

MACRONUTRIËNTEN

AUTEUR
Sarah BEL

1. INLEIDING

Voedingstoffen of nutriënten zijn bestanddelen van voedingsmiddelen die zorgen voor de groei, het herstel en het in stand houden van onze lichaamsfuncties (1). Voedingstoffen kunnen ingedeeld worden in twee grote categorieën: de macronutriënten en de micronutriënten¹. De macronutriënten worden dagelijks in een grote hoeveelheid ingenomen via de voeding en leveren een bepaalde hoeveelheid energie per gram. Vetten, koolhydraten (inclusief voedingsvezels), eiwitten, water en alcohol behoren tot de groep van de macronutriënten.

In dit hoofdstuk wordt de dagelijkse gebruikelijke inname van energie, koolhydraten, vetten en eiwitten besproken. Voor de koolhydraten wordt naast de totale koolhydraatinnname ook specifiek de inname van mono- en disachariden, polysachariden en voedingsvezels bekeken. Voor de vetten wordt naast de totale vetinnname ook specifiek de inname van verzadigde vetzuren, transvetzuren, mono-onverzadigde vetzuren, poly-onverzadigde vetzuren (waaronder de omega-3- en omega-6-vetzuren) en cholesterol bekeken. De gebruikelijke inname van de verschillende macronutriënten wordt steeds uitgedrukt in gram per dag of energieprocent (en%) per dag (dit is de procentuele bijdrage van de voedingstof aan de totale energie-inname).

De gebruikelijke inname van energie en macronutriënten wordt geëvalueerd aan de hand van de voedingsaanbevelingen voor België die opgesteld werden door de Hoge Gezondheidsraad (herziening 2016) (2). Met de SPADE® software wordt de gebruikelijke inname van energie en de verschillende macronutriënten vergeleken met de specifieke nutritionele referentiewaarden (zoals aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), gemiddelde behoefte (GB), adequate inname (AI), enzovoort)².

Er wordt eveneens rekening gehouden met een mogelijke misrapportering van de voedingsinname (zowel onderrapportering als overrapportering), wat kan leiden tot een bias in de inschatting van de gebruikelijke inname van voedingsstoffen en energie. De resultaten van de gebruikelijke inname worden daarom ook steeds weergegeven na exclusie van de onderrapporteurders.

In een eerste fase wordt de totale inname van de energie (in kcal/dag) en van de macronutriënten (in g/dag) beschreven over alle leeftijden heen, dus van 3 tot 64 jaar, als een soort “referentie” om de absolute consumptie tussen verschillende subgroepen (bijvoorbeeld volgens BMI, opleidingsniveau of verblijfsplaats) te kunnen vergelijken. Hierbij moet in het achterhoofd gehouden worden dat de behoeftes van kinderen lager zijn dan deze van volwassenen en bijgevolg zullen de absolute innames bij kinderen lager liggen dan bij volwassenen. De absolute inname wordt daarom ook beschreven in de afzonderlijke leeftijdsgroepen (kinderen, adolescenten en volwassenen). Vandaar dat het vaak relevanter is om voor de macronutriënten de resultaten uitgedrukt in en% te vergelijken. In dit geval wordt nagegaan wat de relatieve bijdrage is van de verschillende macronutriënten aan de totale energie-inname. De resultaten die weergegeven zijn in en% zijn dus wel vergelijkbaar over de verschillende leeftijdsgroepen heen en zijn ook in deze zin correcter om de inname tussen de verschillende subgroepen te bekijken.

Een beperking van de SPADE® software is dat het tijdens de berekening van de gebruikelijke inname niet mogelijk is om (naast de weegfactoren en standaardisatie voor leeftijd en geslacht in de bevolking) bepaalde cofactoren (zoals bijvoorbeeld lichaamsbeweging) mee te nemen zoals men zou doen in multivariabele regressie-analyses. Significante verschillen tussen bepaalde subcategorieën worden in dit rapport beschreven, maar bijkomende multivariabele regressie-analyses met inclusie van cofactoren werden voor dit rapport niet uitgevoerd.

Ten slotte wordt ook de procentuele gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsmiddelengroepen, zoals geclassificeerd volgens Globodiet® (vroeger: EPIC-Soft), aan de totale inname van elk macronutriënt en energie berekend³.

¹ Zie hoofdstuk “Micronutriënten”.

² Zie hoofdstuk “Inleiding en methodologie” voor meer informatie over de gebruikte referentiewaarden.

³ Zie hoofdstuk “Inleiding en methodologie” voor meer informatie over deze analyses.

2. REFERENTIES

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.