

# EIWITTEN

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

## INHOUDSTAFEL

Samenvatting .....	5
1. Inleiding .....	6
2. Instrumenten .....	9
2.1. 24-uursvoedingsnavraag .....	9
2.2. Indicatoren.....	9
3. Resultaten .....	10
3.1. Gebruikelijke inname .....	10
3.2. Voedingsaanbevelingen .....	10
3.2.1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid .....	10
3.2.2. Gemiddelde behoefte .....	11
3.2.3. Maximale toelaatbare inname .....	11
3.3. Bronnen van eiwitten.....	11
4. Discussie.....	13
5. Tabellen.....	15
6. Referenties.....	49



## SAMENVATTING

Eiwitten zijn een bron van stikstof en essentiële aminozuren die voor de groei en het behoud van het lichaam noodzakelijk zijn. Een voldoende eiwitinname is essentieel voor de aanmaak van spieren en botten, maar ook voor de productie van andere stoffen zoals hormonen, neurotransmitters, DNA en RNA. Bij een teveel aan eiwitten kunnen de eiwitten afgebroken worden en dienen voor de productie van suiker, vetten en energie. Een teveel aan eiwitten verhoogt de zuurbelasting in het lichaam, wat onder andere invloed kan hebben op de nierfunctie en het skelet, vooral bij mensen met een verstoorde nierfunctie.

De eiwitbijdrage van de Belgische bevolking (met uitsluiting van de onderrapporteerders, 3-64 jaar) aan de energie-inname is gemiddeld 15,3%. De eiwitbijdrage in de Belgische bevolking (15-64 jaar) is onveranderd gebleven sinds 2004. De bijdrage van eiwitten neemt toe met de leeftijd en BMI, maar er zijn geen verschillen volgens opleidingsniveau.

De **aanbevolen dagelijkse hoeveelheid** (ADH) eiwitten is rondom 15 energieprocent van de totale energie-inname per dag. De helft (52,1%) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) overschrijdt de ADH. Bij kinderen en adolescenten is de proportie die de ADH overschrijdt een beetje kleiner (36,7% à 44,2%) dan bij volwassenen (50,3% à 60,4%). Mensen met een normaal gewicht overschrijden de ADH minder (47,2%) dan mensen met overgewicht (57,6%) of obesitas (67,3%).

Quasi iedereen heeft een eiwitinname boven de **gemiddelde behoefte** (tussen 0,66 en 0,75 g/kg/dag) en onder de **maximale toelaatbare inname** (25 en% bij volwassenen). In de Belgische bevolking (3-64 jaar) met een voldoende gerapporteerde energie-inname is er dus een adequate inname van eiwitten.

De belangrijkste bronnen van eiwitten zijn ook onveranderd sinds 2004: vlees en vleesproducten, graan en graanproducten, en melk- en vervangproducten staan in voor 75% van de eiwittoevoer.

## 1. INLEIDING

Eiwitten (ook wel proteïnen genoemd) zijn een bron van stikstof en essentiële aminozuren die voor de groei en het behoud van het lichaam noodzakelijk zijn. Eiwitten zijn lange ketens van aminozuren, waarbij er onderscheid gemaakt wordt tussen essentiële en niet-essentiële aminozuren. De essentiële aminozuren kunnen niet door het lichaam aangemaakt worden en dienen dus via de voeding ingenomen te worden. De niet-essentiële aminozuren kunnen in het lichaam aangemaakt worden uit natuurlijk voorkomende precursors (onder normale fysiologische omstandigheden).

Eenzijds zijn aminozuren dus de bouwstenen voor eiwitten (eiwitsynthese). Voldoende eiwit- en energie-inname in combinatie met lichaamsbeweging is nodig om eiwitten voor de spieren aan te maken en de spiermassa te behouden. Eiwitten en calcium zijn de belangrijkste componenten om een goede beenderstructuur op te bouwen en een tekort aan eiwitten leidt tot een verhoogd risico op fracturen. Anderzijds heeft elk aminozuur ook zijn eigen metabolische route (los van de eiwitsynthese): sommige aminozuren zijn bijvoorbeeld precursors voor de aanmaak van RNA en DNA, terwijl andere aminozuren precursors zijn voor neurotransmitters of hormonen. Ten slotte zal het teveel aan eiwitten ook afgebroken kunnen worden en dienen voor de productie van suiker (glucose), vet en energie. Voor eiwitten is de conversiefactor 4 kcal energie per gram eiwit.

Eiwitten zijn terug te vinden in voedingsmiddelen van zowel dierlijke als plantaardige oorsprong. De kwaliteit van de eiwitten kan wel verschillen volgens de bron en is afhankelijk van de verteerbaarheid van eiwitten en de aanwezigheid van de essentiële aminozuren. Er zijn verschillende methoden om de kwaliteit van een eiwit weer te geven, maar de meest gebruikte is de PDCAAS-score (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score) (1;2). De PDCAAS score is afhankelijk van het limiterende essentiële aminozuur, het essentiële aminozuur dat in de laagste hoeveelheid aanwezig is. Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben in het algemeen een hogere PDCAAS score dan voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong (met uitzondering van sojaproducten). In een gevarieerde voeding met zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen zullen alle essentiële aminozuren in voldoende mate aanwezig zijn. De meeste plantaardige producten hebben een specifiek aminozuur dat in mindere hoeveelheid aanwezig is, maar door het combineren en variëren van plantaardige voedingsmiddelen kan men dus voldoen aan de aanbevelingen voor alle essentiële aminozuren (3).

### Aanbevelingen

#### *Gemiddelde behoefte<sup>1</sup> en aanbevolen dagelijkse hoeveelheid<sup>2</sup>*

In de aanbevelingen van EFSA heeft men de stikstofbalans methode gebruikt om de eiwitbehoefte te bepalen (4): de hoeveelheid eiwit nodig om het stikstofverlies te compenseren, na correctie voor de efficiëntie van het eiwitgebruik en de kwaliteit van de eiwitten in de voeding. Uit studies op mensen blijkt de **gemiddelde behoefte** voor het onderhoud van een volgroeid lichaam bij volwassenen te liggen op 0,66 g/kg lichaamsgewicht/dag (3;4); dit dekt de behoefte van de helft van de bevolking.

<sup>1</sup> De gemiddelde behoefte is de hoeveelheid die de behoefte dekt van 50% van de bevolking

<sup>2</sup> De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is de hoeveelheid die de behoefte dekt van >97,5% van de bevolking.

**Tabel 1 | De aanbevelingen volgens de Hoge Gezondheidsraad, voor de leeftijd van 3 tot en met 64 jaar (3), België**

Leeftijd (jaar)	Gemiddelde Behoeftte (g/kg/dag)	Aanbevolen hoeveelheid (g/kg/dag)	Referentiegewicht		Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (g/dag)	
			Man	Vrouw	Man	Vrouw
3	0,73	0,90	14,7	14,2	13	13
4	0,69	0,86	17,0	16,4	15	14
5	0,69	0,85	19,2	18,7	16	16
6	0,72	0,89	21,5	21,1	19	19
7	0,74	0,91	24,3	23,8	22	22
8	0,75	0,92	27,4	26,8	25	25
9	0,75	0,92	30,6	30,0	28	28
10	0,75	0,91	33,8	33,7	31	31
11	0,75 (m), 0,73 (v)	0,91 (m), 0,90 (v)	37,3	37,9	34	34
12	0,74 (m), 0,72 (v)	0,90 (m), 0,89 (v)	41,5	42,6	37	38
13	0,73 (m), 0,71 (v)	0,90 (m), 0,88 (v)	46,7	47,5	42	42
14	0,72 (m), 0,70 (v)	0,89 (m), 0,87 (v)	52,7	51,6	47	45
15	0,72 (m), 0,69 (v)	0,88 (m), 0,85 (v)	59,0	54,6	52	46
16	0,71 (m), 0,68 (v)	0,87 (m), 0,84 (v)	64,1	56,4	56	47
17	0,70 (m), 0,67 (v)	0,86 (m), 0,83 (v)	67,5	57,4	58	48
18-59	0,66	0,83	74,6	62,1	62	52
≥60	0,66	0,83	73,5	66,1	61	55

Bron: aangepast uit EFSA, 2012( 4)

In energieprocenten uitgedrukt is de gemiddelde eiwitbehoefte 9-11% van de energie-aanbreng (4;5). In dit rapport wordt, in analogie met de VCP2004, de 10 en% gebruikt om het percentage van de bevolking te identificeren dat voldoet aan deze aanbeveling.

De **aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)** eiwitten kan uitgedrukt worden in het percentage eiwit van de totale energie-aanbreng (en%) of in gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht en per dag (g/kg/dag). Volgens de Hoge Gezondheidsraad en EFSA wordt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van eiwitten om te voldoen aan de behoeften van 97,5% van de bevolking geschat op 0,83 g/kg lichaamsgewicht/dag voor volwassenen met een gemengd Europees dieet (3;4). Bij kinderen en adolescenten die in de groei zijn is de eiwitbehoefte groter, en vanaf 7 jaar nemen de waarden geleidelijk aan af tot op 18 jaar de waarden van de volwassenen bereikt worden (Tabel 1).

Door de meeste bronnen wordt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid uitgedrukt in energieprocent rondom 15 en% gesteld (3;4).

### *Maximale toelaatbare inname<sup>3</sup>*

Een voeding dat zeer rijk is aan eiwitten verhoogt de zuurbelasting in het lichaam. Dit belast de nieren die dit zuur moeten uitscheiden, maar ook het skelet dat dit zuur probeert te neutraliseren door calcium af te scheiden. Het (gezond) menselijk lichaam heeft een goede capaciteit om zich aan te passen aan innames ver boven de aanbevolen gemiddelde behoefte. Bij een eiwitinname tot ongeveer 25 energieprocent werden er bij volwassenen geen nadelige effecten waargenomen. Deze waarde wordt dus door de Hoge Gezondheidsraad als een veilige bovengrens of **maximale toelaatbare inname (MTI)** gehanteerd (3-5).

---

<sup>3</sup> De maximale toelaatbare inname is het hoogste niveau waarbij geen schadelijke effecten waargenomen of te verwachten zijn volgens de momenteel beschikbare gegevens.



## 2. INSTRUMENTEN

### 2.1. 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

De deelnemers werden twee maal bevroegd 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. het ontbijt, het tienuurtje, enzovoort. 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 macronutriënten, zoals eiwitten, vanuit deze voedingsmiddelen bestudeerd worden.

### 2.2. INDICATOREN

Op basis van alle geconsumeerde voedingsmiddelen werd voor elke respondent de inname van de eiwitten berekend op beide interview dagen. De gebruikelijke inname van eiwitten werd berekend en om een vergelijking met de richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad mogelijk te maken werd de inname van eiwitten bepaald in zowel en%/dag als gram/dag of gram/kilogram lichaamsgewicht/dag.

De gebruikelijke inname van eiwitten werd met SPADE® berekend (6;7). Hiertoe werd een model gebruikt dat dagelijkse inname modelleert. In een eerste fase werden deze innames berekend voor alle respondenten (met exclusie van 1 outlier die op één van de interviewdagen 0 gram eiwitten had geconsumeerd). In een tweede fase werden de mensen die hun dagelijkse energie-inname sterk onder-gerapporteerd hadden uitgesloten van de analyses (zie hoofdstuk Energie).

De resultaten worden vergeleken met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad:

- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in energieprocent
- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in g/dag
- De maximale toelaatbare inname (MTI) in energieprocent

Bijkomend wordt er nagegaan in hoeverre de bevolking de richtlijnen van de gemiddelde behoefte (in g/kg/dag en energieprocent) haalt (EFSA).

## 3. RESULTATEN

### 3.1. GEBRUIKELIJKE INNAME

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 72 gram eiwitten per dag inneemt; de mediaan is 70 g/dag en de 97,5 percentiel 115 g/dag. De gemiddelde inname stijgt naar 79 g/dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onderrapporteren worden uitgesloten (zie hoofdstuk Energie); de mediaan is 78 g/dag en de 97,5 percentiel 122 g/dag. **Alle volgende bevindingen zijn gebaseerd op de populatie na uitsluiting van de onderrapporteurders.**

Mannen nemen significant meer eiwitten in dan vrouwen, dit daalt van gemiddeld 89 g/dag bij de mannen naar 68 g/dag bij de vrouwen. De inname van eiwitten neemt toe met de leeftijd: kinderen (3-5 jaar) gemiddeld 48 g/dag eiwitten en volwassenen (40-64 jaar) 83 g/dag.

Mensen met een normaal gewicht nemen significant minder eiwitten per dag (77 g/dag) in vergelijking met mensen met overgewicht en obesitas, respectievelijk 81 g/dag en 88 g/dag. De hoeveelheid eiwitten die wordt ingenomen is gelijkaardig voor mensen met een verschillend opleidingsniveau, mensen met een verschillende verblijfplaats of jaar van voedselconsumptiepeiling (2004 versus 2014).

De interpretatie in absolute hoeveelheden dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren. De hoeveelheid eiwitten die ingenomen wordt, hangt namelijk samen met de energiebehoefte. Mensen met een hogere energiebehoefte consumeren bijgevolg ook meer eiwitten. Daarom is het relevanter om te focussen op de proportie van alle energie die wordt aangebracht door de inname van eiwitten, deze zou in de verschillende groepen gelijkaardiger moeten zijn.

Eenmaal gefocust wordt op de proportie van de geleverde energie uit eiwitten valt het verschil tussen mannen en vrouwen weg, gemiddeld is ongeveer 15,3% van hun energie afkomstig uit eiwitten. De P5 (vijfde percentiel) ligt al op 11,5 en%/dag, wat betekent dat 95% van de bevolking een eiwitinname heeft boven deze waarde.

De proportie van de energie die wordt geconsumeerd vanuit eiwitten neemt toe met de leeftijd: van 14,8 en%/dag voor de 3-5 jarigen naar 15,8 en%/dag voor de 40-64 jarigen. De energiebijdrage van eiwitten is minder bij mensen met een normaal gewicht (15,0 en%/dag) dan bij mensen met overgewicht en obesitas, respectievelijk 15,7 en 16,2 en%/dag. De proportie van alle energie die geconsumeerd wordt vanuit eiwitten is gelijkaardig voor mensen met een verschillend opleidingsniveau en een verschillende verblijfplaats.

Tot slot blijkt dat de proportie energie die wordt aangevoerd vanuit eiwitten voor de 15-64 jarigen in 2014 onveranderd is in vergelijking met de Voedselconsumptiepeiling van 2004.

### 3.2. VOEDINGSAANBEVELINGEN

#### 3.2.1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

De Hoge Gezondheidsraad stelt dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwit rondom 15% van de energie-aanbreng is. In de Belgische bevolking (3-64 jaar) overschrijdt 52,1% de aanbevolen 15 en%/dag (resultaat op basis van exclusie van de onderrapporteurders).

Het percentage volwassenen dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid overschrijdt (range 50,3-60,4%) is significant groter dan de proportie bij kinderen en adolescenten (range 36,7-44,2%). Het percentage mannen en vrouwen dat de ADH overschrijdt is gelijkaardig, respectievelijk 50,7 en 52,9%.

Het percentage mensen met een normaal gewicht dat de ADH overschrijdt (47,2%) is significant kleiner dan de proportie bij mensen met overgewicht (57,6%) en obesitas (67,3%).

Er is een tendens dat de proportie mensen die de ADH overschrijdt, stijgt met het opleidingsniveau, maar dit is niet significant op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

Tot slot is het percentage mensen (15-64 jaar) dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 15 en%/dag overschrijdt onveranderd sinds 2004.

Zoals beschreven in de inleiding, kan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ook uitgedrukt worden in gram eiwit/per dag. Deze behoefte zal dan ook variëren in functie van het lichaamsgewicht. Op basis van de standaardwaarden voor lichaamsgewicht aangereikt door EFSA, blijkt 95,6% van de vrouwen en 98,6% van de mannen deze richtlijn te overschrijden. De proportie neemt bij vrouwen en mannen af met de leeftijd en neemt toe met het lichaamsgewicht. Bij de mannen blijkt dat de proportie mensen (15-64 jaar) die deze aanbeveling overschrijdt onveranderd is ten opzichte van 2004 (99,2%), maar bij de vrouwen (96,0%) is er een stijging ten opzichte van 2004 (92,6%).

### 3.2.2. Gemiddelde behoefte

De gemiddelde eiwitbehoefte ligt rond 9-11% van de energie-aanbreng. In de Belgische bevolking (3-64 jaar) haalt bijna iedereen (99,3 %) meer dan de aanbevolen gemiddelde 10 en%/dag uit eiwitten. Slechts 0,7% haalt deze aanbeveling niet (resultaat op basis van exclusie van de onderrapporteurders).

Het percentage oudere volwassenen (40-64 jaar) die niet voldoet aan de aanbeveling (0,3%) is significant kleiner dan de proportie bij kinderen en adolescenten (range 1,0-1,6%). Het percentage mannen en vrouwen die niet voldoen is gelijkaardig, respectievelijk 0,5% en 0,8%.

Het percentage mensen met een normaal gewicht dat niet voldoet aan de aanbeveling (0,7%) is significant groter dan de proportie bij mensen met obesitas (0,1%).

Er is een tendens dat de proportie mensen die deze aanbeveling niet haalt, daalt met het opleidingsniveau, doch dit is niet significant op basis van de betrouwbaarheidsintervallen.

Tot slot is het percentage mensen (15-64 jaar) die de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 10 en%/dag niet haalt onveranderd sinds 2004.

De gemiddelde behoefte kan ook worden gedefinieerd op basis van gram eiwit per kg lichaamsgewicht en per dag. Zonder de onderrapporteurders blijken slechts 0,5% van de vrouwen en 0,1% van de mannen een inadequate eiwitinname te hebben.

Deze richtlijnen zijn zeer gevoelig aan onderrapportering. Als de onderrapporteurders meegenomen worden in de evaluatie dan zouden 7,2% van de vrouwen en 4,2% van de mannen een inadequate eiwitinname hebben.

### 3.2.3. Maximale toelaatbare inname

Volgens de Hoge Gezondheidsraad en de EFSA is een veilige bovengrens een eiwitinname dat onder de 25% van de totale energie aanbreng is (25 en%/dag). Quasi iedereen voldoet aan deze aanbeveling. Slechts 0,1% heeft een eiwitinname boven de 25 en%/dag.

Oudere volwassenen (40-64 jaar), mensen met obesitas en mensen met een hogere opleiding van korte type overschrijden iets vaker deze bovengrens (0,2%). Tot slot was er een lichte stijging in de proportie mensen die de bovengrens overschrijdt ten opzichte van 2004 (0%).

## 3.3. BRONNEN VAN EIWITTEN

Vlees en vleesproducten, graan en graanproducten en melk- en vervangproducten voeren het grootste gedeelte van onze eiwitten aan, namelijk 75%. Ook vis en schaaldieren zijn nog een behoorlijke bron van eiwitten (6,3%). Tot slot blijkt ook dat cakes en zoete koeken, groenten, aardappelen en andere knollen samen ongeveer 9% van de eiwitten aanvoeren.

In het onderdeel tabellen kunnen meer gedetailleerde tabellen teruggevonden worden die per voedingsmiddel 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.

De belangrijkste verschillen kort opgelijst:

- Vrouwen consumeren meer eiwitten uit melkproducten en groenten dan mannen.

- De kinderen consumeren meer eiwitten uit melkproducten, fruit, cakes en zoete koeken. Oudere adolescenten consumeren meer eiwitten uit graan en graanproducten dan volwassenen. Volwassenen consumeren meer eiwitten uit groenten, fruit, vis, niet-alcoholische en alcoholische dranken.
- Mensen met obesitas consumeren meer eiwitten uit vleesproducten dan mensen met een normaal gewicht of overgewicht.
- Laagopgeleiden consumeren meer eiwitten uit vleesproducten en aardappelen. Hoogopgeleiden consumeren meer eiwitten uit fruit en graan en graanproducten.
- In 2014 consumeren we minder eiwitten uit aardappelen en meer eiwitten uit vis, schaal- en schelpdieren en niet-alcoholische dranken in vergelijking met 2004.

**Tabel 2 | Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsmiddelengroepen aan de totale eiwitname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014**

Voedingsmiddelengroep	Gemiddelde bijdrage aan de totale eiwitname (%)	95% BI
Aardappelen en andere knollen	2,3	(2,1-2,5)
Groenten	3,0	(2,8-3,1)
Peulvruchten	0,3	(0,2-0,4)
Fruit	1,9	(1,6-2,1)
Melk- en vervangproducten	19,0	(18,2-19,8)
Graan en graanproducten	21,4	(20,8-22,1)
Vlees, vleesproducten en vleesvervangers	34,6	(33,4-35,9)
Vis, schaal- en schelpdieren, en amfibieën	6,3	(5,5-7,1)
Eieren en afgeleide producten	1,5	(1,3-1,8)
Vet en olie	0,1	(0,1-0,1)
Suiker en confiserie	1,8	(1,6-2,1)
Cake en zoete koekjes	3,9	(3,6-4,2)
Niet alcoholische dranken	1,2	(1,1-1,3)
Alcoholische dranken	0,5	(0,4-0,7)
Kruiden, saus en gist	1,0	(0,9-1,1)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Diversen <sup>1</sup>	0,3	(0,2-0,4)
Hartige snacks <sup>2</sup>	0,9	(0,7-1,0)

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

1 Sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten.

2 Chips, zoete koekjes en aperitiefhapjes.

## 4. DISCUSSIE

De eiwitten uit de voeding zijn een belangrijke bron van stikstof en aminozuren (4). Aminozuren worden voornamelijk gebruikt om eiwitten aan te maken, maar zijn anderzijds ook nodig in de aanmaak van onder andere RNA, DNA, neurotransmitters en hormonen. Bovendien kunnen ze ook omgezet worden in suiker, vet en energie (4).

### Bronnen van eiwitten

In België, net zoals in de andere Europese landen, zijn de belangrijkste bronnen van eiwitten vlees en vleesproducten, graan en graanproducten, en melk- en vervangproducten en staan in voor 75% van de eiwittoevoer (4). De voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong zijn in volgorde van afnemende bijdrage: vlees en vleesproducten (35%), melk- en vervangproducten (19%), vis, schaal- en schelpdieren (6%) en eieren (2%). Voor voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong zijn dit graan en graanproducten (21%), groenten (3%) en aardappelen en andere knollen (2%).

De bijdrage van de verschillende voedingsmiddelgroepen is grotendeels gelijkaardig met de resultaten van de VCP2004 (8). Er wordt een lichte daling geobserveerd in de bijdrage van "Aardappelen en andere knollen" en een lichte stijging in de bijdrage van "Vis, schaal- en schelpdieren" en "Niet-alcoholische dranken". In Nederland is de bijdrage van melk en melkproducten aan de eiwitinname groter dan in België, maar is de bijdrage van vis, schaal- en schelpproducten kleiner (4).

### Gebruikelijke inname

Gemiddeld consumeert de Belg 79 gram eiwitten per dag. Voor de hele bevolking (3-64 jaar) is de eiwitbijdrage 15 en%/dag. Mensen met onderrapportering van hun energie inname zijn niet meegenomen in de analyses. Onderrapportering kan voorkomen omwille van verschillende redenen zoals herinneringsbias, dieet, ziekte, maar ook psychosociale kenmerken kunnen een rol spelen (sociaal wenselijkheid, angst, depressie) (9). Onderrapportering leidt niet alleen tot een daling van de geschatte energie-inname, maar is ook geassocieerd met bepaalde kenmerken in de bevolking (bijvoorbeeld overgewicht en obesitas) en een selectieve rapportering van voedingsmiddelen (ongezonde versus gezonde voedingswaren). Als er geen rekening gehouden wordt met onderrapportering kan dit leiden tot onverwachte associaties tussen bepaalde kenmerken en de voeding (10). Daarom wordt er vooral aandacht gegeven aan de resultaten van de bevolking met uitsluiting van de onderrapporteerders.

Een inname kan geschat worden op basis van absolute hoeveelheden die geconsumeerd worden (g/ dag), doch deze resultaten zijn zeer gevoelig aan de energiebehoefte van de deelnemers: jong of oud, vrouw of man, klein of groot. Daarom is het eenvoudiger om de eiwitinname te bespreken in functie van de eiwitbijdrage aan de totale energie-inname: dit varieert veel minder in functie van de energiebehoefte en laat dus toe om bevolkingsgroepen met verschillende energiebehoeften te vergelijken (zoals kinderen en volwassenen).

De gemiddelde bijdrage van eiwitten aan de energie-inname is voor de bevolking met uitsluiting van de onderrapporteerders (3-64 jaar) 15,3 en%/dag en het 97,5ste percentiel ligt op 20,8 en%/dag. Sinds de VCP2004 (15-64 jaar) is de gemiddelde eiwitbijdrage totaal onveranderd: 15,5 en%/dag. Er is een leeftijdsgradiënt in deze eiwitbijdrage: de eiwitbijdrage aan de energie-inname neemt toe met de leeftijd. Deze grootteorde en leeftijdstrend worden ook in de buurlanden en in Europese context geobserveerd (4;11;12).

Daarnaast observeren we een toename in de eiwitbijdrage aan de energie-inname volgens de BMI klassen. Omdat de VCP2014-15 geen opvolgingsstudie is, kan er niet besloten worden of mensen met overgewicht/obesitas een voedingspatroon verkiezen met meer eiwitten dan wel reeds jaren een voedingspatroon hebben met meer eiwitten waardoor ze meer kans hadden om overgewicht/obesitas te ontwikkelen. Een grote Europese studie suggereert wel een langdurige eiwitbijdrage boven de 20 en%/dag het risico op overgewicht en obesitas verhoogt, los van het feit of de verhoogde inname van eiwitten ten kosten is van de koolhydraten of de vetten (13). En ook bij jonge kinderen blijkt een verhoogde eiwitinname geassocieerd te zijn met het ontwikkelen van een hogere BMI gedurende een opvolgingsperiode van 5 jaar (14). Een verhoogde eiwitbijdrage is niet alleen geassocieerd met obesitas, doch ook aan het ontwikkelen van diabetes type 2 (15). Het is vooral een verhoogde inname van dierlijke eiwitten die deze associaties

verklaard; een verhoogde inname van plantaardige eiwitten reduceert dit risico (15). Het is voornamelijk in de groep mensen met obesitas dat er hogere eiwitbijdrage van vlees geobserveerd wordt.

Voor de eiwitbijdrage aan de energie-inname zien we geen verschillen op basis van het opleidingsniveau, in tegenstelling tot de koolhydraten. De internationale literatuur toont geen consistente resultaten tussen de samenhang met sociale status en eiwitinname (16). Dit kan deels verklaard worden door de verschillende gebruikte indicatoren voor socio-economische status (opleiding, inkomen, beroep), maar mogelijk ook door het al of niet uitsluiten van de onderrapporteurders. Als we bijvoorbeeld de onderrapporteurders meenemen in de analyses, dan is er een tendens dat de eiwitbijdrage aan de energie-inname groter is voor de mensen met een hogere opleiding van langere duur.

### Voedingsaanbevelingen

In de Belgische bevolking (3-64 jaar) met een adequate energie-inname is er in het algemeen dus geen probleem om voldoende eiwitten te consumeren en dit is analoog met de Europese context (4). Een tekort aan eiwitinname, oftewel een inname onder de *gemiddelde behoefte* (in functie van g/kg/dag), lijkt geen probleem voor de Belgische bevolking: slechts 0,1% van de mannen en 0,5% van de vrouwen voldoen niet aan deze richtlijn. Maar als de onderrapporteurders meegenomen worden in de evaluatie dan zouden 7,2% van de vrouwen en 4,2% van de mannen een inadequate eiwitinname hebben. Indien onderrapportering hypothetisch voornamelijk verklaard kan worden door een bewust gereduceerde energie-inname, dan is dit een probleem en is het belangrijk dat er tijdens het “diëten” voldoende eiwitten geconsumeerd blijven worden.

Als de *aanbevolen dagelijkse hoeveelheid* bekeken wordt in functie van energiebijdrage, 15 energieprocent per dag, dan overschrijdt 52,1% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) de ADH. Bij kinderen en adolescenten is het percentage dat de ADH overschrijdt kleiner dan bij volwassenen, en stijgt van 36,7% (6-9 jaar) tot 60,4% (40-64 jaar). Quasi iedereen haalt en overschrijdt de ADH uitgedrukt in absolute inname (g/dag). Dat meer kinderen en adolescenten de 15 en% niet overschrijden is mogelijk eerder gerelateerd aan de samenstelling van hun voeding (relatief gezien teveel mono- en disacchariden)<sup>4</sup>.

De EFSA heeft geen duidelijke richtlijnen wat betreft de *maximale toelaatbare inname* omdat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is welke (langdurige) hoge innames schadelijk zijn voor de gezondheid. Bij een eiwitinname tot ongeveer 25 energieprocent werden er bij volwassenen geen nadelige effecten op de gezondheid waargenomen en deze grens werd dan ook gehanteerd door de Hoge Gezondheidsraad (3). Bijna niemand in de Belgische bevolking overschrijdt deze grens (0,1%) en deze resultaten zijn analoog met de resultaten in Nederland (11).

### Conclusies

De eiwitbijdrage van de Belgische bevolking (met uitsluiting van de onderrapporteurders, 3-64 jaar) aan de energie-inname is gemiddeld 15,3%. De eiwitbijdrage in de Belgische bevolking (15-64 jaar) is onveranderd gebleven sinds 2004. De eiwitbijdrage aan de energie-inname neemt toe met de leeftijd en het gewicht, maar er zijn geen verschillen volgens geslacht en opleidingsniveau. Terwijl in absolute termen (g/dag) de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid quasi door iedereen overschreden wordt, is bij kinderen (6-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) de proportie die de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid uitgedrukt in energieprocent overschrijdt kleiner dan bij volwassenen. Dit is mogelijk verklaarbaar door een relatief grotere proportionele inname van mono- en disacchariden in de voeding bij kinderen en adolescenten. In de Belgische bevolking (3-64 jaar) met een gerapporteerde voldoende energie-inname is er in het algemeen een adequate inname van eiwitten.

<sup>4</sup> Meer informatie kan gevonden worden in het hoofdstuk “Koolhydraten”.

## 5. TABELLEN

<b>Tabel 1  </b>	De aanbevelingen volgens de Hoge Gezondheidsraad, voor de leeftijd van 3 tot en met 64 jaar (3), België .....	7
<b>Tabel 2  </b>	Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsmiddelengroepen aan de totale eiwitinname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014..	12
<b>Tabel 3  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	17
<b>Tabel 4  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar), België .....	18
<b>Tabel 5  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de vrouwen (3-64 jaar), België .....	19
<b>Tabel 6  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de mannen (3-64 jaar), België.....	20
<b>Tabel 7  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014. ....	21
<b>Tabel 8  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België .....	22
<b>Tabel 9  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de vrouwen (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België .....	23
<b>Tabel 10  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de mannen (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België .....	24
<b>Tabel 11  </b>	Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014 .....	25
<b>Tabel 12  </b>	Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar), België .....	26
<b>Tabel 13  </b>	Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014 .....	27
<b>Tabel 14  </b>	Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België .....	28
<b>Tabel 15  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/kg/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.....	29
<b>Tabel 16  </b>	Gebruikelijke inname van eiwit (g/kg/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014. ....	30
<b>Tabel 17  </b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	31
<b>Tabel 18  </b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van groenten ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	32
<b>Tabel 19  </b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van peulvruchten ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	33

<b>Tabel 20</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	34
<b>Tabel 21</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van melkproducten ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	35
<b>Tabel 22</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	36
<b>Tabel 23</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	37
<b>Tabel 24</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van vis schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	38
<b>Tabel 25</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	39
<b>Tabel 26</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van vet en olie ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	40
<b>Tabel 27</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	41
<b>Tabel 28</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van cake en zoete koekjes ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	42
<b>Tabel 29</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	43
<b>Tabel 30</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale eiwitinname, België .....	44
<b>Tabel 31</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van kruiden/specerijen/sauzen/gist ten opzichte van de totale eiwitinname, België, 2014. ....	45
<b>Tabel 32</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van bouillon ten opzichte van de totale eiwitinname, België, 2014 .....	46
<b>Tabel 33</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van diverse producten ten opzichte van de totale eiwitinname, België, 2014 .....	47
<b>Tabel 34</b>	Gemiddelde bijdrage (en%) van hartige snacks ten opzichte van de totale eiwitinname, België, 2014 .....	48



**Tabel 3 |** Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
MANNEN	3-5	49	(47-52)	30	47	72	78	100	230
	6-9	62	(59-63)	39	60	90	97	100	279
	10-13	71	(69-73)	46	69	103	110	99	210
	14-17	78	(75-80)	51	76	111	120	92	240
	18-39	87	(84-91)	57	85	125	134	91	305
	40-64	87	(85-90)	57	85	125	134	91	284
VROUWEN	3-5	47	(45-50)	31	46	67	71	100	224
	6-9	54	(52-55)	36	53	75	79	100	259
	10-13	57	(55-59)	39	56	79	84	96	239
	14-17	59	(58-61)	40	59	82	87	85	239
	18-39	63	(62-66)	43	62	86	91	79	314
	40-64	66	(63-67)	45	65	89	94	84	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

<sup>1</sup> Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid..

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

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 4 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	83	(81-85)	49	81	122	131	1548
	Vrouwen	62	(61-64)	41	62	86	92	1597
LEEFTIJDS- GROEP	3-5	49	(47-50)	30	47	73	79	454
	6-9	57	(56-59)	35	56	85	91	538
	10-13	64	(62-66)	40	62	93	101	449
	14-17	68	(67-70)	43	67	100	107	479
	18-39	76	(74-77)	48	74	110	118	619
	40-64	75	(73-77)	48	73	109	117	606
BODY MASS INDEX	Normaal	71	(69-72)	44	70	105	113	1969
	Overgewicht	73	(72-76)	44	71	106	114	619
	Obesitas	72	(70-77)	40	69	111	121	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	72	(70-73)	42	70	107	116	1290
	Hoger van het korte type	74	(72-76)	44	72	109	118	885
	Hoger van het lange type	71	(69-73)	44	70	104	111	915
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	74	(72-76)	44	72	109	117	1766
	Wallonië	70	(68-72)	42	68	106	114	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>72</b>	<b>(71-73)</b>	<b>43</b>	<b>70</b>	<b>107</b>	<b>115</b>	<b>3145</b>
JAAR***	2004	77	(75-80)	46	75	114	122	1867
	2014	76	(76-79)	47	74	110	118	1598

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 dat de macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 5 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de vrouwen (3-64 jaar), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
LEEFTIJD- GROEP	3-5	47	(45-50)	31	46	67	71	100	224
	6-9	54	(52-55)	36	53	75	79	100	259
	10-13	57	(55-59)	39	56	79	84	96	239
	14-17	59	(58-61)	40	59	82	87	85	239
	18-39	63	(62-66)	43	62	86	91	79	314
	40-64	66	(63-67)	45	65	89	94	84	322
BODY MASS INDEX	Normaal	63	(61-64)	42	62	86	91	86	993
	Overgewicht	63	(61-65)	45	62	82	86	87	309
	Obesitas	61	(60-66)	36	60	91	97	80	157
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	61	(59-63)	39	60	86	92	80	648
	Hoger van het korte type	64	(62-66)	44	63	86	91	89	449
	Hoger van het lange type	63	(61-65)	42	62	86	91	86	475
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	64	(62-65)	41	63	88	94	87	912
	Wallonië	61	(59-63)	41	60	85	90	83	557
<b>TOTAAL</b>		<b>62</b>	<b>(61-64)</b>	<b>41</b>	<b>62</b>	<b>86</b>	<b>92</b>	<b>85</b>	<b>1597</b>
JAAR***	2004	64	(63-66)	41	63	90	95	78	945
	2014	64	(64-67)	45	64	86	91	84	827

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

<sup>1</sup>Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid..

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef..

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

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

**Tabel 6 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de mannen (3-64 jaar), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
LEEFTIJD- GROEP	3-5	49	(47-52)	30	47	72	78	100	230
	6-9	62	(59-63)	39	60	90	97	100	279
	10-13	71	(69-73)	46	69	103	110	99	210
	14-17	78	(75-80)	51	76	111	120	92	240
	18-39	87	(84-91)	57	85	125	134	91	305
	40-64	87	(85-90)	57	85	125	134	91	284
BODY MASS INDEX	Normaal	83	(80-84)	49	81	121	130	93	976
	Overgewicht	82	(81-87)	48	81	120	129	91	310
	Obesitas	82	(79-89)	50	80	122	131	88	153
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	82	(80-85)	48	81	119	128	93	642
	Hoger van het korte type	84	(81-87)	48	82	127	138	92	436
	Hoger van het lange type	81	(79-84)	49	80	118	127	91	440
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	84	(82-87)	50	83	122	131	95	854
	Wallonië	81	(78-83)	46	79	123	133	90	569
<b>TOTAAL</b>		<b>83</b>	<b>(81-85)</b>	<b>49</b>	<b>81</b>	<b>122</b>	<b>131</b>	<b>92</b>	<b>1548</b>
JAAR***	2004	90	(87-95)	57	88	128	136	92	922
	2014	87	(87-92)	56	85	124	132	90	771

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

<sup>1</sup>Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid..

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 7 |** Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
MANNEN	3-5	49	(47-52)	30	47	72	78	100	230
	6-9	62	(59-63)	39	60	90	97	100	279
	10-13	71	(69-73)	46	69	103	110	99	210
	14-17	78	(75-80)	51	76	111	120	92	240
	18-39	87	(84-91)	57	85	125	134	91	305
	40-64	87	(85-90)	57	85	125	134	91	284
VROUWEN	3-5	47	(45-50)	31	46	67	71	100	224
	6-9	54	(52-55)	36	53	75	79	100	259
	10-13	57	(55-59)	39	56	79	84	96	239
	14-17	59	(58-61)	40	59	82	87	85	239
	18-39	63	(62-66)	43	62	86	91	79	314
	40-64	66	(63-67)	45	65	89	94	84	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

<sup>1</sup> Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 8 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	89	(87-91)	53	89	125	134	1204
	Vrouwen	68	(67-69)	47	68	91	96	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	48	(46-49)	32	46	68	72	434
	6-9	60	(58-61)	40	58	84	90	495
	10-13	69	(67-70)	47	67	96	103	313
	14-17	75	(73-76)	51	73	104	112	272
	18-39	84	(80-85)	57	82	117	125	437
	40-64	83	(81-85)	57	81	116	124	394
BODY MASS INDEX	Normaal	77	(74-78)	49	75	109	116	1623
	Overgewicht	81	(80-86)	51	80	116	124	402
	Obesitas	88	(84-94)	52	87	125	133	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	80	(78-82)	49	79	116	124	908
	Hoger van het korte type	80	(77-82)	49	79	115	124	679
	Hoger van het lange type	77	(74-78)	49	75	108	115	724
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	80	(78-82)	49	79	115	123	1364
	Wallonië	77	(74-79)	48	76	111	118	808
<b>TOTAAL</b>		<b>79</b>	<b>(77-80)</b>	<b>49</b>	<b>78</b>	<b>114</b>	<b>122</b>	<b>2345</b>
JAAR***	2004	87	(83-91)	59	85	121	129	1338
	2014	83	(84-88)	56	81	115	123	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 dat de macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen heeft geconsumeerd.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 9 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de vrouwen (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
LEEFTIJD- GROEP	3-5	46	(44-48)	33	45	62	66	100	212
	6-9	56	(54-58)	41	55	75	79	100	238
	10-13	63	(60-64)	46	62	82	87	100	162
	14-17	66	(64-68)	49	65	87	92	97	130
	18-39	71	(68-73)	52	70	93	98	95	201
	40-64	71	(68-73)	52	70	93	98	94	198
BODY MASS INDEX	Normaal	67	(65-69)	47	67	90	95	95	778
	Overgewicht	69	(68-74)	51	69	88	92	98	198
	Obesitas	75	(74-82)	48	75	100	106	99	71
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	69	(66-72)	46	68	94	99	96	422
	Hoger van het korte type	69	(66-70)	48	68	90	95	97	335
	Hoger van het lange type	67	(65-69)	46	66	90	95	94	369
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	69	(67-71)	47	69	93	98	96	672
	Wallonië	67	(65-69)	48	66	88	92	96	388
<b>TOTAAL</b>		<b>68</b>	<b>(67-69)</b>	<b>47</b>	<b>68</b>	<b>91</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>1141</b>
JAAR***	2004	71	(70-74)	50	70	95	101	93	608
	2014	70	(70-74)	53	70	90	95	96	504

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

<sup>1</sup> Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 10 | Gebruikelijke inname van eiwit (g/dag) bij de mannen (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Boven ADH <sup>1</sup>	n=N
LEEFTIJD- GROEP	3-5	48	(47-51)	33	47	67	71	100	222
	6-9	63	(61-64)	44	62	86	91	100	257
	10-13	75	(72-77)	53	73	101	107	100	151
	14-17	83	(80-85)	59	81	111	118	98	142
	18-39	95	(91-98)	68	94	128	136	98	236
	40-64	96	(92-99)	68	94	128	136	98	196
BODY MASS INDEX	Normaal	87	(84-90)	53	86	122	130	98	845
	Overgewicht	91	(88-97)	55	91	128	137	99	204
	Obesitas	99	(91-104)	80	99	122	127	100	75
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	88	(86-92)	53	88	124	132	98	486
	Hoger van het korte type	91	(87-94)	52	90	133	143	98	344
	Hoger van het lange type	88	(84-91)	56	89	118	124	99	355
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	90	(88-93)	54	90	126	134	99	692
	Wallonië	90	(86-93)	51	90	127	136	99	420
<b>TOTAAL</b>		<b>89</b>	<b>(87-91)</b>	<b>53</b>	<b>89</b>	<b>125</b>	<b>134</b>	<b>99</b>	<b>1204</b>
JAAR***	2004	101	(94-106)	72	100	135	142	99	730
	2014	95	(95-101)	69	93	127	134	99	535

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

<sup>1</sup>Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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



**Tabel 11 | Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	% Boven MTI <sup>3</sup>	n=N
MANNEN	3-5	14,8	(14,4-15,4)	11	14,6	19,5	20,6	1,5	44,1	0,1	230
	6-9	15	(14,5-15,2)	11,1	14,7	19,6	20,7	1,3	46	0,1	279
	10-13	15,1	(14,8-15,3)	11,2	14,9	19,8	20,9	1,2	48,2	0,1	210
	14-17	15,2	(14,9-15,5)	11,3	15	20	21,1	1	50,3	0,2	240
	18-39	15,7	(15,5-16,2)	11,6	15,5	20,7	21,8	0,6	57,6	0,3	305
	40-64	16,6	(16,2-17)	12,2	16,3	21,8	23	0,3	68,6	0,7	284
VROUWEN	3-5	15,4	(14,4-17,1)	11,5	15,3	20	21	0,8	54,2	0,1	224
	6-9	15,6	(14,5-17,2)	11,6	15,4	20,2	21,3	0,6	56,9	0,1	259
	10-13	15,8	(14,7-17,4)	11,8	15,6	20,5	21,5	0,5	59,9	0,2	239
	14-17	16	(15-17,6)	12	15,9	20,7	21,8	0,4	62,9	0,2	239
	18-39	16,8	(15,7-18,4)	12,5	16,6	21,7	22,8	0,2	72,3	0,5	315
	40-64	18	(16,8-19,6)	13,5	17,8	23,2	24,4	0	84,4	1,7	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoefte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

3 Maximale Toelaatbare Inname.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 12 | Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	% Boven MTI <sup>3</sup>	n=N
GESLACHT	Mannen	15,9	(15,7-16,2)	11,7	15,7	21	22,2	0,6	59,8	0,4	1548
	Vrouwen	17,1	(16-18,6)	12,5	16,8	22,3	23,5	0,2	74,4	1	1597
LEEFTIJD- GROEP	3-5	15,6	(14,5-16,7)	11,7	15,4	20,1	21,2	0,6	55,9	0,1	454
	6-9	15,7	(14,6-16,7)	11,8	15,5	20,3	21,4	0,5	58,2	0,2	538
	10-13	15,9	(14,8-16,8)	11,9	15,7	20,6	21,6	0,4	60,8	0,2	449
	14-17	16,1	(15-17)	12	15,9	20,8	21,9	0,3	63,3	0,3	479
	18-39	16,7	(15,7-17,8)	12,5	16,5	21,6	22,7	0,2	71,4	0,5	619
	40-64	17,7	(16,6-18,8)	13,3	17,5	22,9	24,1	0	82,4	1,4	606
BODY MASS INDEX	Normaal	17,5	(15,2-18,1)	13,5	17,3	22	23	0	83,2	0,6	1969
	Overgewicht	16,5	(16,4-17,1)	12	16,3	21,8	23	0,5	67,4	0,7	619
	Obesitas	17,2	(17,1-18,2)	12,7	17	22,7	24	0,1	75,6	1,4	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16,1	(15,8-16,4)	11,6	15,8	21,5	22,7	0,8	60,8	0,7	1290
	Hoger van het korte type	16,1	(15,8-16,4)	11,5	15,8	21,7	23	0,9	60,8	0,8	885
	Hoger van het lange type	18,1	(15,6-19,1)	14,2	17,9	22,4	23,4	0	89,5	0,7	915
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	16	(15,8-16,2)	11,6	15,7	21	22,2	0,7	60,4	0,4	1766
	Wallonië	16,2	(15,8-16,4)	11,9	15,9	21,3	22,5	0,5	62,8	0,5	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>16,9</b>	<b>(16-18)</b>	<b>12,5</b>	<b>16,7</b>	<b>22,1</b>	<b>23,3</b>	<b>0,2</b>	<b>73,4</b>	<b>0,8</b>	<b>3145</b>
JAAR***	2004	16,5	(15,5-17,1)	11,7	16,3	21,8	22,9	0,9	66,6	0,6	1867
	2014	17,3	(16,5-18,5)	12,8	17	22,4	23,6	0,1	77,1	1	1598

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoeftte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

3 Maximale Toelaatbare Inname.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 13 |** Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	% Boven MTI <sup>3</sup>	n=N
MANNEN	3-5	14,5	(14,2-15,3)	11,1	14,3	18,5	19,4	1,1	38,6	0	222
	6-9	14,6	(14,1-14,8)	11,1	14,4	18,6	19,6	1	40	0	257
	10-13	14,7	(14,2-14,8)	11,2	14,5	18,7	19,7	0,9	41,6	0	151
	14-17	14,8	(14,4-15)	11,3	14,6	18,9	19,8	0,8	43,3	0	142
	18-39	15,1	(14,8-15,5)	11,5	14,9	19,3	20,3	0,6	48,8	0	236
	40-64	15,6	(15,2-16,1)	11,9	15,5	20	21	0,3	57,7	0,1	196
VROUWEN	3-5	14,3	(14,1-15)	10,7	14,2	18,6	19,5	2	36,6	0	212
	6-9	14,5	(14,1-14,7)	10,8	14,3	18,7	19,7	1,8	38,4	0	238
	10-13	14,6	(14,2-14,8)	10,9	14,4	18,9	19,9	1,5	40,6	0	162
	14-17	14,7	(14,4-14,9)	11	14,6	19,1	20,1	1,3	42,7	0	130
	18-39	15,2	(14,8-15,5)	11,4	15	19,7	20,7	0,8	50,2	0,1	201
	40-64	16	(15,6-16,4)	12	15,8	20,7	21,7	0,4	62,1	0,2	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoefte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

3 Maximale Toelaatbare Inname..

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 14 | Gebruikelijke proportionele inname van eiwit (en%/dag) van de bevolking (3-64 jaar) (zonder onderrapporteerders), België**

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	% Boven MTI <sup>3</sup>	n=N
GESLACHT	Mannen	15,2	(15-15,5)	11,6	15	19,5	20,5	0,5	50,7	0,1	1204
	Vrouwen	15,4	(15,1-15,6)	11,4	15,2	20	21,1	0,8	52,9	0,1	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	14,8	(14,3-15,1)	11,2	14,6	19,1	20,1	1	44,2	0	434
	6-9	14,4	(14,2-14,7)	10,9	14,2	18,5	19,4	1,6	36,7	0	495
	10-13	14,5	(14,3-14,7)	10,9	14,3	18,6	19,5	1,4	38,2	0	313
	14-17	14,6	(14,4-14,9)	11,1	14,5	18,8	19,8	1,2	41,1	0	272
	18-39	15,2	(14,9-15,4)	11,5	15	19,5	20,5	0,6	50,3	0,1	437
	40-64	15,8	(15,5-16,1)	12	15,6	20,3	21,4	0,3	60,4	0,2	394
BODY MASS INDEX	Normaal	15	(14,7-15,2)	11,4	14,8	19,2	20,1	0,7	47,2	0	1623
	Overgewicht	15,7	(15,5-16,3)	11,9	15,5	20,1	21,1	0,3	57,6	0,1	402
	Obesitas	16,2	(16-17,1)	12,5	16,1	20,6	21,6	0,1	67,3	0,2	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	15,2	(14,9-15,5)	11,3	15	19,9	21	1	50	0,1	908
	Hoger van het korte type	15,3	(15-15,6)	11,4	15,1	20	21,1	0,8	51,6	0,2	679
	Hoger van het lange type	15,3	(15-15,6)	11,9	15,2	19,2	20,1	0,2	53,4	0	724
VERBLIJF- PLAATS**	Vlaanderen	15,4	(15,1-15,6)	11,4	15,2	20	21	0,8	52,6	0,1	1364
	Wallonië	15,3	(14,9-15,5)	11,7	15,1	19,5	20,5	0,4	51,5	0,1	808
<b>TOTAAL</b>		<b>15,3</b>	<b>(15,1-15,5)</b>	<b>11,5</b>	<b>15,1</b>	<b>19,8</b>	<b>20,8</b>	<b>0,7</b>	<b>52,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2345</b>
JAAR***	2004	15,5	(14,6-16,3)	11,5	15,4	19,8	20,7	1	55,9	0	1338
	2014	15,5	(15,5-16)	11,7	15,3	19,9	20,9	0,5	55,2	0,1	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoeftte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

3 Maximale Toelaatbare Inname.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

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

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

**Tabel 15 |** Gebruikelijke inname van eiwit (g/kg/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	n=N
MANNEN	3-5	2,9	(2,8-3,1)	1,9	2,9	4,3	4,6	0	100	226
	6-9	2,1	(2,1-2,2)	1,3	2,1	3,2	3,4	0	99,8	274
	10-13	1,7	(1,6-1,7)	1	1,6	2,5	2,7	0,3	98,2	208
	14-17	1,4	(1,3-1,5)	0,9	1,4	2,1	2,3	0,8	95,6	236
	18-39	1,2	(1,1-1,2)	0,7	1,1	1,8	1,9	3,1	86,4	304
	40-64	1	(1-1,1)	0,6	1	1,6	1,7	7,3	74,7	281
	<b>Totaal</b>		<b>1,3</b>	<b>(1,3-1,3)</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>4,2</b>	<b>74,3</b>
VROUWEN	3-5	2,8	(2,7-2,9)	1,8	2,7	3,9	4,2	0	100	222
	6-9	1,9	(1,8-1,9)	1,2	1,8	2,8	3	0,1	99,4	255
	10-13	1,4	(1,4-1,4)	0,9	1,3	2	2,2	1	94,2	237
	14-17	1,2	(1,2-1,2)	0,8	1,2	1,8	1,9	2,3	88,7	237
	18-39	1	(1-1,1)	0,6	1	1,5	1,6	6,8	74,8	297
	40-64	1	(0,9-1)	0,6	0,9	1,4	1,5	10,8	65,6	319
	<b>Totaal</b>		<b>1,1</b>	<b>(1,1-1,2)</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>7,2</b>	<b>75,4</b>

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoefte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 16 |** Gebruikelijke inname van eiwit (g/kg/dag) van de bevolking (3-64 jaar) in functie van de leeftijd en het geslacht (zonder onderrapporteerders), België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% Onder GB <sup>1</sup>	% Boven ADH <sup>2</sup>	n=N
MANNEN	3-5	2,9	(2,8-3,1)	2,1	2,9	4	4,3	0	100	222
	6-9	2,2	(2,2-2,3)	1,5	2,2	3,1	3,3	0	100	257
	10-13	1,8	(1,7-1,8)	1,3	1,7	2,4	2,6	0	99,9	151
	14-17	1,6	(1,5-1,6)	1,1	1,5	2,1	2,3	0	99,8	142
	18-39	1,3	(1,3-1,3)	0,9	1,3	1,8	1,9	0,1	98,3	236
	40-64	1,2	(1,1-1,2)	0,8	1,1	1,6	1,7	0,3	94,8	196
	<b>Totaal</b>		<b>1,4</b>	<b>(1,4-1,4)</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>97,2</b>
VROUWEN	3-5	2,8	(2,7-2,9)	2	2,8	3,9	4,1	0	100	212
	6-9	2	(1,9-2,1)	1,3	1,9	2,8	3	0	100	238
	10-13	1,5	(1,5-1,6)	1,1	1,5	2,1	2,2	0	0,6	162
	14-17	1,3	(1,3-1,4)	0,9	1,3	1,8	1,9	0,1	98,4	130
	18-39	1,2	(1,1-1,2)	0,8	1,1	1,6	1,7	0,4	93,9	201
	40-64	1,1	(1-1,1)	0,8	1,1	1,5	1,6	0,8	89,6	198
	<b>Totaal</b>		<b>1,3</b>	<b>(1,2-1,3)</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,5</b>	<b>93,3</b>

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

1 Gemiddelde Behoefte.

2 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

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

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

**Tabel 17 | Gemiddelde bijdrage (en%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_01_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,4	(2,1-2,7)	2,4	(2,1-2,7)	1548
	Vrouwen	2,1	(1,9-2,4)	2,1	(1,9-2,4)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,8	(1,5-2,0)	1,8	(1,5-2,0)	454
	6 - 9	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	538
	10 - 13	2,7	(2,2-3,1)	2,7	(2,2-3,1)	449
	14 - 17	2,8	(2,3-3,2)	2,8	(2,3-3,2)	479
	18 - 39	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	619
	40 - 64	2,3	(2,0-2,6)	2,3	(2,0-2,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,2	(2,0-2,5)	2,3	(2,0-2,5)	1969
	Overgewicht	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,9-2,5)	619
	Obesitas	2,5	(2,0-3,0)	2,4	(1,9-2,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,6	(2,3-2,9)	2,6	(2,3-2,9)	1290
	Hoger van het korte type	2,3	(2,0-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	885
	Hoger van het lange type	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,4-2,1)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,5	(2,2-2,7)	2,5	(2,2-2,7)	1766
	Wallonië	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>2,3</b>	<b>(2,1-2,5)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	3,4	(3,1-3,7)	3,4	(3,1-3,7)	1867
	2014	2,3	(2,1-2,5)	2,3	(2,1-2,5)	1598

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 (en%) van groenten ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_02_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1548
	Vrouwen	3,5	(3,2-3,8)	3,5	(3,2-3,8)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	454
	6 - 9	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	538
	10 - 13	2,1	(1,9-2,4)	2,1	(1,9-2,4)	449
	14 - 17	2,2	(2,0-2,5)	2,2	(2,0-2,5)	479
	18 - 39	3,1	(2,7-3,4)	3,0	(2,7-3,4)	619
	40 - 64	3,2	(2,9-3,5)	3,2	(2,9-3,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,8	(2,6-3,1)	2,9	(2,6-3,2)	1969
	Overgewicht	3,1	(2,8-3,4)	3,0	(2,7-3,4)	619
	Obesitas	3,3	(2,8-3,9)	3,2	(2,7-3,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,7	(2,5-3,0)	2,7	(2,5-3,0)	1290
	Hoger van het korte type	2,9	(2,6-3,2)	2,9	(2,6-3,2)	885
	Hoger van het lange type	3,4	(3,0-3,8)	3,4	(3,0-3,8)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,0	(2,8-3,2)	3,0	(2,8-3,2)	1766
	Wallonië	2,7	(2,4-2,9)	2,7	(2,4-2,9)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>3,0</b>	<b>(2,8-3,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	3,0	(2,8-3,3)	3,1	(2,9-3,4)	1867
	2014	3,1	(2,9-3,3)	3,1	(2,9-3,3)	1598

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 19 | Gemiddelde bijdrage (en%) van peulvruchten ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_03_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	454
	6 - 9	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	538
	10 - 13	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	449
	14 - 17	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	479
	18 - 39	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	619
	40 - 64	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,4	(0,2-0,6)	0,5	(0,2-0,8)	1969
	Overgewicht	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	619
	Obesitas	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,0-0,5)	1290
	Hoger van het korte type	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	885
	Hoger van het lange type	0,4	(0,1-0,7)	0,5	(0,1-0,8)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1766
	Wallonië	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>0,3</b>	<b>(0,2-0,4)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1867
	2014	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1598

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 20 | Gemiddelde bijdrage (en%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_04_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1548
	Vrouwen	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,8-2,6)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,2	(1,9-2,6)	2,2	(1,9-2,6)	454
	6 - 9	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	538
	10 - 13	1,2	(1,0-1,5)	1,2	(1,0-1,5)	449
	14 - 17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,2)	479
	18 - 39	2,0	(1,5-2,5)	1,9	(1,5-2,4)	619
	40 - 64	2,0	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,0	(1,7-2,4)	2,1	(1,7-2,5)	1969
	Overgewicht	2,0	(1,5-2,4)	1,9	(1,5-2,3)	619
	Obesitas	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	1290
	Hoger van het korte type	2,2	(1,7-2,6)	2,1	(1,7-2,6)	885
	Hoger van het lange type	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,8)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,0	(1,8-2,3)	2,1	(1,8-2,3)	1766
	Wallonië	1,3	(1,1-1,6)	1,3	(1,1-1,6)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>1,9</b>	<b>(1,6-2,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,4)	1867
	2014	1,9	(1,7-2,2)	1,9	(1,7-2,2)	1598

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 (en%) van melkproducten ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_05_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	17,5	(16,4-18,6)	17,4	(16,2-18,5)	1548
	Vrouwen	20,4	(19,3-21,5)	20,4	(19,3-21,5)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	26,9	(25,2-28,6)	26,9	(25,2-28,6)	454
	6 - 9	22,8	(21,2-24,4)	22,8	(21,2-24,4)	538
	10 - 13	19,0	(17,5-20,5)	19,0	(17,5-20,5)	449
	14 - 17	17,0	(15,6-18,4)	17,0	(15,6-18,4)	479
	18 - 39	17,9	(16,6-19,3)	17,9	(16,6-19,3)	619
	40 - 64	18,7	(17,3-20,1)	18,6	(17,2-20,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	19,5	(18,6-20,5)	19,1	(17,8-20,4)	1969
	Overgewicht	18,7	(17,1-20,3)	18,9	(17,4-20,4)	619
	Obesitas	18,2	(16,0-20,5)	19,0	(17,0-20,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	18,0	(16,8-19,2)	18,1	(16,9-19,3)	1290
	Hoger van het korte type	19,8	(18,3-21,4)	19,6	(18,1-21,2)	885
	Hoger van het lange type	19,4	(18,1-20,7)	19,2	(17,9-20,5)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	19,1	(18,1-20,1)	19,1	(18,1-20,1)	1766
	Wallonië	19,6	(18,2-20,9)	19,5	(18,1-20,8)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>19,0</b>	<b>(18,2-19,8)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	19,0	(18,1-20,0)	19,0	(18,0-20,0)	1867
	2014	18,3	(17,3-19,2)	18,2	(17,3-19,2)	1598

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 22 | Gemiddelde bijdrage (en%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_06_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	21,9	(20,9-22,9)	21,8	(20,8-22,9)	1548
	Vrouwen	21,0	(20,1-21,9)	21,0	(20,1-21,9)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	20,7	(19,4-22,0)	20,7	(19,4-22,0)	454
	6 - 9	21,3	(20,1-22,4)	21,3	(20,1-22,4)	538
	10 - 13	21,7	(20,5-22,9)	21,7	(20,5-22,9)	449
	14 - 17	23,9	(22,5-25,4)	23,9	(22,4-25,4)	479
	18 - 39	22,5	(21,2-23,8)	22,5	(21,2-23,8)	619
	40 - 64	20,2	(19,0-21,4)	20,2	(19,0-21,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	21,9	(21,0-22,8)	21,9	(20,8-23,0)	1969
	Overgewicht	21,6	(20,0-23,1)	21,8	(20,5-23,2)	619
	Obesitas	19,8	(18,1-21,4)	20,8	(19,2-22,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	20,7	(19,7-21,7)	20,7	(19,8-21,7)	1290
	Hoger van het korte type	20,2	(19,0-21,4)	20,1	(18,9-21,3)	885
	Hoger van het lange type	23,9	(22,4-25,3)	23,9	(22,3-25,5)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	22,1	(21,2-23,0)	22,1	(21,3-23,0)	1766
	Wallonië	20,3	(19,2-21,4)	20,2	(19,0-21,3)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>21,4</b>	<b>(20,8-22,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	20,6	(19,8-21,3)	20,4	(19,6-21,2)	1867
	2014	21,4	(20,5-22,2)	21,3	(20,5-22,2)	1598

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 23 | Gemiddelde bijdrage (en%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_07_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	36,3	(34,4-38,1)	36,3	(34,4-38,3)	1548
	Vrouwen	33,1	(31,4-34,8)	33,1	(31,4-34,8)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	28,0	(25,8-30,1)	27,9	(25,8-30,1)	454
	6 - 9	31,0	(29,0-33,1)	31,0	(29,0-33,1)	538
	10 - 13	35,6	(33,1-38,2)	35,6	(33,1-38,0)	449
	14 - 17	34,6	(32,2-37,0)	34,6	(32,2-37,0)	479
	18 - 39	35,8	(33,5-38,0)	35,8	(33,5-38,0)	619
	40 - 64	34,8	(32,5-37,1)	34,9	(32,6-37,3)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	33,1	(31,5-34,6)	32,9	(30,9-35,0)	1969
	Overgewicht	34,0	(31,4-36,6)	34,0	(31,7-36,4)	619
	Obesitas	41,3	(37,7-44,9)	39,6	(36,3-42,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	37,3	(35,4-39,2)	37,2	(35,3-39,1)	1290
	Hoger van het korte type	35,3	(32,7-37,8)	35,7	(33,1-38,2)	885
	Hoger van het lange type	30,1	(28,0-32,2)	30,1	(27,8-32,4)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	33,3	(31,7-35,0)	33,4	(31,7-35,0)	1766
	Wallonië	37,4	(35,4-39,3)	37,6	(35,6-39,6)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>34,6</b>	<b>(33,4-35,9)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	33,2	(31,9-34,5)	33,4	(32,0-34,8)	1867
	2014	35,2	(33,7-36,7)	35,3	(33,7-36,8)	1598

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 (en%) van vis schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_08_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	6,2	(4,9-7,4)	6,3	(5,1-7,6)	1548
	Vrouwen	6,4	(5,3-7,5)	6,4	(5,3-7,5)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	4,8	(3,0-6,5)	4,8	(3,0-6,5)	454
	6 - 9	5,1	(3,4-6,8)	5,1	(3,4-6,8)	538
	10 - 13	3,4	(2,1-4,7)	3,4	(2,2-4,7)	449
	14 - 17	4,6	(3,4-5,9)	4,6	(3,4-5,9)	479
	18 - 39	5,1	(4,0-6,2)	5,1	(4,0-6,2)	619
	40 - 64	8,3	(6,6-9,9)	8,3	(6,7-10,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	6,2	(5,1-7,3)	7,1	(5,6-8,6)	1969
	Overgewicht	7,7	(5,8-9,5)	7,0	(5,5-8,6)	619
	Obesitas	4,4	(2,9-5,8)	4,4	(3,0-5,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	5,9	(4,7-7,1)	5,9	(4,7-7,1)	1290
	Hoger van het korte type	5,9	(4,3-7,4)	5,8	(4,3-7,3)	885
	Hoger van het lange type	7,1	(5,7-8,5)	7,4	(5,8-9,1)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,7	(5,6-7,8)	6,7	(5,6-7,8)	1766
	Wallonië	4,5	(3,5-5,4)	4,5	(3,5-5,4)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>6,3</b>	<b>(5,5-7,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	5,0	(4,3-5,7)	5,1	(4,3-5,9)	1867
	2014	6,7	(5,8-7,7)	6,8	(5,8-7,8)	1598

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 25 | Gemiddelde bijdrage (en%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_09_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-2,0)	1548
	Vrouwen	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	454
	6 - 9	1,5	(1,1-2,0)	1,6	(1,1-2,0)	538
	10 - 13	1,8	(1,2-2,4)	1,8	(1,2-2,4)	449
	14 - 17	1,6	(1,1-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	479
	18 - 39	1,3	(0,9-1,7)	1,3	(0,9-1,7)	619
	40 - 64	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,5	(1,2-1,7)	1,4	(1,1-1,8)	1969
	Overgewicht	1,7	(1,2-2,3)	1,6	(1,1-2,1)	619
	Obesitas	1,6	(0,9-2,3)	1,5	(0,9-2,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,6	(1,2-2,0)	1,7	(1,2-2,1)	1290
	Hoger van het korte type	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(0,9-1,7)	885
	Hoger van het lange type	1,7	(1,2-2,1)	1,7	(1,2-2,2)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1766
	Wallonië	1,5	(1,1-1,9)	1,6	(1,1-2,0)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>1,5</b>	<b>(1,3-1,8)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	2,2	(1,8-2,7)	2,3	(1,8-2,8)	1867
	2014	1,5	(1,2-1,8)	1,5	(1,2-1,8)	1598

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 26 | Gemiddelde bijdrage (en%) van vet en olie ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_10_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1548
	Vrouwen	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	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	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	40 - 64	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1969
	Overgewicht	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	619
	Obesitas	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1290
	Hoger van het korte type	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	885
	Hoger van het lange type	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1766
	Wallonië	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>0,1</b>	<b>(0,1-0,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	0,2	(0,2-0,2)	0,2	(0,2-0,2)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1598

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 27 | Gemiddelde bijdrage (en%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_11_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	1548
	Vrouwen	1,9	(1,6-2,3)	1,9	(1,6-2,3)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,2	(1,9-2,5)	2,2	(1,9-2,5)	454
	6 - 9	2,8	(2,4-3,2)	2,8	(2,4-3,2)	538
	10 - 13	2,8	(2,4-3,2)	2,8	(2,4-3,2)	449
	14 - 17	2,7	(2,2-3,2)	2,7	(2,2-3,2)	479
	18 - 39	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,4-2,0)	619
	40 - 64	1,5	(1,0-1,9)	1,5	(1,0-1,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,1	(1,8-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	1969
	Overgewicht	1,6	(1,2-1,9)	1,7	(1,3-2,0)	619
	Obesitas	1,0	(0,7-1,3)	1,3	(0,9-1,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,4-2,2)	1290
	Hoger van het korte type	1,8	(1,4-2,2)	1,8	(1,4-2,2)	885
	Hoger van het lange type	1,9	(1,5-2,3)	1,8	(1,5-2,2)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,8	(1,5-2,2)	1,8	(1,5-2,1)	1766
	Wallonië	2,0	(1,7-2,4)	1,9	(1,6-2,3)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>1,8</b>	<b>(1,6-2,1)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	1,5	(1,3-1,7)	1,3	(1,2-1,5)	1867
	2014	1,6	(1,4-1,9)	1,6	(1,4-1,9)	1598

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 28 | Gemiddelde bijdrage (en%) van cake en zoete koekjes ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_12_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	3,9	(3,5-4,4)	3,9	(3,4-4,3)	1548
	Vrouwen	3,9	(3,5-4,3)	3,9	(3,5-4,3)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,0	(5,2-6,8)	6,0	(5,2-6,8)	454
	6 - 9	6,5	(5,7-7,2)	6,5	(5,7-7,2)	538
	10 - 13	6,3	(5,3-7,3)	6,3	(5,3-7,3)	449
	14 - 17	4,8	(4,1-5,4)	4,8	(4,1-5,4)	479
	18 - 39	3,7	(3,1-4,3)	3,7	(3,1-4,3)	619
	40 - 64	3,0	(2,5-3,5)	3,0	(2,5-3,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	4,2	(3,9-4,6)	3,8	(3,4-4,2)	1969
	Overgewicht	3,2	(2,7-3,8)	3,7	(3,1-4,2)	619
	Obesitas	2,7	(2,0-3,5)	2,8	(2,2-3,4)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,3-4,2)	1290
	Hoger van het korte type	4,3	(3,6-4,9)	4,2	(3,5-4,8)	885
	Hoger van het lange type	4,0	(3,4-4,5)	3,8	(3,2-4,3)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,5	(3,2-3,9)	3,5	(3,2-3,8)	1766
	Wallonië	4,3	(3,7-4,9)	4,3	(3,6-4,9)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>3,9</b>	<b>(3,6-4,2)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	3,9	(3,6-4,3)	3,7	(3,4-4,1)	1867
	2014	3,4	(3,1-3,8)	3,4	(3,0-3,7)	1598

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 29 | Gemiddelde bijdrage (en%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_13_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,1	(1,0-1,3)	1,2	(1,0-1,3)	1548
	Vrouwen	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	454
	6 - 9	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	538
	10 - 13	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	449
	14 - 17	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	479
	18 - 39	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	619
	40 - 64	1,6	(1,4-1,7)	1,6	(1,4-1,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,1	(1,0-1,2)	1,2	(1,1-1,3)	1969
	Overgewicht	1,3	(1,2-1,5)	1,3	(1,1-1,4)	619
	Obesitas	1,5	(1,2-1,8)	1,3	(1,1-1,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1290
	Hoger van het korte type	1,1	(1,0-1,2)	1,1	(1,0-1,2)	885
	Hoger van het lange type	1,2	(1,0-1,3)	1,2	(1,1-1,4)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,1	(1,0-1,2)	1,1	(1,0-1,2)	1766
	Wallonië	1,3	(1,1-1,5)	1,4	(1,2-1,5)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>1,2</b>	<b>(1,1-1,3)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1867
	2014	1,3	(1,2-1,4)	1,3	(1,2-1,4)	1598

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 30 | Gemiddelde bijdrage (en%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale eiwitname, België**

PRO_14_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,3)	1548
	Vrouwen	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1597
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	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	479
	18 - 39	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	619
	40 - 64	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,5	(0,3-0,6)	0,6	(0,4-0,7)	1969
	Overgewicht	0,8	(0,3-1,4)	0,7	(0,3-1,0)	619
	Obesitas	0,4	(0,1-0,7)	0,3	(0,1-0,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,6	(0,2-1,0)	0,6	(0,2-0,9)	1290
	Hoger van het korte type	0,4	(0,3-0,6)	0,5	(0,3-0,6)	885
	Hoger van het lange type	0,5	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,9)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,6	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	1766
	Wallonië	0,3	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,6)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>0,5</b>	<b>(0,4-0,7)</b>			<b>3145</b>
JAAR***	2004	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,9-1,4)	1867
	2014	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1598

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 31 | Gemiddelde bijdrage (en%) van kruiden/specerijen/sauzen/gist ten opzichte van de totale eiwitname, België, 2014**

PRO_15_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1548
	Vrouwen	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	454
	6 - 9	0,8	(0,7-0,9)	0,8	(0,7-1,0)	538
	10 - 13	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	449
	14 - 17	1,1	(0,8-1,3)	1,1	(0,8-1,3)	479
	18 - 39	1,2	(0,9-1,5)	1,2	(0,9-1,5)	619
	40 - 64	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	1969
	Overgewicht	0,9	(0,7-1,2)	0,9	(0,7-1,2)	619
	Obesitas	0,8	(0,6-1,0)	0,9	(0,7-1,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1290
	Hoger van het korte type	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	885
	Hoger van het lange type	1,2	(0,9-1,6)	1,2	(0,9-1,5)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1766
	Wallonië	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>1,0</b>	<b>(0,9-1,1)</b>			<b>3145</b>

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 32 | Gemiddelde bijdrage (en%) van bouillon ten opzichte van de totale eiwitname, België, 2014**

PRO_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)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	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)	619
	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)	1969
	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)	915
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
<b>TOTAAL</b>		<b>0,0</b>	<b>(0,0-0,0)</b>			<b>3145</b>

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 33 | Gemiddelde bijdrage (en%) van diverse producten ten opzichte van de totale eiwitname, België, 2014**

PRO_17_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1597
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	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,8)	479
	18 - 39	0,5	(0,1-0,8)	0,5	(0,1-0,8)	619
	40 - 64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,6)	1969
	Overgewicht	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	619
	Obesitas	0,5	(0,1-0,8)	0,4	(0,0-0,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1290
	Hoger van het korte type	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	885
	Hoger van het lange type	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	1766
	Wallonië	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,4)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>0,3</b>	<b>(0,2-0,4)</b>			<b>3145</b>

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 34 | Gemiddelde bijdrage (en%) van hartige snacks ten opzichte van de totale eiwitname, België, 2014**

PRO_18_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,9	(0,7-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	1548
	Vrouwen	0,9	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,6	(0,4-0,9)	0,6	(0,4-0,9)	454
	6 - 9	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	538
	10 - 13	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	449
	14 - 17	2,3	(1,5-3,0)	2,3	(1,5-3,0)	479
	18 - 39	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	619
	40 - 64	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,1	(0,8-1,3)	0,9	(0,6-1,1)	1969
	Overgewicht	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	619
	Obesitas	0,5	(0,2-0,8)	0,6	(0,2-1,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,0)	1290
	Hoger van het korte type	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	885
	Hoger van het lange type	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-0,9)	915
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,0	(0,7-1,2)	1,0	(0,7-1,2)	1766
	Wallonië	0,9	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,2)	1126
<b>TOTAAL</b>		<b>0,9</b>	<b>(0,7-1,0)</b>			<b>3145</b>

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) World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO; 2007. Report No.: 935.
- (2) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Rome: FAO; 2013. Report No.: FAO Food and Nutrition paper 92.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (4) EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific opinion on dietary reference value for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557.
- (5) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (6) 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.
- (7) 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.
- (8) 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.
- (9) Castro-Quezada I, Ruano-Rodriguez C, Ribas-Barba L, Serra-Majem L. Misreporting in nutritional surveys: methodological implications. Nutr Hosp 2015;31(3):119-27.
- (10) Mendez MA, Popkin BM, Buckland G, Schroder H, Amiano P, Barricarte A, et al. Alternative methods of accounting for underreporting and overreporting when measuring dietary intake-obesity relations. American journal of epidemiology 2011;173(4):448-58.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) 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.
- (13) Vergnaud A-C, Norat T, Mouw T, Romaguera D, May A, Bas Bueno-de-Mesquita B, et al. Macronutrient composition of the diet and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. PloS one 2013;8(3):e57300.
- (14) Voortman T, Braun K, Kieft-de Jong J, Jaddoe V, Franco O, van den Hooven E. Protein intake in early childhood and body composition at the age of 6 years: The generation R Study. International Journal of Obesity 2016.
- (15) Malik V, Li Y, Tobias D, Pan A, Hu F. Dietary protein intake and risk of type 2 diabetes in US men and women. American journal of epidemiology 2016;183(8):715-28.
- (16) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? Am J Clin Nutr 2008 May;87(5):1107-17.
- (17) World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO; 2007. Report No.: 935.
- (18) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Rome: FAO; 2013. Report No.: FAO Food and Nutrition paper 92.
- (19) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (20) EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific opinion on dietary reference value for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557.
- (21) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (22) 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.
- (23) 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.
- (24) 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.

- (25) Castro-Quezada I, Ruano-Rodriguez C, Ribas-Barba L, Serra-Majem L. Misreporting in nutritional surveys: methodological implications. *Nutr Hosp* 2015;31(3):119-27.
- (26) Mendez MA, Popkin BM, Buckland G, Schroder H, Amiano P, Barricarte A, et al. Alternative methods of accounting for underreporting and overreporting when measuring dietary intake-obesity relations. *American journal of epidemiology* 2011;173(4):448-58.
- (27) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (28) 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.
- (29) Vergnaud A-C, Norat T, Mouw T, Romaguera D, May A, Bas Bueno-de-Mesquita B, et al. Macronutrient composition of the diet and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. *PloS one* 2013;8(3):e57300.
- (30) Voortman T, Braun K, Kieft-de Jong J, Jaddoe V, Franco O, van den Hooven E. Protein intake in early childhood and body composition at the age of 6 years: The generation R Study. *International Journal of Obesity* 2016.
- (31) Malik V, Li Y, Tobias D, Pan A, Hu F. Dietary protein intake and risk of type 2 diabetes in US men and women. *American journal of epidemiology* 2016;183(8):715-28.
- (32) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr* 2008 May;87(5):1107-17.