

3.1 ENERGIE

AUTEUR

Karin DE RIDDER

Dankwoord

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

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

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

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

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

Koenraad Cuypers voor de projectcoördinatie.

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

De Ridder K. Energie. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	463
1. Introductie	464
2. Instrumenten	468
2.1. 24-uursvoedingsnavraag	468
2.2. Indicatoren	468
2.2.1. Onder- en overrapportering	468
2.2.2. Gebruikelijke inname	469
3. Resultaten	470
3.1. Onder- en overrapportering	470
3.2. Gebruikelijke inname	472
3.3. Bronnen van energie	473
4. Discussie	475
5. Tabellen	478
6. Referenties	502

SAMENVATTING

De mens heeft energie nodig om te groeien, te ontwikkelen, de spiermassa op peil te houden en om te kunnen bewegen. Energie wordt aangeboden door de voeding in de vorm van koolhydraten, vetten, eiwitten en alcohol. Voor een goede energiebalans dient de energie-inname in evenwicht te zijn met het energieverbruik. Het energieverbruik is afhankelijk van de lengte en het gewicht van de persoon, maar ook van de lichamelijke activiteit die deze persoon verricht.

Onderrapportering

De betrouwbaarheid van de Voedselconsumptiepeiling hangt af van de juistheid waarmee de consumptie gerapporteerd werd. "Onderrapportering", waarbij de gerapporteerde totale energie-inname onder deze berekende verwachte energiebehoefte valt, wordt geobserveerd in alle soorten studies rond voedselconsumptie waarbij gebruikt gemaakt wordt van zelf-rapportering. In de VCP2014-15 is de proportie onderrapporteerders 24%. Voor de leeftijdsgroep 15-64 jaar is deze proportie significant hoger in 2014 (34%) dan in 2004 (28%). Onderrapportering komt significant frequenter voor bij vrouwen, adolescenten en volwassenen, mensen met een lager opleidingsniveau en bij stijgende BMI.

Energie-inname

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 1894 kcal per dag inneemt. De gemiddelde inname stijgt naar 2149 kcal per dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onderrapporteren worden uitgesloten. De energie-inname bij vrouwen (zonder onderrapporteerders) is significant lager (1846 kcal/ dag) dan bij mannen (2459 kcal/ dag).

De gemiddelde energie-inname stijgt van 1402 kcal/ dag bij kinderen (3-5 jaar) geleidelijk tot 2011 kcal/ dag bij volwassenen (18-39 jaar), om dan weer licht te dalen tot 1877 bij de oudere volwassenen (40-64 jaar). Na uitsluiting van de onderrapporteerders stijgt de gemiddelde energie-inname van 1363 kcal/ dag bij jonge kinderen (3-5 jaar) tot 2288 kcal/ dag bij volwassenen van 18-39 jaar, om dan weer licht te dalen tot 2177 kcal/ dag bij oudere volwassenen (40-64 jaar).

Na uitsluiting van de onderrapporteerders is er een tendens dat de energie-inname licht stijgt met een toenemende BMI, doch niet significant op basis van de betrouwbaarheidsintervallen. De energie-inname bij mensen met een normaal gewicht, overgewicht en obesitas is respectievelijk 2128 kcal/ dag, 2178 kcal/ dag en 2231 kcal/ dag.

Na uitsluiting van de onderrapporteerders is de gemiddelde energie-inname bij mensen met een lagere opleiding hoger dan bij mensen met een hogere opleiding van het lange type, respectievelijk 2205 kcal/ dag en 2087 kcal/ dag.

De gemiddelde energie-inname is in Vlaanderen hoger (2193 kcal/ dag) dan in Wallonië (2099 kcal/ dag). Tot slot is er bijna geen verschil in gemiddelde energie-inname voor de bevolking van 15-64 jaar tussen 2004 en 2014.

Aanbevelingen

Omdat er een samenhang is tussen energie-inname en energiebehoefte (afhankelijk van gewicht, lengte en activiteitsniveau) is het niet mogelijk om een bevolkingsniveau een kwantitatieve beoordeling te maken van de adequaatheid van de energie-inname. Op basis van een kwalitatieve vergelijking met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad is de energie-inname van de kinderen en volwassenen mannen adequaat (na exclusie van de onderrapporteerders). De energie-inname van adolescenten en volwassen vrouwen (voornamelijk de vrouwen tussen 18-39 jaar) is aan de lage kant.

Bronnen van energie

De belangrijkste energiebronnen zijn graan en graanproducten, vlees en vleesproducten, melkproducten en substituten; deze voedingsmiddelgroepen brengen ongeveer de helft van onze energie aan.

1. INTRODUCTIE

De mens heeft energie nodig om een optimale lichaamsmassa, groei en lichaamsontwikkeling te kunnen verzekeren en om spierarbeid en lichaamsbeweging mogelijk te maken (1;2).

Energie wordt aangeboden door de voeding in de vorm van koolhydraten, vetten, eiwitten en alcohol en de relatieve bijdrage van deze macronutriënten varieert van persoon tot persoon. In dit rapport worden de resultaten over energie uitgedrukt in kcal (1 kcal = 4,184 kJ). De verschillende voedingsstoffen geven elk een verschillende hoeveelheid "metaboliseerbare" energie vrij. Voor de **energie-inname** van vetten wordt er een conversiefactor 9 kcal/gram vet gebruikt, voor koolhydraten en eiwitten 4 kcal/gram. Voorts is de conversiefactor van alcohol 7 kcal/gram, voedingsvezels 2 kcal/gram, polyolen 2,4 kcal/gram en organische zuren 3 kcal/ dag.

Het totale **energieverbruik** (in de Engelstalige literatuur, TEE of "total energy expenditure") bestaat uit verschillende componenten (1;2):

- Het basale metabolisme (BMR, "basal metabolic rate") of basaal energieverbruik

Het basale energieverbruik wordt gedefinieerd met zeer strikte voorwaarden: het energieverbruik in een postabsorptieve toestand, in thermoneutrale omgeving, bij een wakker proefpersoon die zich in een toestand van volledige psychologische en fysiologische rust bevindt. In onderzoek en in de literatuur wordt vaak naar het energieverbruik in rust of REE ("resting energy expenditure") gerefereerd omdat de voorwaarden minder strikt zijn en dus makkelijker te meten. Dit is het energieverbruik in rust wanneer er geen energie nodig is voor spierarbeid en is gewoonlijk lichtjes hoger dan de BMR. De meeste studies meten REE als een proxy voor BMR. De BMR vertegenwoordigt ongeveer 45 tot 75% van de TEE.

- Het thermisch effect van voedsel

De vertering, absorptie, transport, uitwisseling en het opslaan van voedingsstoffen vereist energie. Deze processen verhogen de REE. De spierarbeid vereist om te eten is geen deel van het thermisch effect van voedsel. Dit energieverbruik na het eten (ongeveer 4 uren) verhoogt de REE met ongeveer 10%.

- Energieverbruik voor lichamelijke activiteit

Lichamelijke activiteit kan gedefinieerd worden als elke lichaamsbeweging door skeletspieren waarvoor energie verbruikt wordt. Deze energie kan onderverdeeld worden in oefening gebaseerde activiteiten (vrijwillige, geplande, gestructureerde lichaamsbeweging) en spontane lichamelijke activiteit (alle andere activiteiten dan slapen, eten en sportachtige activiteiten zoals werken, wandelen, maar ook niet kunnen stilzitten, friemelen). Het energieverbruik voor lichamelijke activiteit maakt ongeveer 15 tot 50% of meer van de TEE uit.

Het niveau van lichaamsbeweging (PAL, "physical activity level") kan worden gedefinieerd als de verhouding van de TEE over de REE over 24 uur. Een PAL lager dan 1,4 komt overeen met een inactief niveau (bedlegerig, invalide), een PAL van 1,6 met een matig actief niveau (zittend werk met weinig verplaatsingen of zonder sportactiviteit) en een PAL van 2 is een erg actief niveau (zwaar fysiek werk of intense fysieke activiteit) (2).

- En in mindere mate, de thermogenese geïnduceerd door koude

Het energieverbruik wordt beïnvloed door een reeks factoren: geslacht en leeftijd, lichaamsgewicht, de lichaamssamenstelling, lichaamsbeweging, de groei, zwangerschap, borstvoeding, ziekte, enz (1).

Voor een goede **energiebalans** dient de energie-inname in evenwicht te zijn met het energieverbruik. Als er meer inname is dan verbruik, dan zal het lichaamsgewicht toenemen en omgekeerd. Als er geen goed evenwicht is tussen inname en verbruik dan zal dit niet alleen effect hebben op het gewicht, maar ook op de groei, de lichaamssamenstelling (vetmassa en vetvrije massa) en bepaalde risicofactoren van ziekten (2).

Om de **aanbevolen energie-inname** op bevolkingsniveau te berekenen voor kinderen en volwassenen in goede gezondheid wordt er een factoriële methode aanbevolen door EFSA die steunt op het (geschatte) basale metabolisme (BMR) en het activiteitsniveau (PAL)(1;2):

$$\text{Totale energie verbruik} = \text{BMR (of REE)} \times \text{PAL}$$

De tabellen met de aanbevolen energie-inname voor volwassenen op groepsniveau zijn gedefinieerd voor groepen van personen met een REE berekend op basis van een streefgewicht, een BMI van 22 kg/m²(1) en in functie van 6 verschillende activiteitsniveaus (PAL). De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad voor volwassenen worden uitgedrukt als een range van gemiddelde behoeftes (Tabel 1)(2).

De tabellen met de aanbevolen energie-inname voor kinderen en adolescenten op groepsniveau houden rekening met het energieverbruik en met de behoeften ten gevolge van de groei. Voor de gemiddelde energiebehoefte voor kinderen ouder dan 2 jaar wordt er gebruikt gemaakt van de recent geharmoniseerde groeicurven voor EU kinderen (1). De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad zijn gebaseerd op de REE vergelijkingen van Henry (Tabel 2)(2).

In deze tabellen worden deze geschatte energiebehoeften weergegeven voor verschillende activiteitsniveaus variërende van een PAL ter waarde van 1,4 tot 2,4.

Omdat de energie-inname correleert met de energiebehoeften (afhankelijk van gewicht, lengte, leeftijd en PAL) worden de adequaatheid van de energie-inname op bevolkingsniveau niet kwantitatief geëvalueerd in dit rapport. De resultaten worden kwalitatief vergeleken met de richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad in functie van een hypothetische leeftijdsspecifieke PAL.

Tabel 1 | Aanbevolen gemiddelde behoefte (GB, kcal/ dag) aan energie voor volwassenen volgens de Hoge Gezondheidsraad en EFSA (1;2)

Leeftijd (jaren)	Laagste mediaan REE	Hoogste mediaan REE	GB energie bij PAL=1,4*	GB energie bij PAL=1,6*	GB energie bij PAL=1,8*	GB energie bij PAL=2,0*	GB energie bij PAL=2,2*	GB energie bij PAL=2,4*
Man								
18-29	1674	1761	2338 - 2466	2672 - 2818	3006 - 3170	3340 - 3522	3674 - 3875	4008 - 4227
30-39	1621	1675	2264 - 2344	2588 - 2679	2911 - 3014	3235 - 3349	3558 - 3684	3881 - 4019
40-49	1574	1659	2204 - 2322	2519 - 2654	2834 - 2986	3148 - 3317	3463 - 3649	3778 - 3981
50-59	1496	1645	2094 - 2304	2393 - 2633	2692 - 2962	2991 - 3291	3290 - 3620	3590 - 3949
60-69	1416	1531	1982 - 2144	2265 - 2450	2549 - 2756	2832 - 3062	3115 - 3369	3398 - 3674
Vrouw								
18-29	1342	1416	1878-1983	2147-2266	2415-2549	2683-2832	2952-3116	3220-3399
30-39	1278	1357	1789-1899	2045-2171	2300-2442	2556-2713	2812-2985	3067-3256
40-49	1224	1321	1713-1849	1958-2114	2203-2378	2448-2642	2692-2906	2937-3170
50-59	1154	1315	1616-1841	1847-2104	2077-2367	2308-2630	2539-2893	2770-3156
60-69	1102	1202	1542-1682	1762-1923	1983-2163	2203-2403	2423-2644	2644-2884

*Op basis van de hoogste en laagste mediaan van REE.

Tabel 2 | Aanbevolen gemiddelde behoefte (GB, kcal/ dag) aan energie voor kinderen en adolescenten volgens de Hoge Gezondheidsraad en EFSA (1;2)

Leeftijd (jaren)	REE*	GB** energie bij PAL=1.4	GB** energie bij PAL=1.6	GB** energie bij PAL=1.8	GB** energie bij PAL=2.0
Jongens					
3	830	1174			
4	888	1256	1436	1615	
5	942	1332	1522	1712	
6	996	1409	1610	1811	
7	1059	1497	1711	1925	
8	1126	1592	1819	2046	
9	1191	1684	1925	2165	
10	1196		1933	2174	2416
11	1264		2043	2298	2554
12	1345		2174	2445	2717
13	1444		2333	2625	2916
14	1555		2513	2828	3142
15	1670		2699	3036	3374
16	1761		2845	3201	3556
17	1819		2940	3307	3675
Meisjes					
3	775	1096			
4	826	1168	1335	1502	
5	877	1239	1417	1594	
6	928	1312	1500	1687	
7	984	1392	1591	1790	
8	1,045	1477	1688	1899	
9	1,107	1566	1790	2013	
10	1,125		1818	2046	2273
11	1,181		1908	2146	2385
12	1,240		2004	2255	2505
13	1,299		2099	2361	2624
14	1,346		2175	2447	2719
15	1,379		2228	2507	2786
16	1,398		2259	2542	2824
17	1,409		2277	2562	2846

* REE berekend met de vergelijkingen van Henry.

** Coëfficiënt van 1.01 voor de groei in acht genomen.

2. INSTRUMENTEN

2.1. 24-UURSVODINGSNAVRAAG

De deelnemers werden twee maal bevestigd over alle hoeveelheden en types voedingsmiddelen die ze gedurende de volledige vorige dag hadden geconsumeerd. Om het geheugen van de mensen zoveel mogelijk te ondersteunen werden eerst de eetmomenten besproken, bv. ontbijt, tien uurtje, enz. Pas in een tweede fase werd overlopen welke voedingsmiddelen en hoeveel ervan geconsumeerd werd tijdens elk eetmoment.

De geconsumeerde voedingsmiddelen werden vervolgens gekoppeld aan een voedingsmiddelentabel. Deze tabel bevat alle nutritionele informatie van de verschillende voedingsmiddelen. Op deze manier kan ook de aanvoer van energie vanuit deze voedingsmiddelen bestudeerd worden.

2.2. INDICATOREN

2.2.1. Onder- en overrapportering

Het beoordelen van de gebruikelijke voedingsinname gebaseerd op zelf- of proxy-gerapporteerde gegevens is vatbaar voor fouten. Eén van de belangrijkste oorzaken hiervan is misrapportering, waaronder zowel onderrapportering als overrapportering worden verstaan. Onderrapportering komt vaker voor en is een belangrijk obstakel om accurate voedingsinnamegegevens te verzamelen.

Het beoordelen van de prevalentie en karakteristieken van misrapportering is belangrijk om de betrouwbaarheid van de voedselconsumptiegegevens te evalueren. Misrapportering kan immers niet alleen leiden tot een bias in de inschatting van de gebruikelijke inname van voedingsmiddelen en voedingstoffen, maar ook in de inschattingen van de blootstelling aan bepaalde chemische stoffen (bv. voedingsadditieven) die aanwezig zijn in de voeding.

Misrapportering kan een resultaat zijn van het foutief herinneren of foutief melden aan de enquêteur, maar het kan ook het gevolg zijn van het volgen van een dieet (bv. energiebeperkt dieet of vasten), ziek zijn, de sociale wenselijkheid, enz.

De energie-inname is de basis van de voeding, aangezien alle voedingstoffen voorzien moeten worden binnen de hoeveelheid voeding die men nodig heeft om aan de energiebehoefte te voldoen. Als de energie-inname onderschat wordt is het waarschijnlijk dat ook de inname van voedingstoffen onderschat wordt (3).

De meest gebruikte methode om de validiteit van de gerapporteerde energie-inname te evalueren is het vergelijken van de gerapporteerde energie-inname met het veronderstelde energieverbruik (4). De validiteit van de gerapporteerde energie-inname steunt op de volgende fundamentele vergelijking (met de veronderstelling dat wijzigingen in lichaamsreserves verwaarloosd kunnen worden) (5):

$$\text{Energie-inname (EI)} = \text{Energieverbruik (TEE)}$$

Zoals in de inleiding beschreven kan het totale energieverbruik uitgedrukt worden als een veelvoud van het (geschatte) basaal metabolisme (BMR). In de veronderstelling dat energie-inname en energieverbruik gelijk zijn, is de ratio van de gerapporteerde energie-inname (EI_{rep}) en het geschatte basaal metabolisme (BMR_{est}) gelijk aan het lichamelijke activiteitsniveau (PAL): $(EI_{rep}/BMR_{est}) = PAL$.

De ratio van de gerapporteerde energie-inname en het geschatte basale metabolisme kan dus vergeleken worden met het verwachte lichamelijke activiteitsniveau. De prevalentie van misrapportering (onder- of overrapportering) van de energie-inname werd op **individueel niveau** beoordeeld door gebruik te maken van de principes en grenswaarden van de Goldberg methode, die in 2000 herzien werden door Black (5-7). Deze grenswaarden houden rekening met een heel aantal factoren zoals de binnen-persoonsvariatie in energie-inname, het aantal dagen waarop de voedingsinname beoordeeld werd en het aantal personen in de studiepopulatie.

Het basaal metabolisme (BMR) werd geschat aan de hand van de leeftijds- en geslachtsspecifieke vergelijkingen die opgesteld werden door Schofield et al. (1985) op basis van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte die gemeten werden tijdens het onderzoek (8).

De volgende indicatieve leeftijdsafhankelijke PAL-waarden werden gebruikt, zoals aanbevolen wordt door de EFSA (4):

- 1,4 voor kinderen van 3 jaar;
- 1,6 voor kinderen van 4 tot 9 jaar;
- 1,8 voor adolescenten van 10 tot 17 jaar;
- 1,6 voor volwassenen van 18 tot 64 jaar.

Ter vergelijking werd ook de onder- en overrapportering in de Voedselconsumptiepeiling 2004 herbekeken met dezelfde voorwaarden als de VCP2014-15 namelijk met PAL-waarden die variëren met de leeftijd in plaats van een vaste PAL-waarde van 1,55 en voor de leeftijd 15 tot 64 jaar.

2.2.2. Gebruikelijke inname

Op basis van alle geconsumeerde voedingsmiddelen werd voor elke respondent de energie-inname berekend op beide interviewdagen. Daarna werd de gebruikelijke inname van energie met SPADE® berekend (9;10). Hiertoe werd een model gebruikt dat dagelijkse consumptie modelleert. De gebruikelijke inname van energie werd in kcal/ dag bepaald. In een eerste fase werden deze innames berekend voor alle respondenten. In een tweede fase werden de mensen die hun dagelijkse energie-inname sterk ondergerapporteerd hadden uitgesloten.

3. RESULTATEN

3.1. ONDER- EN OVERRAPPORTERING

In de totale studiepopulatie¹ werd 24,3% geïdentificeerd als onderrapporteurder, 75,2% als plausibele rapporteurder en 0,5% als overrapporteurder (Tabel 3).

Het aantal onderrapporteurders ligt, na correctie voor leeftijd, significant hoger bij vrouwen (27,2%) dan bij mannen (21,3%) (OR 1,37; 95% BI 1,16-1,63).

Het aantal onderrapporteurders ligt, na correctie voor geslacht, significant lager bij kinderen van 3 tot 9 jaar (4,9%) dan bij adolescenten van 10 tot 17 jaar (36,3%) (OR 0,17; 95% BI 0,12-0,26) en volwassenen van 18 tot 64 jaar (30,8%) (OR 0,49; 95% BI 0,26-0,95). Belangrijk is om hierbij op te merken dat voor kinderen de voedingsinname gerapporteerd werd door de ouders en niet de kinderen zelf. Onderrapportering komt ook significant vaker voor bij adolescenten dan bij volwassenen (OR 2,85; 95% BI 1,97-4,12).

Deelnemers met het laagste opleidingsniveau zijn, na correctie voor leeftijd en geslacht, significant meer geneigd om te onderrapporteren (28,6%) dan deelnemers met een hoger opleidingsniveau van het korte type (22,3%) (OR 1,34; 95% BI 1,10-1,65) en van het lange type (19,4%) (OR 1,54; 95% BI 1,25-1,90).

Bij deelnemers met obesitas (52,9%) worden er, na correctie voor leeftijd en geslacht, significant meer onderrapporteurders geïdentificeerd dan bij deelnemers met overgewicht (35,1%) (OR 1,92; 95% BI 1,45-2,55), een normaal gewicht (17,6%) (OR 3,71; 95% BI 2,84-4,84) of ondergewicht (11,7%) (OR 5,57; 95% BI 3,37-9,21). Dit verband blijft significant na een extra correctie voor het volgen van een energiebeperkt dieet.

Het aantal onderrapporteurders ligt, na correctie voor leeftijd en geslacht, significant hoger in Wallonië (27,0%) dan in Vlaanderen (21,7%) (OR 1,39; 95% BI 1,16-1,67) (Tabel 3).

Voor de overrapporteurders werden er geen statistisch significante verschillen aangetoond op basis van de onderzochte determinanten.

¹ Deelnemers van de studie die voldoende informatie hadden om misrapportering te kunnen identificeren (dit wil zeggen informatie over lichaamsgewicht en lichaamslengte waren beschikbaar).

Tabel 3 | Verdeling van de deelnemers van de studiebevolking (3-64 jaar) volgens de nauwkeurigheid van rapportering van de energie-inname (vergeleken met het verwachte energieverbruik), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

		Onder-rapporteur	Plausibele rapporteur	Over-rapporteur	N
GESLACHT	Man	21,3	78,1	0,7	1529
	Vrouw	27,2	72,4	0,5	1567
LEEFTIJD	3-9 jaar	4,9	94,2	0,9	977
	10-17 jaar	36,3	63,6	0,1	918
	18-64 jaar	30,8	68,6	0,6	1201
OPLEIDING	Geen diploma, lager of secundair	28,6	70,8	0,5	1286
	Hoger van het korte type	22,3	77,2	0,5	874
	Hoger van het lange type	19,4	78,0	0,7	898
BMI	Ondergewicht	11,7	87,8	0,5	196
	Normaal gewicht	17,6	81,7	0,7	1970
	Overgewicht	35,1	64,6	0,3	619
	Obesitas	52,9	47,1	0,0	310
REGIO*	Vlaanderen	21,7	77,7	0,6	1743
	Wallonië	27,0	72,4	0,6	1107
TOTAAL		24,3	75,2	0,6	3096

Niet 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.

Voor de leeftijdsgroep 15-64 jaar was het aantal onderrapporteurs in 2014 significant hoger (34,1%) dan in 2004 (28,3%). Zowel in 2004 (OR 2,09; 95% BI 1,70-2,58) als in 2014 (OR 1,43; 95 BI 1,17-1,76) is de proportie onderrapporterende vrouwen significant groter dan bij de mannen (Tabel 4).

Tabel 4 | Verdeling van de deelnemers van de studiepopulaties (15-64 jaar) volgens de nauwkeurigheid van rapportering van de energie-inname (vergeleken met het verwachte energieverbruik), Voedselconsumptiepeiling, België, 2004 en 2014

Jaar			Onder-rapporteurder	Plausibele rapporteurder	Over-rapporteurder	N
2004	GESLACHT	Man	20,8	77,2	2,0	922
		Vrouw	35,6	63,6	0,9	945
TOTAAL			28,3	70,3	1,4	1867
2014	GESLACHT	Man	30,1	52,0	0,5	821
		Vrouw	38,0	48,0	0,4	853
TOTAAL			34,1	65,5	0,4	1674

Niet gewogen percentages.

3.2. GEBRUIKELIJKE INNAME

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 1894 kcal/ dag inneemt; de mediaan is 1843 kcal/ dag en de 97,5 percentiel 3021 kcal/ dag. De gemiddelde inname stijgt naar 2149 kcal/ dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onderrapporteren worden uitgesloten; de mediaan is 2126 kcal/ dag en de 97,5 percentiel 3105 kcal/ dag.

De energie-inname hangt sterk samen met de energiebehoefte. Mensen met een hogere energiebehoefte (mannen, volwassenen) zullen dus bijgevolg ook meer energie innemen.

De gemiddelde energie-inname bij mannen is 2189 kcal/ dag en bij vrouwen is dit 1630 kcal/ dag. Doch, na uitsluiting van de onderrapporteurders stijgt de gemiddelde energie-inname bij mannen tot 2459 kcal/ dag en bij vrouwen tot 1846 kcal/ dag. Dit significant verschil tussen mannen en vrouwen wordt geobserveerd voor alle leeftijdsgroepen, behalve voor de kinderen (3-5 jaar) waar geen significant verschil is op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

De gemiddelde energie-inname stijgt van 1402 kcal/ dag bij jonge kinderen (3-5 jaar) geleidelijk tot 2011 kcal/ dag bij volwassenen (18-39 jaar), om dan weer licht te dalen tot 1877 kcal/ dag bij oudere volwassenen (40-64 jaar). Ook na uitsluiting van de onderrapporteurders zien we deze trend: de gemiddelde energie-inname stijgt dan van 1363 kcal/ dag bij jonge kinderen geleidelijk tot 2288 kcal/ dag bij jonge volwassenen. Daarna daalt de inname tot 2177 kcal/ dag bij oudere volwassenen.

Wanneer de onderrapporteurders in de analyse zijn opgenomen rapporteren mensen met obesitas een gemiddelde energie-inname significant lager (1762 kcal/ dag) dan de mensen met een normaal gewicht (1939 kcal/ dag). Na uitsluiting van deze onderrapporteurders is de gemiddelde energie-inname van mensen met een normaal gewicht, overgewicht en obesitas dan respectievelijk 2128 kcal/ dag, 2178 kcal/ dag en 2231 kcal/ dag. Het is dan niet mogelijk om op basis van de betrouwbaarheidsintervallen een besluit te trekken rond de significantie.

Voor de gehele bevolking (3-64 jaar) wordt er geen verschil in gemiddelde energie-inname volgens het opleidingsniveau geobserveerd. Na uitsluiting van de onderrapporteurders is de gemiddelde energie-inname bij mensen met een lagere opleiding significant hoger dan bij mensen met een hogere opleiding van het lange type, respectievelijk 2205 kcal/ dag en 2087 kcal/ dag.

De gemiddelde energie-inname is in Vlaanderen significant hoger dan in Wallonië, zowel in de analyses met als zonder onderrapporteurders. In dit laatste geval is de gemiddelde energie-inname in Vlaanderen 2193 kcal/ dag en in Wallonië 2099 kcal/ dag.

Voor de bevolking van 15 tot 64 jaar is de gemiddelde energie-inname vrij gelijkaardig in 2004 en 2014 (2344 kcal/ dag en 2243 kcal/ dag, respectievelijk, na uitsluiting van de onderrapporteurders).

Vergelijking met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad

Een kwantitatieve beoordeling of de energie-inname in de bevolking adequaat is, laat zich niet realiseren omdat de energie-inname afhankelijk is van de individuele energiebehoeften. Daarom volgt hier een kwalitatieve vergelijking waarbij de mediaan van de leeftijdsgroep besproken wordt ten opzichte van de aanbevolen range van deze leeftijdsgroep met een gekozen PAL-waarde. Voor de PAL-waarde hebben we hetzelfde niveau gehanteerd dat gebruikt wordt om onderrapportering te beoordelen. In de resultaten hieronder verhouden we ons tot de bevolking met exclusie van de onderrapporteerders.

Voor de jongste leeftijdsgroep (3-5 jaar) valt de mediane gebruikelijke energie-inname bij jongens en meisjes binnen de range van aanbevolen gemiddelde energiebehoefte als men een PAL-waarde van 1,4 voor 3-jarigen en 1,6 voor 4- en 5-jarigen hanteert (Tabel 2).

Volgens de Hoge Gezondheidsraad ligt de aanbevolen gemiddelde energiebehoefte (bij een PAL-waarde 1,6) voor jongens van 6-9 jaar tussen 1610 en 1925 kcal/ dag (Tabel 2): de corresponderende mediaan in de VCP2014-15 is 1799 kcal/ dag en valt dus binnen deze range. Voor meisjes luidt de aanbeveling 1500 (6-jarigen) tot 1790 kcal/ dag (9-jarigen) en de mediaan in de VCP2014-15 is 1622 kcal/ dag (6-9 jarigen) en dit valt ook binnen de range.

De mediane energie-inname bij jongens van 10-13 jaar en 14-17 jaar is respectievelijk 2122 en 2340 kcal/ dag. Deze resultaten liggen onder de aanbevolen gemiddelde behoeften (bij een indicatieve PAL-waarde van 1,8) van de Hoge Gezondheidsraad (Tabel 2). Voor meisjes, met een mediane energie-inname van 1800 kcal/ dag (10-13 jarigen) en 1891 kcal/ dag (14-17 jarigen), zijn de bevindingen gelijkaardig en deze energie-inname volstaat zelfs niet om te voldoen aan de gemiddelde behoefte met een indicatieve PAL-waarde van 1,6 (Tabel 2).

De mediane energie-inname bij volwassenen (gebaseerd op een PAL-waarde van 1,6) liggen voor de mannen (18-64 jaar) binnen de ranges van aanbevolen gemiddelde behoefte. Voor vrouwen (18-39 jaar) liggen ze onder de ranges van aanbevolen gemiddelde behoeften van de Hoge Gezondheidsraad. Voor de vrouwen van 40-64 jaar is het moeilijk om een besluit te trekken: de mediane energie-inname (1813 kcal/ dag) binnen de range voor deze categorie (1762-2114 kcal/ dag voor de categorieën 40-49, 50-59 en 60-69 jaar, zie Tabel 1), maar het is weliswaar lager dan de aanbevelingen voor de categorieën 40-49 jaar (1958-2114 kcal/ dag) en 50-59 jaar (1847-2104 kcal/ dag) apart en de meerderheid van de oudere volwassen vrouwen in de studiepopulatie valt binnen deze leeftijdscategorieën.

3.3. BRONNEN VAN ENERGIE

Graan en graanproducten, vlees en vleesproducten, melk- en vervangproducten voeren bijna de helft van onze totale energie aan, namelijk 49%. Cakes en zoete koeken en suiker en confiserie dragen elk voor ongeveer 8% bij aan de energie-inname. Tot slot blijkt ook dat vet en olie, niet-alcoholische dranken en aardappelen en andere knollen samen ongeveer 16% van de totale energie aanvoeren (Tabel 5).

In het onderdeel tabellen kunnen meer gedetailleerde tabellen teruggevonden worden die per voedingsmiddelengroep beschrijven hoeveel percent van de energie ze aanvoeren, opgesplitst naargelang het geslacht, de leeftijd, de BMI, het opleidingsniveau en de verblijfplaats. Indien de gegevens beschikbaar waren kan in deze tabel ook een vergelijking tussen de voedselconsumptiepeiling van 2004 en 2014 worden teruggevonden.

Tabel 5 | Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsmiddelengroepen aan de totale energie-inname van de totale bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

Voedingsmiddelengroep	Gemiddelde bijdrage aan de totale energie-inname in 2014 (%)	95 % BI
Aardappelen en andere knollen	4,2	(3,9-4,5)
Groenten	2,4	(2,3-2,6)
Peulvruchten	0,2	(0,1-0,2)
Fruit	5,2	(4,9-5,6)
Melk- en vervangproducten	12,6	(12,1-13,1)
Graan en graanproducten	22,5	(21,9-23,2)
Vlees, vleesproducten en vervangproducten	13,5	(13,0-14,1)
Vis, schaal- en schelpdieren, en amfibieën	1,9	(1,6-2,2)
Eieren en afgeleide producten	0,7	(0,6-0,8)
Vet en olie	6,6	(6,3-7,0)
Suiker en confiserie	7,5	(7,0-8,0)
Cakes en zoete koekjes	8,3	(7,8-8,9)
Niet-alcoholische dranken	5,2	(4,8-5,6)
Alcoholische dranken	3,6	(3,1-4,1)
Kruiden, saus en gist	3,6	(3,3-3,9)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Diversen ¹	0,2	(0,1-0,3)
Hartige snacks ²	1,5	(1,3-1,7)

Percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

1 Sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten.

2 Chips, zoute koekjes en aperitiefhapjes.

De belangrijkste verschillen kort opgesomd:

- Vrouwen consumeren meer energie uit melkproducten en fruit dan mannen, terwijl mannen meer energie innemen uit niet-alcoholische en alcoholische dranken dan vrouwen.
- De kinderen (3-9 jaar) consumeren meer energie uit melkproducten en fruit dan adolescenten en volwassenen. Oudere adolescenten (14-17 jaar) consumeren meer energie uit graan en graanproducten, sauzen en snacks dan kinderen (3-9 jaar). Volwassenen (18-64 jaar) consumeren meer energie via groenten, vlees, vet en olie, en alcoholische dranken dan kinderen en adolescenten. Kinderen en jongere adolescenten (3-13 jaar) nemen relatief meer energie in via suiker en suiker-goed, cakes en zoete koeken dan volwassenen.
- Mensen met obesitas nemen meer energie in uit vleesproducten, vet en olie, en groenten dan mensen met een normaal gewicht.
- Laagopgeleiden nemen meer energie in via vleesproducten en aardappelen dan de hoogst opgeleiden, en meer niet-alcoholische dranken dan de hoger opgeleiden. Hoogopgeleiden nemen meer energie in via fruit en graan en graanproducten dan de laagst opgeleiden.
- In 2014 consumeren we meer energie uit groenten, fruit, vlees en vis en minder energie uit eieren, vet en olie, niet-alcoholische dranken en alcoholische dranken in vergelijking met 2004.

4. DISCUSSIE

Energie-inname, en dan voornamelijk het teveel aan energie-inname, is een belangrijk maatschappelijk thema omdat het één van de factoren is die leidt tot gewichtstoename en uiteindelijk ook tot overgewicht en obesitas. In het algemeen wordt de energie-inname bepaald door de behoefte van het organisme, welke beïnvloed wordt door verschillende factoren zoals geslacht, leeftijd, grootte, gewicht en het niveau van lichamelijke activiteit (1).

Onderrapportering

De validiteit van de resultaten van de Voedselconsumptiepeiling hangt samen met de nauwkeurigheid en precisie waarmee de 24-uursvoedingsnavraag werden gerapporteerd. Het fenomeen "onderrapportering" wordt geobserveerd in alle soorten studies rond voedselconsumptie waarbij gebruikt gemaakt wordt van zelf-gerapporteerde voedselconsumptie (3). In dit rapport werd de onderrapportering op individueel niveau geëvalueerd ten opzichte van de verwachte energiebehoefte, met een indicatieve gefixeerde leeftijdsspecifieke PAL (1). Met "onderrapporteurders" wordt die groep mensen aangeduid die een totale energie-inname rapporteren die onder deze berekende verwachte energiebehoefte valt. Deze methode heeft zijn beperkingen:

- Iemand met een veel hogere energiebehoefte dan verondersteld met de leeftijdsspecifieke PAL-waarde kan een energie-inname rapporteren boven de grenswaarde. In realiteit kan dit onvoldoende zijn om aan de energiebehoefte te voldoen. Deze mensen worden dus (onterecht) niet aangeduid als "onderrapporteurders"
- Mensen die bijvoorbeeld een dieet volgen hebben een reële lage energie-inname die onder de grenswaarde valt en worden dus (onterecht) gedefinieerd als "onderrapporteurders".

In de VCP2014-15 is de proportie onderrapporteurders 24%. Voor de leeftijdsgroep 15-64 jaar is deze proportie hoger in 2014 (34%) dan in 2004 (28%). De individuele grenswaarden voor onderrapportering berekend met de gefixeerde leeftijdsafhankelijke PAL-waarde (range 1,4-1,8) liggen hoger dan de grenswaarden berekend met één vaste PAL-waarde (1,55) zoals gebruikt in het rapport van de VCP2004 (20%) en in vele andere internationale studies (11;12). Hierdoor is de proportie onderrapporteurders dus beduidend groter dan algemeen geobserveerd (12), en het impliceert dat de sensitiviteit (de kans dat een echte onderrapporteurder wordt aangeduid als een onderrapporteurder) zal verhogen, maar ook dat de specificiteit (de kans dat een plausibele rapporteurder wordt aangeduid als een plausibele rapporteurder) zal afnemen.

Zoals al langer geweten is komt onderrapportering in bepaalde groepen vaker voor, zoals vrouwen en mensen met een hoge BMI (3). De proportie is groter bij vrouwen omdat met eenzelfde PAL-waarde voor beide geslachten en met een gemiddeld lagere energiebehoefte voor vrouwen de kans groter is dat vrouwen gecategoriseerd worden als onderrapporteurders (3;11). Het meest uitgesproken is de onderrapportering bij stijgende BMI: de proportie is 12% bij de groep met ondergewicht, stijgt geleidelijk aan tot 53% bij mensen met obesitas en is consistent met vele andere internationale studies (3). De resultaten van de totale energie-inname bij kinderen (3-9 jaar) is minder gevoelig aan fouten door onderrapportering omdat er slechts 5% onderrapporteurders zijn. Dit lage cijfer is waarschijnlijk verklaarbaar doordat de consumptie door de ouder gerapporteerd is (proxy) en het gebruik van een voedingsdagboek. Bij adolescenten komt het fenomeen "onderrapportering" het meest frequent voor, namelijk één op drie. Ook bij de volwassenen zijn er op basis van de Goldberg grenswaarde methode 31% onderrapporteurders. Deze onderrapportering neigt dus tot meetfouten in de nutriënteninname, maar tegelijkertijd is het systematisch uitsluiten van de onderrapporteurders of aanpassen voor onderrapportering in de analyses ook een probleem omdat onderrapportering samenhangt met belangrijke determinanten zoals geslacht, leeftijd en BMI (12). Meer complexe modellering is eigenlijk noodzakelijk om tot nog meer accurate analyseresultaten te komen (12).

De gebruikelijke energie-inname

Omwille van deze beperkingen zullen in de volgende hoofdstukken (koolhydraten, vetten en eiwitten) de resultaten van de studiepopulatie met en zonder onderrapporteurders in de tabellen terug te vinden zijn.

In de tekst zal er voornamelijk gefocust worden op de resultaten zonder onderrapporteurders, omdat daar de geobserveerde trends logischer en beter verklaarbaar zijn. Een voorbeeld van een onlogische trend is bijvoorbeeld de gemiddelde totale energie-inname volgens BMI in de totale bevolking (3-64 jaar): mensen met obesitas rapporteren een lagere energie-inname dan mensen met een normaal gewicht, respectievelijk 1762 kcal/ dag en 1939 kcal/ dag. Na uitsluiting van de onderrapporteurders verdwijnt de gradiënt en is de gemiddelde totale energie-inname ook hoger, respectievelijk 2231 kcal/ dag en 2128 kcal/ dag. Daarnaast wordt er volgens opleidingsniveau aanvankelijk geen gradiënt geobserveerd, maar na exclusie van de onderrapporteurders is de totale energie-inname bij mensen met een relatief laag opleidingsniveau hoger dan bij mensen met het hoogste opleidingsniveau.

Eerst en vooral observeren we dat de gemiddelde totale energie-inname voor alle leeftijdsgroepen (behalve 3-5 jarigen) lager is voor vrouwen dan voor mannen en dit is analoog met andere internationale studies en de VCP2004 (11;12). Dit is volgens de verwachtingen, omdat de energiebehoefte van vrouwen lager ligt dan die van mannen.

Naast het geslacht wordt de totale energie-inname ook zeer sterk beïnvloed door de leeftijd. De volgende vergelijkingen met Nederland en Frankrijk zijn voor de hele populatie (inclusief onderrapporteurders) omdat deze studies geen resultaten aanbieden zonder de onderrapporteurders. De mediane gebruikelijke energie-inname van de 6-9 jarigen (1609 kcal/ dag) ligt beduidend lager dan de energie-inname bij Nederlandse kinderen van 7-8 jaar (ongeveer 2000 kcal/ dag) (13). Het niveau van de gemiddelde gebruikelijke energie-inname bij 3-5 jarigen (1402 kcal/ dag) en 6-9 jarigen (1655 kcal/ dag) ligt dicht bij de energie-inname die bij de 3-10 jarige Franse kinderen in 2006-07 (1658 kcal/ dag) geobserveerd werd (14).

Voor adolescenten ligt de gerapporteerde gebruikelijke energie-inname veel lager dan de inname bij Nederlandse adolescenten (13). Het verschil varieert van 349 tot 514 kcal/ dag, afhankelijk van de geslachts- en leeftijdscategorie. Anderzijds is de gemiddelde gebruikelijke energie-inname gelijkaardig met de geobserveerde energie-inname van de Franse adolescenten in 2006-07 (14).

De gebruikelijke energie-inname van de volwassenen is ongeveer 200 tot 400 kcal/ dag lager dan bij de Nederlandse en Franse volwassenen, maar er wordt eenzelfde dalende trend met een toenemende leeftijd geobserveerd in de drie landen (13;15). Als de resultaten vergeleken worden met de resultaten van 10 Europese landen, dan situeren de geobserveerde gemiddelde energie-innames van zowel mannen als vrouwen zich tussen de laagste energie-innames van Europa (12). Na uitsluiting van de onderrapporteurders stijgt de energie-inname met bijna 300 kcal/ dag. Deze stijging na exclusie van de onderrapporteurders wordt ook geobserveerd in de Europese landen met de laagste energie-innames, terwijl landen met een hogere gemiddelde inname een meer bescheiden stijging noteren (12).

Alles bij elkaar genomen situeren de Belgische resultaten voor totale energie-inname tussen de lagere resultaten van Europa. De vergelijkingen met andere Europese studies dienen steeds met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden omdat zowel methodologie en analysetechnieken steeds verschillend zijn. Bovendien observeren we dat de resultaten voor adolescenten en jongvolwassen vrouwen (zelfs na uitsluiting van onderrapporteurders) onder de gemiddelde behoeften die aanbevolen worden door de Hoge Gezondheidsraad. Het is niet mogelijk enige conclusies te trekken over het feit dat dit een reële relatief lage(re) energie-inname weerspiegelt, dan wel het resultaat is van bias. Naast sociale wenselijkheid en andere psychologische effecten van een face-to-face interview is een belangrijke bijkomende factor het feit dat de interviewers steeds op voorhand een afspraak gemaakt hebben met de deelnemers. Dit kan bijgedragen hebben tot het (on)bewust minder consumeren de dag voor het interview. Deze methode werd ook in de VCP2004 toegepast en de totale energie-inname in de VCP2014-15 (15-64 jaar) is ongeveer hetzelfde. Daarentegen bijvoorbeeld in Nederland, waar de berekende energie-innames veel hoger waren, werden de volwassenen deelnemers (boven de 16 jaar) onverwacht telefonisch gecontacteerd. De gemeten buikomtrek in 2004 en 2014 bij 15-64 jarigen in België, respectievelijk 88 cm en 91 cm, en een hogere prevalentie van mensen met een substantieel gezondheidsrisico op basis van die buikomtrek in 2014 suggereren echter dat de energie-inname in België in 2014 niet (te) laag is (16).

Bijdrage van de macronutriënten aan de energie-inname

In de hoofdstukken over macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) wordt de energiebijdrage van deze energiebronnen bekeken ten opzichte van de totale dagelijkse energie-inname die hier beschreven werd (energie %).

- De grootste energiebron zijn de koolhydraten die instaan voor 44% van de energiebijdrage, onveranderd sinds 2004. Dit is enerzijds *niet voldoende* volgens de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (50-55 en%) (2), en anderzijds wordt er in het hoofdstuk van de koolhydraten ook beschreven dat er binnen de koolhydraten net zoals in 2004 een grote proportie aangevoerd wordt door mono- en disacchariden (vooral bij kinderen), terwijl de polysacchariden bevorderd zouden moeten worden.
- De vetten brengen 36% van de totale energie aan, onveranderd vergeleken met 2004. Dit is *meer dan aanbevolen* door de Hoge Gezondheidsraad (max 30-35 en%) (2). Onder de vetten is er voornamelijk nog steeds een te hoge energiebijdrage van de verzadigde vetzuren (13 en%), terwijl de aanbeveling minder dan 10 en% is, doch er is een positieve evolutie in vergelijking met 2004 (15 en%).
- Ten slotte bedraagt de gemiddelde energiebijdrage van eiwitten 15 en%. De eiwitinname in de Belgische bevolking is *adequaat* volgens de aanbevelingen en ook onveranderd in vergelijking met 2004.

Deze drie grote energiebronnen voeren 95% van de energie aan. De resterende energie komt van voedingsvezels, alcohol, polyolen en organische zuren. Hoewel de totale energie-inname zwaar kan variëren (kcal/ dag) blijken de proportionele bijdrage van de verschillende energiebronnen (en%) zeer stabiel te zijn in de tijd en over de verschillende groeperingen heen.

Bronnen van energie

Ongeveer de helft van de energie-inname komt van graan en graanproducten, vlees en vleesproducten en melk- en vervangproducten; dit is analoog aan de observaties in 10 andere Europese landen en de VCP2004 (11;12). Er dient wel opgemerkt te worden dat de Europese studie en de VCP2004 alleen volwassenen omvat, terwijl de VCP2014-15 ook kinderen includeert. 23% van de energie-inname in België komt van de graan en graanproducten, en hiermee ligt België in de middenmoot van de Europese landen (range 14-34%) (12). Voor de vlees en vleesproducten (14%) en melk- en vervangproducten (13%) vertoef België in de hogere Europese helft waarbij ranges van respectievelijk 7-18% en 6-18% zijn geobserveerd (12). De bijdrage van vet en olie in België is in Europese context laag: 6,6% (terwijl de Europese spreiding 7% tot meer dan 15%); dit wordt vooral naar beneden getrokken door de jongere deelnemers (12). Met de energiebijdrage via cakes en zoete koeken (8%) vertoef België in de middenmoot (range 5 tot boven 10%) en dit resultaat wordt vooral naar boven getrokken door de jongere deelnemers (> 10% energie bijdrage). Deze resultaten, waarbij België geen speciale hoge energie-innames via bepaalde voedingsmiddelgroepen doet optekenen, zijn analoog aan de bevindingen in het eerste hoofdstuk ("De consumptie van voedingsmiddelen") waarbij er voor België geen speciaal hoge consumptie van bepaalde voedingsmiddelgroepen werd geobserveerd.

Conclusie

De gerapporteerde totale energie-inname in België is aan de relatief lage kant, zowel in vergelijking met andere Europese landen als in vergelijking met de aanbevolen gemiddelde behoefte volgens de Hoge Gezondheidsraad, zelfs na uitsluiting van de onderrapporteerders. Deze onderrapportering kan leiden tot onlogische trends, en daarom wordt er in de tabellen van de volgende hoofdstukken (koolhydraten, vetten en eiwitten) de resultaten met en zonder onderrapportering weergegeven. In de tekst wordt de aandacht gericht op de resultaten zonder de onderrapporteerders.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevolen gemiddelde behoefte (GB, kcal/ dag) aan energie voor volwassenen volgens de Hoge Gezondheidsraad en EFSA (1;2)	466
Tabel 2 	Aanbevolen gemiddelde behoefte (GB, kcal/ dag) aan energie voor kinderen en adolescenten volgens de Hoge Gezondheidsraad en EFSA (1;2).....	467
Tabel 3 	Verdeling van de deelnemers van de studiepoppulatie (3-64 jaar) volgens de nauwkeurigheid van rapportering van de energie-inname (vergeleken met het verwachte energieverbruik), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014	471
Tabel 4 	Verdeling van de deelnemers van de studiepoppulaties (15-64 jaar) volgens de nauwkeurigheid van rapportering van de energie-inname (vergeleken met het verwachte energieverbruik), Voedselconsumptiepeiling, België, 2004 en 2014	472
Tabel 5 	Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsmiddelengroepen aan de totale energie-inname van de totale bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014	474
Tabel 6 	Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de totale bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	480
Tabel 7 	Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de totale bevolking (3-64 jaar), België . . .	481
Tabel 8 	Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteurers), België, 2014.	482
Tabel 9 	Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteurers), België	483
Tabel 10 	Gemiddelde bijdrage van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen (%) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	484
Tabel 11 	Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	485
Tabel 12 	Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	486
Tabel 13 	Gemiddelde bijdrage (%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	487
Tabel 14 	Gemiddelde bijdrage (%) van melk- en vervangproducten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	488
Tabel 15 	Gemiddelde bijdrage (%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	489
Tabel 16 	Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	490
Tabel 17 	Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	491
Tabel 18 	Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	492

Tabel 19 	Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	493
Tabel 20 	Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	494
Tabel 21 	Gemiddelde bijdrage (%) van cakes en zoete koekjes ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	495
Tabel 22 	Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	496
Tabel 23 	Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	497
Tabel 24 	Gemiddelde bijdrage (%) van kruiden, saus en gist ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014	498
Tabel 25 	Gemiddelde bijdrage (%) van bouillon ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014	499
Tabel 26 	Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten (sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	500
Tabel 27 	Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks (chips, zoute koekjes en aperitief hapjes) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	501

Tabel 6 | Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de totale bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

Geslacht	Leeftijd	Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	1425	(1377-1459)	907	1383	2086	2253	230
	6-9	1761	(1726-1811)	1140	1713	2549	2749	279
	10-13	2008	(1962-2062)	1312	1954	2886	3107	210
	14-17	2165	(2112-2222)	1420	2108	3104	3338	240
	18-39	2341	(2264-2397)	1538	2280	3351	3603	305
	40-64	2223	(2151-2298)	1451	2163	3195	3439	284
VROUWEN	3-5	1341	(1296-1394)	871	1321	1879	1997	224
	6-9	1552	(1509-1586)	1057	1533	2112	2236	259
	10-13	1639	(1596-1684)	1130	1620	2212	2339	239
	14-17	1678	(1643-1729)	1163	1659	2259	2386	239
	18-39	1702	(1657-1748)	1182	1683	2288	2416	315
	40-64	1598	(1553-1636)	1089	1579	2174	2301	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

n = het aantal mensen met een positieve energie-inname op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 7 | Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de totale bevolking (3-64 jaar), België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	2189	(2143-2232)	1344	2137	3208	3460	1548
	Vrouwen	1630	(1601-1659)	1101	1612	2221	2350	1598
LEEFTIJDS- GROEP	3-5	1402	(1362-1437)	853	1360	2096	2270	454
	6-9	1655	(1631-1692)	1029	1609	2440	2634	538
	10-13	1826	(1794-1864)	1149	1777	2671	2879	449
	14-17	1927	(1890-1960)	1219	1877	2808	3024	479
	18-39	2011	(1962-2054)	1277	1959	2922	3146	620
	40-64	1877	(1832-1923)	1178	1826	2748	2963	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1939	(1890-1972)	1210	1892	2825	3039	1970
	Overgewicht	1861	(1834-1950)	1117	1809	2779	3003	619
	Obesitas	1762	(1720-1869)	1023	1702	2703	2940	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1882	(1839-1938)	1115	1828	2834	3066	1290
	Hoger van het korte type	1922	(1875-1977)	1202	1871	2817	3041	885
	Hoger van het lange type	1891	(1843-1943)	1196	1852	2718	2915	916
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	1957	(1921-2004)	1204	1910	2874	3097	1766
	Wallonië	1825	(1770-1857)	1117	1769	2723	2951	1126
TOTAAL		1894	(1861-1923)	1159	1843	2798	3021	3146
JAAR***	2004	2044	(2008-2107)	1147	1970	3194	3485	1867
	2014	1955	(1955-2031)	1171	1901	2923	3157	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

n = het aantal mensen met een positieve energie-inname op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

Tabel 8 | Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014

Geslacht	Leeftijd	Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	1406	(1349-1435)	1031	1385	1853	1956	222
	6-9	1824	(1793-1885)	1365	1799	2367	2493	257
	10-13	2149	(2111-2216)	1632	2122	2759	2901	151
	14-17	2369	(2317-2428)	1807	2340	3032	3186	142
	18-39	2652	(2544-2702)	2019	2619	3395	3568	236
	40-64	2547	(2478-2635)	1929	2514	3274	3444	196
VROUWEN	3-5	1329	(1283-1367)	1027	1317	1669	1743	212
	6-9	1633	(1600-1671)	1306	1622	2001	2082	238
	10-13	1812	(1776-1845)	1467	1800	2198	2283	162
	14-17	1904	(1863-1936)	1546	1891	2303	2392	130
	18-39	1955	(1904-1992)	1589	1942	2364	2454	201
	40-64	1826	(1786-1864)	1471	1813	2224	2312	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

n = het aantal mensen met een positieve energie-inname op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 9 | Gebruikelijke energie-inname (kcal/ dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	2459	(2404-2499)	1587	2463	3278	3453	1204
	Vrouwen	1846	(1813-1870)	1410	1844	2285	2377	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	1363	(1339-1402)	951	1335	1867	1988	434
	6-9	1760	(1712-1779)	1264	1729	2361	2506	495
	10-13	2015	(1965-2039)	1464	1981	2681	2841	313
	14-17	2160	(2116-2187)	1573	2124	2868	3037	272
	18-39	2288	(2250-2348)	1668	2251	3038	3217	437
	40-64	2177	(2124-2218)	1579	2140	2899	3072	394
BODY MASS INDEX	Normaal	2128	(2076-2160)	1438	2105	2891	3067	1623
	Overgewicht	2178	(2145-2279)	1467	2151	2977	3163	402
	Obesitas	2231	(2115-2346)	1447	2213	3064	3255	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2205	(2147-2262)	1451	2176	3050	3246	908
	Hoger van het korte type	2161	(2107-2214)	1449	2143	2925	3099	679
	Hoger van het lange type	2087	(2028-2134)	1435	2070	2791	2951	724
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	2193	(2148-2235)	1460	2170	2995	3179	1364
	Wallonië	2099	(2035-2143)	1408	2076	2868	3047	808
TOTAAL		2149	(2113-2178)	1443	2126	2925	3105	2345
JAAR***	2004	2344	(2320-2422)	1614	2291	3254	3481	1338
	2014	2243	(2251-2341)	1601	2201	3026	3216	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

n = het aantal mensen met een positieve energie-inname op minstens één van de twee bevroagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

Tabel 10 | Gemiddelde bijdrage van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen (%) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

RJ_01_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	4,4	(3,9-4,8)	4,4	(3,9-4,9)	1548
	Vrouwen	4,0	(3,6-4,5)	4,0	(3,6-4,5)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	3,1	(2,7-3,6)	3,1	(2,7-3,6)	454
	6 - 9	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,0)	538
	10 - 13	4,7	(3,9-5,5)	4,7	(3,9-5,5)	449
	14 - 17	4,8	(4,1-5,5)	4,8	(4,1-5,5)	479
	18 - 39	4,2	(3,5-4,8)	4,2	(3,5-4,8)	620
	40 - 64	4,3	(3,7-4,9)	4,3	(3,7-4,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	4,0	(3,6-4,4)	4,1	(3,6-4,5)	1970
	Overgewicht	4,1	(3,4-4,8)	4,1	(3,5-4,7)	619
	Obesitas	5,0	(4,0-6,0)	4,8	(3,8-5,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	4,7	(4,2-5,3)	4,7	(4,2-5,2)	1290
	Hoger van het korte type	4,2	(3,6-4,7)	4,1	(3,6-4,7)	885
	Hoger van het lange type	3,5	(2,9-4,1)	3,4	(2,8-4,1)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	4,5	(4,1-5,0)	4,5	(4,1-5,0)	1766
	Wallonië	4,1	(3,6-4,7)	4,1	(3,6-4,7)	1126
TOTAAL		4,2	(3,9-4,5)			3146
JAAR***	2004	4,3	(4,0-4,6)	4,4	(4,0-4,7)	1867
	2014	4,3	(3,9-4,7)	4,3	(3,9-4,7)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

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

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

Tabel 11 | Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_02_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	1548
	Vrouwen	2,9	(2,7-3,2)	3,0	(2,7-3,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,8	(1,6-2,1)	1,8	(1,6-2,1)	454
	6 - 9	1,8	(1,6-2,0)	1,8	(1,6-2,0)	538
	10 - 13	1,6	(1,5-1,8)	1,7	(1,5-1,8)	449
	14 - 17	1,7	(1,5-1,9)	1,7	(1,5-1,9)	479
	18 - 39	2,5	(2,1-2,8)	2,5	(2,1-2,8)	620
	40 - 64	2,8	(2,5-3,1)	2,7	(2,5-3,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,3	(2,0-2,5)	2,3	(2,0-2,6)	1970
	Overgewicht	2,6	(2,3-2,9)	2,5	(2,2-2,8)	619
	Obesitas	2,9	(2,5-3,3)	2,7	(2,3-3,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,2	(2,0-2,4)	2,2	(2,0-2,4)	1290
	Hoger van het korte type	2,4	(2,1-2,7)	2,4	(2,1-2,7)	885
	Hoger van het lange type	2,9	(2,4-3,3)	2,9	(2,5-3,3)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1766
	Wallonië	2,3	(2,0-2,6)	2,3	(2,0-2,6)	1126
TOTAAL		2,4	(2,3-2,6)			3146
JAAR***	2004	1,5	(1,4-1,7)	1,6	(1,4-1,7)	1867
	2014	2,6	(2,4-2,8)	2,6	(2,4-2,8)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 12 | Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_03_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1548
	Vrouwen	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6 - 9	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10 - 13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14 - 17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18 - 39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	620
	40 - 64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,1-0,3)	0,3	(0,1-0,5)	1970
	Overgewicht	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obesitas	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1290
	Hoger van het korte type	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	885
	Hoger van het lange type	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonië	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1126
TOTAAL		0,2	(0,1-0,2)			3146
JAAR***	2004	0,1	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 13 | Gemiddelde bijdrage (%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_04_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	4,3	(3,9-4,8)	4,4	(3,9-4,8)	1548
	Vrouwen	6,1	(5,5-6,7)	6,1	(5,5-6,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	7,1	(6,4-7,9)	7,1	(6,4-7,9)	454
	6 - 9	5,8	(5,2-6,4)	5,8	(5,2-6,4)	538
	10 - 13	3,7	(3,2-4,3)	3,7	(3,2-4,3)	449
	14 - 17	2,9	(2,4-3,4)	2,9	(2,4-3,4)	479
	18 - 39	4,9	(4,1-5,6)	4,9	(4,1-5,6)	620
	40 - 64	5,9	(5,2-6,6)	5,8	(5,2-6,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	5,4	(4,9-6,0)	5,5	(4,9-6,1)	1970
	Overgewicht	5,4	(4,6-6,2)	5,3	(4,5-6,0)	619
	Obesitas	4,5	(3,6-5,5)	4,5	(3,6-5,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	4,4	(3,8-4,9)	4,4	(3,9-4,9)	1290
	Hoger van het korte type	5,9	(5,1-6,7)	5,9	(5,1-6,7)	885
	Hoger van het lange type	5,8	(5,1-6,5)	5,8	(5,0-6,5)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	5,9	(5,3-6,4)	5,9	(5,4-6,4)	1766
	Wallonië	4,0	(3,5-4,6)	4,0	(3,5-4,6)	1126
TOTAAL		5,2	(4,9-5,6)			3146
JAAR***	2004	4,1	(3,7-4,5)	4,2	(3,8-4,6)	1867
	2014	5,3	(4,8-5,7)	5,3	(4,8-5,7)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 14 | Gemiddelde bijdrage (%) van melk- en vervangproducten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_05_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	11,4	(10,7-12,2)	11,4	(10,6-12,1)	1548
	Vrouwen	13,8	(13,1-14,4)	13,8	(13,1-14,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	19,0	(17,7-20,4)	19,0	(17,7-20,4)	454
	6 - 9	14,9	(13,8-15,9)	14,9	(13,8-15,9)	538
	10 - 13	13,4	(12,2-14,5)	13,4	(12,2-14,5)	449
	14 - 17	10,9	(10,1-11,8)	10,9	(10,1-11,8)	479
	18 - 39	11,4	(10,6-12,2)	11,4	(10,6-12,2)	620
	40 - 64	12,8	(11,9-13,7)	12,7	(11,8-13,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	12,9	(12,3-13,5)	12,6	(11,8-13,4)	1970
	Overgewicht	12,3	(11,3-13,3)	12,5	(11,5-13,4)	619
	Obesitas	12,6	(11,2-14,1)	13,0	(11,8-14,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	12,2	(11,4-12,9)	12,2	(11,5-13,0)	1290
	Hoger van het korte type	13,2	(12,3-14,2)	13,1	(12,2-14,0)	885
	Hoger van het lange type	12,6	(11,7-13,5)	12,5	(11,6-13,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	12,4	(11,8-13,0)	12,4	(11,8-13,0)	1766
	Wallonië	13,2	(12,4-14,1)	13,2	(12,3-14,1)	1126
TOTAAL		12,6	(12,1-13,1)			3146
JAAR***	2004	11,9	(11,3-12,5)	11,9	(11,3-12,6)	1867
	2014	12,1	(11,5-12,7)	12,0	(11,5-12,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 | Gemiddelde bijdrage (%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_06_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	22,6	(21,6-23,7)	22,6	(21,6-23,7)	1548
	Vrouwen	22,4	(21,5-23,3)	22,4	(21,5-23,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	20,6	(19,5-21,7)	20,6	(19,5-21,7)	454
	6 - 9	21,6	(20,5-22,7)	21,6	(20,5-22,7)	538
	10 - 13	22,5	(21,2-23,7)	22,5	(21,3-23,7)	449
	14 - 17	24,4	(23,0-25,8)	24,4	(23,0-25,8)	479
	18 - 39	23,3	(22,1-24,6)	23,4	(22,1-24,6)	620
	40 - 64	21,9	(20,7-23,2)	21,9	(20,7-23,2)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	22,5	(21,6-23,3)	22,5	(21,5-23,5)	1970
	Overgewicht	22,7	(21,2-24,2)	22,9	(21,6-24,3)	619
	Obesitas	23,0	(21,1-24,9)	23,6	(21,9-25,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	22,0	(20,9-23,0)	22,0	(20,9-23,0)	1290
	Hoger van het korte type	21,4	(20,2-22,7)	21,4	(20,1-22,7)	885
	Hoger van het lange type	24,5	(23,2-25,7)	24,5	(23,1-25,9)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	23,0	(22,1-23,9)	23,0	(22,1-23,9)	1766
	Wallonië	22,0	(20,8-23,1)	21,9	(20,7-23,1)	1126
TOTAAL		22,5	(21,9-23,2)			3146
JAAR***	2004	22,5	(21,8-23,2)	22,4	(21,7-23,2)	1867
	2014	22,6	(21,8-23,5)	22,6	(21,8-23,5)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 16 | Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_07_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	14,2	(13,4-15,1)	14,3	(13,4-15,2)	1548
	Vrouwen	12,9	(12,1-13,7)	12,9	(12,1-13,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,0	(10,0-12,0)	11,0	(10,0-12,0)	454
	6 - 9	11,9	(11,1-12,8)	11,9	(11,1-12,8)	538
	10 - 13	13,4	(12,3-14,6)	13,4	(12,3-14,5)	449
	14 - 17	13,1	(12,0-14,2)	13,1	(12,0-14,2)	479
	18 - 39	13,8	(12,8-14,9)	13,8	(12,8-14,9)	620
	40 - 64	13,9	(12,8-15,0)	14,0	(12,9-15,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	12,4	(11,7-13,1)	12,4	(11,5-13,2)	1970
	Overgewicht	13,8	(12,6-15,1)	13,8	(12,7-15,0)	619
	Obesitas	17,2	(15,3-19,0)	16,3	(14,6-18,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	14,6	(13,7-15,5)	14,6	(13,7-15,5)	1290
	Hoger van het korte type	13,8	(12,6-15,0)	14,0	(12,8-15,2)	885
	Hoger van het lange type	11,6	(10,7-12,5)	11,6	(10,6-12,5)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	13,1	(12,4-13,8)	13,1	(12,4-13,9)	1766
	Wallonië	14,6	(13,6-15,6)	14,8	(13,7-15,8)	1126
TOTAAL		13,5	(13,0-14,1)			3146
JAAR***	2004	12,0	(11,4-12,6)	12,1	(11,5-12,8)	1867
	2014	13,8	(13,1-14,5)	13,9	(13,1-14,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 | Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_08_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,5-2,2)	1548
	Vrouwen	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,6	(0,9-2,3)	1,6	(0,9-2,3)	454
	6 - 9	1,4	(0,9-1,9)	1,4	(0,9-1,9)	538
	10 - 13	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	449
	14 - 17	1,3	(0,9-1,8)	1,3	(0,9-1,8)	479
	18 - 39	1,5	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	620
	40 - 64	2,5	(2,0-3,1)	2,5	(2,0-3,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,9	(1,5-2,2)	2,1	(1,7-2,6)	1970
	Overgewicht	2,3	(1,6-2,9)	2,1	(1,6-2,6)	619
	Obesitas	1,4	(0,9-1,9)	1,5	(1,0-2,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,7	(1,3-2,0)	1,7	(1,3-2,0)	1290
	Hoger van het korte type	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	885
	Hoger van het lange type	2,2	(1,7-2,7)	2,3	(1,8-2,9)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,0	(1,6-2,3)	2,0	(1,6-2,3)	1766
	Wallonië	1,3	(1,0-1,6)	1,3	(1,0-1,7)	1126
TOTAAL		1,9	(1,6-2,2)			3146
JAAR***	2004	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,7)	1867
	2014	2,0	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 | Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_09_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1548
	Vrouwen	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	454
	6 - 9	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	538
	10 - 13	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	449
	14 - 17	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,4-0,9)	479
	18 - 39	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	620
	40 - 64	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,8)	1970
	Overgewicht	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-0,9)	619
	Obesitas	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1290
	Hoger van het korte type	0,5	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	885
	Hoger van het lange type	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	1766
	Wallonië	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1126
TOTAAL		0,7	(0,6-0,8)			3146
JAAR***	2004	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1867
	2014	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 | Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_10_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	6,4	(5,9-7,0)	6,5	(6,0-7,1)	1548
	Vrouwen	6,8	(6,3-7,3)	6,8	(6,4-7,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	4,8	(4,2-5,4)	4,8	(4,2-5,4)	454
	6 - 9	4,8	(4,3-5,3)	4,8	(4,3-5,4)	538
	10 - 13	4,8	(4,3-5,4)	4,8	(4,3-5,4)	449
	14 - 17	5,1	(4,6-5,6)	5,1	(4,6-5,6)	479
	18 - 39	6,4	(5,9-7,0)	6,4	(5,8-7,0)	620
	40 - 64	7,8	(7,2-8,5)	7,8	(7,1-8,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	6,1	(5,7-6,5)	6,5	(6,0-7,1)	1970
	Overgewicht	7,4	(6,6-8,3)	7,1	(6,4-7,9)	619
	Obesitas	7,4	(6,5-8,3)	6,9	(6,1-7,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,8	(6,3-7,4)	6,8	(6,3-7,3)	1290
	Hoger van het korte type	6,5	(5,8-7,2)	6,5	(5,8-7,2)	885
	Hoger van het lange type	6,6	(6,0-7,2)	6,6	(6,0-7,3)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,5	(6,1-7,0)	6,5	(6,1-7,0)	1766
	Wallonië	6,2	(5,7-6,7)	6,3	(5,7-6,9)	1126
TOTAAL		6,6	(6,3-7,0)			3146
JAAR***	2004	8,1	(7,7-8,6)	8,4	(7,9-8,9)	1867
	2014	7,1	(6,6-7,5)	7,1	(6,7-7,5)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 20 | Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_11_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	7,4	(6,7-8,2)	7,4	(6,6-8,2)	1548
	Vrouwen	7,6	(6,9-8,3)	7,5	(6,8-8,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	8,7	(7,9-9,6)	8,7	(7,9-9,6)	454
	6 - 9	10,2	(9,3-11,2)	10,2	(9,3-11,2)	538
	10 - 13	9,9	(8,7-11,1)	9,9	(8,7-11,1)	449
	14 - 17	8,4	(7,3-9,5)	8,4	(7,3-9,5)	479
	18 - 39	6,8	(6,0-7,7)	6,8	(5,9-7,7)	620
	40 - 64	7,0	(6,0-8,0)	7,0	(6,0-8,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	8,2	(7,5-8,9)	8,2	(7,3-9,0)	1970
	Overgewicht	7,3	(6,1-8,5)	7,4	(6,4-8,4)	619
	Obesitas	5,2	(4,0-6,4)	6,1	(4,8-7,4)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,4	(6,6-8,2)	7,4	(6,6-8,2)	1290
	Hoger van het korte type	7,5	(6,4-8,5)	7,4	(6,3-8,5)	885
	Hoger van het lange type	7,8	(6,8-8,9)	7,8	(6,7-8,9)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	7,2	(6,6-7,9)	7,2	(6,5-7,9)	1766
	Wallonië	8,4	(7,4-9,4)	8,2	(7,2-9,2)	1126
TOTAAL		7,5	(7,0-8,0)			3146
JAAR***	2004	6,2	(5,8-6,6)	6,1	(5,6-6,5)	1867
	2014	7,0	(6,4-7,7)	7,0	(6,4-7,7)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 21 | Gemiddelde bijdrage (%) van cakes en zoete koekjes ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_12_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	8,1	(7,3-8,9)	7,9	(7,1-8,7)	1548
	Vrouwen	8,6	(7,8-9,4)	8,6	(7,7-9,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	12,0	(10,7-13,3)	12,0	(10,7-13,3)	454
	6 - 9	13,0	(11,8-14,1)	13,0	(11,8-14,1)	538
	10 - 13	12,0	(10,6-13,4)	12,0	(10,6-13,4)	449
	14 - 17	10,4	(9,1-11,7)	10,4	(9,1-11,7)	479
	18 - 39	7,8	(6,7-8,8)	7,8	(6,7-8,8)	620
	40 - 64	6,8	(5,9-7,8)	6,8	(5,9-7,8)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	9,0	(8,2-9,7)	8,2	(7,4-9,0)	1970
	Overgewicht	7,2	(6,1-8,3)	7,9	(6,9-8,9)	619
	Obesitas	6,1	(4,8-7,4)	6,4	(5,3-7,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	8,0	(7,2-8,9)	8,1	(7,2-8,9)	1290
	Hoger van het korte type	8,9	(7,7-10,0)	8,8	(7,6-10,0)	885
	Hoger van het lange type	8,4	(7,3-9,4)	8,1	(7,0-9,2)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	7,7	(7,1-8,4)	7,7	(7,0-8,3)	1766
	Wallonië	8,8	(7,8-9,8)	8,6	(7,6-9,7)	1126
TOTAAL		8,3	(7,8-8,9)			3146
JAAR***	2004	7,8	(7,1-8,4)	7,4	(6,8-8,1)	1867
	2014	7,5	(6,8-8,1)	7,4	(6,7-8,1)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

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

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

Tabel 22 | Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_13_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	5,9	(5,3-6,5)	5,8	(5,2-6,4)	1548
	Vrouwen	4,6	(4,2-5,0)	4,6	(4,1-5,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,4	(5,5-7,2)	6,4	(5,5-7,2)	454
	6 - 9	6,4	(5,7-7,0)	6,3	(5,7-7,0)	538
	10 - 13	6,7	(5,9-7,5)	6,7	(5,9-7,5)	449
	14 - 17	7,6	(6,9-8,4)	7,6	(6,9-8,4)	479
	18 - 39	6,2	(5,5-6,9)	6,2	(5,5-6,9)	620
	40 - 64	3,4	(2,8-4,0)	3,5	(2,9-4,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	5,8	(5,3-6,3)	5,4	(4,8-6,0)	1970
	Overgewicht	3,8	(3,2-4,4)	4,3	(3,8-4,9)	619
	Obesitas	5,3	(4,1-6,5)	5,8	(4,7-6,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,6	(5,9-7,3)	6,6	(5,9-7,3)	1290
	Hoger van het korte type	4,4	(3,8-4,9)	4,3	(3,8-4,9)	885
	Hoger van het lange type	4,1	(3,6-4,6)	3,9	(3,4-4,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	5,1	(4,7-5,6)	5,1	(4,6-5,6)	1766
	Wallonië	5,6	(4,8-6,4)	5,5	(4,7-6,3)	1126
TOTAAL		5,2	(4,8-5,6)			3146
JAAR***	2004	6,3	(5,7-6,9)	5,7	(5,1-6,3)	1867
	2014	4,9	(4,5-5,3)	4,9	(4,4-5,3)	1599

Bron: Nationale voedselconsumptiepeilig 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 23 | Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_14_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	5,0	(4,0-5,9)	5,2	(4,2-6,1)	1548
	Vrouwen	2,4	(1,9-2,8)	2,4	(2,0-2,8)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	1,1	(0,6-1,5)	1,1	(0,6-1,5)	479
	18 - 39	3,8	(3,0-4,5)	3,8	(3,0-4,6)	620
	40 - 64	5,5	(4,5-6,5)	5,6	(4,6-6,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	3,2	(2,7-3,8)	4,0	(3,2-4,7)	1970
	Overgewicht	5,0	(3,8-6,3)	4,2	(3,2-5,2)	619
	Obesitas	3,6	(2,3-4,9)	2,6	(1,7-3,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,3	(2,4-4,1)	3,3	(2,5-4,1)	1290
	Hoger van het korte type	3,8	(2,9-4,8)	4,0	(3,0-5,0)	885
	Hoger van het lange type	4,1	(3,3-4,9)	4,5	(3,6-5,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,8	(3,1-4,5)	3,9	(3,2-4,5)	1766
	Wallonië	3,3	(2,5-4,1)	3,7	(2,8-4,5)	1126
TOTAAL		3,6	(3,1-4,1)			3146
JAAR***	2004	6,1	(5,5-6,7)	6,6	(6,0-7,3)	1867
	2014	4,5	(3,9-5,1)	4,6	(4,0-5,2)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

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

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

Tabel 24 | Gemiddelde bijdrage (%) van kruiden, saus en gist ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014

NRJ_15_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	3,8	(3,4-4,2)	3,8	(3,4-4,2)	1548
	Vrouwen	3,4	(3,0-3,7)	3,4	(3,0-3,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,6	(1,3-2,0)	1,6	(1,3-2,0)	454
	6 - 9	2,1	(1,8-2,4)	2,1	(1,8-2,4)	538
	10 - 13	2,9	(2,4-3,3)	2,9	(2,5-3,3)	449
	14 - 17	4,1	(3,5-4,6)	4,1	(3,5-4,6)	479
	18 - 39	4,3	(3,8-4,9)	4,3	(3,8-4,9)	620
	40 - 64	3,4	(3,0-3,9)	3,4	(3,0-3,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	3,6	(3,2-3,9)	3,8	(3,2-4,3)	1970
	Overgewicht	3,7	(3,1-4,3)	3,6	(3,1-4,1)	619
	Obesitas	3,4	(2,8-4,0)	3,4	(2,8-4,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,3-4,1)	1290
	Hoger van het korte type	3,3	(2,9-3,8)	3,4	(2,9-3,8)	885
	Hoger van het lange type	3,7	(3,1-4,3)	3,7	(3,1-4,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,6	(3,3-4,0)	3,7	(3,3-4,0)	1766
	Wallonië	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,0)	1126
TOTAAL		3,6	(3,3-3,9)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 25 | Gemiddelde bijdrage (%) van bouillon ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België, 2014

NRJ_16_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Vrouwen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18 - 39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40 - 64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Overgewicht	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obesitas	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Hoger van het korte type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Hoger van het lange type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonië	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 26 | Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten (sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_17_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	479
	18 - 39	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	620
	40 - 64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,3)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1970
	Overgewicht	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	619
	Obesitas	0,5	(0,1-0,9)	0,4	(0,1-0,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1290
	Hoger van het korte type	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	885
	Hoger van het lange type	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1766
	Wallonië	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1126
TOTAAL		0,2	(0,1-0,3)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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 27 | Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks (chips, zoute koekjes en aperitief hapjes) ten opzichte van de totale energie-inname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

NRJ_18_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,6	(1,3-2,0)	1,6	(1,2-1,9)	1548
	Vrouwen	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,2	(0,7-1,6)	1,2	(0,7-1,6)	454
	6 - 9	1,8	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	538
	10 - 13	2,5	(1,8-3,3)	2,5	(1,8-3,3)	449
	14 - 17	3,1	(2,3-4,0)	3,2	(2,4-4,0)	479
	18 - 39	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,5)	620
	40 - 64	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,7	(1,4-2,0)	1,4	(1,2-1,7)	1970
	Overgewicht	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,9-1,6)	619
	Obesitas	1,1	(0,4-1,7)	1,2	(0,5-1,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,5	(1,1-1,8)	1,5	(1,1-1,8)	1290
	Hoger van het korte type	1,9	(1,4-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	885
	Hoger van het lange type	1,2	(0,9-1,4)	1,1	(0,8-1,3)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,9)	1766
	Wallonië	1,6	(1,2-2,1)	1,5	(1,1-2,0)	1126
TOTAAL		1,5	(1,3-1,7)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde is gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** 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.

6. REFERENTIES

- (1) EFSA Panel on Dietetic Products NaAN. Scientific opinion on dietary reference values for energy. *EFSA Journal* 2013;11(1):3005.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (3) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr* 2003 Mar;133 Suppl 3:895S-920S.:895S-920S.
- (4) European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12(12).
- (5) Black AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake:basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000 Sep;24(9):1119-30.
- (6) Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, et al. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. *Eur J Clin Nutr* 1991 Dec;45(12):569-81.
- (7) Black AE. The sensitivity and specificity of the Goldberg cut-off for EI:BMR for identifying diet reports of poor validity. *Eur J Clin Nutr* 2000 May;54(5):395-404.
- (8) Schofield WN. Predicting basal metabolic rate, new standards and review of previous work. *Hum Nutr Clin Nutr* 1985;39 Suppl 1:5-41.:5-41.
- (9) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (10) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (11) Devriese S, Huybrechts i, Moreau M, Van Oyen H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling-2004. Brussels, Belgium: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid; 2006. Report No.: WIV/EPI Reports N2006-016.
- (12) Ocké MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (13) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (14) Lioret S, Dubuisson C, Dufour A, Traill WB, Calamassi-Tran G, Maire B, et al. Trends in food intake in French children from 1999 to 2007: results from the INCA (étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires) dietary surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:585-601.
- (15) Dubuisson C, Lioret S, Touvier M, Dufour A, Calamassi-Tran G, Volatier J-L, et al. Trends in food and nutritional intakes of French adults from 199 to 2007: results from the INCA surveys. *British journal of nutrition* 2010;103:1035-48.
- (16) Lebacqz. Antropometrie (BMI, buikomtrek en buikomtrek/lengte verhouding). In: Lebacqz T, Teppers E, editors. Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP; 2015.