,6	18,2	1563
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,4	6,9	10,7	46,2	19,8	16,0	444
	6 - 9	1,3	6,3	11,3	56,9	11,4	12,9	529
	10 - 13	1,3	9,7	15,2	42,8	15,5	15,6	436
	14 - 17	1,2	12,5	18,1	35,6	17,1	15,5	467
	18 - 39	1,6	13,4	17,4	45,8	10,2	11,6	610
	40 - 64	0,8	9,4	13,9	39,6	10,5	25,8	591
BODY MASS INDEX	Normaal	1,0	12,6	15,9	42,5	11,3	16,8	1935
	Overgewicht	0,5	7,6	15,1	45,0	16,2	15,5	604
	Obesitas	2,0	7,7	13,7	42,0	4,4	30,2	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,8	10,3	12,5	38,9	10,9	25,6	1253
	Hoger van het korte type	0,9	7,1	16,6	48,7	13,1	13,6	868
	Hoger van het lange type	0,4	14,8	17,2	44,4	11,1	12,2	902
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	1,1	8,9	10,8	42,5	14,7	21,9	1740
	Wallonië	0,9	10,7	17,9	47,3	8,7	14,6	1097
TOTAAL		1,1	10,7	15,2	43,1	11,7	18,2	3077
JAAR**	2004	1,3	14,0	18,1	40,5	16,3	9,8	1792
	2014	1,2	11,4	15,6	42,2	10,7	19,0	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 9 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte rijst wordt geconsumeerd, België, 2014.

FFQ_wric1		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	6,7	45,7	34,2	10,5	0,8	2,1	1504
	Vrouwen	6,5	46,0	35,2	9,2	0,7	2,5	1551
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,0	38,2	38,9	13,9	1,3	1,6	444
	6 - 9	6,7	33,1	39,7	15,9	1,1	3,5	528
	10 - 13	6,2	46,9	32,1	11,2	0,5	3,1	432
	14 - 17	4,3	48,9	33,7	10,5	0,2	2,5	464
	18 - 39	3,9	46,8	34,7	10,8	1,0	2,8	607
	40 - 64	9,3	47,2	34,0	7,3	0,5	1,6	580
BODY MASS INDEX	Normaal	5,7	45,8	33,9	11,1	0,9	2,5	1924
	Overgewicht	7,0	50,1	33,5	7,7	0,2	1,5	598
	Obesitas	8,5	39,9	38,8	9,7	0,3	2,8	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	8,4	48,2	29,6	10,3	1,0	2,5	1243
	Hoger van het korte type	7,6	45,8	37,2	7,2	0,4	1,6	864
	Hoger van het lange type	2,7	42,3	40,0	11,9	0,7	2,4	894
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	6,7	50,1	33,2	7,5	0,6	1,9	1726
	Wallonië	6,4	42,4	36,5	12,0	0,5	2,2	1092
TOTAAL		6,5	45,8	34,7	9,9	0,7	2,3	3055

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 bruine rijst wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_cric1		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	59,8	30,6	7,3	1,8	0,1	0,4	1407
	Vrouwen	61,5	27,0	7,0	2,5	0,2	1,7	1456
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	70,6	18,0	7,6	2,4	0,5	0,9	407
	6 - 9	72,1	20,8	4,6	1,9	0,0	0,6	467
	10 - 13	67,3	24,8	5,4	1,6	0,3	0,5	406
	14 - 17	67,0	23,7	8,1	1,0	0,2	0,0	443
	18 - 39	53,5	34,0	7,7	2,9	0,2	1,7	588
	40 - 64	62,2	28,1	7,0	1,8	0,0	0,9	552
BODY MASS INDEX	Normaal	56,4	33,2	7,5	1,7	0,0	1,1	1793
	Overgewicht	62,4	25,2	7,1	3,7	0,4	1,2	566
	Obesitas	70,1	23,8	4,8	1,0	0,0	0,4	281
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	67,7	22,3	6,5	2,0	0,1	1,4	1159
	Hoger van het korte type	58,4	32,2	5,9	2,0	0,1	1,4	815
	Hoger van het lange type	52,5	34,9	9,3	2,8	0,2	0,4	843
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	56,7	33,6	7,0	1,7	0,0	1,0	1644
	Wallonië	70,7	18,3	6,6	2,8	0,2	1,3	1011
TOTAAL		60,7	28,8	7,1	2,2	0,1	1,1	2863

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 11 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee witte pasta en deegwaren worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_wpast1		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	3,2	24,0	41,3	28,5	0,8	2,1	1498
	Vrouwen	5,2	26,5	36,1	28,1	1,7	2,4	1537
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	3,7	13,9	46,7	32,4	1,4	1,9	440
	6 - 9	2,1	14,9	43,5	36,0	1,2	2,2	520
	10 - 13	3,4	28,0	38,0	28,3	0,8	1,6	426
	14 - 17	6,5	24,0	40,4	24,1	1,7	3,3	461
	18 - 39	2,9	24,3	35,0	33,4	1,4	3,1	605
	40 - 64	5,5	28,9	40,0	23,0	1,1	1,5	583
BODY MASS INDEX	Normaal	4,1	24,3	39,2	29,2	1,7	1,5	1909
	Overgewicht	3,4	30,5	36,1	27,4	0,1	2,6	598
	Obesitas	5,6	21,7	42,2	26,5	0,3	3,7	294
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,2	27,3	38,6	22,6	1,5	3,7	1236
	Hoger van het korte type	2,7	22,9	41,4	31,7	0,4	1,0	856
	Hoger van het lange type	2,7	23,7	36,9	33,5	1,8	1,4	889
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	4,7	30,9	42,1	20,2	0,4	1,8	1709
	Wallonië	3,5	14,7	34,2	42,5	1,6	3,5	1090
TOTAAL		4,2	25,3	38,7	28,3	1,2	2,3	3035

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 volkoren pasta en deegwaren worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_cpast1		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	55,2	29,0	10,8	4,7	0,2	0,1	1428
	Vrouwen	56,4	27,3	11,6	3,5	0,1	1,2	1480
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	64,5	21,1	9,9	3,6	0,7	0,2	415
	6 - 9	61,6	24,1	9,9	4,1	0,0	0,3	477
	10 - 13	60,6	24,0	12,1	2,1	0,4	0,8	414
	14 - 17	54,7	25,8	14,6	3,7	0,2	1,0	455
	18 - 39	51,6	30,8	10,9	5,4	0,1	1,2	598
	40 - 64	57,2	28,2	11,0	3,3	0,0	0,2	549
BODY MASS INDEX	Normaal	52,3	31,5	12,0	3,5	0,1	0,5	1827
	Overgewicht	55,8	26,3	11,2	5,5	0,1	1,1	569
	Obesitas	64,1	24,8	8,5	2,3	0,0	0,4	283
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	63,6	22,5	9,7	2,8	0,3	1,1	1178
	Hoger van het korte type	54,6	30,5	11,2	3,2	0,0	0,4	829
	Hoger van het lange type	45,4	33,8	13,6	6,8	0,0	0,4	853
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	49,5	32,4	13,4	4,1	0,0	0,6	1649
	Wallonië	69,6	18,5	6,5	4,4	0,2	0,8	1049
TOTAAL		55,8	28,2	11,2	4,1	0,1	0,7	2908

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 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee quinoa couscous en bulghur worden geconsumeerd, België, 2014

FFQ_othcer1		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	45,1	45,6	6,9	1,9	0,1	0,3	1508
	Vrouwen	40,4	47,2	9,2	1,8	0,4	0,9	1553
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	46,7	36,8	11,1	4,1	0,0	1,4	439
	6 - 9	47,2	40,6	9,6	2,4	0,2	0,0	526
	10 - 13	41,9	48,9	6,2	2,9	0,0	0,1	436
	14 - 17	44,1	45,8	8,5	1,3	0,1	0,0	464
	18 - 39	40,2	49,2	7,8	2,0	0,5	0,3	608
	40 - 64	43,6	45,7	8,0	1,4	0,2	1,1	588
BODY MASS INDEX	Normaal	40,9	48,4	8,5	1,7	0,2	0,3	1929
	Overgewicht	43,4	46,4	7,3	2,3	0,1	0,5	598
	Obesitas	46,9	39,8	8,9	1,6	0,9	1,9	295
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	53,6	38,0	6,8	1,1	0,1	0,5	1247
	Hoger van het korte type	38,8	50,3	7,3	1,9	0,6	1,2	858
	Hoger van het lange type	30,4	55,5	10,9	2,8	0,3	0,2	902
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	52,6	39,3	6,4	1,4	0,1	0,2	1732
	Wallonië	29,2	59,4	8,8	1,8	0,0	0,9	1094
TOTAAL		42,7	46,4	8,1	1,9	0,3	0,6	3061

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 14 | Gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen (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	100	(94-114)	41	94	180	203	46	228	230
	6-9	131	(122-137)	59	123	230	255	69	277	279
	10-13	154	(140-159)	71	148	265	292	69	206	210
	14-17	168	(151-172)	78	160	283	311	77	236	240
	18-39	180	(162-190)	82	172	305	336	70	293	305
	40-64	165	(155-180)	74	157	282	314	74	275	284
VROUWEN	3-5	91	(90-117)	41	87	159	175	54	222	224
	6-9	115	(109-121)	56	110	190	208	82	258	259
	10-13	123	(114-129)	62	119	201	221	86	237	239
	14-17	124	(113-130)	61	120	205	224	96	236	239
	18-39	122	(113-129)	58	117	202	222	96	309	315
	40-64	113	(106-121)	54	109	188	208	96	312	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 15 | Gebruikelijke consumptie van brood, beschuit en ontbijtgranen (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	165	(157-172)	71	157	287	319	71	1515	1548
	Vrouwen	117	(112-122)	55	112	196	215	93	1574	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	101	(95-110)	41	95	184	208	45	450	454
	6-9	121	(118-128)	52	113	217	243	75	535	538
	10-13	134	(129-142)	58	126	237	263	79	443	449
	14-17	141	(136-148)	61	134	246	274	88	472	479
	18-39	150	(142-156)	64	142	263	292	84	602	620
	40-64	140	(131-145)	59	132	248	277	85	587	606
BODY MASS INDEX	Normaal	147	(137-152)	62	139	262	292	80	1942	1970
	Overgewicht	140	(130-148)	60	133	242	267	82	603	619
	Obesitas	127	(123-142)	51	119	226	252	86	303	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	136	(130-144)	58	128	241	267	85	1261	1290
	Hoger van het korte type	141	(132-151)	57	133	251	279	83	872	885
	Hoger van het lange type	142	(133-150)	58	134	253	282	81	902	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	155	(145-158)	68	147	271	301	76	1743	1766
	Wallonië	126	(120-135)	49	117	235	264	87	1099	1126
TOTAAL		141	(135-145)	58	132	251	280	83	3089	3146
JAAR**	2004	173	(167-179)	72	163	307	342	71	1826	1867
	2014	142	(136-148)	60	135	251	279	86	1556	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.

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

Tabel 16 | Gebruikelijke consumptie van brood (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	66	(62-73)	27	61	122	138	224	230
	6-9	88	(83-92)	38	82	158	176	271	279
	10-13	105	(100-111)	47	99	184	207	203	210
	14-17	117	(110-123)	53	111	203	225	232	240
	18-39	133	(124-142)	59	126	232	257	289	305
	40-64	132	(122-139)	60	125	227	252	273	284
VROUWEN	3-5	67	(64-74)	28	63	116	131	220	224
	6-9	78	(76-83)	33	75	135	150	255	259
	10-13	84	(80-89)	34	81	146	161	232	239
	14-17	86	(81-91)	34	83	149	164	229	239
	18-39	88	(82-94)	32	85	155	171	298	315
	40-64	87	(82-95)	37	83	148	164	305	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 17 | Gebruikelijke consumptie van brood (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	124	(118-130)	51	117	222	248	1492	1548
	Vrouwen	86	(83-91)	34	82	150	165	1539	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	68	(65-73)	26	62	128	143	444	454
	6-9	84	(81-87)	34	78	155	174	526	538
	10-13	96	(92-99)	39	90	175	197	435	449
	14-17	103	(97-105)	41	96	186	211	461	479
	18-39	110	(106-116)	43	104	202	227	587	620
	40-64	107	(103-113)	44	100	194	218	578	606
BODY MASS INDEX	Normaal	107	(103-114)	43	100	194	218	1904	1970
	Overgewicht	103	(98-111)	38	96	193	218	592	619
	Obesitas	95	(91-106)	34	87	183	208	298	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	103	(97-108)	41	96	188	211	1234	1290
	Hoger van het korte type	107	(101-116)	41	101	190	212	857	885
	Hoger van het lange type	104	(98-110)	39	96	194	219	886	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	120	(113-123)	49	112	217	244	1726	1766
	Wallonië	91	(85-96)	34	85	167	187	1068	1126
TOTAAL		104	(101-108)	40	97	193	217	3031	3146
JAAR**	2004	121	(116-127)	47	113	225	253	1801	1867
	2014	107	(104-113)	41	100	193	216	1523	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.

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

Tabel 18 | Gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen (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	7	(6-11)	0	4	25	30	83	224
	6-9	11	(9-12)	0	6	35	42	93	275
	10-13	11	(9-12)	0	5	40	47	68	207
	14-17	10	(8-12)	0	4	40	48	61	234
	18-39	6	(4-8)	0	0	30	40	51	298
	40-64	3	(2-5)	0	0	18	26	24	276
VROUWEN	3-5	6	(5-9)	0	3	20	25	72	223
	6-9	8	(7-9)	0	5	27	32	93	255
	10-13	8	(7-9)	0	4	29	35	82	234
	14-17	8	(6-9)	0	4	29	35	66	236
	18-39	5	(4-6)	0	1	25	31	57	310
	40-64	4	(3-5)	0	0	20	27	38	312

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 19 | Gebruikelijke consumptie van ontbijtgranen (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	6	(5-7)	0	0	29	38	380	1514
	Vrouwen	5	(4-6)	0	1	24	30	408	1570
LEEFTIJD- GROEP	3-5	7	(6-8)	0	4	25	30	155	447
	6-9	10	(8-10)	0	6	32	39	186	530
	10-13	10	(8-10)	0	5	34	41	150	441
	14-17	9	(8-10)	0	4	34	42	127	470
	18-39	6	(5-7)	0	1	28	36	108	608
	40-64	3	(2-5)	0	0	21	29	62	588
BODY MASS INDEX	Normaal	6	(6-7)	0	1	31	39	535	1939
	Overgewicht	4	(3-5)	0	0	24	32	112	603
	Obesitas	4	(3-6)	0	0	19	25	57	299
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6	(4-7)	0	0	27	35	308	1256
	Hoger van het korte type	5	(4-6)	0	0	23	31	211	871
	Hoger van het lange type	6	(5-8)	0	1	29	37	255	904
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	5	(4-6)	0	0	27	35	394	1737
	Wallonië	6	(5-7)	0	1	29	38	306	1102
TOTAAL		6	(5-6)	0	0	27	35	788	3084
JAAR**	2004	6	(6-7)	0	0	33	43	407	1820
	2014	5	(4-6)	0	0	26	34	269	1561

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 20 | Gebruikelijke consumptie van aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (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	96	(86-107)	35	86	193	222	16	211	230
	6-9	135	(123-143)	52	122	262	301	88	270	279
	10-13	160	(145-169)	63	145	306	352	83	196	210
	14-17	171	(155-181)	66	156	326	372	82	215	240
	18-39	176	(162-192)	67	161	339	387	81	267	305
	40-64	153	(141-169)	57	139	298	341	87	252	284
VROUWEN	3-5	89	(81-99)	37	82	165	186	15	215	224
	6-9	110	(104-120)	49	102	197	223	96	248	259
	10-13	119	(111-127)	54	110	215	243	96	218	239
	14-17	121	(112-130)	54	112	218	245	97	213	239
	18-39	125	(117-139)	57	117	224	252	97	287	315
	40-64	113	(105-126)	50	105	204	229	98	288	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 21 | Gebruikelijke consumptie van aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (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	160	(150-170)	58	144	314	360	81	1411	1548
	Vrouwen	117	(113-126)	51	109	212	240	94	1469	1598
LEEFTIJDSGROEP	3-5	91	(87-101)	33	81	181	209	18	426	454
	6-9	120	(116-129)	47	109	232	268	92	518	538
	10-13	138	(131-145)	55	125	265	303	90	414	449
	14-17	146	(138-152)	58	133	278	316	90	428	479
	18-39	152	(143-162)	60	139	292	333	88	554	620
	40-64	132	(125-142)	50	119	256	293	93	540	606
BODY MASS INDEX	Normaal	139	(130-149)	50	126	274	314	87	1805	1970
	Overgewicht	136	(127-150)	56	126	253	287	90	566	619
	Obesitas	135	(113-144)	47	121	271	312	88	278	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	135	(125-144)	55	124	255	290	89	1171	1290
	Hoger van het korte type	137	(124-147)	53	125	264	301	88	812	885
	Hoger van het lange type	143	(132-155)	49	128	287	330	85	850	916
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	128	(122-136)	47	116	252	290	90	1607	1766
	Wallonië	151	(139-161)	61	138	286	325	85	1037	1126
TOTAAL		138	(133-146)	52	125	270	310	88	2880	3146
JAAR**	2004	149	(143-157)	69	139	263	294	92	1627	1867
	2014	142	(135-149)	53	130	275	314	90	1430	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 geïnccludeerd.

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

Tabel 22 | Gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten (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	34	(31-40)	8	29	79	92	155	230
	6-9	44	(39-47)	11	38	96	113	184	279
	10-13	44	(41-49)	11	38	100	117	134	210
	14-17	43	(39-48)	10	37	96	112	133	240
	18-39	41	(37-49)	9	35	95	112	161	305
	40-64	59	(52-67)	16	51	127	148	196	284
VROUWEN	3-5	39	(31-43)	16	36	72	80	159	224
	6-9	37	(34-41)	15	34	68	77	179	259
	10-13	34	(32-38)	13	31	64	72	153	239
	14-17	31	(28-35)	11	28	60	67	126	239
	18-39	32	(29-36)	11	29	61	70	181	315
	40-64	44	(41-51)	17	41	82	92	216	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 23 | Gebruikelijke consumptie van aardappelen en aardappelproducten (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	48	(45-53)	11	41	111	130	963	1548
	Vrouwen	38	(36-42)	13	34	73	83	1014	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	34	(31-38)	10	30	74	85	314	454
	6-9	41	(38-44)	13	36	86	100	363	538
	10-13	41	(38-43)	12	35	86	99	287	449
	14-17	38	(35-41)	11	33	82	95	259	479
	18-39	38	(35-41)	10	33	82	96	342	620
	40-64	51	(48-57)	16	46	106	122	412	606
BODY MASS INDEX	Normaal	40	(40-47)	14	35	80	92	1256	1970
	Overgewicht	41	(37-45)	7	35	98	114	376	619
	Obesitas	41	(37-48)	8	36	93	108	197	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	45	(41-49)	14	40	93	108	798	1290
	Hoger van het korte type	46	(42-51)	10	39	105	123	572	885
	Hoger van het lange type	39	(34-42)	10	33	86	101	578	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	48	(44-51)	13	42	104	121	1179	1766
	Wallonië	40	(36-44)	14	35	80	92	670	1126
TOTAAL		44	(41-47)	12	38	94	109	1977	3146
JAAR**	2004	73	(67-77)	24	66	146	167	1175	1867
	2014	46	(42-48)	12	40	99	115	958	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.

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

Tabel 24 | Gebruikelijke consumptie van rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (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	38	(33-44)	11	34	82	95	141	230
	6-9	58	(52-63)	17	52	119	137	179	279
	10-13	72	(65-78)	21	65	146	166	124	210
	14-17	81	(72-87)	25	73	161	185	157	240
	18-39	89	(79-97)	28	81	178	202	195	305
	40-64	59	(51-70)	11	51	135	157	140	284
VROUWEN	3-5	33	(30-40)	10	29	71	82	143	224
	6-9	47	(43-52)	16	42	94	108	159	259
	10-13	53	(47-57)	18	48	106	122	139	239
	14-17	57	(49-61)	19	52	112	127	146	239
	18-39	62	(55-66)	22	57	121	137	209	315
	40-64	44	(39-51)	11	39	95	109	165	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 25 | Gebruikelijke consumptie van rijst, pasta, quinoa, couscous en bulghur (g/ dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	71	(66-77)	16	63	156	180	936	1548
	Vrouwen	52	(47-55)	14	46	108	124	961	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	37	(33-41)	10	32	82	97	284	454
	6-9	53	(49-56)	15	46	113	130	338	538
	10-13	62	(58-66)	18	55	132	152	263	449
	14-17	68	(62-72)	20	60	141	163	303	479
	18-39	75	(69-80)	23	67	153	177	404	620
	40-64	52	(47-58)	11	45	120	140	305	606
BODY MASS INDEX	Normaal	62	(56-67)	16	54	133	155	1212	1970
	Overgewicht	62	(57-70)	21	58	119	134	366	619
	Obesitas	53	(46-63)	5	40	145	175	157	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	58	(52-62)	16	51	123	143	744	1290
	Hoger van het korte type	58	(52-64)	14	50	127	147	503	885
	Hoger van het lange type	65	(60-72)	14	57	144	167	608	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	51	(48-56)	11	44	114	132	958	1766
	Wallonië	70	(64-77)	23	63	140	161	741	1126
TOTAAL		62	(58-65)	15	53	136	158	1897	3146
JAAR**	2004	56	(51-61)	15	50	115	132	914	1867
	2014	62	(59-67)	15	54	135	157	950	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.

6. REFERENTIES

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (3) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (4) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (5) Vandevijvere S, De Vriese S, Huybrechts I, Moreau M, Temme E, De Henauw S, et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgium, 2004. *Public Health Nutr* 2009 Mar;12(3):423-31.
- (6) Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De Belgische Voedselconsumptiepeiling: Hoofdstuk V.3 Graanproducten en Aardappelen. 2016.
- (7) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (8) Danmarks Tekniske Universiteit. Danskernes kostvaner 2011-2013. 2015.
- (9) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (10) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (11) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (12) Van de Vijver LPL, Van den Bosch LMC, van den Brandt PA, Goldbohm RA. Whole-grain consumption, dietary fibre intake and body mass index in the Netherlands cohort study. *European journal of clinical nutrition* 2009;63(1):31-8.
- (13) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (14) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.
- (15) Engbers LH, van Poppel MN, Paw MJC, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *American journal of preventive medicine* 2005;29(1):61-70.
- (16) Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health* 2010;10(1):62.
- (17) Vereecken CA, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *European journal of clinical nutrition* 2005;59(2):271-7.