

NATRIUM

AUTEUR

Karin DE RIDDER
Eveline TEPPERS

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

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	6
1.1. Voedingsaanbevelingen	6
1.1.1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	6
1.1.2. Maximale Toelaatbare inname	7
2. Instrumenten	8
2.1. 24-uursvoedingsnavraag	8
2.2. Indicatoren.....	8
3. Resultaten	9
3.1. Gebruikelijke inname	9
3.2. Voedingsaanbevelingen	10
3.3. Bronnen van natrium	12
4. Discussie.....	15
4.1. Conclusie	18
5. Tabellen.....	19
6. Referenties.....	42

SAMENVATTING

Natrium is een mineraal dat deel uitmaakt van zout (natriumchloride) en dat deels natuurlijk voorkomt in onze voedingsmiddelen, maar voornamelijk toegevoegd wordt tijdens het industriële bereidingsproces en tijdens de bereiding of aan tafel thuis. Natrium is noodzakelijk voor een goed evenwicht in de vocht-huishouding van het lichaam, voor het samentrekken van de spieren en voor de zenuw prikkelgeleiding. Een hoge zoutinname kan leiden tot verhoging van de bloeddruk, wat een risicofactor is voor hart- en vaatziekten.

Gebruikelijke inname

In België in 2014 bedraagt de gemiddelde gebruikelijke natriuminname in de bevolking (3-64 jaar) uit de voeding 2303 mg/dag of ongeveer 5,8 gram zout per dag. Omdat de inname van natrium via supplementen bijna nihil is, wordt er hier geen rekening gehouden met de consumptie van supplementen. Omdat de zouttoevoeging tijdens de bereiding of aan tafel niet systematisch geregistreerd werd en omdat er in het algemeen een onderrapportering van de inname van zout is, is dit met grote waarschijnlijkheid een onderschatting van de natriuminname.

De gebruikelijke natriuminname is hoger bij de mannen (2607 mg/dag of 6,5 gram zout) dan bij de vrouwen (2007 mg/dag of 5,0 gram zout). De gemiddelde gebruikelijke natriuminname neemt significant toe met de leeftijd en varieert van 1595 mg/dag (4,0 gram zout) bij de 3-6 jarigen tot 2429 mg/dag (6,1 gram zout) bij de 18-39 jarigen. Deze leeftijdsgradiënt is vooral aanwezig bij de mannelijke bevolking, terwijl bij de vrouwelijke bevolking de natriuminname stijgt van de kindertijd tot aan de late adolescentie en daarna niet meer sterk toeneemt.

Voor BMI en opleidingsniveau worden er geen verschillen gevonden in de natriuminname via de voeding. Er wordt wel een regionaal verschil gevonden waarbij personen uit Vlaanderen (2367 mg/dag of 5,9 gram zout) een hogere gemiddelde natriuminname hebben dan personen uit Wallonië (2238 mg/dag of 5,6 gram zout).

In vergelijking met 2004, is de gebruikelijke natriuminname in 2014 aanzienlijk gedaald, namelijk van 2792 mg/dag of 7,0 gram zout naar 2406 mg/dag of 6,0 gram zout. Dit resultaat suggereert dat het zoutreductieprogramma dat in 2009 gelanceerd werd effect heeft op de zoutinname in de bevolking.

Voedingsaanbevelingen

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van natrium is leeftijdsspecifiek. De prevalentie van onvoldoende natriuminname is zo goed als onbestaande in de Belgische bevolking aangezien niemand een inname heeft onder de ondergrens van de ADH. Verder heeft slechts 26% van de totale bevolking een natriuminname onder de leeftijdsspecifieke bovengrens van de ADH. Vanaf de leeftijdsgroep 6-9 jaar hebben meer mannen dan vrouwen een natriuminname die hoger is dan de aanbevolen leeftijdsspecifieke bovengrens.

De maximale toelaatbare inname (MTI) is 2300 milligram natrium of 6 gram zout per dag. In 2014 heeft 46% van de totale Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar een natriuminname via de voeding hoger dan de MTI, opgesplitst voor mannen en vrouwen zijn deze cijfers respectievelijk 63% en 28%.

Voedingsbronnen

In België in 2014 zijn er vier voedingsgroepen die belangrijke bronnen zijn voor de inname van natrium. Het gaat namelijk om "Vlees en vleesvervangers" (26%), "Granen en graanproducten" (25%), "Melkproducten en substituten" (14%) en "Kruiderij, sauzen en specerijen" (12%).

1. INLEIDING

Natrium is een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout (natriumchloride). Rekening houdend met het moleculair gewicht van zowel natrium (Na) als van chloor (Cl) vertegenwoordigt natrium 39,7% van het moleculair gewicht van NaCl (keukenzout); 1 gram NaCl bevat ongeveer 17 mmol Na en 17 mmol Cl. Anders geformuleerd komt 1 gram natrium overeen met 2,5 gram zout (of 0,4 gram natrium is gelijk aan 1 gram zout).

Natrium is nodig voor een goed evenwicht in de vochthuishouding van het lichaam, voor het samentrekken van de spieren en voor de zenuwprikkelgeleiding. Daarnaast levert natrium een belangrijke bijdrage aan de regeling van de bloeddruk, samen met het mineraal kalium.

Het merendeel van het natrium in de voeding (tussen 70% en 75% van de totale inname) komt uit de inname van commerciële bereidingen die verrijkt zijn met zout (brood, kaas, gezouten boter, vleeswaren, sauzen, soepen en bereide gerechten) of additieven (1-4). Het vaak overmatig gebruik van zout door de voedingsindustrie hangt samen met het gunstig effect van zout op de smaak en op de textuur van de voedingsmiddelen en met het doel om de bewaring van voedsel te verbeteren en het risico op microbiële proliferatie te verkleinen (1). Het natriumgehalte van de meeste natuurlijke voedingsmiddelen is zeer laag (van 0,1 mmol/100 g voor groenten en fruit tot 3 mmol/100 g voor vlees en vis). Natrium is ook een belangrijk onderdeel van keukenzout dat tijdens het bereiden van de maaltijd of aan tafel kan worden toegevoegd. Ongeveer 10-15% van de totale natriuminname is afkomstig van het toegevoegd keukenzout (2).

Een tekort aan natrium zal niet snel voorkomen omdat natrium in vrijwel alle voedingsmiddelen aanwezig is. Wanneer een tekort wel voorkomt wordt dit meestal veroorzaakt door verlies van natrium via zweet bij langdurige lichamelijke inspanning. Ook kan een tekort aan natrium ontstaan wanneer je langdurig ziek bent. Koorts, braken, diarree en bloedverlies kunnen namelijk voor een tekort aan natrium zorgen. Hierdoor ontstaan verschijnselen van uitdroging.

1.1. VOEDINGSAANBEVELINGEN

1.1.1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)¹ van natrium voor kinderen varieert in functie van de leeftijd en werd reeds in de Belgische voedingsaanbevelingen van 2009 aangegeven (5). Voor de volwassen populatie wordt in de meeste voedingsaanbevelingen voorgesteld om de zoutinname te beperken tot < 5 g/ dag, wat overeenkomt met 2000 milligram natrium per dag (1;5-7). De aanbevelingen van Scandinavië en van Nederland zijn wat minder streng en stellen een beperking van de zoutinname voor van < 6 g/dag (8;9). Rekening houdend met recente wetenschappelijke kennis met betrekking tot de invloed van de zoutinname op de gezondheid lijkt het aangewezen om de ADH van natrium op 2000 mg/ dag te houden (gelijk aan 5 gram zout) voor de volwassen bevolking zoals eerder aangegeven in de voedingsaanbevelingen voor België in 2009 (5;10).

¹ De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is de inname die voldoende wordt geacht om te voorzien in de behoefte van vrijwel alle gezonde personen (97,5%) in een bepaalde bevolkingsgroep.

Tabel 1 | Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor natrium (mg/dag) volgens leeftijd en geslacht, Hoge Gezondheidsraad, België, 2016

Leeftijd	Geslacht	Natrium, milligram/dag
1-3 jaar	M/V	225-500
4-6 jaar	M/V	300-700
7-10 jaar	M/V	400-1200
11-14 jaar	M/V	450-1400
15-18 jaar	M/V	500-1600
19-64 jaar	M/V	600-2000 ^a

Bron: Hoge Gezondheidsraad, 2016 (10).

^a Deze maximale inname van natrium (2,0 gram natrium/dag overeenkomend met 5,0 gram zout/dag) wordt goed verdragen door volwassenen in goede gezondheid. De maximale inname van natrium moet verder verminderd worden tot 1,0-1,2 gram/dag bij personen met hart- en vaatziekten, met overgewicht in combinatie met een metabool syndroom en bij mensen met osteoporose. In de VCP2014-15 wordt echter geen rekening gehouden met deze individuele gezondheidskenmerken.

1.1.2. Maximale Toelaatbare inname

Een teveel aan natrium kan leiden tot het ontwikkelen van een hoge bloeddruk bij personen met een hogere "zoutgevoeligheid", dat wil zeggen bij personen die over een beperkte niercapaciteit beschikken om de natriumoverbelasting te elimineren. Deze zoutgevoeligheid hangt af van genetische factoren, maar wordt ook verhoogd door een aantal factoren zoals obesitas, insulineresistentie, een vetrijk dieet of veroudering (1). De beperking van het zoutverbruik verbetert aanzienlijk de controle van de bloeddruk bij hypertensiepatiënten die meestal bijzonder zoutgevoelig zijn. Sommige studies wijzen er ook op dat een belangrijke en langdurige beperking van de zoutinname niet alleen hypertensie kan voorkomen maar ook de cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit kan beperken, vooral bij personen met verhoogde bloeddruk en/of obesitas (11;12).

Hoewel geen maximale toelaatbare inname (MTI)² voor de inname van zout is voorzien voor volwassenen (1;5;6;8), stelt de "American Heart Association" (13;14) een MTI voor van 2300 milligram natrium (of 6 gram zout) per dag. Deze limiet is slechts wat hoger dan de inname van maximaal 5 gram zout per dag die algemeen wordt aanbevolen (1;5;6;15). Voor de VCP2014-15 hebben we ook besloten om te kiezen voor de MTI van 2300 milligram natrium of 6 gram zout per dag voor alle leeftijden.

² De maximale toelaatbare inname (MTI) is het hoogste niveau van inname waarbij volgens de huidige beschikbare gegevens geen schadelijke effecten worden waargenomen of te verwachten zijn.

2. INSTRUMENTEN

2.1. 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

De deelnemers werden tweemaal bevestigd door diëtisten, die een specifieke training hadden gevolgd, omtrent alle hoeveelheden en types voedingsmiddelen die ze gedurende de volledige dag voorafgaand aan het interview hadden geconsumeerd. Om het geheugen van de mensen zoveel mogelijk te ondersteunen werden eerst de eetmomenten besproken, bv. ontbijt, tien uurtje, enz. In een tweede fase werd overlopen welke voedingsmiddelen en hoeveel ervan geconsumeerd werd tijdens elk eetmoment. De dataverzameling tijdens beide interviews werd uitgevoerd op een gestandaardiseerde manier met behulp van de software GloboDiet³.

Na het uitvoeren van een kwaliteitscontrole, werden de geconsumeerde voedingsmiddelen gekoppeld aan voedingsmiddelentabellen. Elke tabel omvat nutritionele informatie van de verschillende voedingsmiddelen. Met andere woorden elk voedingsmiddel dat werd geconsumeerd werd gekoppeld aan zijn energiewaarde, macronutriënten (vetten, koolhydraten en eiwitten) en micronutriënten (vitamines, mineralen en sporenelementen). Op die manier kan de aanvoer van micronutriënten, zoals natrium, vanuit deze voedingsmiddelen worden bestudeerd.

2.2. INDICATOREN

Er werden analyses uitgevoerd op de gegevens verzameld tijdens de twee interviewdagen met behulp van de SPADE[®] software⁴ (16;17). De analyses maakten een schatting van de gebruikelijke natriuminname bekomen door voedselinname (verrijkte voeding inbegrepen) en hiervoor werd een model gebruikt dat dagelijkse consumptie modelleert. In tegenstelling tot de andere onderzochte micronutriënten, werd er voor natrium geen schatting gemaakt van de gebruikelijke inname bekomen door consumptie van voedingsmiddelen en voedingssupplementen samen. Dit omdat voedingssupplementen geen enkele bijdrage leverde aan de totale natriuminname, wat in overeenstemming is met andere studies (18).

De gebruikelijke natriuminname wordt uitgedrukt in milligram per dag. De resultaten worden vergeleken met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad die voor natrium een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) formuleert bestaande uit intervallen per leeftijdsgroep en een maximale toelaatbare inname gelijk voor alle leeftijden (10) (Tabel 1).

³ Meer informatie over de 24-uursvoedingsnavraag kan worden gevonden in het hoofdstuk "Inleiding en methodologie".

⁴ Meer informatie ver de SPADE[®] software kan worden gevonden in het hoofdstuk "Inleiding en methodologie".

3. RESULTATEN

Het is belangrijk om op te merken dat onderstaande gegevens met grote waarschijnlijkheid een onderschatting zijn van de totale natriuminname: de toevoeging van keukenzout tijdens het bereiden van de maaltijd of aan tafel, wat veel wordt toegepast in de Belgische huishoudens (zie hoofdstuk "Gebruik van (gejodeerd) zout" van rapport 1), werd niet systematisch bevraagd en is dus niet altijd opgenomen in de analyses.

3.1. GEBRUIKELIJKE INNAME

In België in 2014 bedraagt de gemiddelde gebruikelijke natriuminname via de voeding⁵ 2303 mg/dag of ongeveer 5,8 gram zout met een mediaan van 2228 milligram natrium (5,6 gram zout) en een 97,5 percentiel van 3912 milligram natrium (9,8 gram zout).

Hieruit blijkt dat voor de totale bevolking de gemiddelde gebruikelijke zoutinname net op de maximale bovengrens van 2300 milligram natrium (of 6 gram zout) per dag ligt en boven de meest gebruikte aanbeveling door de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) van 2000 milligram natrium (of 5 gram zout).

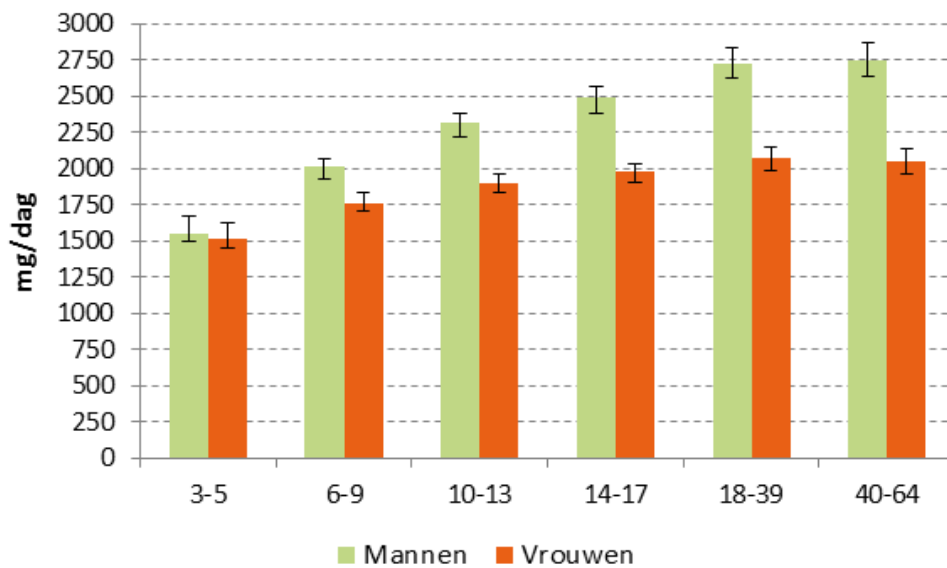
De inname van natrium door voedingssupplementen in 2014 is minimaal en de bijdrage van supplementen bovenop voedingsmiddelen is verwaarloosbaar, vandaar dat de analyses en resultaten voor de gebruikelijke inname van natrium via de voeding en supplementen niet zijn opgenomen in dit hoofdstuk.

Voor de mannelijke bevolking bedraagt de gemiddelde gebruikelijke natriuminname via de voeding 2607 mg/dag of ongeveer 6,5 gram zout met een mediaan van 2546 milligram natrium (6,4 gram zout) en een 97,5 percentiel van 4283 milligram natrium (10,7 gram zout). De gemiddelde gebruikelijke natriuminname van mannen ligt dus boven de maximale grens van 6 gram zout per dag. Voor de vrouwelijke bevolking bedraagt de gemiddelde gebruikelijke natriuminname via de voeding 2007 mg/dag of ongeveer 5,0 gram zout met een mediaan van 1952 milligram natrium (4,9 gram zout) en een 97,5 percentiel van 3290 milligram natrium (8,2 gram zout). Er is een duidelijk geslachtsverschil aanwezig waarbij mannen een significant hogere natriuminname hebben via de voeding dan vrouwen. Dit geslachtsverschil is al aanwezig vanaf de late kindertijd (6-9 jaar) en neemt toe met de leeftijd (Figuur 1).

De gemiddelde gebruikelijke natriuminname neemt significant toe met de leeftijd en varieert van 1595 mg/dag (4,0 gram zout) bij de 3-6 jarigen tot 2429 mg/dag (6,1 gram zout) bij de 18-39 jarigen. Deze leeftijdsgradiënt is vooral aanwezig bij de mannelijke bevolking, terwijl bij de vrouwelijke bevolking de natriuminname stijgt van de kindertijd tot aan de late adolescentie en daarna niet meer significant toeneemt (Figuur 1).

⁵ Onder voeding wordt verstaan alle natuurlijke en verrijkte voedingsmiddelen.

Figuur 1 | De gemiddelde gebruikelijke inname van natrium (mg/dag) via de voeding volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Voor BMI en opleidingsniveau worden er geen verschillen gevonden in de natriuminname via de voeding. Er wordt wel een significant regionaal verschil gevonden waarbij personen uit Vlaanderen een hogere gemiddelde natriuminname hebben (2367 milligram natrium of 5,9 gram zout per dag) dan personen uit Wallonië (2238 milligram natrium of 5,6 gram zout per dag).

Tot slot is de gemiddelde gebruikelijke natriuminname voor de Belgische bevolking tussen 15 en 64 jaar significant lager in 2014 (2406 milligram natrium of 6,0 gram zout per dag) dan in 2004 (2792 milligram natrium of 7,0 gram zout per dag).

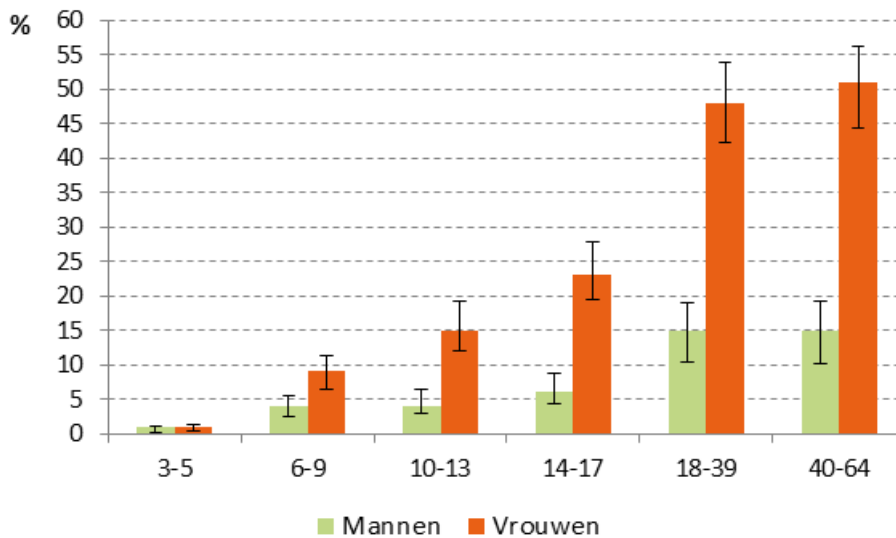
3.2. VOEDINGSAANBEVELINGEN

De **aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)** voor natrium is enkel leeftijdsspecifiek en niet geslachtspecifiek gedefinieerd. Voor de verschillende leeftijdsgroepen heeft de HGR in 2016 een interval vooropgesteld (zie Tabel 1). Vandaar dat er voor natrium twee verschillende aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn gedefinieerd: ADH 1 voor de ondergrens en ADH 2 voor de bovengrens.

In België in 2014 heeft 0% van de totale bevolking tussen 3 en 64 jaar een natriuminname onder de ADH 1, wat betekent dat de prevalentie van een onvoldoende natriuminname zo goed als onbestaande is. Verder heeft slechts 26% van de totale bevolking een natriuminname onder de ADH 2. Dit percentage is lager bij de mannelijke (12%) dan bij de vrouwelijke bevolking tussen 3 en 64 jaar (41%).

Vanaf de kindertijd zijn er significant meer vrouwen met een natriuminname onder de ADH 2 dan mannen en dit verschil lijkt toe te nemen met de leeftijd (Figuur 2). Met andere woorden, meer mannen dan vrouwen hebben een natriuminname die hoger is dan de aanbevolen leeftijdsspecifieke bovengrens. Kinderen en adolescenten, die nochtans een lagere gebruikelijke natriuminname hebben, overschrijden vaker de ADH 2 omdat deze bovengrens leeftijdsspecifiek is en veel strenger is voor kinderen en adolescenten dan voor volwassenen.

Figuur 2 | De proportie van de populatie (3-64 jaar) met een gebruikelijke natriuminname via de voeding onder de bovengrens van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH 2), volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Wanneer de verschillende leeftijdsgroepen worden vergeleken, stijgt in de mannelijke en vooral in de vrouwelijke populatie het percentage dat onder de ADH 2 ligt voor natriuminname via de voeding (Figuur 2).

Voor BMI en opleidingsniveau zijn er geen significante verschillen (gebaseerd op de grenzen van 95% betrouwbaarheidsintervallen) in het percentage personen met een natriuminname via de voeding onder ADH 2. Er is wel een significant regionaal verschil waarbij er meer personen uit Wallonië (29%) onder de ADH 2 zitten dan personen uit Vlaanderen (23%).

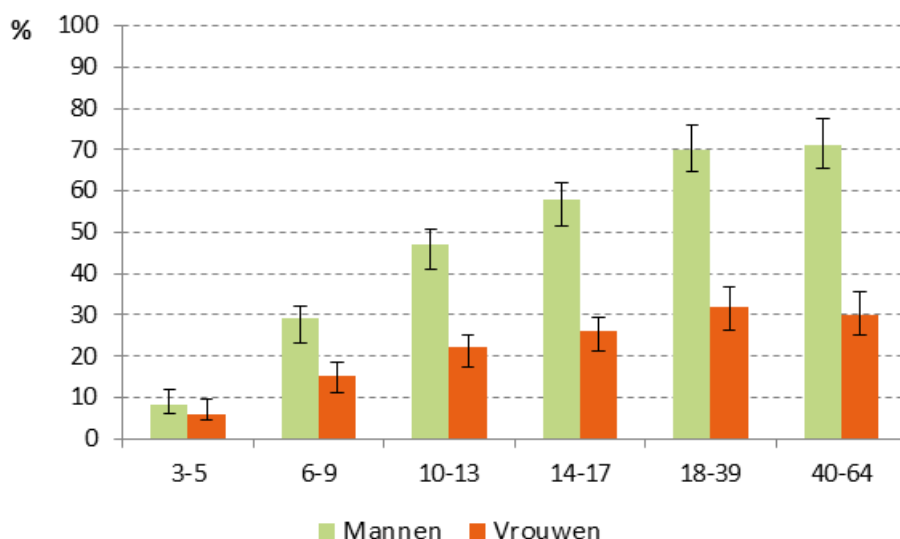
Tot slot zijn er ook meer personen tussen de 15 en 64 jaar in 2014 (29%) die voor hun natriuminname via de voeding onder de ADH 2 zitten dan personen in 2004 (21%).

Aangezien een onvoldoende natriuminname via de voeding zo goed als niet voorkomt (zie percentages onder ADH 1), is het veel belangrijker om te gaan kijken naar de percentages boven de **maximale toelaatbare inname (MTI)**. Voor de VCP2014-15 hebben we geopteerd voor de MTI van 2300 milligram natrium of 6 gram zout per dag.

In 2014 heeft 46% van de totale Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar een natriuminname via de voeding hoger dan de MTI, opgesplitst voor mannen en vrouwen zijn deze cijfers respectievelijk 63% en 28%. In overeenstemming met de resultaten betreft gebruikelijke inname zijn er significant meer mannen dan vrouwen met een te hoge natriuminname. Dit significant verschil komt naar voren vanaf de kindertijd (6-9 jaar) en neemt toe met de leeftijd (Figuur 3).

Uit Figuur 3 komt ook duidelijk naar voren dat het percentage personen met een natriuminname boven de MTI significant stijgt met de leeftijd (echter vanaf de volwassenheid neemt de natriuminname niet meer sterk toe). De leeftijdstrend - hoe jonger hoe minder de MTI overschreden wordt - is analoog met de leeftijdstrend die geobserveerd wordt voor de gebruikelijke natriuminname (hoe jonger, hoe lager de gemiddelde natriuminname). Zoals afgebeeld in Figuur 3 is er vooral in de mannelijke bevolking een sterke stijging met de leeftijd.

Figuur 3 | De proportie van de populatie (3-64 jaar) met een gebruikelijke natriuminname via de voeding boven de maximale toelaatbare inname (MTI), volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Opnieuw worden er geen significante verschillen (gebaseerd op grenzen van 95% betrouwbaarheidsintervallen) gevonden voor het percentage personen met een te hoge natriuminname in de verschillende BMI-classificaties en de verschillende opleidingsniveaus. In Vlaanderen (50%) zijn er wel significant meer personen met een te hoge gebruikelijke natriuminname dan in Wallonië (42%).

Tot slot is het percentage personen tussen de 15 en 64 jaar met een te hoge gebruikelijke natriuminname sterk gedaald tussen 2004 en 2014 (64 naar 52%).

3.3. BRONNEN VAN NATRIUM

In België in 2014 zijn er vier voedingsgroepen die belangrijke bronnen zijn voor de inname van natrium. Het gaat namelijk om "Vlees en vleesvervangers" (26%), "Granen en graanproducten" (25%), "Melkproducten en substituten" (14%) en "Kruiden, sauzen en specerijen" (12%). In 2014 hebben voedingssupplementen in vergelijking met de andere voedingsgroepen geen enkele bijdrage aan de totale inname van natrium.

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

Voedingsgroepen	Gemiddelde bijdrage aan de totale natriuminname (%)	95 % BI
Aardappelen en andere zetmeelrijke knollen	1,5	(1,1-1,8)
Groenten	2,4	(2,1-2,6)
Peulvruchten	0,1	(0,1-0,2)
Fruit, noten, zaden en olijven	1,0	(0,8-1,3)
Melkproducten en substituten	13,7	(13,0-14,3)
Granen en graanproducten	25,0	(24,2-25,9)
Vlees en vleesvervangers	26,1	(25,0-27,3)
Vis, schaal en schelpdieren	3,8	(3,3-4,4)
Eieren en afgeleiden	0,7	(0,6-0,8)
Vet en olie	0,8	(0,7-0,9)
Suiker en snoepwaren	0,9	(0,7-1,0)
Cakes en zoete koeken	5,6	(5,1-6,1)
Niet-alcoholische dranken	3,0	(2,7-3,3)
Alcoholische dranken	0,2	(0,1-0,2)
Kruiderij, sauzen en specerijen	12,4	(11,6-13,2)
Bouillon	0,5	(0,4-0,7)
Diversen*	0,3	(0,1-0,4)
Hartige snacks**	2,0	(1,7-2,3)
Voedingssupplementen	0,0	(0,0-0,0)

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

* Sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten.

** Chips, zoute koekjes en aperitief hapjes.

Zie sectie "Tabellen" voor meer informatie over hoeveel procent elke voedingsgroep bijdraagt aan de totale natriuminname, opgesplitst volgens het geslacht, de leeftijd, de BMI, het opleidingsniveau, de verblijfplaats en het jaar van onderzoek (2004 versus 2014).

De belangrijkste significante verschillen kort samengevat:

- Vrouwen hebben een hogere bijdrage van groenten en melkproducten dan mannen aan hun totale natriuminname, terwijl mannen een hogere bijdrage hebben van vlees en vleesvervangers dan vrouwen.
- Jonge kinderen (3-5 jaar) hebben een hogere bijdrage van melkproducten en substituten aan hun totale natriuminname dan alle andere leeftijden (6-64 jaar).
- Personen met obesitas hebben een hogere bijdrage van vlees en vleesvervangers aan hun totale natriuminname dan personen met een normaal gewicht.
- De laagst opgeleiden hebben een hogere bijdrage van vlees en vleesvervangers aan hun totale natriuminname dan de hoogst opgeleiden.
- Personen wonende in Vlaanderen hebben een hogere bijdrage van granen en graanproducten aan hun totale natriuminname dan personen wonende in Wallonië.
- In 2014 is de bijdrage van vlees en melkproducten aan de totale natriuminname hoger dan in 2004, terwijl de bijdrage van granen en graanproducten in 2004 hoger is dan in 2014.

4. DISCUSSIE

Keukenzout (natriumchloride) is de bekendste en grootste bron van natrium en wordt gebruikt in de keuken, aan tafel en het wordt ook toegevoegd aan veel bewerkte voedingsmiddelen. Naast keukenzout komt natrium in minder grote hoeveelheden voor in natuurlijke plantaardige en dierlijke producten. Tenslotte komt natrium ook voor in andere vormen, zoals bijvoorbeeld mononatriumglutamaat dat als smaakversterker toegepast wordt in vele hartige voedingsmiddelen.

De aanbevelingen rond natriuminname zijn leeftijdsspecifiek. De bovengrens van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH 2) bij jonge kinderen (4-6 jaar) ligt op 700 milligram natrium per dag (gelijk aan 1,75 gram zout) en neemt geleidelijk toe zodat de bovengrens bij volwassenen 2000 milligram natrium per dag bedraagt (gelijk aan 5 gram zout) (5;10). Hoewel er internationaal nog geen algemeen erkende maximale toelaatbare inname (MTI) is voorzien hanteren we de door de Hoge Gezondheidsraad beschreven waarden van 2300 milligram natrium (of 6 gram zout per dag), in analogie met de "American Heart Association" (10).

In dit hoofdstuk is de inname van natrium alleen bestudeerd op basis van de inname van voedingsmiddelen omdat de bijdrage van supplementen aan de natriuminname verwaarloosbaar is. Voor de Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar is de gemiddelde gebruikelijke natriuminname 2303 mg/dag (of 5,8 gram zout). Met de leeftijd varieert de gemiddelde gebruikelijke natriuminname van 1595 mg/dag (of 4,0 gram zout) voor 3-5 jarigen tot 2429 mg/dag (of 6,1 gram zout) voor 18-39 jarigen. In 2014 is de gemiddelde gebruikelijke natriuminname van de mannelijke bevolking beduidend hoger dan bij de vrouwen, respectievelijk 2607 mg/dag (of 6,5 gram zout) en 2007 mg/dag (of 5,0 gram zout). Dit geslachtsverschil is al aanwezig vanaf de late kindertijd (6-9 jaar) en neemt toe met de leeftijd.

In België in 2014 is een onvoldoende of ontoereikende natriuminname zo goed als onbestaande. Verder heeft 26% van de totale bevolking een natriuminname binnen de grenzen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Meer bepaald zit 1-15% (afhankelijk van de leeftijd) van de mannelijke bevolking en 1-51% (afhankelijk van de leeftijd) van de vrouwelijke bevolking tussen de 3 en 64 jaar binnen deze grenzen. Vooral voor de jongste leeftijdsgroepen (3-9 jaar) bevindt zich slechts een klein percentage binnen deze grenzen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De bovengrens van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is veel strikter voor kleine kinderen en verklaart waarom ze enerzijds een lagere totale natriuminname hebben en tegelijkertijd het minst vaak voldoen aan de aanbeveling.

In 2014 heeft 54% van de totale Belgische bevolking tussen 3 en 64 jaar een natriuminname via de voeding lager dan de maximale toelaatbare inname van 6 gram zout per dag, opgesplitst voor mannen en vrouwen zijn deze cijfers respectievelijk 37% en 72%. Als deze grenswaarde toegepast wordt op alle leeftijdscategorieën overschrijden meer volwassenen dan kinderen en adolescenten deze aanbeveling. In Nederland in 2007-2010 lag slechts 15% van de Nederlandse bevolking onder deze grens van 6 gram zout per dag. Een recente Belgische zoutstudie op basis van 24-uurs urine stalen suggereert dat 18% van de (werkende) bevolking tussen 25 en 64 jaar onder de 6 gram zout per dag consumeert (19).

De gemiddelde gebruikelijke natrium inname in de VCP2014-15 is met grote waarschijnlijkheid een onderschatting omwille van verschillende redenen:

- De deelnemers zijn niet systematisch bevraagd naar het toevoegen van zout tijdens het bereiden van de maaltijd en het gebruik van extra zout tijdens de maaltijd.
- In het hoofdstuk "Macronutriënten (Energie)" blijkt dat de voedingsconsumptie ondergerapporteerd wordt zodat het ook aannemelijk is dat de zoutinname hierdoor onderschat wordt.
- Een goede inschatting van de nutriëntinname is ook gekoppeld aan de kwaliteit van de voedingsmiddelentabellen (zoals Nubel en NEVO). In deze tabellen worden er vaste waarden van de voedingsstoffen gekoppeld aan de voedingsmiddelen en deze zijn vaak het gemiddelde of de mediaan van verschillende (merk)specifieke voedingsmiddelen binnen dezelfde voedingsmiddelcategorie. Om een goede schatting te kunnen maken van de natriuminname is het belangrijk dat het natriumgehalte in de nutriëntentabellen up-to-date is. Heden is er een probleem met de traceerbaarheid van de data waardoor een inschatting over de up-to-date status moeilijk is: er is geen systematische documentatie en garantie dat de gegevens van de nutriëntentabellen

op regelmatige tijdstippen aangepast worden (niet alleen op basis van de merknamen van de producten, maar ook op basis van de sets die gelinkt zijn aan voedingsgroepen).

Recent onderzoek toont inderdaad aan dat de zoutinname op basis van 24-uurvoedingsnavragen (zonder aandacht voor toevoeging van zout tijdens de bereiding en/of aan tafel) inderdaad leidt tot een onderschatting: in de Belgische onderzoekspopulatie (44-65 jaar) varieerde de onderschatting bijvoorbeeld tussen de 9 en 51% (volgens geslacht en energie inname) (20). Dit is in lijn met eerder onderzoek naar de zoutinname in België, op basis van het meten van natriumexcretie in de urine die over 24 uur werd verzameld, waarbij de zoutinname door de volwassen bevolking geschat werd rond de 10,5 gram per dag (21), wat ongeveer 3,5 gram hoger is dan de zoutinname door volwassenen (18-64 jaar) uit de VCP2004.

Doordat de methodologie van verschillende studies alsook de onder- en/of overschatting tussen verschillende landen sterk kan variëren, is het moeilijk om juist in te schatten hoe de zoutinname in België zich situeert ten opzichte van andere landen. In Nederland varieerde de mediane zoutinname via de voeding bij volwassenen (19-69 jaar) tussen de 5,6 en 8,1 g/dag en bij kinderen en adolescenten (7-18 jaar) tussen de 5,1 en 7,5 g/dag (22). Indien supplementen en zouttoevoeging tijdens de bereiding en aan tafel mee in rekening werden gebracht, nam de zoutinname toe met ongeveer 1 à 2 g/dag. De Nederlandse inschattingen (alleen uit voedingsmiddelen) in 2007-2010 zijn ongeveer 1 à 1,5 g/dag hoger dan in België.

We observeren tegelijkertijd dat in België in 2014 de gebruikelijke zoutinname 1 g/dag gedaald is ten opzichte van 2004 (gebaseerd op resultaten uit de voedselconsumptiepeilingen). Deze trend werd ook geobserveerd in een recent uitgevoerde 24-uurs urine studie waarbij de zoutinname van de Belgen in 2015 ongeveer 1 gram lager was dan in 2007 en er werd eveneens een kleine verbetering geobserveerd in het percentage van de bevolking onder de 5 gram zout per dag (7,3% versus 4%) (19;21). Doch is enige voorzichtigheid geboden bij het direct vergelijken van deze 24-uurs urine studies met de VCP aangezien de gehanteerde studiedesigns geen representatieve selecties zijn van de Belgische bevolking, maar eerder neigen tot het selecteren van een werkende, hoger opgeleide bevolkingsgroep.

Sinds de 24-uurs urine studie in 2007 ontwikkelde het Federaal Plan voor Voeding en Gezondheid een strategie om de zoutinname in België te doen dalen. In 2009 werden er naast een bewustwordingscampagne voor het grote publiek (stophetzout.be) ook een overeenkomst gesloten met de distributie- en transformatiesector om de zoutinname met 10% te reduceren. De resultaten van de huidige VCP2014-15 zijn dus suggestief voor een stap in de goede richting, namelijk een reductie van de zoutinname in de gewenste grootteorde. Maar met 46% van de bevolking (zonder rekening te houden met het probleem van de inname-onderschatting) die nog een zoutinname heeft boven de maximale toegelaten inname van 6 gram per dag is het signaal tweeledig: het is enerzijds dus niet onmogelijk om onder de 6 gram per dag te geraken, maar anderzijds zijn de inspanningen op individueel vlak, de overheid en de voedingsindustrie nog niet voldoende om het gros van de mensen onder dit maximum te krijgen.

In de VCP2014-15 dragen "Granen en graanproducten" en "Vlees en vleesvervangers" elk voor een kwart bij aan de zoutinname. Melkproducten sluit de top drie af met een bijdrage van ongeveer 14%. Vergeleken met de VCP2004 vallen "Kruiden, sauzen en specerijen" uit de top drie met een bijdrage van ongeveer 12%. Verder valt ook op dat de soepen niet langer meer noemenswaardig bijdragen aan de zoutinname, maar dit kan verklaard worden door een verandering in codering van de voedingswaren, namelijk een opsplitsing van de soep in soepgroenten, water en bijvoorbeeld bouillon extracten. De som van "kruiden, sauzen en specerijen" en "Bouillon" is in de VCP2014-15 (13%) veel lager dan in de VCP2004 (28%).

Een hoge zoutinname is een risicofactor voor het ontwikkelen van een hoge bloeddruk, wat op zich een belangrijke risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Daarnaast verhoogt het ook het risico op nierstenen, osteoporose en maagkanker. De zoutinname verminderen verlaagt de bloeddruk, voornamelijk bij mensen met een hoge bloeddruk en "zoutgevoelige" personen, en dus ook de kans op beroertes en hartinfarcten (1). De resultaten van de Voedselconsumptiepeilingen 2004 en 2014-15 samen met de 24-uurs urine studies van 2007 en 2015 zijn suggestief voor een daling in de gebruikelijke zoutinname van ongeveer 1 gram per dag (of 10%, indien men uitgaat van een gebruikelijke inname van ongeveer 10,5 gram zout per dag in 2007 (21)) – het doel dat vooropgesteld werd in 2009. De aanbevelingen daarentegen zijn een zoutconsumptie van minder dan 5 g/dag en aan dit tempo (1 gram zoutreductie per decennium) zal het nog 40 jaar duren voor dit doel bereikt kan worden.

De informatiecampagnes naar de consumenten toe over de relatie tussen zout en gezondheid dienen voort gezet te worden, evenals de dialoog tussen de overheid en de betrokken sectoren om het zout in het voedingsaanbod te verminderen (4). De broodindustrie is een mooi voorbeeld van een stapsgewijze zoutreductie zonder dat de consument deze reductie ervaren heeft. Voorts zijn er nog grote variaties in het natriumgehalte tussen dezelfde levensmiddelen types of binnen eenzelfde productcategorie, wat indiceert dat een eenvoudige verlaging van het zoutgehalte mogelijk kan zijn zonder complexe productherformuleringen (4). Het huidige beleid, met dialoog en vrijwillige zoutreductie vanuit de voedingsindustrie, is volgens een Australische studie meer kosteneffectief dan het verschaffen van dieetadvies aan mensen met een verhoogde bloeddruk (23). Doch, dezelfde studie heeft ook berekend dat het verplichten van zoutreductie aan de voedingsproducenten 20 maal effectiever is dan het vrijwillige scenario. Beide opties, vrijwillig of verplicht, leiden tot een betere gezondheid en minder kosten dan wanneer er niets zou gebeuren.

Zonder de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad rond zoutreductie tot in detail te herhalen, zijn enkele punten hiervan essentieel in het verdere beleid: een stapsgewijze zoutreductie in voedingsmiddelen (eerder dan het gebruik van zoutvervangers) is aan te moedigen en kinderen worden best reeds zo jong mogelijk aan minder zout gewend (4). Voor de consument blijven de volgende basisadviezen van kracht: eet evenwichtig en gevarieerd volgens de principes van de voedingsdriehoek, beperk de consumptie van zoutrijke voedingsmiddelen, kies voor minder gezouten alternatieven, bereid zoveel mogelijk eten zelf, beperk de hoeveelheid toegevoegd zout in de bereidingen (voeg eventueel andere smaakrijke kruiden toe, maar pas op met kruidenmengsels die vaak ook zout bevatten) (4).

Vanaf 2009 tot nu is er een concreet (vrijwillig) zoutbeleid gevoerd met de volgende doelstelling: 10% zoutreductie. De VCP2014-15 en de 24-uurs urine studie van 2015 suggereren dat deze inspanningen resultaat leveren en zouden een goede stimulans moeten zijn om het zoutreductiebeleid verder uit te tekenen. Naar de toekomst toe is en blijft het monitoren van de zoutinname essentieel om zulke beleidsinspanningen op te volgen. Om te kunnen monitoren zijn regelmatige voedingsconsumptiepeilingen en 24-uurs urine studies essentieel. Beide technieken kunnen echter nog verbeterd worden:

- Om de inspanningen van de voedingsproducenten te kunnen observeren via de VCP, zijn up-to-date nutriëntentabellen essentieel. Er dienen dus systematische inspanningen gedaan te worden om de reële nutriënteninhoud van voedingswaren (zowel op merknaam als op basis van voedingsmiddelen sets) te documenteren zodat de consument, voedingsproducent en onderzoeker de kwaliteit van deze informatie beter kan inschatten.
- Bij een herhaling van de VCP dient het zoutgebruik (tijdens bereiding en aan tafel) systematisch bevraagd en geregistreerd te worden.
- De 24-uurs urine studies zijn onvoldoende representatief voor de gehele Belgische bevolking omdat ze voornamelijk uitgevoerd zijn bij de hogeropgeleide en werkende bevolking. Om er zeker van te zijn dat de zoutreductieprogramma's alle lagen van de bevolking bereiken, dienen er nog meer inspanningen gedaan te worden om ook andere doelgroepen te bereiken.

Ten slotte, een reeds bestaande strategie binnen de volksgezondheid is het verrijken van brood met gejodeerd zout om een milde jodiumdeficiëntie in de bevolking te vermijden. In dat kader heeft het Ministerie van Volksgezondheid in 2009 een overeenkomst gesloten met de broodsector om gejodeerd zout te gebruiken (4). Is deze doelstelling verenigbaar met de vraag naar zoutreductie? Als de zoutreductie doelstellingen concreet gedefinieerd worden op lange termijn dan kan er ook een wettelijk kader gecreëerd worden rond de bepaling van de jodiumconcentratie in het zout voor het brood en voor huishoudelijke consumptie om zo grote variabiliteit in het geconsumeerd gejodeerd zout te vermijden (24).

Zoals eerder vermeld is er een grote variatie in het zoutgehalte binnen dezelfde productcategorieën en is een essentiële eerste stap een zoutreductie naar de laagste (reeds bestaande) zoutgehalten binnen de productcategorie (24). De consument kan bijkomend geholpen worden in zijn productkeuze als er bijvoorbeeld een verplichte etikettering wordt ingevoerd voor producten die een bepaald zoutgehalte overschrijden en ook de consument informatie verschaft over de herkomst van het zout (natuurlijk of toegevoegd) (24).

4.1. CONCLUSIE

Slechts een beperkt percentage van de Belgische bevolking heeft een natriuminname binnen de grenzen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Daarnaast overschrijdt bijna de helft van de bevolking de maximale toelaatbare inname van 6 gram zout per dag, en dit cijfer is met grote waarschijnlijkheid een onderschatting.

De belangrijkste natriumbronnen zijn: "Granen en graanproducten", "Vlees en vleesvervangers" en "Melkproducten en substituten". Deze top drie voert 65% van het natrium aan. De resultaten van de VCP2014-15 suggereren dat de zoutinname gemiddeld met 1 gram per dag gedaald is ten opzichte van de VCP2004. Dit resultaat is analoog aan de 24-uurs urine studies van 2007 en 2015. Het zoutreductieprogramma dat bestond uit een sensibiliseringscampagne naar de bevolking toe en een vrijwillige consensus met de voedingsindustrie werpt zijn vruchten af en zou dus een stimulans moeten zijn om het zoutreductiebeleid verder te blijven concretiseren. Om een goede monitoring te kunnen realiseren moeten de inspanningen van de industrie ook kwaliteitsvol en systematisch geregistreerd kunnen worden in de nutriëntentabellen.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor natrium (mg/dag) volgens leeftijd en geslacht, Hoge Gezondheidsraad, België, 2016.	7
Tabel 2 	Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingsgroepen aan de totale natriuminname in de bevolking van 3 tot 64 jaar, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014.	13
Tabel 3 	Gebruikelijke inname van natrium (mg/dag) via de voeding in de Belgische bevolking van 3 tot 64 jaar, volgens leeftijd en geslacht, België, 2014.	21
Tabel 4 	Gebruikelijke inname van natrium (mg/dag) via de voeding in de Belgische bevolking van 3 tot 64 jaar, België.	22
Tabel 5 	Gemiddelde bijdrage (%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale natriuminname, België.	23
Tabel 6 	Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale natriuminname, België.	24
Tabel 7 	Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale natriuminname, België.	25
Tabel 8 	Gemiddelde bijdrage (%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale natriuminname, België.	26
Tabel 9 	Gemiddelde bijdrage (%) van melkproducten en substituten ten opzichte van de totale natriuminname, België.	27
Tabel 10 	Gemiddelde bijdrage (%) van granen en graanproducten ten opzichte van de totale natriuminname, België.	28
Tabel 11 	Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesproducten ten opzichte van de totale natriuminname, België.	29
Tabel 12 	Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale natriuminname, België.	30
Tabel 13 	Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale natriuminname, België.	31
Tabel 14 	Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale natriuminname, België.	32
Tabel 15 	Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale natriuminname, België.	33
Tabel 16 	Gemiddelde bijdrage (%) van cake en zoete koeken ten opzichte van de totale natriuminname, België.	34
Tabel 17 	Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale natriuminname, België.	35
Tabel 18 	Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale natriuminname, België.	36
Tabel 19 	Gemiddelde bijdrage (%) van kruiden, sauzen en specerijen ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014.	37

Tabel 20	Gemiddelde bijdrage (%) van bouillon ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014	38
Tabel 21	Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014	39
Tabel 22	Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014	40
Tabel 23	Gemiddelde bijdrage (%) van voedingssupplementen ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014.....	41

Tabel 3 | Gebruikelijke inname van natrium (mg/dag) via de voeding in de Belgische bevolking van 3 tot 64 jaar, volgens leeftijd en geslacht, België, 2014

		Gemiddelde Zout* (g/dag)	Gemiddelde Natrium	95% BI gemiddelde Natrium	P5	P50	P95	P97,5	% onder ADH 1	% onder ADH 2	% boven MTI	n = N
MANNEN	3-5	3,9	1555	(1498-1677)	844	1496	2466	2695	0	1	8	230
	6-9	5,0	2018	(1927-2073)	1167	1954	3086	3348	0	4	29	279
	10-13	5,8	2318	(2224-2378)	1380	2251	3484	3769	0	4	47	210
	14-17	6,2	2499	(2388-2570)	1506	2430	3728	4026	0	6	58	240
	18-39	6,8	2731	(2626-2842)	1665	2659	4045	4362	0	15	70	305
	40-64	6,9	2748	(2642-2874)	1678	2675	4063	4383	0	15	71	284
VROUWEN	3-5	3,8	1511	(1453-1620)	835	1460	2360	2570	0	1	6	224
	6-9	4,4	1765	(1702-1841)	1015	1712	2696	2920	0	9	15	259
	10-13	4,8	1905	(1830-1958)	1113	1851	2880	3117	0	15	22	239
	14-17	5,0	1983	(1907-2035)	1168	1928	2985	3226	0	23	26	239
	18-39	5,2	2076	(1985-2152)	1232	2019	3111	3359	0	48	32	315
	40-64	5,1	2047	(1969-2137)	1211	1991	3073	3320	0	51	30	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

MTI = Maximale Toelaatbare Inname.

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

N = totale steekproef.

* De "gemiddelde gebruikelijke inname van natrium" is hier omgerekend naar een "gemiddelde gebruikelijke inname van zout (g/dag)" vanwege educatieve doeleinden.

Tabel 4 | Gebruikelijke inname van natrium (mg/dag) via de voeding in de Belgische bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde Zout* (g/dag)	Gemiddelde Natrium	95% BI gemiddelde Natrium	P5	P50	P95	P97,5	% onder ADH 1	% onder ADH 2	% boven MTI	n = N
GESLACHT	Mannen	6,5	2607	(2545-2670)	1454	2546	3963	4283	0	12	63	1548
	Vrouwen	5,0	2007	(1952-2062)	1158	1952	3043	3290	0	41	28	1598
LEEFTIJD-GROEP	3-5	4,0	1595	(1536-1641)	856	1532	2550	2792	0	1	10	454
	6-9	4,7	1862	(1828-1906)	1029	1794	2925	3192	0	8	21	538
	10-13	5,2	2072	(2035-2125)	1169	2001	3217	3503	0	11	32	449
	14-17	5,5	2219	(2177-2272)	1266	2146	3422	3720	0	15	41	479
	18-39	6,1	2429	(2354-2488)	1405	2352	3717	4033	0	29	53	620
	40-64	5,9	2369	(2306-2441)	1362	2293	3636	3950	0	33	50	606
BODY MASS INDEX	Normaal	5,8	2315	(2233-2372)	1284	2242	3591	3905	0	25	47	1970
	Overgewicht	5,7	2294	(2275-2431)	1303	2238	3477	3754	0	25	46	619
	Obesitas	5,7	2261	(2238-2460)	1214	2183	3575	3895	0	31	44	310
OPLEIDINGS-NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	5,7	2271	(2221-2355)	1209	2196	3588	3911	0	28	44	1290
	Hoger van het korte type	5,7	2283	(2206-2368)	1254	2202	3585	3913	0	28	44	885
	Hoger van het lange type	5,8	2326	(2249-2403)	1325	2261	3550	3845	0	23	48	916
VERBLIJF-PLAATS**	Vlaanderen	5,9	2367	(2326-2440)	1306	2296	3671	3990	0	23	50	1766
	Wallonië	5,6	2238	(2133-2286)	1242	2163	3490	3803	0	29	42	1126
TOTAAL		5,8	2303	(2259-2347)	1263	2228	3594	3912	0	26	46	3146
JAAR***	2004	7,0	2792	(2792-2982)	1450	2627	4693	5236	0	21	64	1867
	2014	6,0	2406	(2414-2536)	1355	2338	3690	3994	0	29	52	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

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

ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid.

MTI = Maximale Toelaatbare Inname.

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

N = totale steekproef.

* De "gemiddelde gebruikelijke inname van natrium" is hier omgerekend naar een "gemiddelde gebruikelijke inname van zout (g/dag)" vanwege educatieve doeleinden.

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

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

Tabel 5 | Gemiddelde bijdrage (%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_01_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,5	(1,0-2,0)	1,5	(1,0-2,0)	1548
	Vrouwen	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,7	(0,4-0,9)	0,7	(0,4-0,9)	454
	6 - 9	1,1	(0,6-1,7)	1,1	(0,6-1,7)	538
	10 - 13	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,5)	449
	14 - 17	1,8	(1,1-2,4)	1,8	(1,1-2,4)	479
	18 - 39	1,6	(1,0-2,1)	1,6	(1,1-2,1)	620
	40 - 64	1,5	(0,9-2,1)	1,5	(0,9-2,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,0-1,8)	1970
	Overgewicht	1,7	(0,8-2,5)	1,6	(0,9-2,4)	619
	Obesitas	1,4	(0,8-2,0)	1,3	(0,8-1,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,7	(1,1-2,2)	1,6	(1,1-2,2)	1290
	Hoger van het korte type	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	885
	Hoger van het lange type	1,5	(0,9-2,1)	1,5	(0,9-2,1)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	1,7	(1,2-2,2)	1,7	(1,2-2,2)	1766
	Wallonië	1,3	(0,8-1,7)	1,2	(0,8-1,7)	1126
TOTAAL		1,5	(1,1-1,8)			3146
JAAR****	2004	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,1)	1867
	2014	1,6	(1,2-1,9)	1,6	(1,2-1,9)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn 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.

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 6 | Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_02_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	1548
	Vrouwen	2,7	(2,4-3,1)	2,8	(2,4-3,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,7	(1,4-2,1)	1,7	(1,4-2,1)	454
	6 - 9	2,0	(1,6-2,4)	2,0	(1,6-2,4)	538
	10 - 13	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	449
	14 - 17	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	479
	18 - 39	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	620
	40 - 64	2,6	(2,2-3,1)	2,6	(2,1-3,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,2	(1,9-2,6)	2,2	(1,8-2,7)	1970
	Overgewicht	2,4	(1,9-2,8)	2,3	(1,9-2,7)	619
	Obesitas	2,8	(2,0-3,5)	2,6	(2,0-3,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,5	(2,1-2,8)	2,5	(2,1-2,8)	1290
	Hoger van het korte type	2,2	(1,8-2,7)	2,2	(1,8-2,6)	885
	Hoger van het lange type	2,3	(1,8-2,8)	2,4	(1,8-3,0)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	2,1	(1,8-2,4)	2,1	(1,8-2,4)	1766
	Wallonië	2,8	(2,3-3,2)	2,8	(2,3-3,3)	1126
TOTAAL		2,4	(2,1-2,6)			3146
JAAR****	2004	2,5	(2,2-2,8)	2,6	(2,2-2,9)	1867
	2014	2,5	(2,2-2,8)	2,5	(2,2-2,8)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 7 | Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_03_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Vrouwen	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	454
	6 - 9	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(-0,1-0,5)	538
	10 - 13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14 - 17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18 - 39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	620
	40 - 64	0,2	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1970
	Overgewicht	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obesitas	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Hoger van het korte type	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Hoger van het lange type	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonië	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1126
TOTAAL		0,1	(0,1-0,2)			3146
JAAR****	2004	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1867
	2014	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 8 | Gemiddelde bijdrage (%) van fruit, noten, zaden en olijven ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_04_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	1548
	Vrouwen	1,2	(0,9-1,6)	1,2	(0,9-1,6)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,4	(0,2-0,5)	0,4	(0,2-0,5)	454
	6 - 9	1,2	(0,3-2,1)	1,2	(0,3-2,1)	538
	10 - 13	1,1	(0,4-1,7)	1,1	(0,4-1,7)	449
	14 - 17	1,0	(0,3-1,6)	1,0	(0,3-1,6)	479
	18 - 39	1,0	(0,5-1,4)	1,0	(0,5-1,4)	620
	40 - 64	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,0	(0,7-1,3)	0,9	(0,6-1,2)	1970
	Overgewicht	1,3	(0,8-1,9)	1,2	(0,7-1,8)	619
	Obesitas	0,7	(0,2-1,3)	0,8	(0,1-1,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,0	(0,6-1,3)	0,9	(0,6-1,3)	1290
	Hoger van het korte type	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	885
	Hoger van het lange type	1,2	(0,7-1,7)	1,2	(0,7-1,8)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,8	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	1766
	Wallonië	1,2	(0,8-1,6)	1,2	(0,8-1,6)	1126
TOTAAL		1,0	(0,8-1,3)			3146
JAAR****	2004	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	1867
	2014	1,1	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 9 | Gemiddelde bijdrage (%) van melkproducten en substituten ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_05_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	12,5	(11,7-13,4)	12,5	(11,6-13,4)	1548
	Vrouwen	14,7	(13,8-15,7)	14,7	(13,8-15,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	16,8	(15,2-18,5)	16,8	(15,2-18,5)	454
	6 - 9	13,9	(12,8-15,0)	13,9	(12,8-15,0)	538
	10 - 13	12,2	(11,1-13,3)	12,2	(11,1-13,3)	449
	14 - 17	12,1	(10,9-13,2)	12,1	(10,9-13,3)	479
	18 - 39	13,0	(11,8-14,1)	12,9	(11,8-14,1)	620
	40 - 64	14,3	(13,2-15,5)	14,2	(13,1-15,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	13,9	(13,0-14,8)	13,8	(12,8-14,9)	1970
	Overgewicht	13,6	(12,3-14,9)	13,5	(12,3-14,6)	619
	Obesitas	13,5	(11,8-15,2)	13,4	(12,0-14,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	13,3	(12,3-14,3)	13,4	(12,4-14,4)	1290
	Hoger van het korte type	14,3	(13,1-15,5)	14,2	(13,0-15,4)	885
	Hoger van het lange type	13,6	(12,4-14,7)	13,4	(12,3-14,6)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	13,1	(12,3-13,9)	13,1	(12,3-13,9)	1766
	Wallonië	14,7	(13,5-15,9)	14,8	(13,5-16,0)	1126
TOTAAL		13,7	(13,0-14,3)			3146
JAAR****	2004	11,6	(10,9-12,3)	11,7	(11,0-12,5)	1867
	2014	13,6	(12,9-14,4)	13,6	(12,8-14,4)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 10 | Gemiddelde bijdrage (%) van granen en graanproducten ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_06_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	25,7	(24,5-26,9)	25,7	(24,5-26,9)	1548
	Vrouwen	24,4	(23,3-25,5)	24,3	(23,2-25,5)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	25,6	(23,9-27,3)	25,6	(23,9-27,3)	454
	6 - 9	26,1	(24,6-27,5)	26,0	(24,6-27,5)	538
	10 - 13	26,0	(24,5-27,4)	26,0	(24,6-27,4)	449
	14 - 17	27,3	(25,6-29,0)	27,3	(25,6-29,0)	479
	18 - 39	25,2	(23,7-26,7)	25,3	(23,8-26,8)	620
	40 - 64	24,1	(22,7-25,6)	24,2	(22,7-25,6)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	25,8	(24,7-26,9)	26,1	(24,6-27,6)	1970
	Overgewicht	24,8	(23,2-26,4)	25,2	(23,7-26,6)	619
	Obesitas	24,1	(21,9-26,2)	25,3	(23,3-27,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	24,6	(23,3-25,8)	24,6	(23,3-25,8)	1290
	Hoger van het korte type	25,0	(23,4-26,6)	24,9	(23,3-26,6)	885
	Hoger van het lange type	26,1	(24,6-27,6)	26,0	(24,4-27,6)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	26,7	(25,7-27,7)	26,7	(25,7-27,7)	1766
	Wallonië	22,5	(21,2-23,8)	22,5	(21,1-23,8)	1126
TOTAAL		25,0	(24,2-25,9)			3146
JAAR****	2004	30,8	(29,7-31,9)	30,6	(29,4-31,8)	1867
	2014	24,8	(23,8-25,8)	24,8	(23,8-25,8)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 11 | Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesproducten ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_07_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	28,7	(27,0-30,4)	28,8	(27,0-30,6)	1548
	Vrouwen	23,7	(22,2-25,2)	23,7	(22,2-25,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	25,2	(23,0-27,4)	25,2	(23,0-27,4)	454
	6 - 9	26,1	(24,1-28,1)	26,1	(24,1-28,1)	538
	10 - 13	27,7	(25,4-29,9)	27,6	(25,4-29,9)	449
	14 - 17	25,9	(23,8-28,0)	25,9	(23,8-27,9)	479
	18 - 39	26,9	(24,8-28,9)	26,9	(24,9-28,9)	620
	40 - 64	25,4	(23,4-27,5)	25,7	(23,7-27,8)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	24,6	(23,2-26,0)	24,0	(22,3-25,7)	1970
	Overgewicht	26,9	(24,4-29,4)	27,1	(24,9-29,2)	619
	Obesitas	29,7	(26,5-32,9)	28,7	(26,1-31,4)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	27,7	(25,9-29,5)	27,6	(25,9-29,4)	1290
	Hoger van het korte type	26,0	(23,9-28,2)	26,3	(24,2-28,5)	885
	Hoger van het lange type	23,7	(21,8-25,7)	23,5	(21,4-25,6)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	25,3	(23,9-26,7)	25,4	(24,0-26,8)	1766
	Wallonië	28,5	(26,6-30,4)	28,8	(26,9-30,7)	1126
TOTAAL		26,1	(25,0-27,3)			3146
JAAR****	2004	19,2	(18,2-20,3)	19,4	(18,3-20,6)	1867
	2014	26,0	(24,7-27,4)	26,2	(24,8-27,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 12 | Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal en schelpdieren ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_08_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	3,7	(3,0-4,5)	3,8	(3,0-4,7)	1548
	Vrouwen	3,9	(3,1-4,7)	3,9	(3,1-4,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,1	(1,3-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	454
	6 - 9	2,6	(1,8-3,5)	2,7	(1,8-3,5)	538
	10 - 13	2,1	(1,2-2,9)	2,1	(1,2-2,9)	449
	14 - 17	2,5	(1,8-3,2)	2,5	(1,8-3,2)	479
	18 - 39	3,1	(2,4-3,8)	3,1	(2,4-3,8)	620
	40 - 64	5,3	(4,1-6,4)	5,3	(4,1-6,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	3,5	(2,8-4,2)	4,0	(3,1-5,0)	1970
	Overgewicht	5,1	(3,8-6,5)	4,7	(3,6-5,9)	619
	Obesitas	3,0	(1,9-4,2)	2,8	(1,8-3,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,6	(2,8-4,3)	3,5	(2,8-4,3)	1290
	Hoger van het korte type	3,4	(2,4-4,3)	3,4	(2,4-4,3)	885
	Hoger van het lange type	4,5	(3,3-5,7)	4,9	(3,5-6,2)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	3,9	(3,1-4,6)	3,9	(3,2-4,7)	1766
	Wallonië	3,1	(2,3-3,8)	3,1	(2,3-3,9)	1126
TOTAAL		3,8	(3,3-4,4)			3146
JAAR****	2004	2,3	(1,9-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1867
	2014	4,2	(3,5-4,8)	4,2	(3,5-4,9)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 13 | Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_09_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1548
	Vrouwen	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	454
	6 - 9	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	538
	10 - 13	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,1)	449
	14 - 17	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,4-0,8)	479
	18 - 39	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	620
	40 - 64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,6	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1970
	Overgewicht	0,8	(0,5-1,1)	0,8	(0,5-1,0)	619
	Obesitas	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,8)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	1290
	Hoger van het korte type	0,5	(0,4-0,7)	0,5	(0,4-0,7)	885
	Hoger van het lange type	0,7	(0,5-0,9)	0,8	(0,5-1,0)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,6	(0,5-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1766
	Wallonië	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	1126
TOTAAL		0,7	(0,6-0,8)			3146
JAAR****	2004	0,7	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,9)	1867
	2014	0,6	(0,5-0,8)	0,7	(0,5-0,8)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 14 | Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_10_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,8	(0,7-0,9)	0,8	(0,7-1,0)	1548
	Vrouwen	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	454
	6 - 9	0,6	(0,5-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	538
	10 - 13	0,6	(0,4-0,7)	0,6	(0,4-0,7)	449
	14 - 17	0,5	(0,4-0,6)	0,5	(0,4-0,6)	479
	18 - 39	0,8	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	620
	40 - 64	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,7	(0,6-0,9)	0,9	(0,7-1,0)	1970
	Overgewicht	0,9	(0,7-1,1)	0,8	(0,6-1,0)	619
	Obesitas	1,0	(0,8-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,1)	1290
	Hoger van het korte type	0,7	(0,6-0,9)	0,7	(0,6-0,9)	885
	Hoger van het lange type	0,7	(0,6-0,8)	0,7	(0,6-0,8)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1766
	Wallonië	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1126
TOTAAL		0,8	(0,7-0,9)			3146
JAAR****	2004	1,2	(1,1-1,3)	1,2	(1,1-1,4)	1867
	2014	0,9	(0,8-1,0)	0,9	(0,8-1,0)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 15 | Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_11_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	1548
	Vrouwen	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	454
	6 - 9	1,4	(1,2-1,7)	1,4	(1,2-1,7)	538
	10 - 13	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	449
	14 - 17	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	479
	18 - 39	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	620
	40 - 64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,1)	1970
	Overgewicht	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,6-1,1)	619
	Obesitas	0,4	(0,2-0,6)	0,5	(0,3-0,7)	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	0,9	(0,6-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	885
	Hoger van het lange type	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1766
	Wallonië	1,0	(0,8-1,2)	0,9	(0,7-1,1)	1126
TOTAAL		0,9	(0,7-1,0)			3146
JAAR****	2004	0,7	(0,6-0,7)	0,6	(0,5-0,7)	1867
	2014	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 16 | Gemiddelde bijdrage (%) van cake en zoete koeken ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_12_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	5,6	(4,9-6,3)	5,5	(4,8-6,2)	1548
	Vrouwen	5,7	(4,9-6,4)	5,6	(4,9-6,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	8,5	(7,3-9,8)	8,6	(7,3-9,8)	454
	6 - 9	8,4	(7,5-9,3)	8,4	(7,5-9,3)	538
	10 - 13	9,2	(7,5-11,0)	9,2	(7,5-10,9)	449
	14 - 17	6,7	(5,6-7,7)	6,7	(5,6-7,7)	479
	18 - 39	5,1	(4,2-6,1)	5,1	(4,2-6,1)	620
	40 - 64	4,6	(3,8-5,4)	4,6	(3,7-5,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	6,2	(5,5-6,9)	5,6	(4,9-6,4)	1970
	Overgewicht	4,3	(3,6-4,9)	4,8	(4,1-5,5)	619
	Obesitas	3,9	(2,8-5,0)	3,9	(3,0-4,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	5,4	(4,7-6,2)	5,5	(4,7-6,2)	1290
	Hoger van het korte type	5,8	(4,9-6,7)	5,8	(4,9-6,7)	885
	Hoger van het lange type	5,8	(4,8-6,8)	5,7	(4,6-6,7)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	4,9	(4,4-5,4)	4,9	(4,3-5,4)	1766
	Wallonië	6,0	(5,1-6,8)	5,9	(5,1-6,8)	1126
TOTAAL		5,6	(5,1-6,1)			3146
JAAR****	2004	4,6	(4,1-5,1)	4,4	(3,9-4,9)	1867
	2014	5,0	(4,4-5,6)	4,9	(4,3-5,5)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 17 | Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale natriumname, België

SOD_13_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,5	(2,2-2,9)	2,5	(2,2-2,9)	1548
	Vrouwen	3,5	(3,0-4,0)	3,5	(3,0-4,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,7	(1,4-2,0)	1,7	(1,5-2,0)	454
	6 - 9	1,8	(1,5-2,1)	1,8	(1,5-2,1)	538
	10 - 13	2,6	(2,1-3,1)	2,6	(2,1-3,1)	449
	14 - 17	3,2	(2,7-3,7)	3,2	(2,7-3,7)	479
	18 - 39	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,8-3,8)	620
	40 - 64	3,2	(2,6-3,8)	3,1	(2,6-3,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	3,1	(2,7-3,5)	3,2	(2,6-3,8)	1970
	Overgewicht	2,8	(2,3-3,4)	2,8	(2,3-3,4)	619
	Obesitas	3,5	(2,6-4,5)	3,4	(2,6-4,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,3	(2,8-3,8)	3,3	(2,7-3,8)	1290
	Hoger van het korte type	2,8	(2,3-3,4)	2,9	(2,3-3,4)	885
	Hoger van het lange type	2,9	(2,4-3,4)	2,9	(2,4-3,3)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	3,1	(2,7-3,5)	3,1	(2,7-3,5)	1766
	Wallonië	3,0	(2,4-3,7)	3,0	(2,4-3,6)	1126
TOTAAL		3,0	(2,7-3,3)			3146
JAAR****	2004	2,7	(2,4-3,1)	2,6	(2,3-3,0)	1867
	2014	3,2	(2,9-3,6)	3,2	(2,9-3,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 18 | Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale natriuminname, België

SOD_14_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1548
	Vrouwen	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	479
	18 - 39	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	620
	40 - 64	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,3)	1970
	Overgewicht	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	619
	Obesitas	0,2	(0,1-0,3)	0,1	(0,1-0,2)	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	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	885
	Hoger van het lange type	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,2-0,3)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,1	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1766
	Wallonië	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1126
TOTAAL		0,2	(0,1-0,2)			3146
JAAR****	2004	0,9	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,4)	1867
	2014	0,2	(0,2-0,2)	0,2	(0,2-0,2)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

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

**** Voor de vergelijking tussen 2004 en 2014 worden de gemiddelde procentuele bijdragen berekend ten opzichte van de totale inname door de 14 vergelijkbare Epic-Soft voedselgroepen. Verder betreft de vergelijking tussen 2004 en 2014 alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 19 | Gemiddelde bijdrage (%) van kruidenrij, sauzen en specerijen ten opzichte van de totale natrium-inname, België, 2014

SOD_15_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	11,4	(10,3-12,5)	11,4	(10,3-12,5)	1548
	Vrouwen	13,3	(12,1-14,6)	13,4	(12,1-14,6)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	12,0	(9,9-14,1)	12,0	(9,9-14,0)	454
	6 - 9	10,9	(9,3-12,5)	10,9	(9,3-12,5)	538
	10 - 13	10,0	(8,5-11,4)	9,9	(8,5-11,3)	449
	14 - 17	9,9	(8,5-11,4)	9,9	(8,5-11,4)	479
	18 - 39	12,7	(11,2-14,3)	12,8	(11,2-14,3)	620
	40 - 64	13,2	(11,6-14,7)	13,0	(11,5-14,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	12,5	(11,4-13,6)	13,0	(11,6-14,3)	1970
	Overgewicht	12,1	(10,4-13,9)	11,8	(10,2-13,3)	619
	Obesitas	12,7	(10,4-15,1)	13,2	(11,1-15,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	11,4	(10,2-12,7)	11,5	(10,3-12,6)	1290
	Hoger van het korte type	12,8	(11,3-14,4)	12,7	(11,2-14,2)	885
	Hoger van het lange type	13,3	(11,6-15,1)	13,6	(11,7-15,5)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	12,7	(11,6-13,8)	12,7	(11,7-13,8)	1766
	Wallonië	11,2	(9,9-12,6)	11,1	(9,8-12,5)	1126
TOTAAL		12,4	(11,6-13,2)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn 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 20 | Gemiddelde bijdrage (%) van bouillon ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014

SOD_16_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1548
	Vrouwen	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,2-1,5)	0,8	(0,2-1,5)	454
	6 - 9	0,8	(0,3-1,4)	0,8	(0,3-1,4)	538
	10 - 13	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	449
	14 - 17	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	479
	18 - 39	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	620
	40 - 64	0,6	(0,3-1,0)	0,6	(0,3-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1970
	Overgewicht	0,5	(0,1-0,9)	0,5	(0,2-0,8)	619
	Obesitas	0,5	(0,1-0,9)	0,4	(0,1-0,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	1290
	Hoger van het korte type	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	885
	Hoger van het lange type	0,5	(0,2-0,7)	0,4	(0,2-0,6)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,6	(0,3-0,8)	0,6	(0,3-0,8)	1766
	Wallonië	0,5	(0,3-0,8)	0,5	(0,3-0,8)	1126
TOTAAL		0,5	(0,4-0,7)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn 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 21 | Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten ten opzichte van de totale natriuminname, België, 2014

SOD_17_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14 - 17	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	479
	18 - 39	0,5	(0,1-1,0)	0,5	(0,1-1,0)	620
	40 - 64	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,3	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	1970
	Overgewicht	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	619
	Obesitas	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(-0,1-1,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Hoger van het korte type	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	885
	Hoger van het lange type	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonië	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1126
TOTAAL		0,3	(0,1-0,4)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn 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 22 | Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks ten opzichte van de totale natriumname, België, 2014

SOD_18_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,0	(1,6-2,5)	2,0	(1,6-2,4)	1548
	Vrouwen	1,9	(1,5-2,4)	1,9	(1,5-2,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,6	(1,1-2,2)	1,6	(1,1-2,2)	454
	6 - 9	2,1	(1,2-2,9)	2,1	(1,3-2,9)	538
	10 - 13	3,2	(2,1-4,2)	3,2	(2,1-4,2)	449
	14 - 17	4,4	(3,3-5,6)	4,4	(3,3-5,6)	479
	18 - 39	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	620
	40 - 64	1,0	(0,6-1,4)	1,0	(0,6-1,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,3	(1,9-2,7)	1,9	(1,5-2,3)	1970
	Overgewicht	1,5	(1,0-2,0)	1,6	(1,1-2,1)	619
	Obesitas	1,4	(0,4-2,3)	1,4	(0,6-2,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,9	(1,4-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	1290
	Hoger van het korte type	2,4	(1,7-3,1)	2,4	(1,7-3,1)	885
	Hoger van het lange type	1,6	(1,2-2,1)	1,5	(1,1-1,9)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	2,1	(1,7-2,4)	2,0	(1,7-2,4)	1766
	Wallonië	2,3	(1,6-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	1126
TOTAAL		2,0	(1,7-2,3)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn 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 23 | Gemiddelde bijdrage (%) van voedingssupplementen ten opzichte van de totale natriumname, België, 2014

SOD_20_pcs*		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr**)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Vrouwen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(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		449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,0)	0,0		479
	18 - 39	0,0	(0,0-0,0)	0,0		620
	40 - 64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Overgewicht	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obesitas	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Hoger van het korte type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Hoger van het lange type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
VERBLIJFPLAATS***	Vlaanderen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonië	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* De gemiddelde procentuele bijdragen ten opzichte van de totale inname door de 18 Epic-Soft voedselgroepen en de voedingssupplementen. De gemiddelde bijdragen zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

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

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

6. REFERENTIES

- (1) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (2) Vandevijvere S, Van Oyen H. Sodium intake in the Belgian population. Research limitations and policy implications. *Arch Public Health* 2008;66:187-95.
- (3) Ni Mhurchu C, Capelin C, Dunford EK, Webster JL, Neal BC, Jebb SA. Sodium content of processed foods in the United Kingdom: analysis of 44,000 foods purchased by 21,000 households. *American Journal of Clinical Nutrition* 2011;93(3):594-600.
- (4) Hoge Gezondheidsraad. Gemeenschappelijk advies SciCom 05-2012 en HGR 8663: Herformulering van levensmiddelen - zoutreductie. Brussel: HGR; 2012. Report No.: Advies nr. 8663.
- (5) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (6) WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization (WHO); 2012.
- (7) He FJ, Macgregor GA. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases* 2010;52(5):363-682.
- (8) Nordic co-operations. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014. Report No.: Nord 2014:02.
- (9) Hendriksen MA, Hoogenveen RT, Hoekstra J, Geleijnse JM, Boshuizen HC, van Raaij JM. Potential effect of salt reduction in processed foods on health. *American Journal of Clinical Nutrition* 2014;99(3):446-53.
- (10) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (11) Cook NR, Cutler JA, Obarzenek E, Buring JE, Rexrode KM, Kumanyika SK, et al. Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow-up of the trials of hypertension prevention (TOPH). *BMJ* 2007;334(7599):885-8.
- (12) Penner SB, Campbell NR, Chockalingam A, Zarnke K, Van Vliet B. Dietary sodium and cardiovascular outcomes: a rational approach. *Canadian Journal of Cardiology* 2007;23(7):567-72.
- (13) Whelton PK, Appel L, Sacco RL, Anderson CA, Antmann EM, Campbell N, et al. Sodium, blood pressure, and cardiovascular disease: further evidence supporting the American Heart Association sodium reduction recommendations. *Circulation* 2012;126(24):2880-9.
- (14) Cogswell ME, Zhang Z, Carriquiry AL, Gunn JP, Kuklina EV, Saydah SH, et al. Sodium and potassium intakes among US adults: NHANES 2003-2008. *American Journal of Clinical Nutrition* 2010;96(3):647-57.
- (15) He FJ, Li J, MacGregor GA. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ: British Medical Journal* 2013;346.
- (16) 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.
- (17) 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.
- (18) Ocke MC, Buurma-Rethans EJM, de Boer EJ, Wilson-van den Hooven C, Etemad-Ghameslou Z, Drijvers JJMM, et al. Diet of community-dwelling older adults: Dutch National Food Consumption Survey Older adults 2010-2012. RIVM rapport 050413001 2013.
- (19) Koppen G, Paulussen M, Van de Mierop E, De Wolf MC, Godderis L, Stalpaert M. Estimation of salt intake by the Belgian population through analysis of sodium intake in 24-hour urine samples. *Mol: VITO*; 2015.
- (20) De Keyzer W, Dofkova M, Lillegaard IT, De Maeyer M, Andersen L, Andersen LF, et al. Reporting accuracy of population dietary sodium intake using duplicate 24 h dietary recalls and a salt questionnaire. *British journal of nutrition* 2015;113:488-97.
- (21) Vandevijvere S, De Keyzer W, Chapelle JP, Jeanne D, Mouillet G, Huybrechts i, et al. Estimate of total salt intake in two regions of Belgium through analysis of sodium in 24-h urine samples. *Eur J Clin Nutr* 2010 Nov;64(11):1260-5.
- (22) Van Rossum CTM, Buurma-Rethans EJM, Franssen HP, Verkaik-Kloosterman J, Hendriksen MAH. zoutconsumptie van kinderen en volwassenen in Nederland. Resultaten uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Bilthoven, Nederland: RIVM; 2012. Report No.: RIVM rapport 350050007/2012.
- (23) cobiac LJ, Vos T, Veerman JL. Cost-effectiveness of interventions to reduce dietary salt intake. *Heart* 2010[96], 1920-1925. 2016.

- (24) Vandevijvere S. Sodium reduction and the correction of iodine intake in Belgium: policy options. Archives of Public Health 2012;70(10).