

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

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. Vlees, vis, eieren en vervangproducten. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	7
2. Instrumenten	9
2.1. Vragen	9
2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst	9
2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag	10
2.2. Indicatoren.....	10
2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst	10
2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag	11
3. Resultaten	15
3.1. Consumptiefrequentie.....	15
3.1.1. Rundvlees	15
3.1.2. Varkensvlees	15
3.1.3. Gevogelte	16
3.1.4. Vis (vers of diepgevroren).....	16
3.1.5. Eieren.....	17
3.1.6. Vegetarische producten	17
3.1.7. Peulvruchten.....	17
3.1.8. Noten.....	17
3.2. Gebruikelijke consumptie en voedingsaanbevelingen	18
3.2.1. Vlees, vis, eieren en vervangproducten.....	18
3.2.2. Vlees en vleesbereidingen.....	19
3.2.3. Vis, visbereidingen en schaaldieren	21
3.2.4. Eieren.....	23
3.2.5. Plantaardige vervangproducten	24
3.2.6. Noten en zaden	25
4. Discussie.....	26
5. Tabellen.....	31
6. Referenties.....	65

SAMENVATTING

Consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten (zoals peulvruchten of vegetarische producten) vormen een belangrijke voedingsbron van biologisch hoogwaardige eiwitten, vitaminen, goed absorbeerbaar ijzer en spoorelementen zoals zink of magnesium. Volgens de aanbevelingen volstaat een consumptie van 100 gram van deze producten per dag (vanaf 12 jaar) om in de behoeften van het lichaam te voorzien.

In 2014 consumeerde de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 145 gram vlees, vis, eieren en vervangproducten per dag, wat meer is dan de aanbevolen hoeveelheden volgens de voedingsdriehoek. De analyses van de verschillende subgroepen van voedingsmiddelen tonen dat de Belgische bevolking gemiddeld de volgende hoeveelheden consumeert:

- 111 gram vlees en vleesbereidingen per dag;
- 23 gram vis, visbereidingen en schaaldieren per dag;
- 10 gram eieren per dag;
- 4 gram plantaardige vervangproducten per dag.

Een vijfde van de bevolking consumeert minder dan de aanbevolen hoeveelheden voor de groep 'vlees, vis, eieren en vervangproducten', d.w.z. minder dan 100 g/dag vanaf de leeftijd van 12 jaar.

Mannen consumeren meer voedingsmiddelen uit deze groep (168 g/dag) dan vrouwen (117 g/dag). 9% van de mannen consumeert minder vlees, vis, eieren en vervangproducten dan de aanbevolen hoeveelheden, tegenover 34% van de vrouwen. Uit gedetailleerde analyses blijkt dat mannen een hogere gebruikelijke consumptie hebben voor alle bestudeerde subgroepen van voedingsmiddelen (vlees, vis, eieren, plantaardige vervangproducten) dan vrouwen.

De consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten neemt doorgaans toe met de leeftijd. Deze trend zien we ook wanneer de verschillende subgroepen van voedingsmiddelen afzonderlijk worden geanalyseerd. Het percentage van de bevolking dat minder vlees, vis, eieren en vervangproducten consumeert dan wordt aanbevolen, varieert ook met de leeftijd: het bedraagt 22% bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud (voor wie de aanbevolen hoeveelheid 60 g/dag is), stijgt vervolgens tot 43% bij kinderen van 6 tot 9 jaar oud, en neemt geleidelijk af in de daaropvolgende leeftijdscategorieën. Het daalt tot slot tot zijn laagste niveau (13%) bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar.

De totale gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten verschilt weinig binnen de diverse opleidingsniveaus. Toch kwamen op dit punt enkele verschillen aan het licht wanneer de verschillende subgroepen van voedingsmiddelen afzonderlijk werden geanalyseerd. Zo neemt de gebruikelijke vleesconsumptie doorgaans af naarmate het opleidingsniveau stijgt. De gebruikelijke consumptie van vis en eieren is dan weer relatief gelijklopend ongeacht het opleidingsniveau. De consumptie van plantaardige vervangproducten is hoger bij hoogopgeleiden, al blijven ook de door hen geconsumeerde hoeveelheden vrij gering.

Gemiddeld lijken mensen die aan obesitas lijden meer vlees, vis, eieren en vervangproducten te consumeren (157 g/dag) dan mensen met een normaal lichaamsgewicht (135 g/dag). Dit verband is in hoofdzaak te verklaren doordat mensen die aan obesitas lijden, meer vlees eten (121 g/dag) dan mensen met een normaal lichaamsgewicht (104 g/dag). Het percentage van de bevolking dat minder vlees, vis, eieren en vervangproducten consumeert dan de aanbevolen hoeveelheden daalt dus doorgaans naarmate de BMI stijgt: van 24% van de mensen met een normaal gewicht naar 13% van de mensen die aan obesitas lijden.

In 2014 was de gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten in de bevolking van 15 tot 64 jaar (149 g/dag) relatief vergelijkbaar met wat in 2004 werd teruggevonden (159 g/dag). In 2014 bleef het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat op dit vlak onder de aanbevolen hoeveelheden blijft, min of meer vergelijkbaar (17%) met het percentage dat in 2004 werd geobserveerd (15%).

Consumptie van vis

Vis is niet alleen een bron van eiwitten, maar vormt ook een voedingsbron van essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Daarom wordt aanbevolen om twee keer per week vis te eten, waarvan één keer vette vis. De resultaten op basis van de voedselfrequentievragenlijst geven aan dat slechts 13% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) twee keer per week of vaker vis eet (vers of diepgevroren).

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van vis (inclusief visbereidingen en schaaldieren) in België 23 g/dag. Uitgaande van de verdeling van deze gebruikelijke consumptie eet naar schatting 69% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) onvoldoende vis. Vooral jongeren in de leeftijdsgroep van 6 tot 17 jaar (ongeveer 80%) halen de aanbevolen hoeveelheden niet. Overigens blijven meer mensen in Wallonië (81%) dan in Vlaanderen (66%) onder de minimaal aanbevolen hoeveelheid vis. Er deed zich in dit verband geen merkbare verandering voor tussen 2004 en 2014.

1. INLEIDING

Vlees, vis, eieren en vervangproducten (bv. vegetarische producten) vormen een belangrijke voedingsbron van biologisch hoogwaardige eiwitten, vitaminen (B1 en B12), goed absorbeerbaar ijzer en sporelementen zoals zink en magnesium (1-3). Dit zijn essentiële voedingsstoffen voor de groei en het herstel van de lichaamsweefsels (2;3).

In deze laag van de voedingsdriehoek vinden we vlees (rundvlees, varkensvlees, kalfsvlees, gevogelte, lamsvlees, enz.), vleesbereidingen (bereide vleeswaren, worst, gehakt, pensen, enz.), vis (magere, halfvette en vette vis) en schaaldieren, evenals hun vervangproducten. Ter vervanging van vlees en vis kunnen sojaproducten worden geconsumeerd, evenals producten op basis van mycoproteïnen (Quorn®), tofu (gestremde sojamelk), tempeh (gefermenteerde soja), seitan (tarweproteïnen), peulvruchten, noten en zaden (2). Deze producten kunnen vlees vervangen op voorwaarde dat verschillende plantaardige eiwitbronnen worden gecombineerd of dat ze samen met melkproducten of eieren worden geconsumeerd (2). Peulvruchten moeten meer in het bijzonder worden gecombineerd met de consumptie van granen, zaden, melk of eieren om een volwaardig vervangproduct te zijn. Doorgaans hebben plantaardige vervangproducten het nadeel dat ze enerzijds geen vitamine B12 leveren en anderzijds ijzer bevatten dat door het lichaam minder makkelijk wordt opgenomen (2;3). Bovendien zijn noten door hun hoge vetgehalte zeer energierijk (2).

Praktisch wordt aanbevolen om (vanaf 12 jaar) elke dag 100 gram (bereid gewicht) vlees, vis, eieren of vervangproducten te eten en maximaal een handje (d.w.z. 20-25 g) noten en zaden (Tabel 1) (2). Vis zou twee keer per week op het menu moeten staan, waarvan één keer 'vette' vis (bv. zalm). Er wordt ook aanbevolen om vlees minstens één keer per week te vervangen door een plantaardig vervangproduct. Voor wat eieren betreft, wordt een maximale hoeveelheid van drie per week aanbevolen (inclusief de eieren die in bereidingen verwerkt zijn) vanaf de leeftijd van 12 jaar, gezien de cholesterol die eieren bevatten (Tabel 1) (2).

Over het algemeen wordt met betrekking tot de voedingsmiddelen uit deze groep aanbevolen om de voorkeur te geven aan producten met een relatief laag vetgehalte en producten zonder toegevoegd zout (2). Op het vlak van vers vlees moet de voorkeur uitgaan naar magere vleessoorten die maximaal 10% vet bevatten en geen toegevoegd zout (bv. steak, varkensmignonettes en kip). De vettere of meer gezouten vleessoorten zijn pas tweede keuze (2). Bij de vleesbereidingen zou de voorkeur moeten uitgaan naar producten die maximaal 15% vet en 1 gram natrium per 100 gram product bevatten (ham, rosbief en gehakt) (2). Op het vlak van vis worden zowel vette als magere vissoorten aanbevolen: vette vissoorten zoals haring, sardines en zalm vormen namelijk een bron van onverzadigde omega-3-vetzuren en vitamine A en D (2). Met betrekking tot de vervangproducten wordt aanbevolen om bij voorkeur eieren, tofu, tempeh en peulvruchten (in combinatie met een andere eiwitbron) te eten, terwijl producten op basis van mycoproteïnen en seitan pas op de tweede plaats komen gezien hun hoge zoutgehalte (tussen 300 en 600 mg per 100 g) (2).

Tabel 1 | Aanbevelingen voor de consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten, VIGeZ, 2012

Leeftijd	Vlees, vis, vervangproducten Bereid gewicht* (per dag)	Eieren	Noten en zaden
Kleuters (3-5 jaar)	40-60 g vlees of vis OF	Max 1 ei (50 g)/week	Max 20-25 g/dag
	40-60 g tofu, tempeh, seitan OF		
	100 g peulvruchten OF		
	Een equivalente combinatie**		
Kinderen (6-11 jaar)	75-100 g vlees of vis OF	Max 2 eieren (100 g)/week	Max 20-25 g/dag
	75-100 g tofu, tempeh, seitan OF		
	150 g peulvruchten OF		
	Een equivalente combinatie**		
Adolescenten (12-18 jaar)	100 g vlees of vis OF	Max 3 eieren (150 g)/week	Max 20-25 g/dag
	100 g tofu, tempeh, seitan OF		
	150 g peulvruchten OF		
	Een equivalente combinatie**		
Volwassenen (19-59 jaar)	100 g vlees of vis OF	Max 3 eieren (150 g)/week	Max 20-25 g/dag
	100 g tofu, tempeh, seitan OF		
	150 g peulvruchten OF		
	Een equivalente combinatie**		
Ouderen (60+)	100 g vlees of vis OF	Max 3 eieren (150 g)/week	Max 20-25 g/dag
	100 g tofu, tempeh, seitan OF		
	150 g peulvruchten OF		
	Een equivalente combinatie**		

Bron: actieve voedingsdriehoek, VIGeZ,2012

* Conversiefactor: 65 g onbereid vlees komt overeen met ongeveer 50 g bereid vlees, 15 g (1 soeplepel) onbereide peulvruchten komt overeen met 50 g gekookte peulvruchten.

** Combinatie van vlees/vis/eieren/vegetarische vervangproducten. Noten en zaden worden apart bekeken.

2. INSTRUMENTEN

2.1. VRAGEN

2.1.1. De voedselfrequentievragenlijst

De vragen over de frequentie waarmee vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten 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:

- FFQ01 Hoe vaak consumeert u onderstaande producten? Denk aan uw gemiddelde consumptie tijdens de voorbije 12 maanden.**
- FFQ0136 Gevogelte (kip, kalkoen, ...)
 - FFQ0137 Koe (rund)
 - FFQ0138 Paard
 - FFQ0139 Varken
 - FFQ0140 Konijn en wild (fazant, hert, ...)
 - FFQ0141 Orgaanvlees (lever, niertjes, ...)
 - FFQ0142 Vleesbereidingen (worst, hamburger, ...)
 - FFQ0143A Magere bereide vleeswaren (kippenwit, ham, ...)
 - FFQ0143B Vette bereide vleeswaren (salami, paté, ...)
 - FFQ0145 Verse of diepgevroren vis
 - FFQ0146 Gerookte vis (gerookte zalm, heilbot, makreel, ...)
 - FFQ0147 Schaal- en schelpdieren (mosselen, oesters, kreeft, krab, garnalen, ...)
 - FQ0148 Vegetarische producten (tofu, quorn, tempeh, seitan, ...)
 - FQ0149 Eieren
 - FFQ0150 Peulvruchten (bonen, linzen, ...)
 - FFQ0153 Noten (amandelen, pinda’s, ...)
 - FFQ0154 Zaden (zonnebloempitte, sesamzaden, pijnboompitten, ...) zadenpasta (sesampasta, ...)
- FFQ04 Hoe vaak consumeert u de volgende rauwe voedingsmiddelen? Denk aan uw gemiddelde consumptie tijdens de voorbije 12 maanden.**
- FFQ0402 Steak tartaar, rauw gehakt en préparé

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

2.1.2. De 24-uursvoedingsnavraag

Een onderzoeker die hiervoor een specifieke opleiding volgde, ondervroeg elke deelnemer op twee, niet-openvolgende dagen over zijn voedselconsumptie tijdens de 24 uur ervoor. Bij deze twee gelegenheden werd aan de deelnemers dus gevraagd om te vertellen wat ze in de 24 uur vóór het gesprek allemaal hadden gegeten en gedronken. Daarbij werden achtereenvolgens de verschillende maaltijden overlopen (ontbijt, tienuurtje, enz.). Er werd de deelnemers ook gevraagd om in detail de hoeveelheden te vermelden die ze van deze voedingsmiddelen/dranken hadden geconsumeerd. Deze gegevensvergaringsprocedure werd op een gestandaardiseerde manier uitgevoerd met behulp van het GloboDiet®-softwarepakket.¹

2.2. INDICATOREN

2.2.1. De voedselfrequentievragenlijst

Op basis van de voedselfrequentievragenlijst konden de volgende indicatoren worden berekend:

FFQ_beef1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rundvlees wordt geconsumeerd.
FFQ_pork1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee varkensvlees wordt geconsumeerd.
FFQ_poul1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gevogelte wordt geconsumeerd.
FFQ_hors1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee paardenvlees wordt geconsumeerd.
FFQ_game1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee konijn of wild wordt geconsumeerd.
FFQ_off1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee orgaanvlees wordt geconsumeerd.
FFQ_pmeat1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vleesbereidingen worden geconsumeerd.
FFQ_mcharc1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee magere bereide vleeswaren worden geconsumeerd.
FFQ_fcharc1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vette bereide vleeswaren worden geconsumeerd.
FFQ_rmeat1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauw vlees wordt geconsumeerd.
FFQ_fish1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee verse of diepgevroren vis wordt geconsumeerd.
FFQ_sfish1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gerookte vis wordt geconsumeerd.

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

FFQ_shell1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee schelp- en schaaldieren worden geconsumeerd.
FFQ_egg1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee eieren worden geconsumeerd.
FFQ_veget1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vegetarische producten worden geconsumeerd.
FFQ_leg1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee peulvruchten worden geconsumeerd.
FFQ_nut1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee noten worden geconsumeerd.
FFQ_seed1	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee zaden 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_beef1, FFQ_pork1, FFQ_pmeat1, FFQ_mcharc1, FFQ_fcharc1, FFQ_fish1, FFQ_sfish1 en FFQ_rmeat1 werden niet vergeleken volgens het jaar van de peiling (2004 tegenover 2014). De vragen in verband met deze indicatoren werden in 2004 niet of op een verschillende manier gesteld, waardoor het moeilijk was om beide jaren te vergelijken.

2.2.2. De 24-uursvoedingsnavraag

De gebruikelijke consumptie van de verschillende voedingsmiddelengroepen in de Belgische bevolking werd ingeschat op basis van de gegevens die via de twee 24-uursvoedingsnavragen werden verzameld. In dit hoofdstuk werden onderstaande groepen van voedingsmiddelen geanalyseerd:

- vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten;
- vlees (inclusief vleesbereidingen);
- vis (inclusief visbereidingen en schaaldieren);
- eieren;
- plantaardige vervangproducten (met uitzondering van noten en zaden);
- noten en zaden.

In een eerste fase werd de gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten ingeschat op basis van de gegevens die via de twee 24-uursvoedingsnavragen werden verzameld en met behulp van het SPADE² programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert. Bij de analyses werd geen rekening gehouden met het aandeel van de mensen die deze producten nooit consumeren (informatie beschikbaar via de voedselfrequentievragenlijst). Er bleek namelijk geen enkele deelnemer te zijn die verklaarde nooit deze producten te consumeren.

De volgende voedingsmiddelen werden in deze groep opgenomen: vlees en vleesbereidingen (met uitzondering van gefrituurd vlees), vis en visproducten (met uitzondering van gefrituurde vis), schaaldieren, amfibieën (kikkerbilden), eieren, peulvruchten en vleesvervangers (met uitzondering van vegetarische

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

salades en spreads) (Tabel 2). Noten en zaden werden in deze groep niet meegerekend omdat hiervoor een afzonderlijke aanbeveling geldt (2).

Specifiek voor peulvruchten werd een correctiefactor van 2/3 toegepast om de hoeveelheid geconsumeerde peulvruchten tot een vergelijkbare hoeveelheid te herleiden als de aanbevolen hoeveelheden voor vlees. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden verschillen namelijk voor vlees, vis en vegetarische producten (100 g/dag) enerzijds, en peulvruchten (150 g/dag) anderzijds. Door deze correctiefactor toe te passen kunnen we deze verschillende voedingsmiddelen dus optellen en de totale geconsumeerde hoeveelheid vlees, vis, eieren en vervangproducten vergelijken met de aanbevolen hoeveelheid van 100 g/dag (voor volwassenen) (Tabel 1).

In een tweede fase werd de gebruikelijke **vleesconsumptie** geanalyseerd met behulp van het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert. Bij deze analyse werd geen rekening gehouden met het aandeel van de mensen die nooit vlees eten omdat deze groep te klein was: slechts 22 mensen, d.w.z. 0,7% van de steekproef, verklaarde nooit vlees te eten. Bij deze tweede analyse werd rekening gehouden met vlees en vleesbereidingen (worst, bereide vleeswaren, cordon bleu, enz.), met uitzondering van gefrituurd vlees (Tabel 2).

De aanbevelingen geven aan dat het raadzaam is om maximaal vier keer per week vlees te eten. Vis moet minstens twee keer per week op het menu staan en vervangproducten moeten minstens één keer per week (2) worden geconsumeerd. De consumptie van vlees zou beperkt moeten blijven tot maximaal 240 à 400 gram per week (volgens de leeftijd), d.w.z. 34 à 57 g/dag. Uitgaande van deze interpretatie werd het percentage van de bevolking ingeschat dat de maximale aanbevolen hoeveelheden per dag niet overschrijdt.

Een derde analyse betrof de consumptie van **vis** in de bevolking. Bij deze analyse werd rekening gehouden met vis en visbereidingen (terrines, mousses, enz.) – met uitzondering van gefrituurde vis –, schelpdieren, schaaldieren en amfibieën (kikkerbilden) (Tabel 2). De gebruikelijke consumptie van deze voedingsmiddelen werd ingeschat in de bevolking met behulp van het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, rekening houdend met het aandeel van de mensen die nooit vis eten. 155 personen, d.w.z. 4,9% van de steekproef, gaven aan nooit vis te eten.

Over het algemeen wordt aanbevolen om twee keer per week vis te eten (waarvan één keer vette vis) (2). Er moet dus 80 à 200 gram vis per week worden gegeten (volgens de leeftijd). Om het aandeel van de bevolking in te schatten dat minstens twee keer per week vis eet, werd deze drempelwaarde omgezet in een dagelijkse hoeveelheid van 11 à 29 g.

De consumptie van **eieren** moet beperkt blijven wegens het cholesterolgehalte van deze voedingsmiddelen. Deze groep werd daarom aan een afzonderlijke analyse onderworpen. De gebruikelijke consumptie van eieren werd ingeschat in de bevolking met behulp van het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, rekening houdend met het aandeel van de mensen die nooit eieren eten. 80 personen, d.w.z. 2,5% van de steekproef, verklaarde nooit eieren te eten. Ook hier is de aanbevolen maximale hoeveelheid een wekelijkse hoeveelheid (50 tot 150 gram per week, volgens de leeftijd). Deze werd eveneens omgerekend naar een dagelijkse hoeveelheid (7 tot 21 g/dag, volgens de leeftijd) om het aandeel van de bevolking te berekenen dat de aanbevolen hoeveelheden respecteert.

Zoals we al eerder aangaven, zouden **plantaardige vervangproducten** minstens één keer per week op het menu moeten staan (2). In het kader van deze studie werden peulvruchten en plantaardige vervangproducten zoals tofu, tempeh, seitan en vegetarische burgers en alternatieven in deze groep meegerekend, terwijl vegetarische salades en spreads wegens hun lage eiwitgehalte buiten beschouwing werden gelaten (Tabel 2). Ook noten en zaden werden niet meegerekend omdat hiervoor een afzonderlijke aanbeveling geldt (2).

De gebruikelijke consumptie van vervangproducten werd ingeschat met behulp van het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert, rekening houdend met de informatie over de mensen die nooit dergelijke voedingsmiddelen consumeren. 604 mensen, d.w.z. 19,2% van de steekproef, verklaarde namelijk nooit plantaardige vervangproducten te eten. De aanbevolen minimale wekelijkse hoeveelheid (één keer per week, d.w.z. 40 tot 100 gram volgens de leeftijd) werd omgerekend naar een dagelijkse aanbeveling (6 tot 14 g/dag volgens de leeftijd) om het percentage van de bevolking te berekenen dat minder dan één keer per week plantaardige vervangproducten consumeert.

Tot slot werd ook de consumptie van **noten en zaden** bestudeerd. Pindaboter en smeerpasta's op basis van noten (bv. amandel- en hazelnootpasta) werden niet meegerekend in deze groep. Er werd een beroep gedaan op het SPADE®-programma dat de niet-dagelijkse consumptie modelleert om de gebruikelijke consumptie van deze voedingsmiddelen te analyseren, rekening houdend met het aandeel van de mensen dat deze producten nooit consumeert. 574 personen, d.w.z. 18,2% van de steekproef, verklaarde namelijk nooit noten of zaden te eten. De gebruikte aanbevelingen in dit verband zijn terug te vinden in Tabel 1.

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

Analyse	Jaar	Groep	Nummer	Beschrijving
Vlees en vleesbereidingen*	2014	07_00	Alle	Fondue vlees, gourmet, schnitzel
		07_01	Alle	Vers vlees (rund, kalf, enz.)
		07_02_	Alle	Gevogelte
		07_03	Alle	Wild
		07_04	Alle, behalve 2200, 2205-2206, 2569-2570, 2572-2578	Vleesbereidingen (met uitzondering van gefrituurd vlees)
		07_05	Alle	Orgaanvlees
	2004	07_00	Alle	niet geclassificeerd
		07_01	Alle	Vers vlees (rund, kalf, enz.)
		07_02_	Alle	Gevogelte
		07_03	Alle	Wild
		07_04	Alle	Vleesbereidingen
		07_05	Alle	NOrgaanvlees
Vis en visbereidingen*	2014	08_00	Alle	Zeevruchten mengeling
		08_01	Alle	Vis (haring, kabeljauw, enz.)
		08_02	Alle	Schaal- en weekdieren
		08_03	Alle behalve 2579	Visbereidingen, met uitzondering van gefrituurde vis
		08_04	Alle	Kikkerbilen
	2004	08_00	Alle	Kikkerbilen
		08_01	Alle	Vis (haring, kabeljauw, enz.)
		08_02	Alle	Schaal- en weekdieren
Eieren*	2014	09_01	Alle	Eieren en afgeleiden (eiwit, eigeel, eipoeder, enz.)
	2004	09_01	Alle	Eieren en afgeleiden (eiwit, eigeel, eipoeder, enz.)
Vervangproducten van plantaardige origine*	2014	03	Alle	Peulvruchten
		07_06	Alle	Vervangproducten (met een eiwitinhoud van > 5 g/100 g)
	2004	03	Alle	Peulvruchten
		17	2162-2166, 2169-2173, 2175, 2183-2184, 2186, 490	Vervangproducten (met een eiwitinhoud van > 5 g/100 g)
Noten en zaden	2014	04_00	247-248, 254	Mix van noten en gedroogd fruit
		04_02_01	Alle	Noten en granen
	2004	04_02	Alle	Noten en granen
		04_03	247-248, 254	Mix van noten en gedroogd fruit

* Deze producten werden geïncludeerd in de analyse van de groep 'vlees, vis, eieren en vervangproducten'.

3. RESULTATEN

3.1. CONSUMPTIEFREQUENTIE

We bekijken de frequentie waarmee vlees (rundvlees, varkensvlees, gevogelte), vis, eieren, peulvruchten, vegetarische producten en noten worden geconsumeerd. We gaan echter niet dieper in op de frequentie waarmee paardenvlees, konijn en wild, orgaanvlees, vleesbereidingen, bereide vleeswaren, rauw vlees, gerookte vis, schaal- en schelpdieren en zaden worden geconsumeerd. Voor een overzicht hiervan verwijzen we naar de tabellen achteraan dit hoofdstuk.

3.1.1. Rundvlees

In 2014 at 75,5% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) één tot vier keer per week rundvlees: 44,8% één keer per week en 30,7% twee tot vier keer per week. 18,2% van de bevolking at overigens zelden (minder dan één keer per week) rundvlees en 3,4% at het nooit. Slechts een klein percentage (2,8%) van de bevolking consumeerde dagelijks of vijf tot zes keer per week rundvlees.

Vrouwen eten iets minder vaak rundvlees dan mannen: minder vrouwen dan mannen consumeren één tot vier keer per week (69,6% tegenover 81,8%) rundvlees. Er zijn daarentegen meer vrouwen die nooit rundvlees eten of slechts occasioneel, d.w.z. minder dan één keer per week (27,5% tegenover 15,4%). Deze verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd.

De frequentie waarmee rundvlees wordt geconsumeerd, blijft relatief gelijklopend ongeacht leeftijd, *Body Mass Index* (BMI) of verblijfplaats. In socio-economisch opzicht zien we dat meer mensen zonder een diploma hoger onderwijs (4,6%) dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (2,3%) of het lange type (1,0%) vijf keer per week of vaker rundvlees consumeren. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De frequentie waarmee rundvlees wordt geconsumeerd, kwam niet aan bod in de vorige voedselconsumptiepeiling die in 2004 plaatsvond; deze indicator kon dus niet worden vergeleken tussen 2004 en 2014.

3.1.2. Varkensvlees

In 2014 at 63,3% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) één tot vier keer per week varkensvlees: 32,4% één keer per week en 30,9% twee tot vier keer per week. 22,7% van de bevolking at overigens zelden (minder dan één keer per week) varkensvlees en 11,1% van de bevolking at het nooit. Daarentegen consumeerde 2,9% van de bevolking zeer regelmatig varkensvlees, d.w.z. vijf keer per week of vaker.

Vrouwen consumeren minder vaak varkensvlees dan mannen: er zijn namelijk minder vrouwen (56,5%) dan mannen (70,4%) die één tot vier keer per week varkensvlees eten. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd.

De frequentie waarmee varkensvlees wordt gegeten, varieert weinig volgens leeftijd. Op dit punt wordt alleen een verschil vastgesteld bij zeer jonge kinderen (3-5 jaar) en bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar: de eerste groep blijkt namelijk vaker varkensvlees te eten dan de tweede groep. Het percentage van de mensen dat één tot vier keer per week varkensvlees eet, is hoger in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar oud (67,4%) dan bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar (59,9%). Dit verschil is significant na correctie voor geslacht.

De frequentie waarmee varkensvlees wordt gegeten, blijkt vrij gelijklopend te zijn in de verschillende BMI-categorieën. Zoals bij rundvlees, zijn er meer mensen zonder een diploma hoger onderwijs (4,9%) dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (2,0%) of het lange type (0,9%) die vijf keer per week of vaker varkensvlees eten. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Tot slot blijkt dat er iets vaker varkensvlees wordt gegeten in Vlaanderen dan in Wallonië: meer mensen in Vlaanderen (68,5%) dan in Wallonië (62,0%) eten één tot vier keer per week varkensvlees. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De frequentie waarmee varkensvlees wordt gegeten, kwam niet aan bod in de vorige voedselconsumptiepeiling die in 2004 plaatsvond. Deze indicator kon dus niet worden vergeleken tussen 2004 en 2014.

3.1.3. Gevogelte

In 2014 at 79,5% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) één tot vier keer per week gevogelte. 35,5% van de bevolking at meer in het bijzonder twee tot vier keer per week gevogelte en 44,0% één keer per week. Overigens consumeerde 13,2% van de bevolking minder dan één keer per week gevogelte, terwijl 1,6% nooit gevogelte at. Daarentegen at 3,5% van de bevolking minstens één keer per dag gevogelte en 2,2% vijf tot zes keer per week.

De frequentie waarmee gevogelte wordt geconsumeerd, varieert niet significant volgens geslacht, BMI of verblijfplaats. Toch konden bepaalde verschillen worden vastgesteld tussen de leeftijdscategorieën. Zo consumeren kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar veel vaker gevogelte dan de oudere leeftijdsgroepen. Significant meer jonge kinderen in deze leeftijdsgroep (87,0%) dan adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar) (tussen 76,8% en 79,9%) eten één tot vier keer per week gevogelte. Dit verschil is significant na correctie voor geslacht.

Het percentage van de bevolking dat vijf keer per week of vaker gevogelte eet, ligt ook significant hoger (na correctie voor leeftijd en geslacht) bij mensen zonder een diploma hoger onderwijs (7,8%) dan bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (4,7%) of lange type (3,6%). Significant minder laagopgeleiden (73,9%) dan hoogopgeleiden (81,5% en 86,1%) eten één tot vier keer per week gevogelte.

Tot slot blijkt dat de consumptiefrequentie van gevogelte in 2014 gestegen is tegenover 2004. Zowel het percentage van de bevolking dat één tot vier keer per week gevogelte eet als het percentage van de bevolking dat vijf keer per week of vaker gevogelte eet, steeg tussen 2004 en 2014 (van 54,5% naar 79,1% en van 2,1% naar 5,9%). Deze verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.4. Vis (vers of diepgevroren)

In 2014 at slechts 12,6% van de bevolking (3-64 jaar) twee keer per week of vaker (verse of diepgevroren) vis³ zoals wordt aanbevolen. 42,0% van de bevolking at overigens maar één keer per week vis, 38,2% minder dan één keer per week en 7,2% van de bevolking nooit.

Het percentage van de bevolking dat minstens twee keer per week vis consumeert, varieert niet significant volgens geslacht. Daarentegen kon wel een verband worden vastgesteld met de leeftijd: het percentage bedraagt respectievelijk 13,3% en 14,5% in de leeftijdsgroepen van 3 tot 5 jaar en van 6 tot 9 jaar. Het neemt daarna af bij adolescenten (respectievelijk 10,1 en 9,1% in de categorieën 10-13 jaar en 14-17 jaar) en bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar (8,9%). Vervolgens stijgt het opnieuw bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar (16,2%).

Meer mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (17,1%) consumeren minstens twee keer per week vis dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (10,9%) of mensen zonder een diploma hoger onderwijs (10,7%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Meer mensen met overgewicht (16,5%) dan mensen met een normale BMI (10,1%) eten twee keer per week of vaker vis. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht. Uit de resultaten van de enquête kan echter geen gradiënt in functie van de BMI-categorie worden afgeleid: het percentage dat bij mensen met obesitas werd vastgesteld, verschilt niet significant van het percentage bij mensen met een normale BMI noch van het percentage bij mensen met overgewicht.

De frequentie waarmee vis wordt geconsumeerd, verschilt ook naargelang de verblijfplaats. Meer mensen in Vlaanderen (13,0%) dan in Wallonië (9,1%) eten minstens twee keer per week vis. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

De frequentie waarmee vis wordt geconsumeerd, werd in de vragenlijst van de vorige voedselconsumptiepeiling van 2004 op een andere manier benaderd. Deze indicator kon dus niet worden vergeleken tussen 2004 en 2014.

³ Niet inbegrepen zijn gerookte vis, schelpdieren en schaaldieren. Voor meer informatie over de consumptiefrequentie van deze voedingsmiddelen, zie Tabellen 13 en 14 onder hoofdstuk 5.

3.1.5. Eieren

In 2014 consumeerde 39,2% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) één keer per week eieren, terwijl 37,9% van de bevolking er zelden at (minder dan één keer per week) en 2,5% zelfs nooit. Daar staat tegenover dat 20,3% van de bevolking twee keer per week of vaker eieren at: 16,0% at twee tot vier keer per week eieren, 1,4% vijf tot zes keer per week en 2,9% elke dag.

Mannen blijken vaker eieren te consumeren dan vrouwen: meer mannen (23,5%) dan vrouwen (17,4%) eten twee keer per week of vaker eieren. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd. De frequentie waarmee eieren worden geconsumeerd, varieert overigens weinig volgens leeftijd, BMI-categorie, opleidingsniveau of verblijfplaats.

De Belgische bevolking (15-64 jaar) consumeerde in 2014 vaker eieren dan in 2004 het geval was. Het percentage van de bevolking dat twee keer per week of vaker eieren eet, bleek hoger in 2014 (20,7%) dan in 2004 (14,7%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.6. Vegetarische producten

In 2014 consumeerde de meerderheid (76,5%) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) nooit vegetarische producten – zoals tofu, tempeh of seitan – terwijl 17,2% van de bevolking deze producten zelden (minder dan één keer per week) consumeerde. Slechts 3,6% van de bevolking consumeert dit soort producten één keer per week en 2,7% van de bevolking consumeert ze vaker dan één keer per week.

De frequentie waarmee vegetarische producten worden geconsumeerd, is gelijklopend bij mannen en vrouwen. Deze varieert evenmin in functie van de leeftijd, de BMI-categorie of het jaar van de enquête.

De frequentie waarmee deze producten worden geconsumeerd, stijgt daarentegen over het algemeen met het opleidingsniveau. Zo is het aandeel van de bevolking dat één keer per week vegetarische producten consumeert, groter bij de mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte of het lange type (4,0% en 6,5%) dan bij de mensen zonder een diploma hoger onderwijs (1,6%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Er is een verband tussen de frequentie waarmee vegetarische producten worden geconsumeerd en de verblijfplaats. Meer mensen in Vlaanderen (4,4%) dan in Wallonië (1,1%) consumeren één keer per week vegetarische producten. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.1.7. Peulvruchten

In 2014 consumeerde ongeveer de helft (52,2%) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) minder dan één keer per week peulvruchten (bv. linzen of kikkererwten) en verklaarde 19,5% van de bevolking zelfs nooit peulvruchten te eten. 22,0% van de bevolking consumeert overigens één keer per week peulvruchten en 6,4% twee keer per week of vaker.

Meer mannen (25,6%) dan vrouwen (18,6%) eten één keer per week peulvruchten. Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd. Het percentage van de bevolking dat één keer per week peulvruchten eet, varieert daarentegen niet significant volgens leeftijd, BMI of opleidingsniveau.

Net zoals het geval is voor vegetarische producten, is het aandeel van de mensen die één keer per week peulvruchten eten, iets groter in Vlaanderen (23,9%) dan in Wallonië (17,6%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Tot slot lijkt de consumptiefrequentie van peulvruchten in de Belgische bevolking (15-64 jaar) in 2014 iets lager te zijn dan in 2004 het geval was. Het percentage van de bevolking dat één keer per week peulvruchten eet, was in 2014 significant lager (22,2%) dan in 2004 (27,1%).

3.1.8. Noten

In 2014 consumeerde meer dan de helft (58,6%) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) minder dan één keer per week noten en verklaarde 16,0% van de bevolking nooit noten te eten. 14,9% van de bevolking at overigens één keer per week noten en 10,5% van de bevolking twee keer per week of vaker.

De consumptiefrequentie van noten varieert niet significant volgens geslacht. Deze evolueert daarentegen wel met de leeftijd. Meer volwassenen – en dan vooral in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar oud (13,6%) – dan kinderen en adolescenten (tussen 4,6 en 7,2%) hebben de gewoonte om twee keer per week of vaker noten te eten.

Er zijn geen verschillen op dit vlak tussen de verschillende BMI-categorieën of opleidingsniveau.

De mensen in Vlaanderen eten vaker noten dan de mensen in Wallonië. Het percentage van de bevolking dat regelmatig noten eet – d.w.z. twee keer per week of vaker – is hoger in Vlaanderen (12,0%) dan in Wallonië (7,9%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

Wanneer we de evolutie bekijken, zien we een stijging van het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat twee keer per week of vaker noten eet tussen 2004 (6,9%) en 2014 (11,5%). Dit verschil is significant na correctie voor leeftijd en geslacht.

3.2. GEBRUIKELIJKE CONSUMPTIE EN VOEDINGSAANBEVELINGEN

3.2.1. Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Slechts 23 personen – d.w.z. 0,7% van de steekproef – consumeerden bij de twee 24-uursvoedingsnavragen geen enkel voedingsmiddel uit de groep ‘vlees, vis, eieren en vervangproducten’. 9,1% van de ondervraagden gaf slechts bij één van deze gelegenheden aan voedingsmiddelen uit deze groep te hebben geconsumeerd, terwijl 90,1% van de ondervraagden op beide dagen verklaarde dit soort voedingsmiddelen te hebben geconsumeerd.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van voedingsmiddelen uit de groep ‘vlees, vis, eieren en vervangproducten’ in de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 145 g/dag. Het 5^{de} percentiel kwam overeen met 67 g/dag, de mediaan bedroeg 138 g/dag en het 97,5^{ste} percentiel kwam overeen met 271 g/dag.

Mannen consumeren significant meer voedingsmiddelen uit deze groep (168 g/dag) dan vrouwen (117 g/dag). Een gedetailleerde analyse van de gebruikelijke consumptie per geslacht en leeftijdsgroep wijst uit dat dit verschil tussen mannen en vrouwen in alle leeftijdscategorieën terug te vinden is, behalve bij jonge kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar voor wie de waargenomen verschillen uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen niet kunnen worden geïnterpreteerd. De consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten neemt overigens doorgaans toe met de leeftijd: van 89 g/dag bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud, tot 159 g/dag bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar.

Gemiddeld lijken mensen die aan obesitas lijden, meer vlees, vis, eieren en vervangproducten te consumeren (157 g/dag) dan mensen met een normale BMI (135 g/dag). Uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kunnen we echter niet bevestigen dat dit verschil significant is.

Uit de verkregen resultaten kan niet worden afgeleid dat er enige relatie bestaat tussen de gebruikelijke consumptie van voedingsmiddelen uit deze groep en het opleidingsniveau of de verblijfplaats. Bovendien was de gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten in de bevolking van 15 tot 64 jaar (149 g/dag) in 2014 relatief vergelijkbaar met wat in 2004 werd vastgesteld (159 g/dag).

Voedingsaanbevelingen

De voedingsmiddelen uit de groep ‘vlees, vis, eieren en vervangproducten’ vormen een belangrijke voedingsbron van biologisch hoogwaardige eiwitten. Volgens de aanbevelingen volstaat de consumptie van 100 gram vlees, vis, eieren en vervangproducten per dag (vanaf 12 jaar) om in de behoeften van het lichaam te voorzien.

In 2014 bevond 19,5% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) zich onder deze aanbeveling. Dit percentage is significant hoger bij vrouwen (34,3%) dan bij mannen (8,8%). Een dergelijk verschil tussen de seksen vinden we in alle bestudeerde leeftijdscategorieën terug, behalve bij jonge kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar voor wie de vastgestelde verschillen niet interpreteerbaar zijn (Figuur 1).

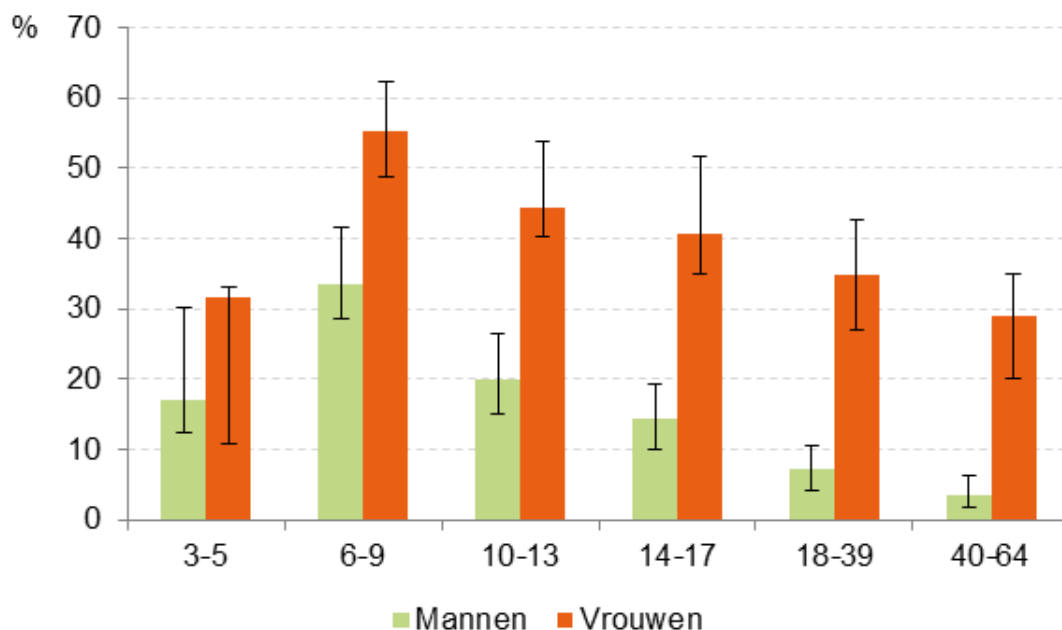
Het percentage van de bevolking dat minder vlees, vis, eieren en vervangproducten consumeert dan de aanbevolen hoeveelheden, varieert bovendien met de leeftijd (Figuur 1): het bedraagt 22,2% bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud (voor wie de aanbevolen hoeveelheid 60 g/dag bedraagt), stijgt dan tot 43,4% bij

kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot 9 jaar en gaat dan geleidelijk weer naar beneden in de volgende leeftijdscategorieën totdat het zijn laagste niveau bereikt (12,8%) bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar.

Het percentage van de bevolking dat minder dan de aanbevolen hoeveelheden van deze voedingsmiddelen consumeert, neemt doorgaans af naarmate de BMI stijgt: zo bevindt 23,7% van de mensen met een normale BMI zich onder de aanbevolen hoeveelheden tegenover slechts 12,7% van de mensen die aan obesitas lijden. Toch kan louter op basis van de betrouwbaarheidsintervallen niet van een significante gradiënt worden gesproken.

Deze prevalentie varieert weinig volgens opleidingsniveau of verblijfplaats (Wallonië tegenover Vlaanderen). Bovendien is het percentage van de bevolking (15-64 jaar) dat in 2014 minder dan 100 gram vlees, vis, eieren en vervangproducten per dag consumeerde (17,4%) vrij goed te vergelijken met de situatie die in 2004 werd vastgesteld (14,9%).

Figuur 1 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten onder de aanbevolen hoeveelheden, volgens leeftijd en geslacht, België, 2014



3.2.2. Vlees en vleesbereidingen⁴

De meerderheid van de steekproef (76,7%) verklaarde bij de twee 24-uursnavragen vlees (of vleesbereidingen) te hebben gegeten, terwijl 19,8% van de steekproef slechts bij één van deze gelegenheden aangaf vlees (of vleesbereidingen) te hebben gegeten. Slechts 3,4% van de deelnemers had bij geen van beide gelegenheden vlees (of vleesbereidingen) gegeten.

In 2014 consumeerde de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 111 gram vlees of vleesbereidingen per dag. De mediaan bedroeg 104 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 224 g/dag. Mannen consumeren significant meer vlees (132 g/dag) dan vrouwen (88 g/dag). Een dergelijk verschil tussen de seksen werd in alle leeftijdscategorieën vastgesteld. Het verschil tussen mannen en vrouwen wordt groter met de leeftijd en bedraagt ongeveer 50 g/dag in de volwassen leeftijdscategorieën (18-39 jaar en 40-64 jaar).

⁴ De gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen alleen werd ook geanalyseerd maar deze wordt in dit hoofdstuk niet besproken. De tabellen met de resultaten (Tabellen 25 en 26) zijn terug te vinden in de tabellen achteraan dit hoofdstuk.

De gebruikelijke vleesconsumptie neemt geleidelijk toe met de leeftijd: zo stijgt ze van 64 g/dag bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud, tot 115 g/dag bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar. Deze toename met de leeftijd is meer uitgesproken bij mannen dan bij vrouwen. De vleesconsumptie van vrouwen stabiliseert in de adolescentie rond de 85-90 g/dag. Bij mannen daarentegen stijgt de vleesconsumptie tot op volwassen leeftijd totdat zij gemiddeld 140 g/dag bedraagt.

Er is sprake van een afnemende gradiënt tussen de consumptie van vlees en het opleidingsniveau. De mensen zonder diploma hoger onderwijs consumeren significant meer vlees (119 g/dag) dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (98 g/dag).

Wanneer we de verschillen in consumptie volgens BMI-categorie bekijken, zien we dat mensen die aan obesitas lijden gemiddeld significant meer vlees eten (121 g/dag) dan mensen met een normale BMI (104 g/dag).

Qua geografische verschillen blijkt uit de verzamelde resultaten dat mensen in Wallonië meer vlees lijken te eten (117 g/dag) dan mensen in Vlaanderen (104 g/dag). Toch kan op basis van de betrouwbaarheidsintervallen geen significant verband worden afgeleid. Er werden overigens in de bevolking van 15 tot 64 jaar geen grote verschillen vastgesteld tussen de vleesconsumptie in 2004 en in 2014 (respectievelijk 121 g/dag en 114 g/dag).

Voedingsaanbevelingen

Volgens de geldende aanbevelingen is het raadzaam om twee keer per week vis op het menu te hebben en minstens één keer per week een plantaardige vleesvervanger te eten. Het is dus zaak om de consumptie van vlees te beperken tot vier keer per week. Deze aanbeveling werd omgezet in een maximale dagelijkse hoeveelheid van 34 à 57 g/dag, afhankelijk van de leeftijd.

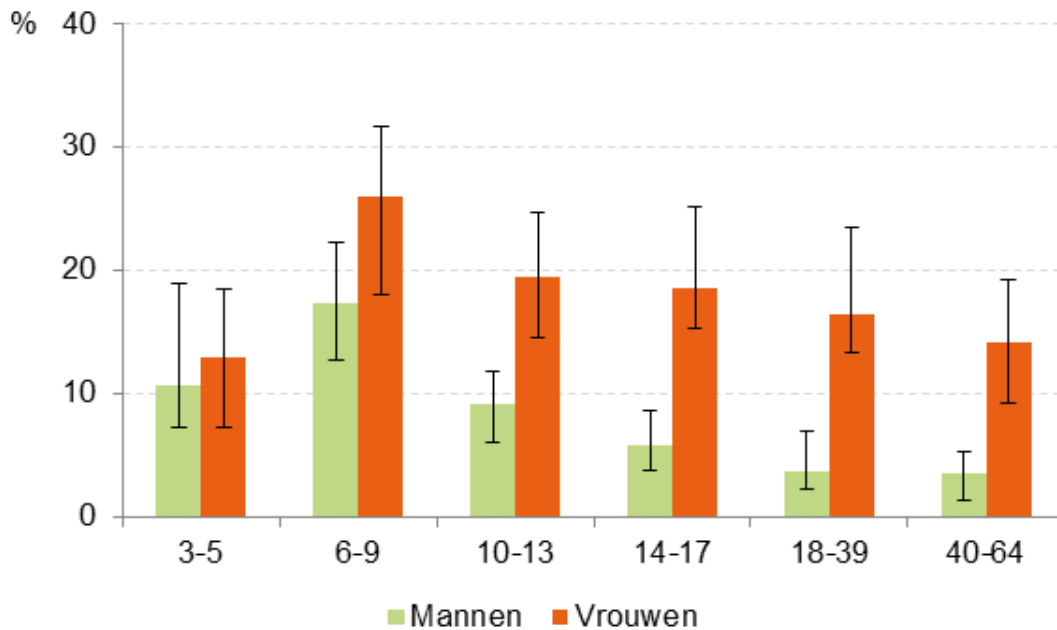
In 2014 consumeerde de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld te veel vlees in vergelijking met de geldende aanbevelingen. Slechts 10,1% van de bevolking overschrijdt de aanbevolen hoeveelheden niet (d.w.z. maximaal vier keer per week vlees eten). Dit percentage is significant hoger bij vrouwen (16,1%) dan bij mannen (5,2%). Het verschil tussen de seksen is vooral uitgesproken bij adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar). In deze leeftijdscategorieën schommelt het verschil tussen mannen en vrouwen rond de 10% (Figuur 2).

Het percentage van de bevolking waarvan de vleesconsumptie in overeenstemming is met de aanbevolen maximale hoeveelheden varieert net zoals de gebruikelijke vleesconsumptie met de leeftijd. Zo consumeert 15,6% van de jonge kinderen (3-5 jaar) maximaal vier keer per week vlees (d.w.z. 34 g/dag). Dit percentage stijgt tot 22,8% bij kinderen van 6 tot 9 jaar oud – voor wie de toegestane hoeveelheid iets groter is, d.w.z. 57 g/dag – en neemt vervolgens geleidelijk af met de leeftijd tot 8,5% in de volwassen leeftijdscategorieën. Een gedetailleerde analyse volgens leeftijd en geslacht toont echter aan dat deze afname in functie van de leeftijd voornamelijk bij mannen wordt vastgesteld (van 17,3 naar 3,5%), terwijl deze percentages bij vrouwen relatief stabiel blijven (tussen 19,5% en 14,1%) vanaf de leeftijd van 10 jaar (Figuur 2).

Significant meer mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (16,7%) dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het korte type (8,1%) en mensen zonder een diploma hoger onderwijs (6,4%) volgen de aanbevelingen op dit punt. Er werden overigens ook bepaalde verschillen waargenomen tussen de verschillende BMI-categorieën: minder mensen met obesitas volgen de aanbevelingen (5,9%) dan mensen met overgewicht (12,1%) of met een normale BMI (10,8%). Er kan echter niet worden bevestigd dat deze verschillen significant zijn louter op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

Tot slot werd er op dit vlak geen significant verschil vastgesteld volgens verblijfplaats of jaar van de peiling (2004 tegenover 2014).

Figuur 2 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van vlees onder de maximale aanbevolen hoeveelheden (wat overeenkomt met een consumptie van vlees op maximaal vier dagen per week), volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



3.2.3. Vis, visbereidingen en schaaldieren

Twee derde (66,1%) van de respondenten⁵ verklaarde bij de twee 24-uursvoedingsnavragen in het kader van de voedselconsumptiepeiling 2014-2015 geen vis te hebben gegeten, terwijl 28,7% van de respondenten bij één van beide gelegenheden aangaf vis te hebben gegeten. Slechts 5,2% van de respondenten verklaarde bij beide gelegenheden geen vis te hebben gegeten.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van vis in de Belgische bevolking (3-64 jaar) 23 g/dag. De mediaan bedroeg 19 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 64 g/dag. De gemiddelde consumptie van vis ligt een beetje hoger bij mannen (26 g/dag) dan bij vrouwen (20 g/dag). De betrouwbaarheidsintervallen stellen ons echter niet in staat om hier een significant verschil uit af te leiden. Het verschil tussen de seksen is het meest uitgesproken bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar: mannen van die leeftijd eten gemiddeld 34 g/dag, terwijl het gemiddelde bij vrouwen in die leeftijdsgroep 25 g/dag bedraagt.

De gebruikelijke consumptie van vis varieert ook met de leeftijd: zij is significant groter bij volwassenen (respectievelijk 21 g/dag en 29 g/dag in de leeftijdscategorieën 18-39 jaar en 40-64 jaar) dan bij kinderen en adolescenten in de leeftijdsgroep van 3 tot 17 jaar (ongeveer 15 g/dag). De consumptie van vis bleek daarentegen vrij gelijklopend te zijn in de verschillende socio-economische groepen.

De verkregen resultaten tonen dat mensen met overgewicht gemiddeld meer vis eten (27 g/dag) dan mensen met een normale BMI (21 g/dag) of mensen met obesitas (22 g/dag). Op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kon echter niet worden uitgemaakt of het hier om een significant verschil gaat.

De gebruikelijke consumptie van vis verschilt duidelijk volgens de verblijfplaats: in Vlaanderen wordt significant meer vis gegeten (24 g/dag) dan in Wallonië (16 g/dag).

Tot slot is de gebruikelijke consumptie van vis in de Belgische bevolking (15-64 jaar) stabiel gebleven tussen 2004 (24 g/dag) en 2014 (25 g/dag).

⁵ Van de 3.120 personen voor wie informatie beschikbaar was over de frequentie waarmee ze vis consumeren.

Voedingsaanbevelingen

Voor wat de frequentie betreft wordt aanbevolen om minstens twee keer per week vis te eten. Deze aanbeveling wordt omgerekend in een minimale dagelijkse hoeveelheid van 11 tot 29 gram (afhankelijk van de leeftijd). Uit de verkregen resultaten blijkt dat 69,1% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) in 2014 te weinig vis at.

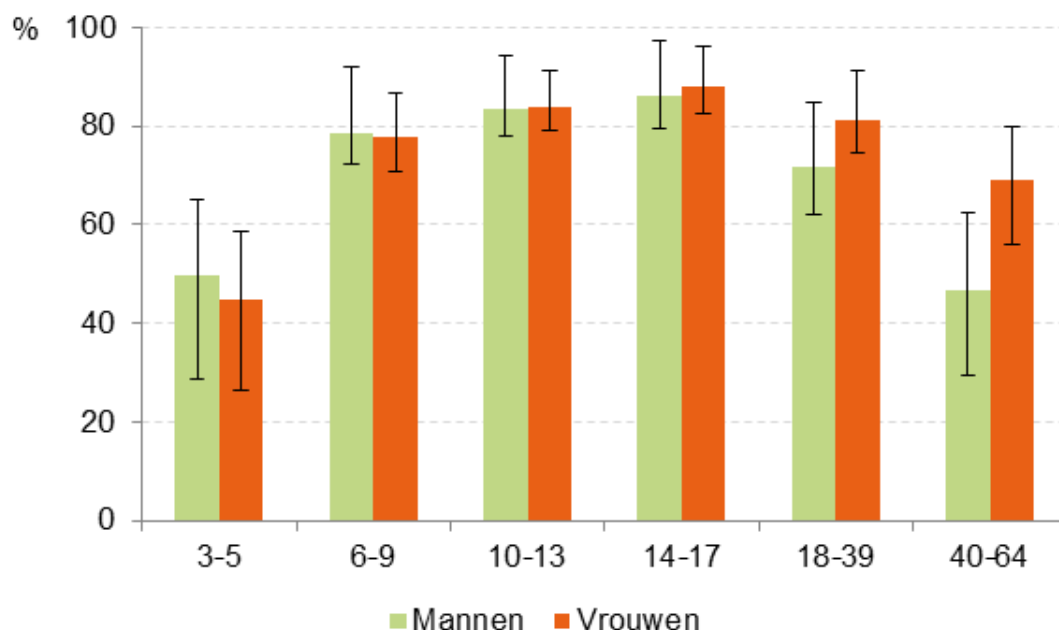
Dit percentage lijkt hoger te liggen bij vrouwen (73,8%) dan mannen (62,0%). Het verschil tussen mannen en vrouwen wordt bovendien alleen waargenomen in de volwassen leeftijdscategorieën (18-39 jaar en 40-64 jaar) (Figuur 3). Op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kan echter niet worden afgeleid of er sprake is van een significant verschil.

Het percentage van de bevolking dat de aanbevelingen aangaande de consumptie van vis niet volgt, varieert met de leeftijd (Figuur 3). Ongeveer de helft (48,2%) van de kinderen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar volgt de aanbevelingen niet, en dit percentage stijgt tot 78,3% bij kinderen van 6 tot 9 jaar oud en zelfs tot meer dan 80% bij adolescenten (10-17 jaar). Het percentage daalt vervolgens scherp in de volwassen leeftijdscategorieën en meer in het bijzonder in de leeftijdscategorie van 40 tot 64 jaar waarin 59,6% van de volwassenen onvoldoende vis eet (d.w.z. significant minder dan in de leeftijdscategorieën 6-9 jaar, 10-13 jaar, 14-17 jaar en 18-39 jaar).

Het percentage van de bevolking dat onvoldoende vis eet, is vrij gelijklopend voor de diverse opleidingsniveaus. Overigens lijken minder mensen met overgewicht zich (54,5%) onder de aanbevolen hoeveelheden te bevinden dan mensen met een normale BMI (72,9%) of mensen met obesitas (74,2%). Gezien de grootte van het betrouwbaarheidsinterval voor de mensen met overgewicht, is het echter moeilijk om hier conclusies uit te trekken.

Significant meer mensen in Wallonië (81,3%) dan in Vlaanderen (66,0%) halen de aanbevelingen niet op het vlak van het eten van vis. Tot slot bleef het aandeel van de Belgische bevolking (15-64 jaar) dat in 2014 onvoldoende vis at (68,2%) sterk vergelijkbaar met het percentage dat in 2004 werd vastgesteld (71,0%).

Figuur 3 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van vis onder de aanbevolen hoeveelheden (in overeenstemming met de aanbevelingen dat minstens twee maal per week vis gegeten moet worden), volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



3.2.4. Eieren

Meer dan de helft (58,9%) van de deelnemers⁶ verklaarde bij de twee 24-uursvoedingsnavragen geen eieren te hebben gegeten, terwijl 34,7% van de deelnemers bij één van beide gelegenheden aangaf eieren te hebben gegeten. Slechts 6,3% van de deelnemers verklaarde overigens bij beide gelegenheden eieren te hebben gegeten.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van eieren in de Belgische bevolking (3-64 jaar) 10 g/dag. De mediaan bedroeg 7 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 36 g/dag. Mannen consumeren significant meer eieren (12 g/dag) dan vrouwen (8 g/dag). Dit verschil tussen mannen en vrouwen is significant bij adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen (18-64 jaar), maar is meer uitgesproken in de volwassen leeftijdscategorieën en meer in het bijzonder in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar.

Uit de verkregen resultaten blijkt dat de consumptie van eieren doorgaans toeneemt met de leeftijd en meer in het bijzonder op volwassen leeftijd. Zo stijgt de gebruikelijke consumptie van eieren van 8 g/dag bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud, tot 11 g/dag bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar. Een gedetailleerde analyse volgens leeftijd en geslacht toont echter aan dat deze evolutie zich alleen bij mannen voordoet. Bij vrouwen is de consumptie van eieren daarentegen gelijkaardig (7-8 g/dag) in de verschillende leeftijdscategorieën.

De gebruikelijke consumptie van eieren verschilt weinig volgens opleidingsniveau, verblijfplaats of het jaar van de enquête (2004 tegenover 2014). Mensen die aan obesitas lijden, lijken meer eieren te eten (12 g/dag) dan mensen met een normale BMI (8 g/dag), maar er kon niet worden vastgesteld of dit verschil significant is louter op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

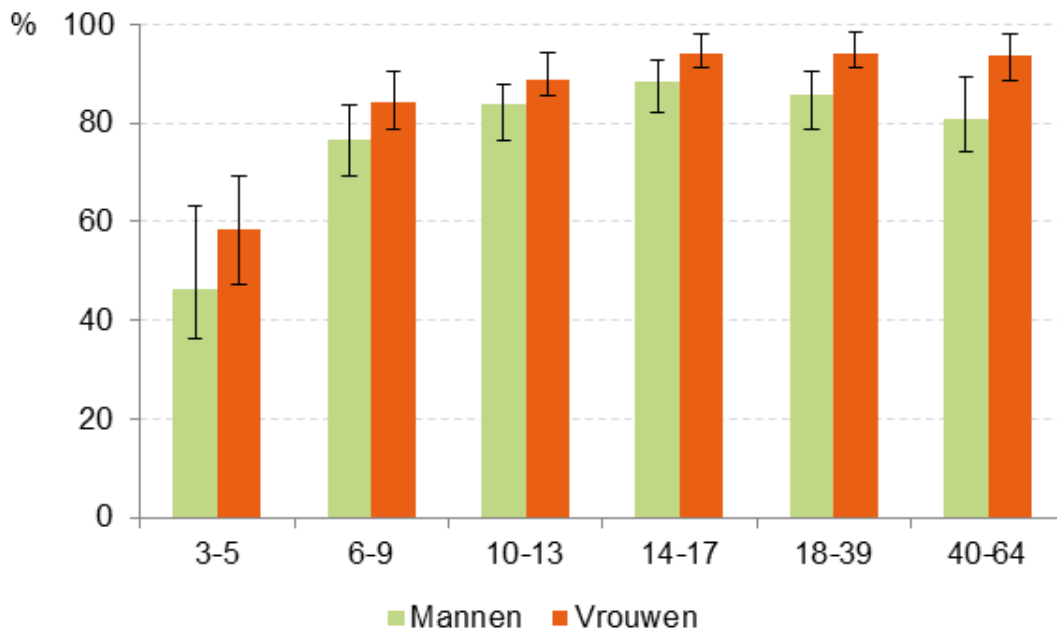
Voedingsaanbevelingen

De consumptie van eieren moet worden beperkt (één tot drie eieren per week, naargelang van de leeftijd) wegens het cholesterolgehalte van deze voedingsmiddelen. In 2014 volgde 87,0% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) de aanbevelingen op dit punt en overschreed de aanbevolen maximumhoeveelheid dus niet. Dit percentage is significant hoger bij vrouwen (91,1%) dan bij mannen (80,7%). Het stijgt overigens doorgaans met de leeftijd en gaat van 56,7% bij kinderen van 3 tot 5 jaar oud, naar 87,8% bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar (Figuur 4).

Het percentage van de bevolking dat een correcte hoeveelheid eieren consumeert, blijkt vrij gelijkaardig te zijn, ongeacht opleidingsniveau, verblijfplaats of jaar van de enquête. Tot slot blijken minder mensen die aan obesitas lijden (81,6%) de aanbevolen hoeveelheden te respecteren dan mensen met een normale BMI (89,3%). Er kon echter niet worden vastgesteld of dit verschil significant is louter op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

⁶ Van de 3.103 personen voor wie informatie beschikbaar was over de frequentie waarmee ze eieren consumeren.

Figuur 4 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) met een consumptie van eieren onder de maximale aanbevolen hoeveelheden (in overeenstemming met maximaal 1 à 3 eieren per week, afhankelijk van de leeftijd), volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014.



3.2.5. Plantaardige vervangproducten

Zeer weinig deelnemers⁷ verklaarden dat ze plantaardige vervangproducten (zoals peulvruchten en vegetarische producten) hadden gegeten op één dag van de twee 24-uursvoedingsnavragen (7,9%) of op beide dagen (0,6%), terwijl de meerderheid (91,4%) aangaf deze voedingsmiddelen op geen van beide dagen te hebben geconsumeerd. Door het te kleine aantal personen (drie tot zes in bepaalde categorieën) die op beide dagen van de 24-uursvoedingsnavraag plantaardige vervangproducten hadden gegeten, was het niet mogelijk om betrouwbare analyses uit te voeren. Dit verklaart waarom de gebruikelijke consumptie van deze voedingsmiddelen niet kon worden ingeschat in de volgende subgroepen: mensen met overgewicht, mensen met obesitas, afgestudeerden van het hoger onderwijs van het korte type en inwoners van Wallonië.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten (d.w.z. peulvruchten en vegetarische producten) in België 4 g/dag. De mediaan bedroeg 3 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 16 g/dag. Mannen consumeren significant meer plantaardige vervangproducten (5 g/dag) dan vrouwen (3 g/dag). De consumptie is overigens groter bij volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar (5 g/dag) dan bij kinderen en adolescenten (3 g/dag). Uit een gedetailleerde analyse volgens geslacht en leeftijd blijkt echter dat dit verschil uitsluitend bij mannen wordt waargenomen (7 g/dag tegenover 5 g/dag).

Er werd in dit verband ook een verschil geobserveerd volgens opleidingsniveau: zo consumeren mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type significant meer plantaardige vervangproducten (6 g/dag) dan mensen zonder een diploma hoger onderwijs (3 g/dag).

Tot slot bleef de gemiddelde consumptie van vervangproducten in de bevolking van 15 tot 64 jaar relatief stabiel tussen 2004 (3 g/dag) en 2014 (4 g/dag).

⁷ Van de 3.093 personen voor wie informatie beschikbaar was over de frequentie waarmee ze peulvruchten en vegetarische producten consumeren.

Voedingsaanbevelingen

Om de consumptie van vlees te beperken, wordt aangeraden om dit één keer per week te vervangen door plantaardige vervangproducten. Indien we uitgaan van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, zouden we per dag minstens 6 tot 14 gram plantaardige vervangproducten (naargelang van de leeftijd) moeten consumeren. In 2014 bevond 95,0% van de bevolking onder deze aanbevolen hoeveelheid. Alleen in de leeftijdsgroep van 3 tot 5 jaar (86,7%) en bij de mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type (86,2%) bedraagt dit percentage minder dan 90%. Uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kan echter niet worden besloten of het hier om significant lagere percentages gaat dan deze die in de andere subgroepen werden vastgesteld.

3.2.6. Noten en zaden

Van de deelnemers⁸ gaf 1,4% bij de twee 24-uursvoedingsnavragen aan noten of zaden te hebben gegeten. 8,6% van de deelnemers verklaarde bij één van beide gelegenheden noten of zaden te hebben gegeten. De meerderheid van de deelnemers (90,0%) had deze voedingsmiddelen op geen van beide gelegenheden geconsumeerd.

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van noten en zaden in de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld 3 g/dag. De mediaan bedroeg 0 g/dag en het 97,5 percentiel kwam overeen met 20 g/dag. De consumptie van noten en zaden varieert niet volgens geslacht of BMI (mensen met normale BMI tegenover mensen met overgewicht). Zij varieert daarentegen wel met de leeftijd: volwassenen in de leeftijdsgroep van 40 tot 64 jaar oud eten namelijk significant meer noten en zaden (4 g/dag) dan kinderen en adolescenten (1 g/dag).

Op basis van de verkregen resultaten lijkt de gebruikelijke consumptie van noten en zaden doorgaans toe te nemen met het opleidingsniveau: terwijl zij naar schatting 2 g/dag bedraagt bij de mensen zonder diploma hoger onderwijs, bedraagt ze 4 g/dag bij mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type. Uitsluitend op basis van de betrouwbaarheidsintervallen kan echter niet worden uitgemaakt of het hier om een significant verschil gaat.

De gebruikelijke consumptie van noten en zaden ligt significant hoger in Vlaanderen (4 g/dag) dan in Wallonië (1 g/dag). Tot slot is de gemiddelde consumptie van noten en zaden in de Belgische bevolking (15-64 jaar) nagenoeg onveranderd gebleven tussen 2004 (2 g/dag) en 2014 (3 g/dag).

Voedingsaanbevelingen

Gezien hun relatief hoge vetgehalte wordt aanbevolen om de consumptie van noten en zaden te beperken tot maximaal 25 g/dag. In 2014 volgde haast de volledige Belgische bevolking (3-64 jaar) deze aanbeveling (98,6%). Dit percentage varieert weinig (tussen 97,5% en 99,9%) in de verschillende subgroepen van de bevolking. Het bleef ook vrij stabiel tussen de enquête van 2004 en die van 2014.

⁸ Van de 3.077 personen voor wie informatie beschikbaar is over de frequentie waarmee zij noten en zaden consumeren.

4. DISCUSSIE

Vlees, vis, eieren en vervangproducten vormen een belangrijke voedingsbron van biologisch hoogwaardige eiwitten, vitaminen (met name vitamine B1 en B12), goed absorbeerbaar ijzer en spoorelementen (bv. zink en magnesium). Deze voedingsstoffen zijn van essentieel belang voor de groei en het herstel van de lichaamweefsels (1-3). In 2014 was deze voedingsgroep gemiddeld goed voor 43% van de eiwitname⁹. Deze producten, en meer in het bijzonder vlees, moeten echter wegens hun vetgehalte met mate worden geconsumeerd. Ze zijn dan ook eerder bovenaan in de voedingsdriehoek terug te vinden. Voor volwassenen wordt een dagelijkse consumptie van 100 gram voldoende geacht (2).

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten in België 145 g/dag (met een mediaan van 138 g/dag). Deze waarden zijn vrij gelijklopend met wat in Nederland werd teruggevonden (medianen van 84 tot 155 g/dag, naargelang de leeftijd) (4). Uit de resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2014-2015 blijkt bovendien dat 20% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) minder voedingsmiddelen uit de groep 'vlees, vis, eieren en vervangproducten' consumeert dan de aanbevolen hoeveelheden (tussen 60 en 100 g/dag, naargelang van de leeftijd).

Met andere woorden consumeert in de Belgische bevolking 80% meer vlees, vis, eieren en vervangproducten dan de aanbevelingen voorschrijven. Dit resultaat is in hoofdzaak te verklaren door de relatief hoge consumptie van vlees en vleesbereidingen. Er werd een bijkomende analyse uitgevoerd om na te gaan welk aandeel de verschillende subgroepen van voedingsmiddelen hadden in de totale geconsumeerde hoeveelheid vlees, vis, eieren en vervangproducten die op de eerste dag van de 24-uursvoedingsnavraag werd gerapporteerd. Deze analyse wijst uit dat vlees een grootste aandeel heeft in deze groep (gemiddeld 78% van de totale geconsumeerde hoeveelheid¹⁰), gevolgd door vis (14%), eieren (6%) en plantaardige vervangproducten (2%).

Vlees

De consumptie van vlees staat momenteel ter discussie. Op het vlak van gezondheid hebben enkele epidemiologische studies de consumptie van rood vlees en verwerkt vlees¹¹ in verband gebracht met het risico op de ontwikkeling van cardiovasculaire aandoeningen en darmkanker (6;7). In 2015 werd rood vlees door het Internationaal Instituut voor Kankeronderzoek (IACR) ingedeeld in de categorie van stoffen die 'waarschijnlijk kankerverwekkend voor de mens' zijn en verwerkt vlees in de categorie van stoffen die 'kankerverwekkend voor de mens' zijn (5). Er worden bovendien vragen gesteld bij de impact op het milieu van de vleesproductie en -consumptie.

Rekening houdend met de voordelen die de consumptie van vlees voor de gezondheid biedt, blijkt er geen verband te kunnen worden vastgesteld tussen een matige consumptie van mager rood vlees binnen een evenwichtig voedingspatroon en een toegenomen risico op cardiovasculaire aandoeningen of darmkanker (6). Een dergelijke vleesconsumptie zou daarentegen een positief effect hebben op de inname van voedingsstoffen en het profiel van de ingenomen vetzuren, en zou dus op lange termijn gunstig zijn voor de gezondheid (6). Hoewel er een positief verband werd vastgesteld tussen de consumptie van verwerkt vlees en het risico op overlijden als gevolg van cardiovasculaire aandoeningen en kankers, wijst een Europese studie uit dat een geringe (maar niet onbestaande) consumptie van vlees gunstig zou kunnen zijn voor de gezondheid, omdat vlees een belangrijke bron is van voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer, zink, bepaalde vitaminen en essentiële vetzuren (7).

Het zijn stuk voor stuk argumenten die ervoor pleiten om de vleesconsumptie te beperken, zonder vlees volledig van het menu te schrappen. In België bedroeg de gebruikelijke consumptie van vlees en vleesbereidingen in 2014 gemiddeld 111 g/dag (van 64 tot 115 g/dag, naargelang van de leeftijdsgroep) in de bevolking van 3 tot 64 jaar. Slechts 11% van de bevolking overschrijdt de aanbevolen maximale hoeveelheden niet (34 tot 57 g/dag, wat voor een volwassene neerkomt op de consumptie van 100 gram vlees vier keer per week). De gebruikelijke consumptie die in België wordt waargenomen, ligt onder het niveau dat

⁹ Zie hoofdstuk over de eiwitname.

¹⁰ Het gaat hier om gewogen brutoresultaten die betrekking hebben op de eerste dag van de 24-uursvoedingsnavraag.

¹¹ Vlees dat werd gepekeld, gerijpt, gefermenteerd, gerookt of verwerkt door middel van andere processen die de smaak moeten verbeteren of ervoor zorgen dat het vlees langer kan worden bewaard (5).

in Denemarken werd vastgesteld in de bevolking van 4 tot 75 jaar (gemiddeld 87 tot 134 g/dag afhankelijk de leeftijd, zonder gevogelte mee te rekenen) (8). Denemarken werd ook beschreven als het Europese land met de grootste vleesconsumptie (9).

Net als in andere studies werd de consumptie van vlees gerelateerd aan geslacht, opleidingsniveau en Body Mass Index (BMI) (8-10). Mannen consumeren namelijk duidelijk meer vlees dan vrouwen (+44 g/dag). Vanuit socio-economisch oogpunt zien we dat de laagst opgeleiden meer vlees eten dan de mensen met een hoger opleidingsniveau (+21 g/dag). Dit resultaat klopt met de verbanden die uit andere studies naar voren kwamen: zo stelden Hulshof et al. ook in Nederland vast dat mensen met een laag socio-economisch niveau meer vlees en vleesbereidingen consumeren (11). Uit een analyse van de gezinsbudgetten die in Canada werd uitgevoerd, bleek dat de hogeropgeleide gezinnen meer groenten en fruit en minder vlees of alternatieven voor vlees kopen (12). Mensen met een hoger opleidingsniveau zouden zich namelijk sterker bewust zijn van de invloed die hun voedingskeuzes op hun gezondheid kunnen hebben (12).

Net zoals in andere studies al naar voren was gekomen (9;10), werd ook een verband tussen de consumptie van vlees en de BMI vastgesteld. Zo consumeren mensen die aan obesitas lijden, significant meer vlees dan mensen met een normaal lichaamsgewicht (+17 g/dag). Door het transversale karakter van deze peiling konden de oorzaak- en gevolgrelaties echter niet precies worden geïdentificeerd, want ook al ligt een grote vleesconsumptie aan de basis van een belangrijke energie- en vetinname en kan zij dus het risico op obesitas in de hand werken, toch is het ook mogelijk dat mensen met obesitas ervoor kiezen om hun gewoonten te veranderen en meer vlees eten in het kader van bijvoorbeeld het Atkins-dieet (gebaseerd op een sterke beperking van de koolhydraten) (10). Er is dus een studie op basis van longitudinale gegevens nodig om deze verbanden beter te kunnen onderzoeken. Dong et al. toonden in dit verband aan dat (verwerkt en ander) vlees bij kinderen en adolescenten tot de voedingsmiddelen behoort die over een periode van drie jaar het duidelijkst aan een gewichtstoename kunnen worden gelinkt (13).

Wanneer we naar de evolutie kijken, zien we dat de consumptie van vlees en vleesbereidingen in de Belgische bevolking (15-64 jaar) nagenoeg onveranderd is gebleven tussen 2004 (121 g/dag) en 2014 (114 g/dag). Deze stagnatie zien we ook voor wat betreft de gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen zoals bereide vleeswaren, hamburgers en worst (64 g/dag in 2004 en 66 g/dag in 2014). Dit resultaat kan verrassend lijken gezien de vrij matige reputatie die vlees vandaag de dag geniet. Het gaat bovendien in tegen de dalende trend die in België wordt waargenomen op het vlak van de zichtbare consumptie van vlees, d.w.z. de consumptie die wordt berekend op basis van de voorzieningsbalansen door de productie en invoer van vlees op te tellen en de uitvoer van vlees hiervan af te trekken (14). De zichtbare consumptie van vlees is namelijk gemiddeld met 12% afgenomen tussen 2005 en 2014 (15). De consumptie van rund- en kalfsvlees is het sterkst gedaald, terwijl de daling veeleer beperkt bleef voor wat betreft de consumptie van varkensvlees en gevogelte (14;15).

Verscheidene elementen verklaren het verschil tussen de stagnatie van de gebruikelijke vleesconsumptie tussen 2004 en 2014 die op basis van de resultaten van de peiling werd vastgesteld, en de dalende trend van de zichtbare vleesconsumptie. Enerzijds wordt voor beide metingen een andere methodologie gebruikt. De enquête schat de gebruikelijke vleesconsumptie in op basis van een representatieve steekproef van personen, terwijl de zichtbare consumptie – zoals de naam aangeeft – niet evalueert wat mensen effectief consumeren maar op algemene gegevens gebaseerd is die op nationaal niveau worden becijferd. De zichtbare consumptie is bovendien gebaseerd op het slachtgewicht van vlees¹², dat duidelijk hoger is dan de reëel geconsumeerde hoeveelheid. Anderzijds geldt in het algemeen dat, hoewel vlees in westerse landen regelmatig aan negatieve kritieken blootstaat, bepaalde studies ook aantonen dat deze negatieve houding niet systematisch gepaard gaat met een daling van de vleesconsumptie (9).

Vis

Vis behoort tot de voedingsmiddelen die van essentieel belang zijn in een evenwichtig en 'hartbeschermend' voedingspatroon (16). Vette koudwatervis en visolie zijn de meest gebruikelijke voedingsbronnen van omega-3-vetzuren, een familie van poly-onverzadigde essentiële vetzuren (waaronder eicosapentaenzuur en docosahexaenzuur) die een positieve impact hebben op de gezondheid (17). Een regelma-

¹² Reëel gewicht van het karkas (vlees en botten samen) na het slachten.

tige consumptie van omega-3-vetzuren draagt bij tot het behoud van een normaal cholesterolniveau en werd in verband gebracht met een verlaging van het triglyceridegehalte in het bloed, het risico op aritmie, disfuncties van het endotheel en ontstekingen (17). Vis is bovendien een bron van eiwitten, selenium, magnesium en vitamine D (16). In het kader van een evenwichtig voedingspatroon wordt dus aanbevolen om minstens twee keer per week vis te eten (2).

In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van vis in de Belgische bevolking (3- 64 jaar) 23 g/dag (met een mediaan van 19 g/dag). Dit resultaat is vergelijkbaar met de consumptie die in Ierland en Denemarken werd vastgesteld (8;18). Op basis van de inschatting van de gebruikelijke consumptie zou meer dan twee derde (69%) van de bevolking (3-64 jaar) zich onder de aanbevolen hoeveelheden bevinden (wat overeenkomt met twee keer per week vis eten). Op het vlak van consumptiefrequentie blijkt duidelijk uit de resultaten van de peiling dat slechts 13% van de Belgen (3-64 jaar) minstens twee keer per week (verse of diepgevroren) vis eet, zoals wordt aanbevolen.

Uit de vergelijkingen tussen de subgroepen van de bevolking blijkt dat adolescenten (10-17 jaar) en volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar de leeftijdsgroepen zijn die het minst vaak vis eten: slechts 9 tot 10% van hen eet minstens twee keer per week vis. Deze percentages zijn iets hoger dan wat in Nederland werd vastgesteld. Daar eet 6 tot 7% van de jongeren in de leeftijdsgroep van 7 tot 19 jaar twee keer per week vis (4). De nieuwe peiling toont bovendien aan dat de gemiddelde dagelijkse consumptie van een groot deel van de adolescenten en volwassenen in de leeftijdsgroep van 18 tot 39 jaar (ongeveer 80-85%) zich onder de aanbevolen hoeveelheden bevindt (d.w.z. twee keer per week 100 gram vis consumeren). Over het algemeen werd vastgesteld dat adolescenten de voedingsaanbevelingen slechts in geringe mate volgen (19-21). Deze trend doet de vraag rijzen hoe we deze aanbevelingen beter op adolescenten kunnen afstemmen en hen de boodschap beter kunnen overbrengen, zodat ze de aanbevelingen beter volgen (20).

Op socio-economisch vlak blijken mensen met een hoger opleidingsniveau vaker (verse of diepgevroren) vis te consumeren. Vis is namelijk een relatief duur voedingsmiddel met een vrij geringe energiewaarde, wat de beperktere consumptie van vis deels kan verklaren bij mensen uit minder bevoorrechte milieus (22;23). Studies hierover hebben aangetoond dat mensen met een lager opleidings- en inkomensniveau meer voedingsmiddelen met een hoge energiewaarde consumeren (22;24). In tegenstelling tot wat andere studies uitwijzen (23;25;26), konden uit de resultaten van deze enquête geen verschillen in de gebruikelijke consumptie van vis worden afgeleid in functie van het opleidingsniveau. De afwezigheid van een dergelijk verband werd overigens ook vastgesteld wanneer alleen vis op zich werd geanalyseerd, terwijl schaaldieren en visbereidingen (bv. gepaneerde vis) buiten beschouwing werden gelaten. Eén van de mogelijke verklaringen voor de 'nivellering' van de visconsumptie tussen de verschillende socio-economische groepen is de combinatie van de hoge kostprijs van vis en de huidige economische crisis die de verschillende lagen van de bevolking treft.

Ten derde werd een verschil volgens verblijfplaats vastgesteld op het vlak van visconsumptie. De consumptiefrequentie en de gemiddelde dagelijkse consumptie van vis blijken groter te zijn in Vlaanderen dan in Wallonië (+8 g/dag). Dit verschil werd ook al bij de voorgaande voedselconsumptiepeiling in 2004 opgemerkt, evenals in de gezondheidsenquête van 2008 (25;27). Verscheidene elementen zouden dit verschil kunnen verklaren:

- enerzijds ligt Vlaanderen dicht bij de zee, wat voor een vlottere toegang tot visserijproducten zorgt, zowel in financieel opzicht als qua afstand;
- anderzijds is het inkomensniveau in Vlaanderen hoger dan in Wallonië, wat het verschil ook deels zou kunnen verklaren (28).

Eieren

Naast vlees en vis zijn ook eieren een bron van eiwitten. In 2014 consumeerde de Belgische bevolking (3-64 jaar) gemiddeld het equivalent van 10 gram eieren per dag. Deze hoeveelheid omvat de consumptie van eieren op zich (hardgekookte eieren, omeletten) en de consumptie van eieren die in bepaalde bereidingen zoals quiches, vleesbrood of puree worden verwerkt. Eieren die in kant-en-klare koekjes, taarten en pudding verwerkt zijn, werden daarentegen niet meegerekend in deze gemiddelde hoeveelheid. Dit verklaart waarschijnlijk waarom de vastgestelde consumptie van eieren in België lager is dan deze die in

Denemarken werd waargenomen (18 tot 24 g/dag, naargelang van de leeftijd) en in Ierland (17 g/dag, gemiddeld) (8;18).

Mannen consumeren meer eieren dan vrouwen, vooral in de volwassen leeftijdscategorieën. Dit verschil werd niet waargenomen in Nederland en Denemarken, maar wel in Ierland (4;8;18). Het verschil tussen mannen en vrouwen bleek overigens ook uit de vorige voedselconsumptiepeiling uit 2004 (25).

In 2014 volgde de meerderheid (87%) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) de aanbevelingen met betrekking tot de maximaal te consumeren hoeveelheid eieren per week. Dit percentage is echter waarschijnlijk een lichte overschatting doordat de eieren in kant-en-klare koekjes, taarten, pudding en dit soort producten niet werden meegerekend. Meer vrouwen dan mannen respecteren de aanbevelingen op dit vlak. Het is overigens opvallend dat slechts iets meer dan de helft (57%) van de jonge kinderen (3-5 jaar) de specifieke aanbevelingen voor deze leeftijdscategorie volgt (die aangeven dat de consumptie tot één ei per week moet worden beperkt).

Plantaardige vervangproducten

Om de consumptie van vlees te beperken wordt tot slot aanbevolen om vlees minstens één keer per week te vervangen door plantaardige vervangproducten, d.w.z. peulvruchten of vegetarische producten. In 2014 bedroeg de gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten gemiddeld 4 g/dag in de bevolking van 3 tot 64 jaar. De meerderheid (95%) van de bevolking bevindt zich overigens onder de aanbevolen hoeveelheden. Wanneer we de consumptie van eieren binnen deze aanbeveling opnemen, stijgt de gemiddelde geconsumeerde hoeveelheid tot 14 g/dag en daalt het percentage van de bevolking dat zich onder de aanbevelingen bevindt tot 62%.

Net als het geval is voor de overige voedingsmiddelen die in dit hoofdstuk aan bod kwamen, consumeren mannen meer plantaardige vervangproducten dan vrouwen. Er moet echter rekening worden gehouden met het feit dat mannen een hogere dagelijkse energie-inname hebben dan vrouwen, terwijl dit in de vergelijking buiten beschouwing werd gelaten. Er werd in het algemeen aangetoond dat, wanneer de eiwitinname wordt uitgedrukt als percentage van de energie-inname, mannen en vrouwen een vergelijkbare gemiddelde eiwitinname hebben (15 en%)¹³.

Verder blijkt dat mensen met een hoog opleidingsniveau doorgaans meer consumeren van dit soort producten. Dit komt waarschijnlijk deels doordat zij beter geïnformeerd zijn over hoe belangrijk het is voor de gezondheid en voor het milieu om vlees te vervangen door alternatieven. De hogere kostprijs van bepaalde plantaardige alternatieven kan de socio-economische verschillen ook voor een stuk verklaren.

Deze resultaten tonen aan dat de Belgische bevolking nog overtuigd moet worden om één keer per week peulvruchten en andere plantaardige producten op het menu te zetten. Vanuit nutritioneel oogpunt is het belangrijk dat de voorkeur uitgaat naar tofu, tempeh en peulvruchten (in combinatie met een andere eiwitbron), terwijl producten op basis van mycoproteïnen (bv. Quorn) en seitan pas op de tweede plaats zouden mogen komen omdat ze doorgaans vrij veel zout bevatten (2). Test-Aankoop raadt consumenten bovendien aan om waakzaam te zijn bij het kiezen van de vegetarische producten die op de markt aanwezig zijn: uit een voedingsanalyse waaraan meer dan 100 producten werden onderworpen, besluit Test-Aankoop dat namelijk slechts een gering aandeel een correcte voedingskwaliteit vertoont en dus voldoende eiwitten levert zonder te veel vet of zout te bevatten (29).

Besluit

Als besluit onderstrepen de resultaten van dit hoofdstuk dat de Belg nog niet de beste keuzes maakt op het vlak van voedingsmiddelen die biologisch hoogwaardige eiwitten leveren. De consumptie van vlees moet namelijk beperkt worden en vlees moet geregeld vervangen worden door alternatieven: twee keer per week vis en één keer per week plantaardige vervangproducten.

Daarnaast werden ook socio-economische verschillen op het vlak van de consumptie van vlees, vervangproducten en peulvruchten teruggevonden. De literatuur geeft aan dat er een noodzaak is om voedingsmodellen te identificeren en te verspreiden die niet alleen rijk zijn aan voedingsstoffen maar ook financieel haalbaar en vanuit cultureel oogpunt aanvaardbaar. De sociale ongelijkheden op het vlak van voeding

¹³ Zie hoofdstuk over de eiwitinname.

en gezondheid zijn een belangrijk aandachtspunt (22). Uit de literatuur blijkt dat subsidies voor gezonde producten en taksen op producten die een negatieve impact hebben op de gezondheid, ook een mogelijkheid zouden zijn om het voedingsgedrag van de bevolking te veranderen en de mensen ertoe aan te zetten om vlees gedeeltelijk te vervangen door vis of andere alternatieven (30;31).

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevelingen voor de consumptie van vlees, vis, eieren en vervangproducten, VIGeZ, 2012	8
Tabel 2 	Een overzicht van de voedingsmiddelen die tijdens de verschillende analyses in rekening werden gebracht, volgens hun classificatie in de GloboDiet® software (groepen en nummers van de voedingsmiddelen)	14
Tabel 3 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rundvlees wordt geconsumeerd, België, 2014	33
Tabel 4 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee varkensvlees wordt geconsumeerd, België, 2014	34
Tabel 5 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gevogelte wordt geconsumeerd, België.....	35
Tabel 6 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee paardenvlees wordt geconsumeerd, België, 2014	36
Tabel 7 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee konijn en wild worden geconsumeerd, België.....	37
Tabel 8 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee orgaanvlees wordt geconsumeerd, België.....	38
Tabel 9 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vleesbereidingen worden geconsumeerd, België, 2014	39
Tabel 10 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee magere charcuterie wordt geconsumeerd, België, 2014	40
Tabel 11 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vette charcuterie wordt geconsumeerd, België, 2014	41
Tabel 12 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vis (vers of diepgevroren) wordt geconsumeerd, België, 2014.....	42
Tabel 13 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee gerookte vis wordt geconsumeerd, België, 2014	43
Tabel 14 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee schelp- en weekdieren worden geconsumeerd, België.....	44
Tabel 15 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee eieren worden geconsumeerd, België.....	45
Tabel 16 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vegetarische producten (tofu, tempeh, seitan, enz.) wordt geconsumeerd, België.....	46
Tabel 17 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee peulvruchten wordt geconsumeerd, België.	47
Tabel 18 	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee noten worden geconsumeerd, België.....	48

Tabel 19	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee zaden worden geconsumeerd, België.....	49
Tabel 20	Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauw vlees wordt geconsumeerd, België.....	50
Tabel 21	Gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	51
Tabel 22	Gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	52
Tabel 23	Gebruikelijke consumptie van vlees en vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	53
Tabel 24	Gebruikelijke consumptie van vlees en vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België.....	54
Tabel 25	Gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	55
Tabel 26	Gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	56
Tabel 27	Gebruikelijke consumptie van vis, visbereidingen, schaal- en schelpdieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	57
Tabel 28	Gebruikelijke consumptie van vis, visbereidingen, schaal- en schelpdieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	58
Tabel 29	Gebruikelijke consumptie van eieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	59
Tabel 30	Gebruikelijke consumptie van eieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België ...	60
Tabel 31	Gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	61
Tabel 32	Gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België.....	62
Tabel 33	Gebruikelijke consumptie van noten en zaden in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	63
Tabel 34	Gebruikelijke consumptie van noten en zaden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	64

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

FFQ_beef1		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	2,4	13,0	42,6	39,2	0,8	2,0	1506
	Vrouwen	4,4	23,1	46,9	22,7	1,5	1,5	1558
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	5,1	16,4	50,0	26,1	1,3	1,2	439
	6 - 9	3,0	21,8	45,7	26,9	0,3	2,3	528
	10 - 13	3,9	21,8	43,0	28,1	1,5	1,7	437
	14 - 17	4,0	16,0	44,5	32,0	1,4	2,1	466
	18 - 39	4,0	16,5	44,5	32,0	0,9	2,1	605
	40 - 64	2,7	19,0	44,7	30,9	1,4	1,3	589
BODY MASS INDEX	Normaal	4,0	19,8	43,4	30,2	1,3	1,2	1925
	Overgewicht	2,7	16,4	44,9	32,7	1,3	2,0	602
	Obesitas	2,2	13,8	49,2	31,1	0,6	3,0	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,9	17,8	43,8	30,0	1,9	2,7	1248
	Hoger van het korte type	3,1	18,2	41,9	34,6	0,6	1,7	862
	Hoger van het lange type	3,1	18,7	49,3	27,9	0,6	0,4	901
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	4,1	16,4	43,8	33,4	0,8	1,5	1727
	Wallonië	2,4	18,8	46,3	29,2	1,0	2,3	1099
TOTAAL		3,4	18,2	44,8	30,7	1,1	1,7	3064

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

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

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

FFQ_pork1		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	8,5	18,1	32,4	38,0	1,2	1,7	1509
	Vrouwen	13,5	27,1	32,4	24,1	1,1	1,8	1550
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	14,3	15,6	36,7	30,7	1,1	1,7	439
	6 - 9	14,4	20,3	32,2	30,6	1,0	1,4	524
	10 - 13	13,5	20,2	33,1	29,0	2,4	1,8	434
	14 - 17	13,6	17,7	33,4	30,8	1,9	2,6	463
	18 - 39	12,6	24,6	32,9	27,0	1,2	1,7	607
	40 - 64	8,1	23,4	31,3	34,7	0,9	1,7	592
BODY MASS INDEX	Normaal	11,3	23,9	31,8	30,6	1,1	1,2	1922
	Overgewicht	9,3	22,0	34,2	31,8	1,3	1,5	601
	Obesitas	13,2	19,0	32,2	31,5	1,2	2,9	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	14,5	18,5	31,6	30,6	1,8	3,1	1247
	Hoger van het korte type	8,8	25,5	31,9	31,8	1,1	0,9	863
	Hoger van het lange type	7,6	25,7	35,2	30,6	0,4	0,5	895
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	8,2	20,4	34,6	33,9	1,2	1,8	1724
	Wallonië	11,0	24,1	32,0	30,0	1,0	1,9	1097
TOTAAL		11,1	22,7	32,4	30,9	1,2	1,7	3059

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

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

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

FFQ_poul1		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	1,2	13,1	46,6	33,9	2,0	3,3	1514
	Vrouwen	2,1	13,3	41,4	37,1	2,4	3,7	1563
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,5	7,6	39,7	47,3	2,6	2,2	442
	6 - 9	1,6	12,4	40,2	41,7	1,3	2,8	529
	10 - 13	1,3	17,9	40,5	36,3	2,1	2,0	437
	14 - 17	1,6	15,2	46,4	32,0	3,1	1,7	468
	18 - 39	2,4	11,6	43,2	36,7	2,9	3,3	610
	40 - 64	1,2	14,3	45,8	32,7	1,5	4,5	591
BODY MASS INDEX	Normaal	1,8	13,4	44,0	36,0	2,5	2,3	1936
	Overgewicht	0,9	11,6	42,2	38,9	2,5	3,9	603
	Obesitas	1,7	14,6	44,5	31,4	0,8	7,0	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,7	16,6	40,8	33,1	2,8	5,0	1256
	Hoger van het korte type	1,2	12,6	42,7	38,8	1,9	2,8	866
	Hoger van het lange type	2,0	8,3	49,5	36,6	1,5	2,1	901
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	1,8	12,6	42,2	37,4	2,4	3,5	1736
	Wallonië	1,4	14,5	47,2	32,3	1,5	3,2	1100
TOTAAL		1,6	13,2	44,0	35,5	2,2	3,5	3077
JAAR**	2004	4,8	38,6	37,4	17,1	1,2	0,9	1795
	2014	1,7	13,3	44,7	34,4	2,2	3,7	1565

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 paardenvlees wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_hors1		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	61,8	29,4	6,5	1,2	0,5	0,8	1506
	Vrouwen	78,4	18,0	3,0	0,5	0,1	0,0	1550
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	83,3	13,2	3,0	0,3	0,1	0,2	439
	6 - 9	85,7	11,6	1,8	0,2	0,7	0,0	523
	10 - 13	80,5	15,1	3,1	1,0	0,3	0,2	436
	14 - 17	76,2	18,1	4,1	0,9	0,3	0,4	465
	18 - 39	72,3	23,5	3,8	0,2	0,0	0,2	607
	40 - 64	62,1	28,8	6,4	1,5	0,5	0,7	586
BODY MASS INDEX	Normaal	74,3	22,2	2,5	0,9	0,0	0,2	1923
	Overgewicht	65,4	28,9	4,6	0,0	0,8	0,3	599
	Obesitas	63,6	22,0	11,5	1,5	0,0	1,3	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	71,2	20,4	6,8	0,9	0,3	0,4	1252
	Hoger van het korte type	67,3	26,9	4,1	0,9	0,0	0,7	861
	Hoger van het lange type	71,5	25,2	1,9	0,7	0,6	0,1	889
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	63,8	29,1	5,4	1,1	0,2	0,4	1724
	Wallonië	76,7	17,7	4,4	0,3	0,4	0,5	1097
TOTAAL		70,2	23,6	4,7	0,8	0,3	0,4	3056

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 konijn en wild worden geconsumeerd, België.

FFQ_game1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	34,1	63,7	2,0	0,1	0,0	0,1	1505
	Vrouwen	45,3	52,3	1,5	0,6	0,0	0,2	1555
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	64,2	34,2	1,3	0,0	0,0	0,3	437
	6 - 9	60,1	37,1	1,6	1,2	0,1	0,0	524
	10 - 13	57,1	41,0	1,3	0,5	0,0	0,1	437
	14 - 17	54,3	42,8	2,2	0,7	0,0	0,0	464
	18 - 39	42,6	56,2	0,7	0,3	0,0	0,2	608
	40 - 64	26,7	70,2	2,6	0,3	0,0	0,3	590
BODY MASS INDEX	Normaal	42,8	55,4	1,5	0,3	0,0	0,0	1926
	Overgewicht	33,6	62,4	3,2	0,4	0,0	0,4	600
	Obesitas	36,5	62,1	0,4	0,6	0,0	0,4	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	46,1	51,2	1,8	0,6	0,0	0,3	1252
	Hoger van het korte type	35,6	62,2	1,6	0,3	0,0	0,2	861
	Hoger van het lange type	34,0	64,1	1,8	0,1	0,0	0,0	893
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	35,5	62,0	2,1	0,4	0,0	0,0	1727
	Wallonië	43,8	54,8	1,2	0,0	0,0	0,2	1095
TOTAAL		39,9	57,8	1,7	0,4	0,0	0,2	3060
JAAR**	2004	30,5	66,7	2,1	0,5	0,0	0,1	1795
	2014	35,2	62,5	1,8	0,3	0,0	0,2	1558

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

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

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

Tabel 8 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee orgaanvlees wordt geconsumeerd, België.

FFQ_off1		Nooit	< 1 keer per week	1 keer per week	2-4 keer per week	5-6 keer per week	1 keer per dag of meer	N
GESLACHT	Mannen	72,3	26,0	1,1	0,3	0,0	0,2	1504
	Vrouwen	80,5	18,8	0,3	0,2	0,1	0,1	1550
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	92,6	6,4	0,2	0,9	0,0	0,0	435
	6 - 9	90,2	7,6	0,5	0,4	1,0	0,3	523
	10 - 13	90,5	8,3	0,7	0,4	0,1	0,0	435
	14 - 17	86,8	12,4	0,5	0,3	0,0	0,0	465
	18 - 39	79,7	19,0	0,8	0,2	0,0	0,3	609
	40 - 64	66,0	33,0	0,8	0,2	0,0	0,0	587
BODY MASS INDEX	Normaal	82,6	16,3	0,7	0,3	0,0	0,1	1922
	Overgewicht	69,7	29,4	0,4	0,3	0,2	0,0	596
	Obesitas	64,2	34,4	0,9	0,1	0,0	0,4	299
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	76,8	21,8	1,0	0,4	0,0	0,0	1246
	Hoger van het korte type	74,6	24,6	0,2	0,4	0,0	0,2	863
	Hoger van het lange type	78,5	20,3	0,7	0,1	0,3	0,2	891
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	77,5	21,4	0,8	0,3	0,0	0,0	1719
	Wallonië	77,7	21,3	0,4	0,3	0,0	0,4	1096
TOTAAL		76,5	22,3	0,7	0,3	0,1	0,1	3054
JAAR**	2004	72,5	25,4	1,7	0,3	0,0	0,1	1796
	2014	73,1	25,8	0,8	0,2	0,0	0,1	1558

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

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

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

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

FFQ_pmeat1		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	4,0	27,7	36,5	29,6	0,6	1,5	1508
	Vrouwen	7,2	33,7	36,0	20,8	0,6	1,6	1560
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,5	20,0	40,0	34,3	1,0	2,3	442
	6 - 9	2,6	22,0	37,2	35,5	1,1	1,5	526
	10 - 13	2,4	30,2	39,3	26,3	1,0	0,9	435
	14 - 17	4,4	28,6	39,1	24,6	1,4	1,8	466
	18 - 39	6,5	27,4	38,5	25,9	0,6	1,1	609
	40 - 64	6,5	36,8	32,8	21,7	0,3	2,0	590
BODY MASS INDEX	Normaal	5,1	28,6	37,9	26,7	0,9	0,9	1932
	Overgewicht	6,4	31,9	36,4	22,7	0,2	2,5	599
	Obesitas	7,0	36,7	31,5	22,8	0,1	1,9	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,8	32,0	35,4	23,7	0,9	1,2	1250
	Hoger van het korte type	5,1	30,2	37,5	25,4	0,1	1,6	865
	Hoger van het lange type	4,3	28,6	36,2	28,0	0,6	2,1	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	5,6	26,2	37,6	28,2	0,5	1,9	1731
	Wallonië	5,0	33,8	37,2	22,3	0,3	1,4	1099
TOTAAL		5,7	30,8	36,3	25,1	0,6	1,6	3068

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.

Tabel 10 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee magere charcuterie wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_mcharc1		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	10,5	18,7	22,3	32,9	5,3	10,3	1504
	Vrouwen	8,9	22,2	22,5	28,4	7,9	10,1	1558
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	7,4	13,9	24,2	39,5	6,0	9,0	442
	6 - 9	11,1	15,1	18,1	38,1	7,0	10,5	523
	10 - 13	11,5	20,2	22,1	28,3	4,2	13,7	435
	14 - 17	13,9	17,7	23,3	26,0	6,4	12,7	466
	18 - 39	10,7	19,8	23,4	30,2	6,6	9,4	608
	40 - 64	7,9	23,2	21,9	29,9	7,1	10,0	588
BODY MASS INDEX	Normaal	10,8	21,9	22,0	29,7	6,8	8,8	1932
	Overgewicht	6,7	21,3	22,1	34,1	6,5	9,3	596
	Obesitas	10,3	14,8	25,6	27,5	7,5	14,5	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	11,5	19,6	24,4	26,7	5,2	12,5	1247
	Hoger van het korte type	8,8	19,7	19,8	34,1	7,7	9,8	864
	Hoger van het lange type	7,9	22,2	21,8	32,8	7,9	7,4	897
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	10,5	22,0	20,7	29,2	6,8	10,8	1724
	Wallonië	7,5	16,4	25,1	34,2	6,1	10,8	1100
TOTAAL		9,7	20,5	22,4	30,6	6,6	10,2	3062

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gewogen percentages.

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

Tabel 11 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vette charcuterie wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_fcharc1		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	12,5	23,6	24,6	27,6	4,4	7,4	1500
	Vrouwen	17,9	32,2	24,4	18,7	2,7	4,0	1555
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,2	15,2	20,3	35,3	7,9	10,0	441
	6 - 9	12,1	20,2	16,8	36,5	6,3	8,1	523
	10 - 13	16,3	24,5	21,9	22,7	4,5	10,1	435
	14 - 17	17,0	27,2	21,0	19,8	4,9	10,0	463
	18 - 39	16,6	29,0	24,9	20,4	4,2	4,9	607
	40 - 64	14,7	30,4	26,8	22,4	1,6	4,1	586
BODY MASS INDEX	Normaal	16,3	29,6	21,1	23,4	3,7	5,8	1924
	Overgewicht	14,2	27,4	26,4	23,3	3,9	4,8	597
	Obesitas	14,3	23,3	33,9	20,1	2,2	6,2	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16,7	24,0	27,5	21,8	2,9	7,2	1243
	Hoger van het korte type	16,7	26,0	25,8	23,5	3,2	4,8	863
	Hoger van het lange type	11,3	35,5	19,4	24,6	4,7	4,5	896
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	13,7	26,6	24,4	24,8	4,3	6,1	1724
	Wallonië	17,7	27,7	26,3	20,2	2,8	5,2	1095
TOTAAL		15,3	28,0	24,5	23,0	3,5	5,7	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 12 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vis (vers of diepgevroren) wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_fish1		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	40,1	41,4	9,2	0,5	1,1	1508
	Vrouwen	6,7	36,4	42,7	12,1	0,3	1,8	1557
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,2	32,8	47,6	12,0	0,5	0,8	444
	6 - 9	5,2	38,7	41,5	13,0	0,2	1,3	522
	10 - 13	13,7	44,7	31,5	8,7	0,3	1,1	434
	14 - 17	10,4	45,8	34,8	7,7	0,6	0,8	467
	18 - 39	8,0	40,3	42,7	6,6	0,2	2,1	609
	40 - 64	5,4	34,7	43,7	14,5	0,5	1,2	589
BODY MASS INDEX	Normaal	7,4	38,8	43,6	9,1	0,3	0,7	1931
	Overgewicht	5,6	36,8	41,1	13,9	0,4	2,2	599
	Obesitas	7,6	36,5	41,3	10,8	0,5	3,3	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	11,0	41,8	36,6	7,7	0,3	2,7	1250
	Hoger van het korte type	4,0	38,7	46,5	9,9	0,5	0,5	864
	Hoger van het lange type	4,6	32,2	46,1	16,0	0,4	0,7	897
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	7,4	35,2	44,4	11,0	0,3	1,7	1729
	Wallonië	7,4	44,3	39,1	7,5	0,3	1,3	1096
TOTAAL		7,2	38,2	42,0	10,7	0,4	1,5	3065

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 gerookte vis wordt geconsumeerd, België, 2014

FFQ_sfish1		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	23,3	57,8	15,4	2,4	0,1	1,0	1511
	Vrouwen	22,1	56,8	16,4	3,3	0,4	1,1	1559
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	48,2	41,5	9,3	0,7	0,0	0,3	443
	6 - 9	41,7	46,4	10,1	1,1	0,0	0,7	527
	10 - 13	39,5	47,5	8,6	1,9	0,0	2,5	436
	14 - 17	30,1	54,6	13,9	1,1	0,0	0,3	467
	18 - 39	19,3	59,4	17,2	2,7	0,1	1,3	609
	40 - 64	15,9	60,9	17,9	3,9	0,5	0,9	588
BODY MASS INDEX	Normaal	22,8	60,8	13,6	2,0	0,2	0,7	1933
	Overgewicht	19,1	57,8	19,3	3,0	0,0	0,7	603
	Obesitas	25,1	45,0	20,3	5,5	1,1	3,1	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	30,3	48,9	16,0	3,5	0,0	1,2	1248
	Hoger van het korte type	20,6	62,2	13,6	2,4	0,2	1,1	868
	Hoger van het lange type	13,1	64,7	18,7	2,0	0,8	0,7	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	18,7	58,4	18,3	3,0	0,4	1,1	1730
	Wallonië	30,4	54,9	12,8	1,0	0,0	0,9	1100
TOTAAL		22,7	57,3	15,9	2,8	0,3	1,0	3070

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 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee schelp- en weekdieren worden geconsumeerd, België.

FFQ_shell1		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	22,8	70,6	4,5	1,4	0,1	0,5	1510
	Vrouwen	23,0	71,8	4,3	0,5	0,1	0,2	1563
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	42,0	54,7	2,8	0,2	0,0	0,2	444
	6 - 9	38,7	57,2	3,5	0,5	0,0	0,1	527
	10 - 13	36,9	59,1	3,5	0,0	0,0	0,4	437
	14 - 17	33,4	61,3	3,4	1,0	0,0	0,9	466
	18 - 39	22,2	71,6	4,7	0,9	0,2	0,3	608
	40 - 64	15,0	78,5	4,8	1,2	0,1	0,3	591
BODY MASS INDEX	Normaal	25,0	70,5	3,3	0,8	0,1	0,3	1934
	Overgewicht	16,4	74,5	8,0	0,8	0,2	0,1	602
	Obesitas	22,3	72,0	2,5	1,8	0,1	1,2	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	29,3	64,5	4,5	1,1	0,0	0,5	1252
	Hoger van het korte type	19,9	74,7	4,3	0,5	0,4	0,3	868
	Hoger van het lange type	15,8	78,3	4,4	1,2	0,1	0,1	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	19,3	74,5	4,9	1,0	0,1	0,3	1734
	Wallonië	27,4	68,5	2,9	0,7	0,0	0,5	1099
TOTAAL		22,9	71,2	4,4	1,0	0,1	0,3	3073
JAAR**	2004	25,2	68,4	5,2	0,7	0,3	0,1	1793
	2014	19,1	74,7	4,7	1,1	0,1	0,3	1561

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 15 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee eieren worden geconsumeerd, België.

FFQ_egg1		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	2,9	34,1	39,6	18,7	1,3	3,5	1510
	Vrouwen	2,2	41,5	38,9	13,5	1,5	2,4	1562
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	3,2	31,9	45,7	15,9	1,7	1,5	443
	6 - 9	1,9	35,7	45,1	13,8	0,7	2,8	527
	10 - 13	4,0	38,2	38,6	14,5	2,0	2,6	435
	14 - 17	3,1	37,3	37,3	16,3	3,5	2,5	467
	18 - 39	1,5	39,3	39,2	14,4	1,8	3,8	609
	40 - 64	3,1	37,8	38,0	18,0	0,7	2,5	591
BODY MASS INDEX	Normaal	2,4	38,2	39,8	15,4	1,7	2,5	1936
	Overgewicht	2,4	36,1	40,1	17,4	1,5	2,5	601
	Obesitas	1,3	37,3	37,8	17,8	0,2	5,6	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,6	37,6	38,0	15,8	1,6	4,3	1251
	Hoger van het korte type	1,8	39,4	40,5	15,7	0,7	1,9	868
	Hoger van het lange type	3,3	36,8	40,2	16,2	1,6	1,9	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	2,8	39,1	40,0	14,3	1,1	2,7	1731
	Wallonië	1,9	39,0	38,7	15,1	1,5	3,7	1100
TOTAAL		2,5	37,9	39,2	16,0	1,4	2,9	3072
JAAR**	2004	3,1	38,4	43,7	12,9	0,9	0,9	1799
	2014	2,4	38,6	38,3	16,3	1,4	3,0	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 geïncludeerd.

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

Tabel 16 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee vegetarische producten (tofu, tempeh, seitan, enz.) wordt geconsumeerd, België

FFQ_veget1		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	78,9	15,5	3,5	1,6	0,2	0,4	1505
	Vrouwen	74,3	18,9	3,8	1,7	0,3	1,0	1559
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	76,9	17,5	3,4	2,0	0,0	0,1	440
	6 - 9	80,2	12,3	3,7	2,7	1,0	0,1	527
	10 - 13	78,1	12,7	3,9	4,6	0,4	0,2	436
	14 - 17	79,8	15,9	2,8	0,3	0,3	0,9	467
	18 - 39	75,3	17,4	3,7	1,8	0,3	1,5	606
	40 - 64	76,1	18,8	3,7	1,1	0,1	0,2	588
BODY MASS INDEX	Normaal	75,0	17,2	4,8	2,2	0,4	0,4	1932
	Overgewicht	75,6	20,0	2,6	1,4	0,0	0,3	598
	Obesitas	84,8	11,2	1,6	0,6	0,0	1,9	297
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	85,9	10,9	1,6	0,7	0,0	1,0	1249
	Hoger van het korte type	74,1	19,1	4,0	2,1	0,3	0,4	864
	Hoger van het lange type	64,7	24,8	6,5	2,7	0,5	0,7	897
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	72,6	19,5	4,4	2,2	0,4	0,9	1727
	Wallonië	87,4	10,3	1,1	0,7	0,0	0,6	1098
TOTAAL		76,5	17,2	3,6	1,7	0,3	0,7	3064
JAAR**	2004	76,6	16,7	2,9	2,5	0,5	0,8	1791
	2014	76,0	18,0	3,6	1,3	0,2	0,8	1557

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 17 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee peulvruchten wordt geconsumeerd, België.

FFQ_leg1		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	16,9	51,8	25,4	4,3	0,3	1,3	1511
	Vrouwen	22,0	52,6	18,6	4,3	0,8	1,6	1554
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	25,4	43,5	21,5	8,6	0,3	0,8	442
	6 - 9	23,8	48,0	21,4	4,7	0,2	1,9	525
	10 - 13	26,1	46,7	21,0	4,9	0,6	0,6	435
	14 - 17	21,5	52,7	19,5	5,6	0,2	0,5	466
	18 - 39	19,5	49,8	24,4	4,0	0,7	1,6	608
	40 - 64	16,9	56,7	20,6	3,7	0,5	1,6	589
BODY MASS INDEX	Normaal	18,0	53,4	23,4	3,8	0,3	1,0	1932
	Overgewicht	15,6	55,9	21,9	5,2	0,6	0,7	600
	Obesitas	26,6	46,1	17,4	4,2	1,3	4,4	296
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	25,7	47,0	20,1	4,4	0,1	2,7	1247
	Hoger van het korte type	17,6	53,4	23,6	4,0	0,9	0,5	865
	Hoger van het lange type	11,4	59,5	23,2	4,5	0,9	0,6	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	16,1	54,6	23,9	3,9	0,3	1,2	1728
	Wallonië	26,7	49,7	17,6	3,8	0,5	1,7	1096
TOTAAL		19,5	52,2	22,0	4,3	0,6	1,5	3065
JAAR**	2004	11,4	49,4	27,1	10,0	1,0	1,2	1781
	2014	18,3	53,4	22,2	4,0	0,6	1,5	1559

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 18 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee noten worden geconsumeerd, België.

FFQ_nut1		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	16,0	59,7	14,7	6,6	1,3	1,7	1508
	Vrouwen	16,1	57,6	15,1	7,7	1,1	2,5	1558
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	32,0	48,6	12,7	5,2	0,6	1,0	442
	6 - 9	21,5	57,4	13,9	5,0	0,9	1,3	525
	10 - 13	23,7	52,8	18,8	3,5	0,1	1,0	435
	14 - 17	22,0	57,2	14,8	4,5	0,6	0,9	468
	18 - 39	12,7	62,3	15,2	6,3	1,2	2,3	607
	40 - 64	14,0	57,9	14,4	9,5	1,6	2,5	589
BODY MASS INDEX	Normaal	15,5	57,3	16,5	7,7	1,4	1,6	1932
	Overgewicht	15,4	59,6	13,0	9,1	1,2	1,8	600
	Obesitas	16,8	61,9	12,9	3,7	0,7	4,0	295
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	18,7	56,9	13,6	7,0	1,4	2,4	1245
	Hoger van het korte type	15,2	61,2	13,3	6,5	1,7	2,1	867
	Hoger van het lange type	12,1	59,0	18,4	8,2	0,6	1,8	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	14,2	57,8	15,9	8,8	1,2	2,0	1727
	Wallonië	19,9	59,1	13,1	4,5	1,1	2,3	1100
TOTAAL		16,0	58,6	14,9	7,2	1,2	2,1	3066
JAAR**	2004	35,3	49,5	8,4	3,8	1,0	2,1	1797
	2014	13,8	59,9	14,7	7,8	1,4	2,3	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 geïnccludeerd.

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

Tabel 19 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee zaden worden geconsumeerd, België.

FFQ_seed1		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	55,7	35,9	5,1	1,9	0,2	1,2	1506
	Vrouwen	48,7	37,7	6,0	3,4	0,4	3,7	1556
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	67,3	24,3	5,9	1,3	0,9	0,3	441
	6 - 9	65,2	27,5	4,3	2,1	0,4	0,6	528
	10 - 13	63,6	28,9	5,4	1,3	0,0	0,9	434
	14 - 17	61,0	31,1	3,8	2,4	0,4	1,4	465
	18 - 39	46,9	41,4	7,1	2,4	0,4	1,8	607
	40 - 64	49,5	38,0	4,8	3,5	0,2	4,1	587
BODY MASS INDEX	Normaal	51,5	36,0	5,5	3,4	0,5	3,0	1927
	Overgewicht	48,7	40,3	6,7	2,0	0,1	2,0	600
	Obesitas	59,9	32,5	4,7	0,9	0,3	1,7	295
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	62,1	28,4	4,9	2,1	0,5	2,0	1246
	Hoger van het korte type	51,4	38,9	5,7	2,6	0,2	1,3	863
	Hoger van het lange type	36,9	48,0	6,3	3,8	0,3	4,7	899
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	48,0	38,9	6,9	2,8	0,4	3,1	1728
	Wallonië	63,5	29,4	3,1	2,4	0,2	1,4	1096
TOTAAL		52,1	36,8	5,6	2,7	0,3	2,5	3062
JAAR**	2004	58,9	30,6	4,4	3,1	0,7	2,2	1804
	2014	49,1	39,1	5,7	2,9	0,3	2,9	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 geïncludeerd.

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

Tabel 20 | Verdeling van de bevolking (3-64 jaar) volgens de frequentie waarmee rauw vlees wordt geconsumeerd, België.

FFQ_rmeat1		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	30,4	46,9	14,8	5,9	0,5	1,4	1504
	Vrouwen	39,6	44,2	12,3	3,2	0,4	0,3	1557
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	69,0	21,1	5,5	3,3	0,2	0,9	440
	6 - 9	56,5	30,7	8,4	4,0	0,3	0,1	528
	10 - 13	47,7	38,1	8,6	4,0	0,2	1,3	431
	14 - 17	34,7	42,1	17,8	4,3	0,8	0,3	465
	18 - 39	31,1	48,3	13,5	5,3	0,7	1,2	607
	40 - 64	29,5	49,9	15,3	4,2	0,3	0,7	590
BODY MASS INDEX	Normaal	35,6	46,8	12,8	3,8	0,7	0,3	1929
	Overgewicht	29,9	50,1	14,5	3,7	0,4	1,5	598
	Obesitas	34,5	38,6	16,2	9,0	0,0	1,7	298
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	35,9	40,2	16,6	5,8	0,7	0,8	1245
	Hoger van het korte type	34,5	48,5	11,8	3,7	0,0	1,4	862
	Hoger van het lange type	34,9	50,2	10,2	3,7	0,6	0,4	900
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	34,9	45,1	14,2	4,6	0,4	0,7	1728
	Wallonië	34,6	47,0	12,1	4,9	0,0	1,3	1093
TOTAAL		35,1	45,5	13,5	4,5	0,5	0,9	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 21 | Gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbeveling voldoet	n	N
MANNEN	3-5	93	(81-98)	45	88	156	173	17	229	230
	6-9	122	(113-128)	64	116	197	216	33	277	279
	10-13	138	(131-148)	75	133	220	240	20	208	210
	14-17	150	(142-160)	81	144	237	260	14	237	240
	18-39	170	(164-185)	94	164	267	292	7	301	305
	40-64	189	(178-208)	106	183	292	317	3	284	284
VROUWEN	3-5	77	(75-98)	35	73	132	147	32	224	224
	6-9	100	(93-105)	50	95	164	178	55	257	259
	10-13	109	(101-113)	56	105	176	192	44	238	239
	14-17	113	(103-117)	58	108	181	198	41	237	239
	18-39	119	(110-126)	62	114	190	208	35	313	315
	40-64	125	(118-135)	66	121	198	216	29	318	322

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 22 | Gebruikelijke consumptie van vlees, vis, eieren en plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de richtlijnen voldoet	n	N
GESLACHT	Mannen	168	(163-180)	83	163	273	299	9	1536	1548
	Vrouwen	117	(112-124)	59	113	190	208	34	1587	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	89	(81-92)	39	83	158	176	22	453	454
	6-9	112	(105-116)	53	107	191	210	43	534	538
	10-13	124	(119-130)	60	118	208	231	33	446	449
	14-17	131	(127-138)	65	124	218	241	28	474	479
	18-39	146	(140-155)	73	139	242	267	19	614	620
	40-64	159	(147-164)	81	153	260	286	13	602	606
BODY MASS INDEX	Normaal	135	(130-144)	65	129	226	249	24	1954	1970
	Overgewicht	150	(139-158)	67	142	258	287	19	615	619
	Obesitas	157	(139-162)	79	150	257	283	13	308	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	144	(140-155)	69	138	239	262	18	1279	1290
	Hoger van het korte type	143	(134-153)	65	136	244	270	21	880	885
	Hoger van het lange type	137	(127-144)	63	129	237	263	25	910	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	139	(136-149)	65	133	232	256	22	1751	1766
	Wallonië	145	(138-155)	65	137	254	282	21	1120	1126
TOTAAL		145	(138-149)	67	138	245	271	20	3123	3146
JAAR**	2004	159	(152-163)	77	151	268	296	15	1844	1867
	2014	149	(146-157)	75	142	245	270	17	1584	1599

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

Tabel 23 | Gebruikelijke consumptie van vlees en vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbeveling voldoet	n	N
MANNEN	3-5	72	(62-77)	26	66	136	155	11	228	230
	6-9	96	(89-103)	39	89	177	197	17	272	279
	10-13	114	(108-120)	48	106	205	228	9	202	210
	14-17	125	(117-131)	55	118	220	246	6	235	240
	18-39	140	(126-144)	61	132	246	273	4	294	305
	40-64	140	(134-155)	62	132	244	272	4	277	284
VROUWENs	3-5	61	(55-66)	25	57	107	119	13	219	224
	6-9	77	(71-81)	35	74	131	145	26	248	259
	10-13	84	(79-88)	39	80	141	156	19	231	239
	14-17	86	(82-92)	39	82	144	160	19	231	239
	18-39	89	(86-99)	40	86	150	165	16	296	315
	40-64	93	(86-99)	43	89	155	170	14	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 bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 24 | Gebruikelijke consumptie van vlees en vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbevelingen voldoet	n	N
GESLACHT	Mannen	132	(125-139)	53	124	237	265	5	1508	1548
	Vrouwen	88	(85-93)	39	85	150	165	16	1530	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	64	(61-70)	24	58	122	139	16	447	454
	6-9	87	(81-90)	36	81	159	180	23	520	538
	10-13	101	(95-103)	42	95	185	206	14	433	449
	14-17	108	(102-110)	46	102	194	215	11	466	479
	18-39	116	(108-120)	49	109	207	231	9	590	620
	40-64	115	(109-122)	49	109	205	228	9	582	606
BODY MASS INDEX	Normaal	104	(98-109)	44	98	185	207	11	1898	1970
	Overgewicht	109	(103-118)	42	101	201	225	12	598	619
	Obesitas	121	(111-131)	53	115	210	233	6	302	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	119	(111-124)	51	112	210	234	6	1257	1290
	Hoger van het korte type	113	(102-118)	47	107	203	227	8	861	885
	Hoger van het lange type	98	(90-103)	35	92	180	201	17	870	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	104	(102-112)	40	98	191	214	13	1697	1766
	Wallonië	117	(111-125)	49	109	208	233	7	1105	1126
TOTAAL		111	(105-113)	44	104	200	224	10	3038	3146
JAAR**	2004	121	(114-125)	55	114	210	234	6	1781	1867
	2014	114	(110-119)	49	109	199	220	8	1534	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.

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

Tabel 25 | Gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen (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	44	(39-49)	15	40	87	99	214	230
	6-9	60	(55-64)	23	55	115	130	253	279
	10-13	71	(67-75)	28	66	132	148	187	210
	14-17	75	(71-82)	30	70	140	158	224	240
	18-39	77	(73-86)	30	72	145	164	272	305
	40-64	79	(72-87)	31	73	146	164	252	284
VROUWEN	3-5	45	(39-49)	18	42	84	94	205	224
	6-9	50	(47-54)	21	47	93	104	233	259
	10-13	54	(50-58)	22	50	99	111	223	239
	14-17	54	(50-59)	22	50	100	113	204	239
	18-39	56	(51-61)	22	52	102	116	268	315
	40-64	49	(45-54)	18	45	92	105	268	322

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 26 | Gebruikelijke consumptie van vleesbereidingen (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n	N
GESLACHT	Mannen	75	(71-81)	28	69	142	160	1402	1548
	Vrouwen	52	(49-55)	20	48	97	110	1401	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	43	(40-47)	16	39	85	97	419	454
	6-9	55	(52-58)	21	50	106	121	486	538
	10-13	63	(59-65)	24	57	120	135	410	449
	14-17	65	(62-69)	25	60	123	139	428	479
	18-39	67	(64-72)	25	61	127	145	540	620
	40-64	63	(59-68)	23	58	121	138	520	606
BODY MASS INDEX	Normaal	61	(58-66)	25	57	114	129	1775	1970
	Overgewicht	64	(59-70)	22	58	124	141	538	619
	Obesitas	69	(62-76)	19	62	139	160	274	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	66	(64-74)	27	61	121	136	1146	1290
	Hoger van het korte type	61	(58-68)	20	54	124	143	797	885
	Hoger van het lange type	57	(52-61)	20	53	107	120	817	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	64	(60-68)	22	58	124	141	1577	1766
	Wallonië	68	(62-72)	27	62	129	147	1024	1126
TOTAAL		63	(61-67)	23	58	122	139	2803	3146
JAAR**	2004	64	(61-69)	23	59	123	140	1611	1867
	2014	66	(62-69)	23	60	127	145	1387	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.

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

Tabel 27 | Gebruikelijke consumptie van vis, visbereidingen, schaal- en schelpdieren (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	13	(10-16)	0	11	33	39	50	71	226
	6-9	15	(11-17)	2	12	35	42	78	77	276
	10-13	15	(12-17)	0	13	37	44	83	56	208
	14-17	17	(13-19)	0	14	39	47	86	58	235
	18-39	23	(19-27)	4	20	53	62	72	121	303
	40-64	34	(27-41)	10	30	71	82	47	129	282
VROUWEN	3-5	15	(12-18)	2	12	35	41	45	76	223
	6-9	15	(13-17)	2	12	36	43	78	92	256
	10-13	14	(12-16)	0	12	35	42	84	55	231
	14-17	16	(13-18)	0	13	38	44	88	74	237
	18-39	19	(16-22)	2	16	44	53	81	118	311
	40-64	25	(20-30)	5	21	55	65	69	127	320

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 28 | Gebruikelijke consumptie van vis, visbereidingen, schaal- en schelpdieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder de richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	26	(21-29)	4	22	60	71	62	512	1530
	Vrouwen	20	(18-23)	3	17	48	58	74	542	1578
LEEFTIJD- GROEP	3-5	14	(12-16)	1	11	34	41	48	147	449
	6-9	15	(13-16)	2	12	36	43	78	169	532
	10-13	14	(13-16)	0	12	36	44	84	111	439
	14-17	16	(14-18)	0	14	39	47	87	132	472
	18-39	21	(18-23)	3	18	49	58	77	239	614
	40-64	29	(24-33)	7	25	63	73	60	256	602
BODY MASS INDEX	Normaal	21	(18-23)	1	16	57	69	73	656	1954
	Overgewicht	27	(22-32)	16	27	41	44	54	237	610
	Obesitas	22	(17-28)	11	22	35	38	74	97	303
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	22	(19-26)	0	18	58	70	70	380	1269
	Hoger van het korte type	22	(18-27)	4	19	50	59	71	295	878
	Hoger van het lange type	23	(20-27)	5	21	50	58	66	361	908
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	24	(21-27)	7	22	48	55	66	593	1747
	Wallonië	16	(13-19)	0	11	48	60	81	341	1111
TOTAAL		23	(20-25)	3	19	54	64	69	1054	3108
JAAR**	2004	24	(22-26)	5	21	50	58	71	720	1843
	2014	25	(22-28)	5	21	56	65	68	599	1583

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

Tabel 29 | Gebruikelijke consumptie van eieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbevelingen voldoet	n	N
MANNEN	3-5	10	(8-12)	2	8	28	35	46	97	225
	6-9	11	(9-13)	2	8	28	36	77	113	277
	10-13	10	(9-13)	1	8	28	37	84	69	206
	14-17	11	(9-14)	2	8	30	38	88	104	235
	18-39	12	(10-15)	2	9	32	41	86	136	302
	40-64	14	(11-17)	2	11	38	48	81	132	281
VROUWEN	3-5	8	(6-10)	1	6	24	31	58	79	222
	6-9	8	(7-10)	1	6	24	31	84	115	254
	10-13	8	(6-9)	1	5	24	30	89	98	234
	14-17	8	(6-9)	1	5	23	29	94	80	237
	18-39	7	(6-9)	1	5	22	29	94	127	311
	40-64	8	(6-10)	1	5	23	30	94	125	319

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 30 | Gebruikelijke consumptie van eieren (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbevelingen voldoet	n	N
GESLACHT	Mannen	12	(10-15)	2	9	34	43	81	651	1526
	Vrouwen	8	(6-9)	1	5	23	30	91	624	1577
LEEFTIJD- GROEP	3-5	8	(7-10)	1	6	24	31	57	176	447
	6-9	9	(7-10)	1	6	25	32	83	228	531
	10-13	8	(7-10)	1	6	24	31	88	167	440
	14-17	9	(7-10)	1	6	25	32	92	184	472
	18-39	10	(8-11)	1	7	27	35	91	263	613
	40-64	11	(9-13)	1	8	31	40	88	257	600
BODY MASS INDEX	Normaal	8	(7-9)	1	6	25	32	89	775	1947
	Overgewicht	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Obesitas	12	(8-16)	1	7	42	59	82	126	304
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	9	(7-10)	2	7	23	29	91	511	1270
	Hoger van het korte type	9	(7-12)	1	6	26	33	88	358	877
	Hoger van het lange type	11	(9-14)	1	7	35	47	84	385	902
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	10	(9-12)	2	8	27	34	87	726	1745
	Wallonië	9	(7-10)	1	6	25	32	90	442	1114
TOTAAL		10	(9-11)	1	7	28	36	87	1275	3103
JAAR**	2004	11	(10-12)	2	9	30	37	88	734	1832
		11	(9-12)	1	8	30	39	88	663	1581

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.

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

Tabel 31 | Gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten (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	3	(1-4)	0	2	8	10	89	18	225
	6-9	3	(2-3)	0	2	8	10	98	26	276
	10-13	3	(2-4)	0	2	9	10	99	13	207
	14-17	3	(2-5)	0	2	9	11	99	10	233
	18-39	5	(3-8)	0	4	13	15	97	31	300
	40-64	7	(4-9)	0	6	17	20	89	30	279
VROUWEN	3-5	3	(2-4)	0	2	10	13	86	16	221
	6-9	3	(2-4)	0	2	10	13	96	27	257
	10-13	3	(2-4)	0	2	10	13	97	25	232
	14-17	3	(2-4)	0	2	11	14	98	19	236
	18-39	3	(2-5)	0	2	12	15	97	28	312
	40-64	3	(1-4)	0	1	10	13	98	22	315

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 32 | Gebruikelijke consumptie van plantaardige vervangproducten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder de richtlijn	n	N
GESLACHT	Mannen	5	(4-7)	0	4	14	17	93	128	1520
	Vrouwen	3	(2-4)	0	2	11	14	97	137	1573
LEEFTIJD- GROEP	3-5	3	(2-3)	0	2	9	12	87	34	446
	6-9	3	(2-3)	0	2	10	12	97	53	533
	10-13	3	(2-4)	0	2	10	12	97	38	439
	14-17	3	(2-4)	0	2	10	13	98	29	469
	18-39	4	(3-5)	0	3	13	16	96	59	612
	40-64	5	(3-6)	0	3	14	18	95	52	594
BODY MASS INDEX	Normaal	4	(3-5)	0	2	13	18	95	157	1947
	Overgewicht	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Obesitas	---	---	---	---	---	---	---	---	---
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3	(2-4)	0	1	11	14	97	92	1261
	Hoger van het korte type	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Hoger van het lange type	6	(4-8)	0	3	21	25	86	107	906
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	3	(2-4)	0	1	12	17	95	144	1744
	Wallonië	---	---	---	---	---	---	---	---	---
TOTAAL		4	(3-5)	0	3	13	16	95	265	3093
JAAR**	2004	3	(2-4)	0	1	13	18	95	112	1837
	2014	4	(3-5)	0	2	15	19	95	136	1571

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

Tabel 33 | Gebruikelijke consumptie van noten en zaden in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbevelingen voldoet	n	N
MANNEN	3-5	1	(1-2)	0	0	7	10	100	21	223
	6-9	1	(1-2)	0	0	7	10	100	10	273
	10-13	1	(1-2)	0	0	7	10	100	15	207
	14-17	1	(1-2)	0	0	8	11	100	13	231
	18-39	3	(2-5)	0	1	14	18	99	43	300
	40-64	3	(2-4)	0	0	13	19	99	28	277
VROUWEN	3-5	1	(1-2)	0	0	7	10	100	17	218
	6-9	1	(1-2)	0	0	6	10	100	17	256
	10-13	1	(1-1)	0	0	6	10	100	14	231
	14-17	1	(1-2)	0	0	7	11	100	22	236
	18-39	3	(2-4)	0	0	14	18	99	54	310
	40-64	4	(3-6)	0	1	17	22	98	55	315

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 34 | Gebruikelijke consumptie van noten en zaden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% die aan de aanbevelingen voldoet	n	N
GESLACHT	Mannen	3	(2-3)	0	0	12	17	99	130	1511
	Vrouwen	3	(2-4)	0	1	14	19	99	179	1566
LEEFTIJD- GROEP	3-5	1	(1-2)	0	0	5	9	100	38	441
	6-9	1	(1-2)	0	0	7	11	100	27	529
	10-13	1	(1-2)	0	0	8	12	100	29	438
	14-17	1	(1-2)	0	0	8	13	99	35	467
	18-39	3	(2-4)	0	1	16	21	98	97	610
	40-64	4	(3-5)	0	1	16	22	98	83	592
BODY MASS INDEX	Normaal	3	(2-4)	0	0	16	23	98	197	1935
	Overgewicht	3	(2-5)	0	0	17	24	98	71	604
	Obesitas	---	---	---	---	---	---	---	---	---
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2	(2-3)	0	0	13	20	98	91	1255
	Hoger van het korte type	3	(2-4)	0	1	12	16	99	94	867
	Hoger van het lange type	4	(3-5)	0	1	17	24	98	119	901
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	4	(3-5)	0	1	18	25	98	196	1733
	Wallonië	1	(1-2)	0	0	6	9	100	77	1103
TOTAAL		3	(2-3)	0	0	14	20	99	309	3077
JAAR**	2004	2	(2-3)	0	0	11	17	99	156	1809
	2014	3	(3-4)	0	1	16	22	98	209	1565

Bron : Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

6. REFERENTIES

- (1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (2) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (3) European Food Information Council. Combien de fois par semaine doit-on manger de la viande ? 3-4-2016. 3-7-2016. <http://www.eufic.org/page/fr/page/FAQ/faqid/fois-semaine-manger-viande/>
- (4) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (5) Organisation Mondiale de la Santé. Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés. 2015. 2016. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/>
- (6) McAfee AJ, McSorley EM, Cuskelly GJ, Moss BW, Wallace JM, Bonham MP, et al. Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science* 2010;84(1):1-13.
- (7) Rohrmann S, Overvad K, Bueno-de-Mesquita HB, Jakobsen MU, Egeberg R, Tjønneland A, et al. Meat consumption and mortality-results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC medicine* 2013;11(1):1.
- (8) Technical University of Denmark. Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results. 2015. 3-30-2016. <http://www.food.dtu.dk/english/News/2015/03/Positive-trends-in-the-Danish-diet?id=898548f9-9dbc-4ca4-8a95-23243ee8a979>
- (9) Linseisen J, Kesse E, Slimani N, Bueno-De-Mesquita HB, Ocké MC, Skeie G, et al. Meat consumption in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohorts: results from 24-hour dietary recalls. *Public health nutrition* 2002;5(6b):1243-58.
- (10) Wang Y, Beydoun MA. Meat consumption is associated with obesity and central obesity among US adults. *International Journal of Obesity* 2009;33(6):621-8.
- (11) Hulshof KF, Brussaard JH, Kruijzinga AG, Telman J, Lowik MR. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003 Jan;57(1):128-37.
- (12) Ricciuto L, Tarasuk V, Yatchew A. Socio-demographic influences on food purchasing among Canadian households. *European journal of clinical nutrition* 2006;60(6):778-90.
- (13) Dong D, Bilger M, van Dam RM, Finkelstein EA. Consumption Of Specific Foods And Beverages And Excess Weight Gain Among Children And Adolescents. *Health Aff* 2015;34(11):1940-8.
- (14) Bureau Fédéral du Plan. Consommation de viande : poids de carcasse. 2014. 3-31-0016. <http://www.indicators.be/fr/indicateur/consommation-de-viande-poids-de-carcasse?detail>
- (15) Statistics Belgium. La consommation de viande baisse en moyenne de 0,9 kg par an en Belgique. 3-18-2016. 3-31-2016. http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/organisation/statbel/diffusion/statbel/a_la_une_archives/A_la_une_2016/la_consommation_de_viande_baisse.jsp
- (16) Mozaffarian D, Appel L, Van Horn L. Components of a Cardioprotective Diet. *New insights. Circulation* 123, 2870-2891. 2011. 3-31-2016.
- (17) Chowdhury R, Stevens S, Gorman D, Pan A, Warnakula S, Chowdhury S, et al. Association between fish consumption, long chain omega 3 fatty acids, and risk of cerebrovascular disease: systematic review and meta-analysis. 2012.
- (18) Irish Universities Nutrition Alliance. North/South Ireland Food Consumption Survey. Chapter 2 Food consumption. 2001.
- (19) Meier M, Berchtold A, Akrcé C, Michaud PA, Suris JC. Who eats healthily? A population-based study among young Swiss residents. *Public health nutrition* 2010;13(12):2068-75.
- (20) Mejia D, Berchtold A, Bélanger RE, Kuntsche EN, Michaud PA, Suris JC. Frequency and effects of meeting health behaviour guidelines among adolescents. *The European Journal of Public Health* 2013;23(1):8-13.
- (21) Sanchez A, Norman GJ, Sallis JF, Calfas KJ, Cella J, Patrick K. Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American journal of preventive medicine* 2007;32(2):124-30.
- (22) Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews* 2015;73(10):643-60.

- (23) Dijkstra SC, Neter JE, Brouwer IA, Huisman M, Visser M. Adherence to dietary guidelines for fruit, vegetables and fish among older Dutch adults; the role of education, income and job prestige. *The journal of nutrition, health & aging* 2014;18(2):115-21.
- (24) Konttinen H, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Männistö S, Haukkala A. Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities. *Public health nutrition* 2013;16(05):873-82.
- (25) Institut Scientifique de Santé Publique. Enquête de consommation alimentaire belge 2004. Chapitre V.7. La viande, le poisson, les oeufs et les substituts. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2004.
- (26) 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.
- (27) Drieskens S. Enquête de santé par interview, Belgique 2008. Bruxelles: Institut Scientifique de Santé Publique; 2008.
- (28) Statistics Belgium. Communiqué de presse. «Le revenu moyen des Belges s'élevait à 16.651 euros en 2012». 12-1-2014. SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie. Direction générale Statistique - Statistics Belgium. 3-31-2016. <http://statbel.fgov.be>
- (29) Test-Achats. Substituts de viande : une qualité nutritive loin d'être garantie. 2013. 3-31-2016. <http://www.test-achats.be/alimentation/aliments/en-direct/substituts-de-viande-une-qualite-nutritive-loin-d-etre-garantie>
- (30) An R. Effectiveness of subsidies in promoting healthy food purchases and consumption: a review of field experiments. *Public health nutrition* 2013;16(07):1215-28.
- (31) Niebylski ML, Redburn KA, Duhaney T, Campbell NR. Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the evidence. *Nutrition* 2015;31(6):787-95.