

VERRIJKTE VOEDING EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

AUTEURS

**Loes BROCATUS
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:

Brocatus L & De Ridder K. Verrijkte voeding en voedingssupplementen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	7
1.1. Verrijkte voeding	7
1.2. Voedingssupplementen	7
2. Methode	8
2.1. Verrijkte voeding	8
2.1.1. Vragen.....	8
2.1.2. Indicatoren	8
2.2. Voedingssupplementen	9
2.2.1. Vragen.....	9
2.2.2. Indicatoren	10
3. Resultaten	13
3.1. Verrijkte voeding	13
3.2. Voedingssupplementen	14
3.2.1. Gebruik van voedingssupplementen op basis van de FFQ	14
3.2.2. Gebruik van voedingssupplementen op basis van de 24-uursvoedingsnavraag. . . .	16
4. Discussie	32
4.1. Verrijkte voeding	32
4.2. Voedingssupplementen	34
4.2.1. Algemene en methodologische bevindingen	34
4.2.2. Gebruikers van voedingssupplementen.....	35
4.2.3. Categorieën van voedingssupplementen	35
4.2.4. Subcategorieën	35
4.2.5. Risico's en de gebruikersparadox bij voedingssupplementen	36
5. Tabellen.....	38
6. Referenties.....	83

SAMENVATTING

Een gezonde en gevarieerde voeding levert in normale omstandigheden voldoende nutriënten op om te voldoen aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Eventuele tekortkomingen in onze bevolking kunnen worden opgevangen door enerzijds voedingsmiddelen te verrijken en anderzijds voedings-supplementen te gebruiken. Voedingssupplementen kunnen echter nooit een gezonde en gevarieerde voeding vervangen of een ongezond voedingspatroon compenseren, ze dienen steeds aanvullend gebruikt te worden.

Verrijkte voeding

In België in 2014, zijn ontbijtgranen, margarines, melksubstituten (voornamelijk sojadrinks) en fruitsappen de voedingsmiddelengroepen die het vaakst verrijkt zijn en ook het frequentst geconsumeerd worden.

Kinderen en adolescenten consumeren frequenter verrijkte voedingsmiddelen dan volwassenen. Oudere kinderen (5-9 jaar) consumeren vaker verrijkte melk- en vervangproducten, ontbijtgranen en suikerwaren. Adolescenten (10-17 jaar) consumeren frequenter verrijkte ontbijtgranen en niet-alcoholische dranken. De oudste volwassenen (40-64 jaar) consumeren vaker smeer- en bereidingsvetten die verrijkt zijn met omega-3 en omega-6 vetzuren of plantensterolen.

Voedingssupplementen

Gebruikers van voedingssupplementen

In België in 2014, geeft 38% van de bevolking (3-64 jaar) aan **tijdens het voorbije jaar** een voedings-supplement te hebben gebruikt. Het aantal gebruikers van voedingssupplementen blijkt niet seizoensafhankelijk te zijn. Een gelijkaardig gebruikerspercentage wordt namelijk zowel gezien in de winter (21%) als in de rest van het jaar (18%). Personen met een hogere opleiding van het lange type (45%) gebruiken tijdens het jaar frequenter voedingssupplementen dan personen met een lagere opleiding (34 à 37%).

Tijdens de interviewdagen rapporteert 18% van de bevolking de consumptie van voedings-supplementen. Het opleidingsniveau heeft hierbij geen invloed op het al dan niet consumeren van supplementen. De grote meerderheid (71%) van de gebruikers neemt slechts één voedingssupplement. De overige (29%) supplementgebruikers nemen twee of meerdere verschillende supplementen in tijdens de interviewdagen.

Tijdens het jaar en de interviewdagen zijn er een aantal gelijkenissen te zien in de resultaten van het supplementengebruik. Zo worden voedingssupplementen over het algemeen veel meer door vrouwen dan door mannen gebruikt. Dezelfde leeftijdsgebonden trends worden waargenomen tijdens het jaar en de interviewdagen: er is een lichte daling in het percentage gebruikers vanaf de kindertijd tot aan de adolescentie om dan terug toe te nemen bij de volwassenen. Eveneens consumeren personen met een normale BMI zowel tijdens het jaar als tijdens de interviewdagen frequenter supplementen in vergelijking met personen met obesitas. Verder ligt het algemene gebruikerspercentage ongeveer even hoog in Wallonië als in Vlaanderen.

Categorieën van voedingssupplementen

Het specifieke supplement uit de voedselfrequentievragenlijst (FFQ) dat het meest geconsumeerd wordt door de algemene Belgische bevolking (3-64 jaar) *tijdens het jaar* zijn vitamine D supplementen (19%). Daarna worden 'multivitaminen en mineralen' supplementen (14%) en vitamine C supplementen (10%) het meest frequent gebruikt. Kinderen en adolescenten volgen deze top drie, bij volwassenen wordt de derde plaats ingenomen door een mineraal supplement in plaats van vitamine C. In de groep jongvolwassenen (18-39 jaar) komt op de derde plaats een ijzersupplement (11%) en bij de oudere volwassenen (40-64 jaar) is dit een calciumsupplement (11%).

Tijdens de *interviewdagen* worden de categorieën vitaminen en mineralen supplementen (41%) en vitaminen supplementen (35%) het meest geconsumeerd door de gebruikers van voedingssupplementen. In mindere mate worden de categorieën overige supplementen (15%), gemengde supplementen (14%), mineralen supplementen (13%), supplementen op basis van vetzuren (9%) en kruiden- en planten-extracten (6%) geconsumeerd.

Zowel tijdens het jaar als tijdens de interviewdagen consumeren mannen en vrouwen dezelfde types voedingssupplementen. Dus vrouwen gebruiken over het algemeen wel vaker supplementen dan mannen, maar in het type supplement dat men verkiest zijn er in het algemeen geen geslachtsverschillen. Voor bepaalde types supplementen worden er wel leeftijdsverschillen waargenomen. Zo daalt de consumptie van vitamines supplementen naarmate de leeftijd stijgt van 55% naar 21%. De omgekeerde trend doet zich voor bij 'overige' supplementen, waar het gebruik stijgt met de leeftijd van 1% naar 15%. Gemengde supplementen worden opvallend minder geconsumeerd door de drie jongste leeftijdsgroepen (3-13 jaar; 0 à 2%) dan door de drie oudste leeftijdsgroepen (14-64 jaar; 10 à 14%).

Subcategorieën

Binnen de categorie vitamines supplementen worden tijdens de *interviewdagen* het meest frequent vitamine D supplementen (52%), multivitaminen (20%) en vitamine C supplementen (14%) geconsumeerd. De subcategorieën magnesium (36%), calcium (21%) en multimineralen (11%) worden het meest gebruikt in de categorie mineralen supplementen. Bij de categorie kruiden- en plantenextracten worden Echinacea/ Echinaforce (33%), curcuma (20%) en multikruiden- en plantenextracten (20%) het meest geconsumeerd. Binnen de categorie overige supplementen worden 'andere' supplementen (30%), supplementen op basis van gist (16%), preparaten op basis van stoffen geproduceerd door bijen (15%) en supplementen op basis van algen (11%) het meest geconsumeerd.

Doseringsvorm

Het meest frequent worden supplementen gebruikt in een vaste doseringsvorm (79%). Supplementen in een vloeibare doseringsvorm (18%) en in een oplosbare vorm (3%) worden in mindere mate geconsumeerd.

1. INLEIDING

Het menselijk lichaam heeft naast energiebronnen (zoals koolhydraten en vetten) ook bijkomende nutriënten nodig om goed te kunnen functioneren, dit noemt men de essentiële nutriënten. Een ernstig en langdurig tekort aan deze nutriënten kan leiden tot deficiëntieziekten zoals bijvoorbeeld struma (een vergrote schildklier door een tekort aan jood), rachitis (vervorming van de botten door een tekort aan vitamine D) en pernicieuze anemie (bloedarmoede gecombineerd met zenuw schade door een tekort aan vitamine B12). In de moderne maatschappij zijn deze deficiëntieziekten in ontwikkelde landen een zeldzaamheid door de verbeterde toegang tot een rijkere en gevarieerdere voeding. In onze landen spreken we eerder over mogelijke gezondheidsrisico's bij tekorten aan bepaalde essentiële nutriënten. De kans op mogelijke tekorten bij een gezonde en gevarieerde voeding in België is eerder beperkt. Eventuele tekortkomingen in onze bevolking tracht men te vermijden deels door het verrijken van bepaalde voedingsmiddelen, deels door het gebruik van voedingssupplementen.

1.1. VERRIJKTE VOEDING

Volgens de WGO (Wereld Gezondheid Organisatie) en de FAO (Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties) verwijst "verrijking" naar "de praktijk van opzettelijk verhogen van het gehalte van een essentieel micronutriënt. Dit wil zeggen het toevoegen van vitaminen en mineralen (inclusief spoorelementen) aan een levensmiddel, ongeacht of de nutriënten oorspronkelijk in het levensmiddel aanwezig waren vóór verwerking of niet, met als doel de voedingskwaliteit van de voedselvoorziening en de volksgezondheid te verbeteren terwijl het gezondheidsrisico minimaal is met deze praktijk" (1). Verrijkte voeding heeft de incidentie van micronutriënten deficiënties verminderd en de gezondheidsstatus verbeterd (2). Volgens de Europese en nationale wetgeving kan voeding verrijkt worden met vitaminen en mineralen, maar ook andere nutriënten zoals aminozuren (bouwstenen waarvan eiwitten gemaakt worden) en vetzuren (bijvoorbeeld omega-3 en omega-6 vetzuren) kunnen aan voedingsmiddelen toegevoegd worden (3;4). In dit rapport wordt de proportionele bijdrage van verrijkte voeding aan het totale voedingspatroon gepresenteerd, maar het zal een rudimentair overzicht zijn omdat de beschikbare informatie komende uit voedingscompositietabellen niet volledig is.

1.2. VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Naast gewone voeding en verrijkte voeding kunnen ook voedingssupplementen een bijkomende bron van essentiële nutriënten zijn. Voedingssupplementen zijn geconcentreerde bronnen van nutriënten of andere substanties met een nutritioneel of fysiologisch effect, die het doel hebben de normale voeding aan te vullen. Voedingssupplementen worden verkocht in "dosis" vorm, bijvoorbeeld pillen, tabletten, capsules en poeders. Supplementen kunnen gebruikt worden om nutritionele deficiënties te corrigeren of een adequate inname van bepaalde nutriënten te handhaven (5). In de Voedselconsumptiepeiling 2014-15 (VCP2014-15) zijn de deelnemers specifiek bevraagd over de inname van voedingssupplementen. Dit hoofdstuk beschrijft zowel de gebruikers van voedingssupplementen als de proportionele inname van de verschillende categorieën voedingssupplementen. De voedingssupplementen werden hiervoor ingedeeld volgens de FoodEx2 classificatie (6).

2. METHODE

2.1. VERRIJKTE VOEDING

2.1.1. Vragen

DE 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

Het gebruik van verrijkte voedingsmiddelen werd nagegaan tijdens de 24-uursnavragen. Hierbij werden de mensen tweemaal bevraagd over alle hoeveelheden en type voedingsmiddelen die ze gedurende de volledige vorige dag hadden geconsumeerd. Om het geheugen van de mensen zoveel mogelijk te ondersteunen werden eerst de eetmomenten besproken, bv ontbijt, tienuurtje, enz. Pas in een tweede fase werd overlopen welke voedingsmiddelen en hoeveel ervan werd geconsumeerd tijdens elk eetmoment. Deze interviews werden met de gestandaardiseerde software GloboDiet^{®1} uitgevoerd.

2.1.2. Indicatoren

In de dataset kwam de registrering van verrijking van een voedingsmiddel op drie verschillende manieren tot stand:

1. Op basis van de facetcode 11 in Globodiet: het voedingsmiddel was gedefinieerd als verrijkt met de codes "1101" Vitamines, "1102" Mineralen, "1103" Vezels, "1198" Verrijkt niet gespecificeerd. Alleen voor de belangrijkste groepen van voedingsmiddelen (groepen 05, 06, 11, 12 en 13)² waarbij verrijking toegepast zou kunnen worden was er een facetcode 11 geregistreerd.
2. Voor ontbijtgranen, een groep die vaak verrijkt wordt, ontbrak deze informatie op basis van de facetcode 11. Deze informatie werd achteraf manueel toegevoegd op basis van merk specifieke informatie op het internet of op basis van het voedingsetiket.
3. Omwille van het Koninklijk besluit van 2 oktober 1980 betreffende de fabricage en het in de handel brengen van margarines, dierlijke voedingsvetten en minarine producten, moeten deze producten een minimum hoeveelheid vitamine A en vitamine D bevatten. Voor deze producten was er geen facetcode 11 geregistreerd en deze producten werden ook niet aangeduid als "verrijkt". Indien deze merk specifieke margarines en vetten om te bakken bijkomend verrijkt waren met omega-3, omega-6 of plantensterolen, werden zij op basis van de FoodEx2 classificatie A039H ("functional vegetable margarines/fats") gedefinieerd als "verrijkt".

Het gewogen percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één verrijkt voedingsmiddel op een van de consumptiedagen heeft geconsumeerd werd berekend, evenals het percentage volgens de verschillende leeftijdsgroepen, geslacht, opleidingsniveau, BMI en woonplaats. Ook de gewogen proportie van gebruikers van de specifieke voedingsgroepen- en subgroepen werd berekend.

Daarnaast werden eveneens het percentage interviewdagen waarop de specifieke voedingsmiddelen-groepen en waarop de verrijkte specifieke voedingsmiddelen werden geconsumeerd berekend. Er werd eveneens berekend wat het aandeel van verrijkte voedingsmiddelen binnen een specifieke voedingsmiddelgroep was.

Tenslotte werd er specifiek voor de smeer- en bakmargarines, die volgens de wetgeving een bepaalde hoeveelheid vitamine A en D moeten bevatten, het percentage consumenten, het percentage consumptiedagen en het aandeel van margarines binnen de groep "vetten en olie" berekend.

Hiervoor werd volgende indicator gecreëerd:

FOF_01: Het percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één verrijkt voedingsmiddel geconsumeerd heeft op een van de interviewdagen.

¹ Meer informatie over de 24-uursvoedingsnavraag kan worden gevonden in het onderdeel "Inleiding en methodologie" van dit rapport.

² Meer informatie over de voedingsgroepen kan worden gevonden in het onderdeel "De consumptie van voedingsmiddelen" van dit rapport.

2.2. VOEDINGSSUPPLEMENTEN

2.2.1. Vragen

Tijdens de voedselconsumptiepeiling 2014-2015 werd het gebruik van voedingssupplementen in de Belgische bevolking ingeschat via zowel de voedselfrequentie vragenlijst (FFQ) als via de 24-uursnavragen met GloboDiet®. Aangezien de methodologie van beide bevragingmethoden verschillend is worden de resultaten afzonderlijk besproken. Gebruikers die geanalyseerd werden op basis van de FFQ worden in de resultaten voorgesteld als gebruikers *tijdens het jaar*. De gebruikers geanalyseerd op basis van de 24-uursnavragen worden in de resultaten voorgesteld als gebruikers *tijdens de interviewdagen*.

DE VOEDSELFREQUENTIEVRAGENLIJST

Het gebruik van voedingssupplementen in de afgelopen 12 maanden werd bevraagd in de FFQ door vraag FFQ.05:

“Heeft u/uw kind in de laatste 12 maanden voedingssupplementen ingenomen?”

De antwoordmogelijkheden waarbij men 1 of meerdere opties kon aanduiden waren:

- Nee → ga naar einde
- Ja, in de winter → ga naar FFQ.06
- Ja, in de rest van het jaar → ga naar FFQ.07

Op basis van vraag FFQ.05 werd een onderscheid gemaakt tussen **gebruikers** en **niet-gebruikers** van voedingssupplementen in de afgelopen 12 maanden. Daarbij werd voor de gebruikers indien mogelijk ook bekeken in welke periode van het jaar zij voedingssupplementen gebruikten, namelijk in de winter (W) en/of in de rest van het jaar (R).

In de FFQ werd vervolgens bij de gebruikers de consumptie van 16 specifieke voedingssupplementen bevraagd bij vraag FFQ.06 en/of FFQ.07. Voor elk van deze supplementen werd geanalyseerd of de participant gebruiker of niet-gebruiker was in de afgelopen 12 maanden zonder rekening te houden met de periode van het gebruik.

DE 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

Zie beschrijving onder sectie “3.1 Verrijkte voeding”

De consumptie van voedingssupplementen tijdens de interviewdagen werd via de 24-uursnavraag nagegaan met de vraag “Heeft u een voedingssupplement gebruikt?”. Indien ja, dan werd door de enquêteur de merk- en productnaam van het voedingssupplement genoteerd. Dit per gebruikt supplement per eetmoment. Bijkomstig werd bij elke consumptie van een voedingssupplement volgende facetten bevraagd:

- ingrediënt/bestanddeel
- doelgroep
- plaats van aankoop
- verpakkingsmateriaal
- dosisvorm
- geconsumeerde hoeveelheid

Aan de hand van de ingevoerde merk- en productnaam werd van alle producten gecontroleerd of zij voldeden aan de definitie van een voedingssupplement. Hiervoor werd de Belgische nota over voedings-supplementen gehanteerd (5).

2.2.2. Indicatoren

DE VOEDSELFREQUENTIEVRAGENLIJST

De indicatoren die op basis van FFQ.05 gecreëerd werden:

- SUP_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_w:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de winter
- SUP_r:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de rest van het jaar

De indicatoren die op basis van FFQ.06/FFQ.07 gecreëerd werden:

- SUP_a_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_ad_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A&D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_b_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine B supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_c_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine C supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_d_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_e_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine E supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_k_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine K supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_mvit_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen zonder mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_mvitmin_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen met mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_beta_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een betacaroteen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_omega_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een omega-3 supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_cal_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een calcium supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_gin_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ginkgo supplement heeft gebruikt tijdens het jaar
- SUP_fer_u:** Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ijzer supplement heeft gebruikt tijdens het jaar

SUP_flu_u: Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een fluor supplement heeft gebruikt tijdens het jaar

SUP_oth_u: Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ander supplement heeft gebruikt tijdens het jaar

Zowel in vraag FFQ.05 als FFQ.06 en/of FFQ.07 werd een deelnemer als gebruiker gedefinieerd indien deze minstens één keer een supplement heeft geconsumeerd in de afgelopen 12-maanden.

Bij het specifieke supplement “ander” was er ook een mogelijkheid voorzien om te noteren welk ander supplement werd gebruikt. Indien mogelijk werd dit supplement heringedeeld onder één van de bovenstaande specifieke supplementen.

De vragen over voedingssupplementen werden niet bij alle deelnemers gesteld, omdat ze enkele maanden na de start van de consumptiepeiling werden toegevoegd in de FFQ. Bijgevolg is het aantal deelnemers (N) bij deze vraag kleiner dan het aantal deelnemers van de totale studie. De vragen over het gebruik van voedingssupplementen werden niet gesteld in de FFQ van de Belgische Voedselconsumptiepeiling 2004, waardoor er geen vergelijking mogelijk is met 2004.

DE 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

Gebruikers van voedingssupplementen

Een gebruiker van voedingssupplementen tijdens de interviewdagen werd gedefinieerd als zijnde consument van minstens één voedingssupplement op minstens één van de twee 24-uursvoedingsnavragen.

De indicatoren die hiervoor gecreëerd werden:

GLO_user_gen: Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen

GLO_user_day: Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt per interviewdag

DIE_number: Aantal verschillende voedingssupplementen die geconsumeerd werden per supplement gebruiker tijdens de interviewdagen

DIE_user_day: Percentage van de supplementgebruikers die een supplement gebruikten op slechts één van de twee interviewdagen

Beschrijving voedingssupplementen

Categorieën

Door middel van de merknamen van de voedingssupplementen werd informatie verzameld over de samenstelling van de voedingssupplementen. Op basis van hun samenstelling werden de supplementen vervolgens ingedeeld in groepen volgend de FoodEx2 classificatie. Van de 18 FoodEx2 groepen werden de 6 categorieën met de hoogste gebruiksfrequentie behouden, de andere groepen werden herleid naar de categorie ‘overige’. Zo werden volgende zeven categorieën van types supplementen gecreëerd (met FoodEx2 code):

- 1 = Gemengde supplementen (A03TC)
- 2 = Vitaminen supplementen (A03SL)
- 3 = Mineralen supplementen (A03SM)
- 4 = Vitaminen en mineralen supplementen (A03SN)
- 5 = Kruiden- en plantenextracten (A03SS)
- 6 = Supplementen op basis van vetzuren (A03SX)
- 7 = Overige (A03SV)

Voor elk van deze zeven categorieën werden de gebruikers gedefinieerd: iemand die minstens één keer tijdens de interviewdagen rapporteert een supplement uit een bepaalde categorie te hebben geconsumeerd op de voorgaande dag.

De indicatoren die hiervoor gecreëerd werden:

- FES_user_mix:** Percentage van de supplementgebruikers dat een gemengd supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_vit:** Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_min:** Percentage van de supplementgebruikers dat een mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_vitmin:** Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine en mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_herb:** Percentage van de supplementgebruikers dat een supplement op basis van kruiden- en plantenextracten heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_fat:** Percentage van de supplementgebruikers dat een supplement op basis van vetzuren heeft gebruikt tijdens de interviewdagen
- FES_user_other:** Percentage van de supplementgebruikers dat overige supplementen heeft gebruikt tijdens de interviewdagen

Subcategorieën

Voor vier categorieën van voedingssupplementen (vitaminen, mineralen, kruiden- en plantenextracten en overige supplementen) werden ook subcategorieën bepaald. Op basis van de samenstelling werden supplementen verder ingedeeld in hun meest specifieke componentengroep of in een multi-groep indien ze uit meerdere gelijkaardige componenten bestaan.

Doseringsvorm

Op basis van de facet informatie (facet 99) uit Globodiet® werd voor de gebruikte supplementen bepaald in welke doseringsvorm zij werden ingenomen. De opties uit Globodiet® werden herleid naar 3 vormen.

1. Vloeibare vorm. Dit omvat: vloeibaar 01, ampul 08, druppels 09, orale emulsie 13, injectie 07
2. Oplosbare vorm. Dit omvat: poeder 02, korrels 11, zakje 10, bruistablet 04
3. Vaste vorm. Dit omvat: Tablet, pil, dragee 03, capsule 12, kauwtablet 05, softgel 06

De gebruiksproporties van de doseringsvormen en subcategorieën van supplementen worden voorgesteld met beschrijvende statistiek zonder uitspraken te doen over significantie.

De consumptie van supplementen werd in de 24-uursnavragen standaard bij iedereen bevraagd. Een vergelijking met de resultaten van Belgische Voedselconsumptiepeiling van 2004 is echter niet mogelijk aangezien een andere methodologie gebruikt werd.

3. RESULTATEN

3.1. VERRIJKTE VOEDING

In België in 2014 gebruikt 35% van de bevolking (3-64 jaar) verrijkte voeding. Het aandeel van de bevolking dat verrijkte voeding consumeert, daalt met de leeftijd. In de leeftijdsgroep 3-5 jaar gebruikt 55% verrijkte voeding, terwijl dit in de leeftijdsgroep 40-64 jaar nog slechts 28% is. Er zijn geen statistisch significante verschillen in de consumptie van verrijkte voedingsmiddelen op basis van geslacht, opleiding, BMI of woonplaats.

In de tabellen in bijlage beschrijft men per onderzochte voedingsgroep:

- het percentage gebruikers van een verrijkt voedingsmiddel
- het percentage interviewdagen waarop verrijkte voedingsmiddelen gebruikt werden
- het percentage voedingsmiddelen dat verrijkt was

Binnen de voedingsgroep “granen en graanproducten” is het percentage gebruikers van verrijkte voedingsmiddelen het grootste (16%), gevolgd door de groepen “melkproducten en vervangproducten” (8%) en “vet en olie” (8%).

Het percentage interviewdagen waarop een verrijkt voedingsmiddel werd geconsumeerd is het grootste binnen de groep “granen en graanproducten” (16%), gevolgd door “melkproducten en vervangproducten” (6%) en “niet-alcoholische dranken” (4%).

De voedingsgroepen “granen en graanproducten” (7%), “melkproducten en vervangproducten” (3%) en “vet en olie” (3%) bevatten ook het grootste aandeel verrijkte voedingsmiddelen.

De subgroepen met het grootste aandeel verrijkte voedingsmiddelen zijn “ontbijtgranen” (77%), “melksubstituten” (62%) en “platte kaas/petits suisses” (11%). Het percentage gebruikers van verrijkte voedingsmiddelen is het grootste in de subgroepen “ontbijtgranen” (16%), “margarines en vetten” (8%) en “melksubstituten” (4%).

Margarines waaraan volgens de wetgeving vitamine A en D zijn aan toegevoegd staan niet in deze tabel. Het aandeel margarines binnen de groep “vetten en olie” is 33%. Margarines worden door 55,1% van de bevolking gebruikt. Bij kinderen (3-6 jaar) gebruikt 53-55% margarines, bij adolescenten (10-17 jaar) is dit 50-51%. Bij jonge volwassenen (18-39 jaar) daalt dit tot 47% om vervolgens terug te stijgen tot 63% gebruikers bij oudere volwassenen (40-64 jaar). Op 39% van de interviewdagen werd er gebruik van margarines geregistreerd.

Het aandeel kinderen (3-9 jaar) dat verrijkte melk- en vervangproducten gebruikt is groter (16%) dan het aandeel adolescenten en volwassenen (7%). Kinderen en adolescenten consumeren ook meer (27-37%) verrijkte ontbijtgranen dan volwassenen (6-17%). Het percentage gebruikers van verrijkte smeer- en bereidingsvetten is groter bij de oudere volwassenen (40-64 jaar; 12%) dan bij de andere leeftijdsgroepen (4-5%). Voorts consumeren meer kinderen (8%) verrijkte suikerrijke producten en suikerwaren dan adolescenten (3%) en volwassenen (1%), terwijl verrijkte niet-alcoholische dranken het vaakst geconsumeerd worden door oudere kinderen en jonge adolescenten (6-13 jaar, 10%) en het minst vaak door oudere volwassenen (40-64 jaar, 3%). De consumptie van verrijkte cakes en zoete koeken varieert niet met de leeftijd.

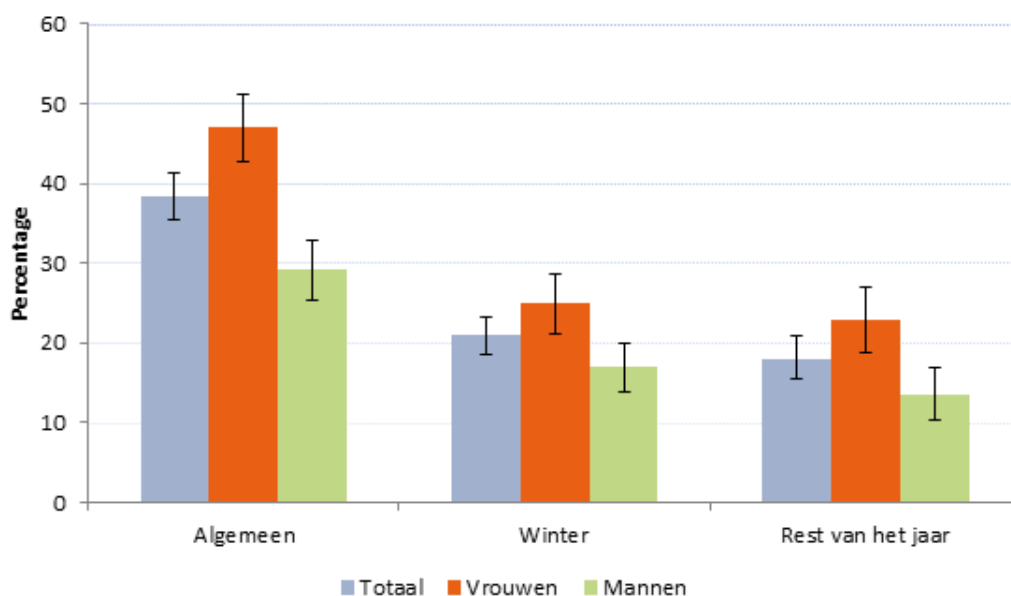
3.2. VOEDINGSSUPPLEMENTEN

3.2.1. Gebruik van voedingssupplementen op basis van de FFQ

Gebruikers van voedingssupplementen

In België in 2014 gebruikt 38,3% van de bevolking (3-64 jaar) een voedingssupplement tijdens het jaar (Figuur 1). Het percentage gebruikers van voedingssupplementen lijkt in de winter (20,9%) net iets hoger te zijn dan in de rest van het jaar (18,2%), maar dit verschil is niet statistisch significant. In het algemeen zijn er meer vrouwen (47,0%) die voedingssupplementen consumeren dan mannen (29,1%). De consumptie van supplementen is zowel in de winter als in de rest van het jaar significant hoger bij vrouwen (respectievelijk 24,9% en 22,8%) dan bij mannen (respectievelijk 16,9% en 13,6%).

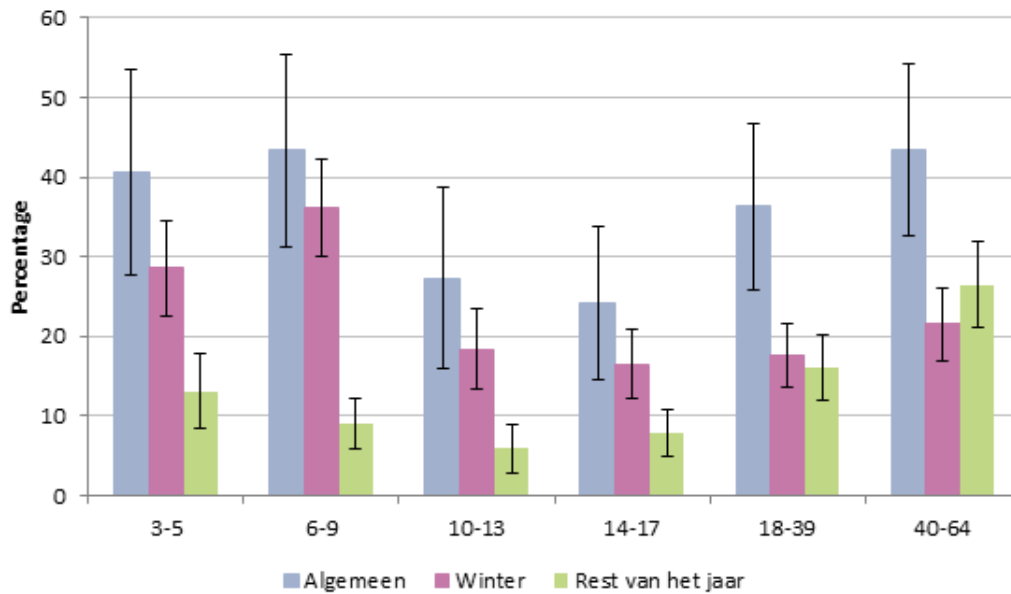
Figuur 1 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) die een voedingssupplement heeft gebruikt in het afgelopen jaar, volgens geslacht en periode van gebruik, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Het **algemene gebruik** van voedingssupplementen volgens leeftijd volgt een U-vormige trend (Figuur 2). 40,6% van de 3-5 jarigen en 43,3% van de 6-9 jarigen neemt een supplement. Tijdens de adolescentie daalt het gebruik van supplementen. Slechts 27,3% van de 10-13 jarigen en 24,2% van de 14-17 jarigen neemt een supplement. Adolescenten (10-17 jaar) gebruiken in het algemeen significant minder voedingssupplementen dan de andere leeftijdsgroepen. Bij volwassenen stijgt het gebruik van supplementen dan weer opnieuw naar 36,3% bij de 18-39 jarigen en 43,4% bij de 40-64 jarigen.

Er zijn significant meer personen met een normaal gewicht (40,4%) die in het algemeen een voedingssupplement gebruiken dan personen met obesitas (30,9%). Er zijn significant meer personen met een hogere opleiding van het lange type (45,2%) die in het algemeen een voedingssupplement gebruiken dan personen met een hogere opleiding van het korte type (37,4%) en personen zonder diploma hoger onderwijs (34,5%). Het algemene gebruikerspercentage van voedingssupplementen ligt iets hoger in Wallonië (39,6%) dan in Vlaanderen (34,3%), dit verschil is echter niet significant.

Figuur 2 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt in het afgelopen jaar, volges leeftijd en periode van gebruik, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



In tegenstelling tot het algemene gebruik van voedingssupplementen lijkt het verschil tussen adolescenten (10-17 jaar; 16,5% tot 18,3%) en volwassenen (18-64 jaar; 17,7% tot 21,5%) te verdwijnen als het **gebruik in de winter** bestudeerd wordt. In de winter gebruiken significant meer kinderen (3-9 jaar; 28,6% tot 36,2%) supplementen in vergelijking met adolescenten en volwassenen.

Tijdens de winter consumeren er meer personen met een normaal gewicht (24,7%) een voedingssupplement dan personen met obesitas (10,9%). Mensen zonder diploma hoger onderwijs (15,9%) consumeren frequent minder supplementen tijdens de winter dan mensen met een hogere opleiding van het korte type (23,8%) of van het lange type (25,5%). Tussen Vlaanderen (19,9%) en Wallonië (22,9%) zijn er geen opmerkelijke verschillen in het percentage gebruikers van voedingssupplementen in de winter.

Gedurende **de rest van het jaar** consumeren er significant meer volwassenen (18-64 jaar; 16% tot 26,5%) een supplement dan oudere kinderen (6-9 jaar; 9,0%) en adolescenten (10-17 jaar; 5,9% tot 7,9%).

Personen met overgewicht (22,9%) consumeren tijdens de rest van het jaar significant meer supplementen dan personen met een normaal gewicht (16,5%) en personen met obesitas (15,3%). Dit is een opmerkelijk verschil met de algemene gebruikers en de gebruikers in de winter, waarbij er steeds minder personen met overgewicht supplementen consumeren dan personen met een normaal gewicht. Volgens het opleidingsniveau merken we op dat personen zonder diploma hoger onderwijs (16,1%) significant minder supplementen consumeren tijdens de rest van het jaar dan personen met een hogere opleiding van het lange type (22,1%). Het percentage gebruikers van voedingssupplementen is gelijkaardig in Vlaanderen (17,3%) en Wallonië (16,0%) tijdens de rest van het jaar.

Specifieke voedingssupplementen

Voor de 16 supplementen bevraagd in de FFQ worden de percentages van de bevolking (3-64 jaar) berekend die gebruik maken van deze specifieke supplementen tijdens het jaar (zie tabellen in bijlage).

In België in 2014, wordt Vitamine D (19,2%) het meest frequent gebruikt door de algemene bevolking (3-64 jaar). De top drie van de meest frequent geconsumeerde voedingssupplementen wordt aangevuld door multivitaminen & mineralen (14%) en vitamine C (10%). Zowel door mannen als door vrouwen worden deze drie specifieke supplementen het meest frequent gebruikt.

In het algemeen zijn er veel meer vrouwen (47,0%) die supplementen consumeren dan mannen (29,1%), hierdoor zijn er per specifiek supplement ook meer vrouwelijke dan mannelijke gebruikers met uitzondering van de multivitaminen zonder mineralen. Dit specifieke supplement lijkt evenveel geconsumeerd te worden door mannen (6,3%) als door vrouwen (5,7%). Het opvallendste verschil

tussen mannelijke en vrouwelijke gebruikers is waar te nemen bij calciumsupplementen: het gebruikerspercentage voor deze ligt drie keer hoger bij vrouwen (9,8%) dan bij mannen (3,1%), dit is een significant verschil.

Vitamine D en 'multivitaminen en mineralen' supplementen zijn de supplementen die het meest frequent geconsumeerd worden in alle leeftijdsgroepen (zie tabellen in bijlage). Bij kinderen en adolescenten worden vitamine C supplementen het derde meest geconsumeerd. Verschillend met de andere leeftijdsgroepen wordt bij de volwassenen de derde plaats in de top drie ingevuld door een mineralensupplement. In de groep jongere volwassenen (18-39 jaar) is dit een ijzersupplement en bij de oudere volwassenen (40-64 jaar) is dit een calciumsupplement.

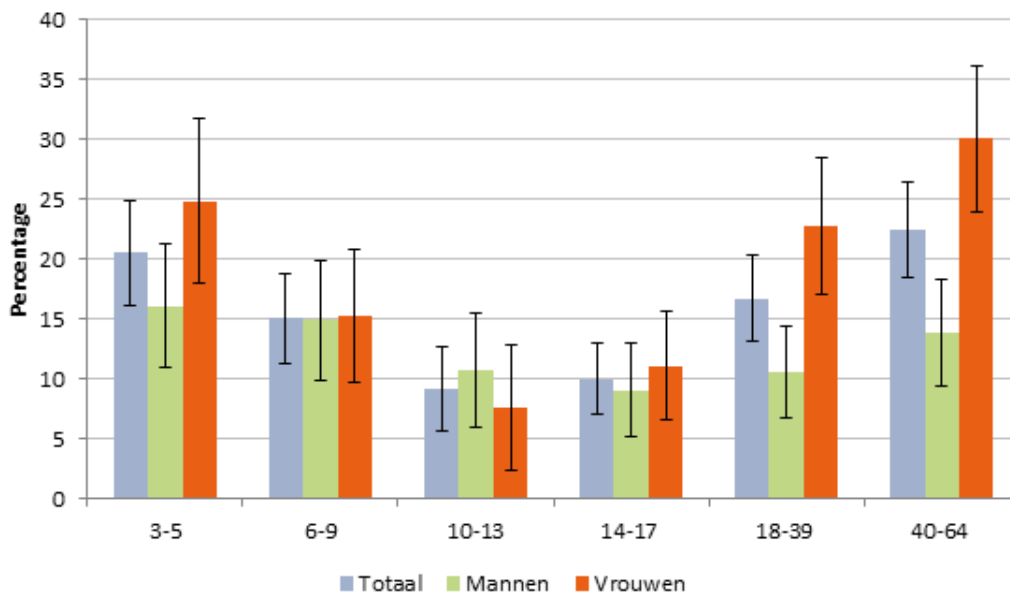
3.2.2. Gebruik van voedingssupplementen op basis van de 24-uursvoedingsnavraag

Gebruikers van voedingssupplementen

Op basis van de 24-uursvoedingsnavraag, in België in 2014, blijkt dat 18,2% van de Belgen (3-64 jaar) een voedingssupplement op minstens één van de twee interviewdagen gebruikt. In het algemeen gebruiken 23,8% van de vrouwen voedingssupplementen, terwijl dit bij mannen 12,3% is; dit verschil is statistisch significant.

Volgens de BMI nemen meer personen met een normaal gewicht (19,4%) een voedingssupplement in vergelijking met personen met overgewicht (17,4%) en personen met obesitas (12,7%). Het verschil in gebruik tussen personen met een normaal gewicht en obesitas is significant. Er is geen uitgesproken verschil voor het percentage algemene gebruikers van voedingssupplementen volgens de verblijfplaats of het opleidingsniveau.

Figuur 3 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een supplement gebruikt tijdens de 24-uursnavragen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



In de 24-uursvoedingsnavraag zien we dezelfde leeftijdsgebonden trends als in de FFQ: er is een lichte daling in het percentage gebruikers vanaf de kindertijd tot aan de adolescentie om dan terug toe te nemen bij de volwassenen. Bij de jonge kinderen (3-5 jaar) consumeert 20,5% een voedingssupplement terwijl dit bij de jonge adolescenten (10-13 jaar) daalt tot 9,2%. Vanaf de categorie oudere adolescenten (14-17 jaar) neemt het gebruik van supplementen opnieuw toe naarmate de leeftijd stijgt met de hoogste inname (22,4%) in de leeftijdscategorie 40-64 jaar (Figuur 3).

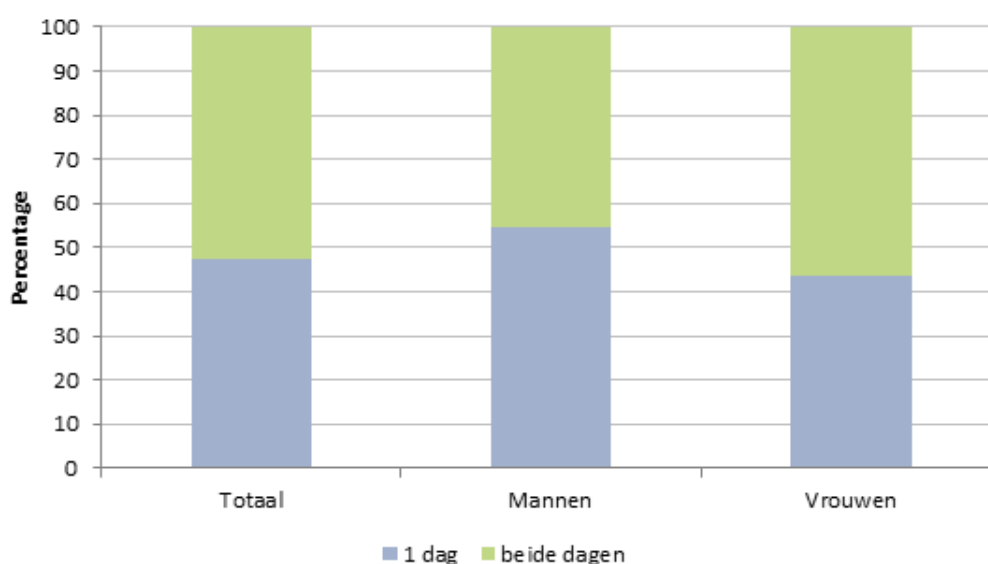
Bij de oudere kinderen (6-9 jaar) en de adolescenten (10-17 jaar) is het verschil tussen mannen en vrouwen niet significant. Vanaf een leeftijd van 18 jaar gebruiken er significant meer vrouwen een supplement dan mannen. Ook in de jongste leeftijdsgroep (3-5 jaar) gebruiken er significant meer meisjes (24,8%) supplementen dan jongens (16,1%). Het percentage mannelijke supplementgebruikers is over alle

leeftijdscategorieën heen ongeveer gelijk, met uitzondering van de 14-17 jarige jongens (9,0%), in deze groep zijn er significant minder supplementgebruikers dan bij jongens van 3-5 jaar (16,1%). Er zijn meer vrouwen in de leeftijdscategorie 3-5 jarigen (24,8%) en bij de volwassenen (18-64 jaar; 20,7 à 24,0%) die een supplement gebruiken ten opzichte van de 10-17 jarige meisjes (7,6 à 11,0%).

De proportie supplementgebruikers die een supplement op één of beide interviewdagen gebruikt is even groot (respectievelijk 47,3% en 52,7%) (Figuur 4). Vrouwen (56,3%) lijken meer frequent een supplement te gebruiken op beide dagen in vergelijking met mannen (45,5%), maar dit verschil is niet significant.

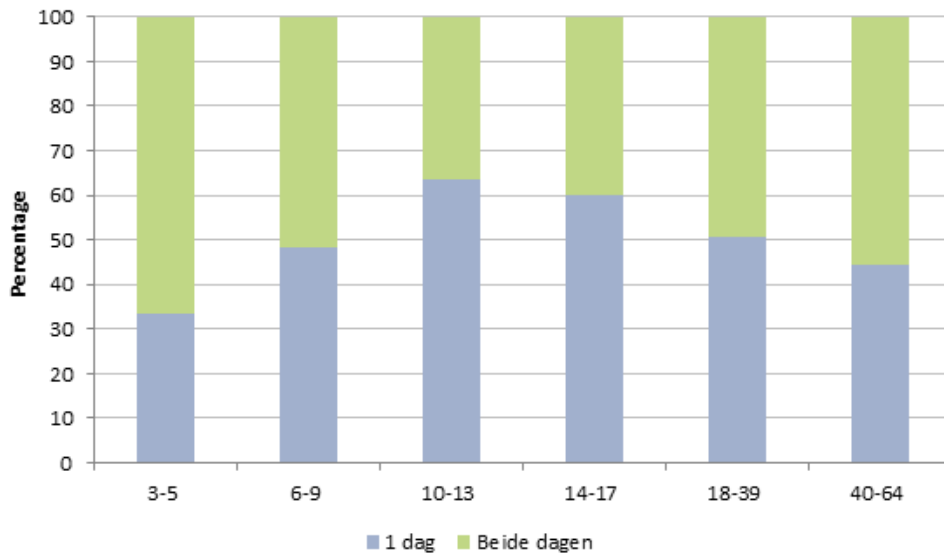
Er zijn significant meer personen met obesitas (75,2%) die supplementen gebruiken op beide dagen in vergelijking met personen met een normaal gewicht en personen met overgewicht (respectievelijk 52,4% en 40,7%). Na correctie voor leeftijd en geslacht blijkt dat het opleidingsniveau geen invloed heeft op het aantal interviewdagen waarop supplementen gebruikt worden. Verder blijkt dat er significant meer Vlaamse inwoners (56,4%) supplementen gebruiken op beide interviewdagen dan Waalse inwoners (42,8%).

Figuur 4 | Verdeling van de supplementgebruikers (3-64 jaar) volgens geslacht en het aantal dagen waarop een supplement werd ingenomen tijdens de 24-uursnavragen, Voedselconsumptiepeiling België, 2014



De jongste kinderen (3-5 jaar; 66,4%) en de oudste volwassenen (40-64 jaar; 55,6%) gebruiken het meest frequent een supplement op beide dagen. Adolescenten (10-17 jaar) consumeren het minst frequent een supplement op beide dagen (36,6 à 39,9%). Na correctie voor geslacht blijft enkel het verschil tussen enerzijds de oudste volwassenen (40-64 jaar) en de jongste kinderen (3-5 jaar) en anderzijds de jongste kinderen (3-5 jaar) en de adolescenten (10-17 jaar) significant (Figuur 5).

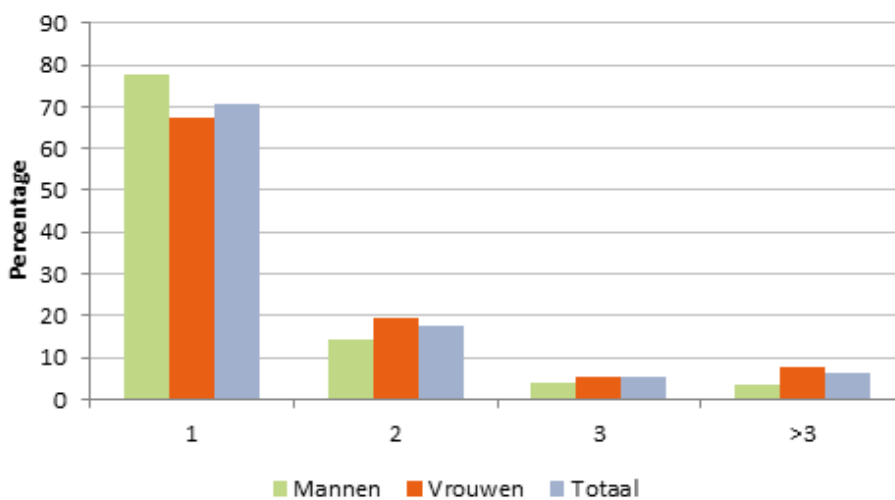
Figuur 5 | Verdeling van de supplementgebruikers (3-64 jaar) volgens leeftijd en het aantal dagen waarop een supplement werd ingenomen tijdens de 24-uursnavragen, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



De meerderheid, 70,7% van de supplementgebruikers consumeert één voedingssupplement tijdens de interviewdagen. 17,8% gebruikt twee verschillende supplementen en 5,2% gebruikt drie verschillende supplementen. 6,3% van de gebruikers consumeert meer dan drie verschillende voedingssupplementen met een maximum van 7 verschillende supplementen. Vrouwelijke supplementgebruikers lijken frequenter (32,8%) meerdere supplementen te gebruiken dan mannen (22,2%). Dit verschil blijkt niet meer significant na correctie voor leeftijd (Figuur 6).

In de leeftijdscategorie oudere volwassenen (40-64 jaar) wordt er frequenter meer dan 1 supplement genomen dan in de andere leeftijdsgroepen. Op basis van de BMI, opleidingsniveau en verblijfplaats worden er geen opmerkelijke verschillen waargenomen in het gebruik van het aantal verschillende voedingssupplementen.

Figuur 6 | Verdeling van de supplementgebruikers (3-64 jaar) volgens het aantal verschillende gebruikte supplementen tijdens de interviewdagen, per geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

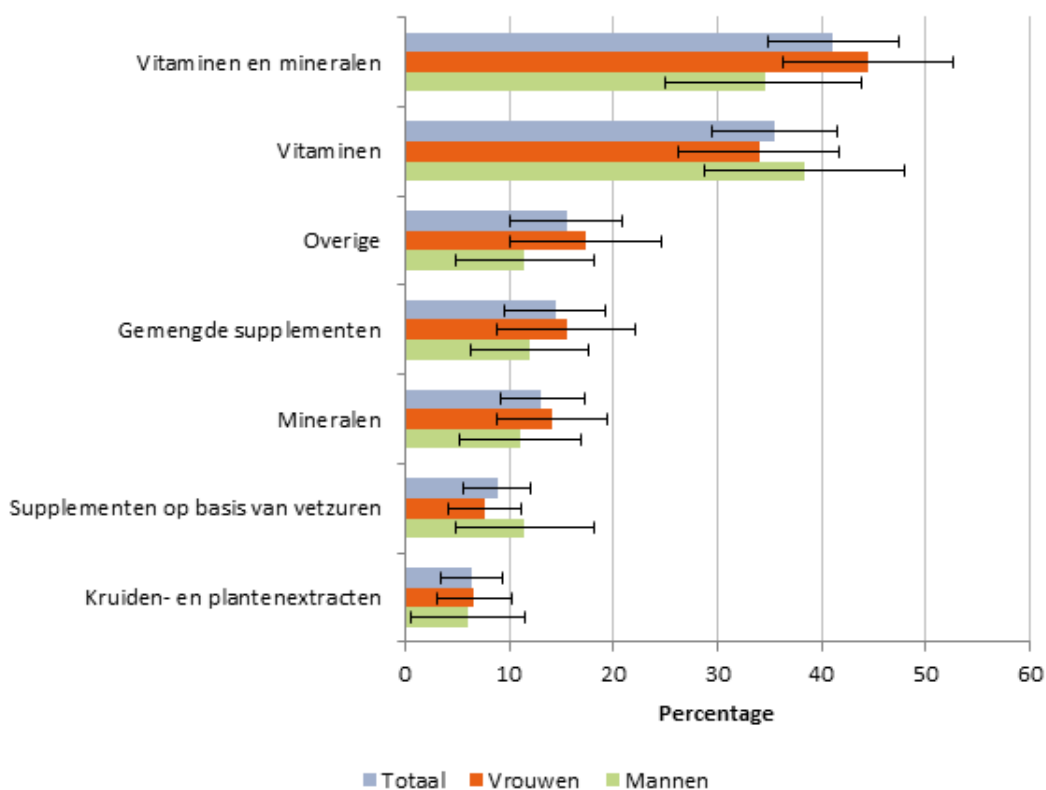


Voedingssupplementen

Categorieën

In België in 2014, zijn vitaminen- en mineralensupplementen (41,1%) en vitaminen supplementen (35,4%) de meest geconsumeerde types voedingssupplementen door de bevolking (3-64 jaar) tijdens de interviewdagen in 2014 (Figuur 7). Gemengde supplementen bestaan uit verschillende soorten componenten waarbij geen enkele component domineert. Dit type supplement wordt door 14,4% van de supplementgebruikers geconsumeerd. Vervolgens worden mineralensupplementen door 13,1% van de gebruikers geconsumeerd. Supplementen op basis van vetzuren zoals omega-3 supplementen en afzonderlijke kruiden- en plantenextracten worden door respectievelijk 8,9% en 6,4% geconsumeerd. Nog 15,5% van de gebruikers neemt een voedingssupplement uit een overige dan de hierboven genoemde categorieën (zie verder bij subcategorieën overige supplementen).

Figuur 7 | Verdeling van de supplement gebruikers (3-64 jaar) volgens categorie van de voedingssupplementen en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



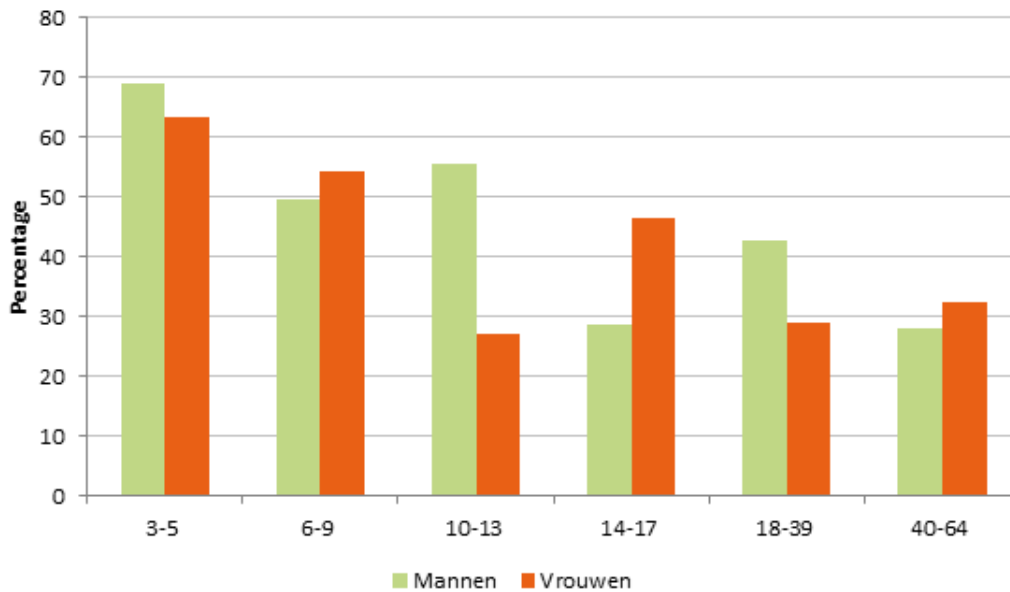
Het percentage gebruikers per type voedingssupplement in Vlaanderen en in Wallonië is over het algemeen gelijkaardig, met uitzondering van de vitaminen- en mineralensupplementen. In Vlaanderen gebruikt 37,2% van de supplementgebruikers een vitaminen- en mineralensupplement terwijl dit in Wallonië 23,3% is, wat significant lager is. Op basis van de BMI en het opleidingsniveau van de supplementgebruikers worden geen opmerkelijke verschillen waargenomen in het type supplement dat men gebruikt.

Het verschil in het percentage gebruikers tussen mannen en vrouwen voor de totale bevolking tussen 3 en 64 jaar is voor de zeven categorieën supplementen niet significant. Dit wil zeggen dat vrouwen over het algemeen wel frequenter supplementen gebruiken dan mannen, maar dat er in het algemeen op basis van geslacht geen verschil is in het type supplement dat men het meest frequent consumeert.

Hierna worden de zeven types supplementen elk apart verder besproken in functie van leeftijd en geslacht. Het aantal gebruikers per supplement categorie is relatief klein en daarom wordt de consumptiefrequentie volgens leeftijd en geslacht informatief beschreven, zonder enige uitspraken te doen over de statistische significantie.

Vitaminen supplementen

Figuur 8 | Percentage van de supplementgebruikers dat een vitaminesupplement heeft geconsumeerd op de interviewdagen volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



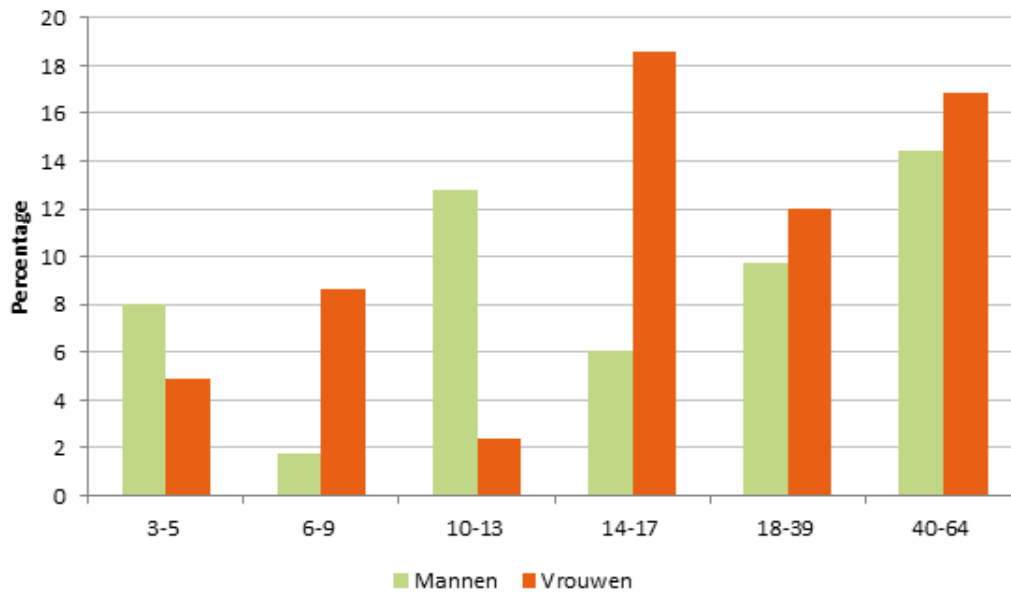
35,4% van de supplementgebruikers heeft tijdens de interviewdagen vitaminesupplementen geconsumeerd. De algemene consumptie van vitaminesupplementen daalt naarmate de leeftijd stijgt. Kinderen van 3-5 jaar (65,6%) consumeren significant meer vitaminesupplementen dan adolescenten (10-17 jaar; 38,3 à 44,1%) en volwassenen (18-64 jaar; 31,2 à 33,2%).

In het algemeen wordt er geen verschil geobserveerd tussen mannelijke en vrouwelijke gebruikers van vitaminesupplementen. 38,4% van de mannen en 34,0% van de vrouwen consumeren vitaminesupplementen (Figuur 7).

Volgens geslacht en leeftijd worden er ook geen opmerkelijke verschillen waargenomen tussen mannelijke en vrouwelijke gebruikers. Het hoogste verbruik wordt geobserveerd bij 3-5 jarige jongens (68,9%) en het laagste gebruik bij 10-13 jarige meisjes (27,1%) (Figuur 8).

Mineralen supplementen

Figuur 9 | Percentage van de supplementgebruikers dat een mineralen supplement heeft geconsumeerd op de interviewdagen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



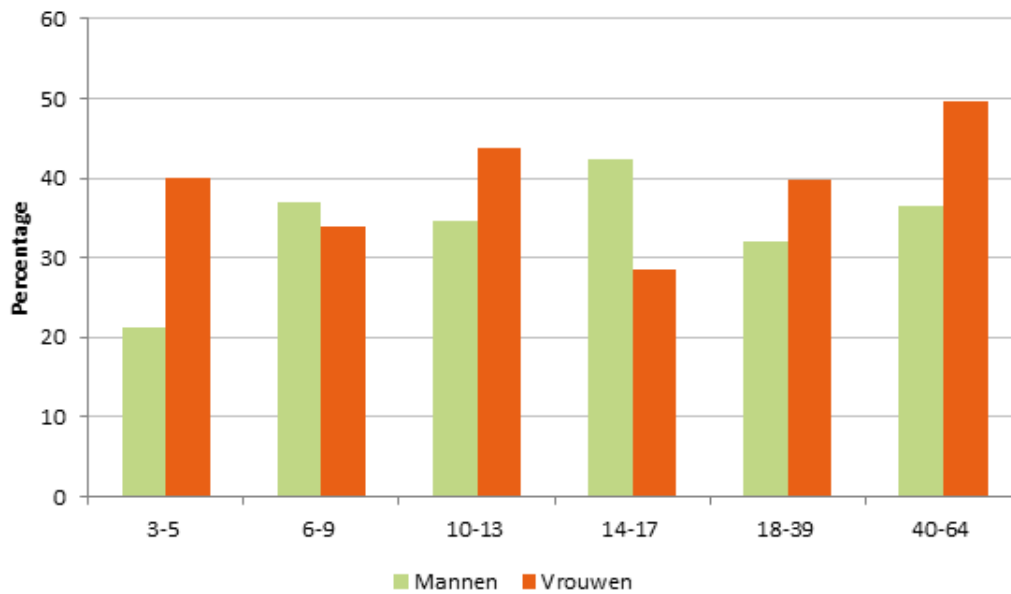
Slechts 13,1% van de supplementgebruikers heeft tijdens de interviewdagen een supplement gebruikt dat enkel is samengesteld uit mineralen. Ongeveer evenveel mannelijke als vrouwelijke supplementgebruikers consumeren een mineralensupplement, respectievelijk 11,1% en 14,2% (Figuur 7).

Volwassenen (18-64 jaar; 11,3% à 16,2%) lijken iets frequenter mineralen supplementen te gebruiken dan kinderen (3-9 jaar; 5,2% à 6,1%).

Volgens leeftijd en geslacht werd de laagste gebruiksfrequentie van mineralen supplementen geobserveerd bij de 6-9 jarige jongens (1,8%) en de hoogste frequentie bij de 14-17 jarige meisjes (18,6%) (Figuur 9).

Vitaminen en mineralen supplementen

Figuur 10 | Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamines en mineralen supplement heeft geconsumeerd tijdens de interviewdagen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

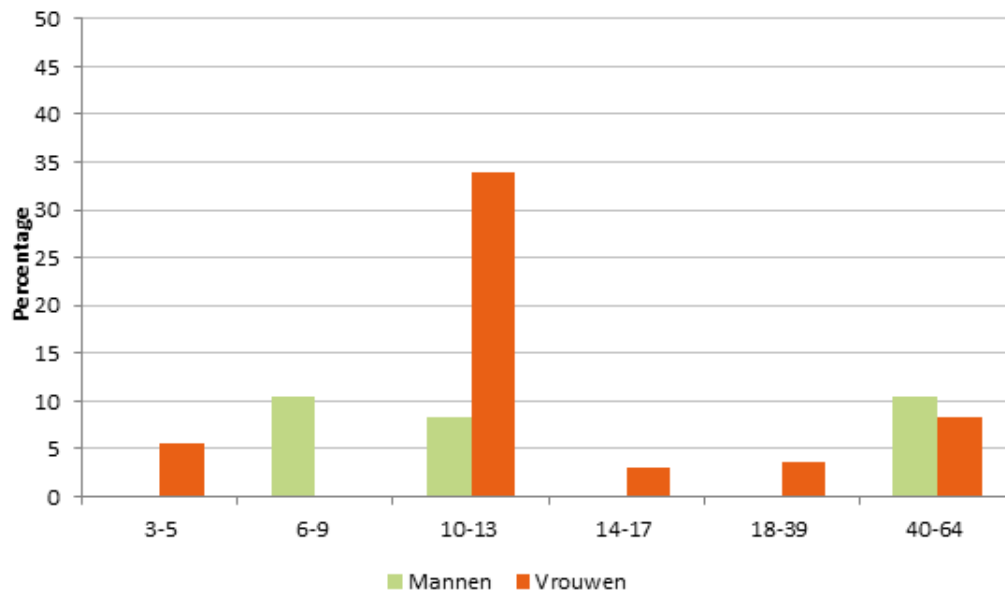


Vitamines- en mineralensupplementen zijn de meest gebruikte categorie van supplementen, ze worden door 41,1% van de supplementgebruikers geconsumeerd. Het percentage van mannelijke en vrouwelijke vitamines- en mineralensupplementgebruikers bedraagt respectievelijk 34,5% en 44,5% (Figuur 7). Over alle leeftijdsgroepen heen is het gebruik van dit type supplement ook eerder gelijkaardig.

Na opsplitsing van het percentage mannelijke en vrouwelijke gebruikers per leeftijdsgroep lijken vrouwen van 40-64 jaar (49,5%) het meest een vitamines- en mineralensupplement te gebruiken terwijl 3-5 jarige jongens (21,2%) het minst gebruik maken van dit type supplement (Figuur 10).

Kruiden- en plantenextracten

Figuur 11 | Percentage van de supplementgebruikers dat een kruiden- en plantenextracten supplement heeft geconsumeerd tijdens de interviewdagen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

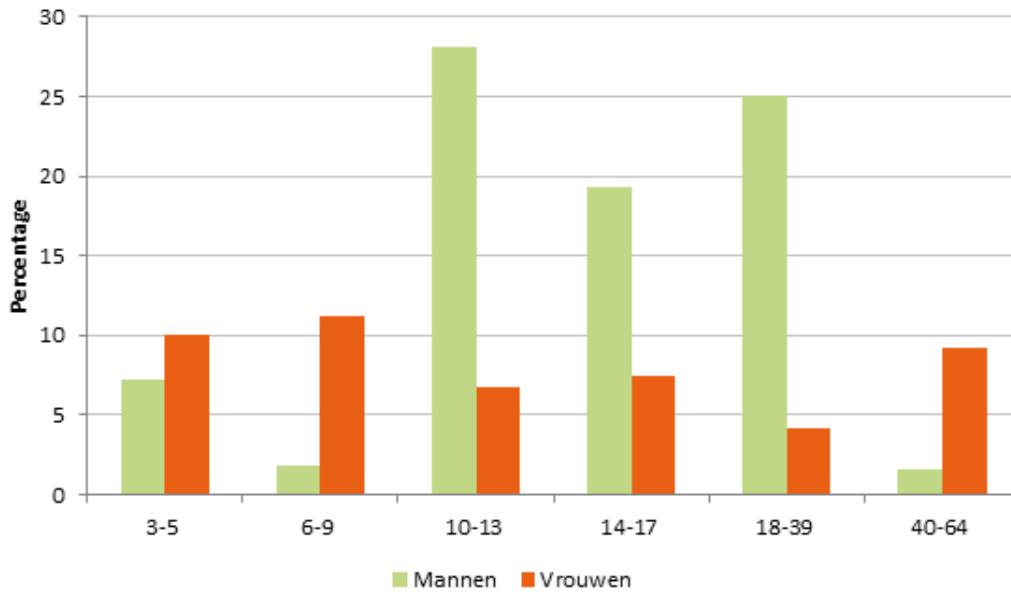


Van de supplementgebruikers heeft 6,4% een kruiden- en plantenextracten supplement geconsumeerd tijdens de interviewdagen. Het percentage mannelijke en vrouwelijke gebruikers van supplementen op basis van kruiden- en plantenextracten is gelijkaardig, respectievelijk 6,0% en 6,6% (Figuur 7).

Volgens geslacht- en leeftijdsgroep lijken meisjes van 10-13 jaar (33,9%) de meeste gebruikers van supplementen op basis van kruiden- en plantenextracten te zijn. Voorts wordt er bij bepaalde leeftijdsgroepen geen consumptie geobserveerd (Figuur 11).

Voedingssupplementen op basis van vetzuren

Figuur 12 | Percentage van de supplementgebruikers dat een supplement op basis van vetzuren heeft geconsumeerd tijdens de interviewdagen volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

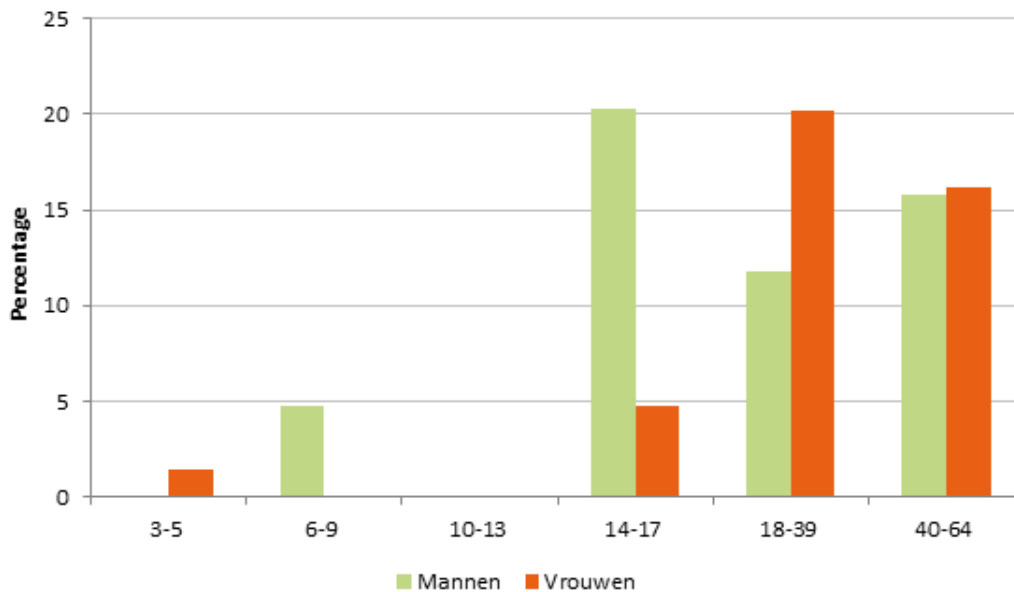


8,9% van de supplementgebruikers gebruikt een preparaat op basis van vetzuren. Mannen en vrouwen blijken min of meer even frequent consument te zijn van preparaten op basis van vetzuren, respectievelijk 11,5% en 7,6% (Figuur 7).

Indien de resultaten worden opgesplitst in mannelijke en vrouwelijke gebruikers per leeftijdsgroep, dan lijken jongens van 10-13 jaar (28,1%) het meest een vetzuren supplement te gebruiken terwijl mannen van 40-64 jaar (1,6%) dit het minst doen. Vrouwen gebruiken over alle leeftijdsgroepen heen evenveel supplementen op basis van vetzuren. Bij mannen lijken er meer preparaten op basis van vetzuren geconsumeerd te worden door adolescenten (10-17 jaar; 19,3 à 28,1%) en jong volwassenen (25,1%) in vergelijking met oudere volwassenen (40-64 jaar; 1,6%) en oudere kinderen (6-9 jaar; 1,8%) (Figuur 12).

Gemengde voedingssupplementen

Figuur 13 | Percentage van de supplementgebruikers dat een gemengd supplement heeft geconsumeerd tijdens de interviewdagen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



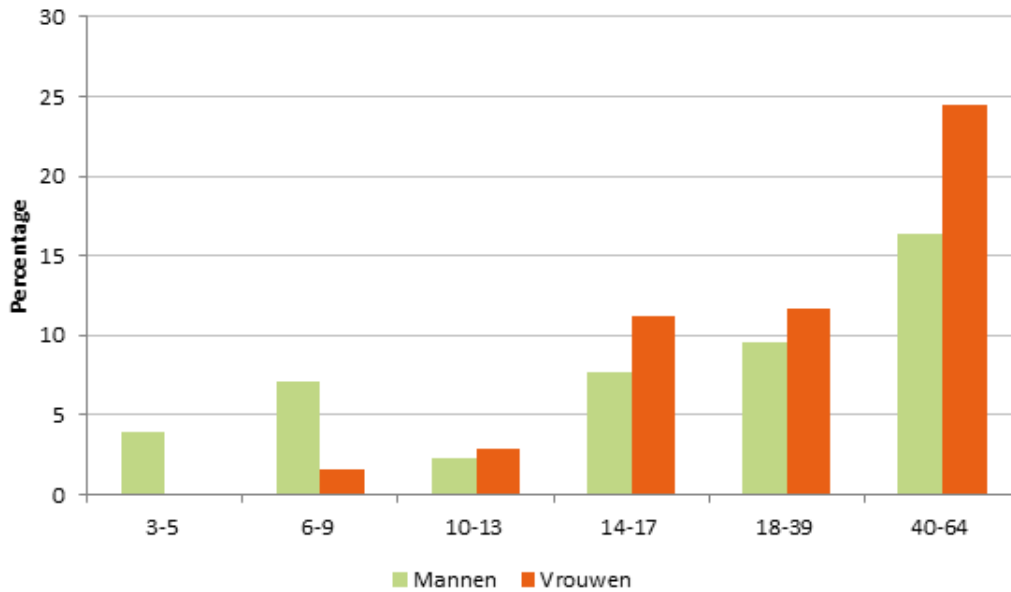
Gemengde preparaten kunnen naast vitamines en mineralen ook nog andere stoffen bevatten zoals vetzuren of ze kunnen enkel bestaan uit een combinatie van andere stoffen dan vitamines en mineralen. 14,4% van de supplementgebruikers neemt een dergelijk type supplement tijdens de interviewdagen. Gemengde supplementen lijken ongeveer even veel door mannen (12,0%) als door vrouwen (15,5%) gebruikt te worden (Figuur 7).

Opvallend is dat dit type supplement voornamelijk wordt geconsumeerd door de drie oudste leeftijdsgroepen (11,8 à 17,6%), helemaal niet geconsumeerd wordt door de jongste adolescenten (10-13 jaar; 0%) en slechts sporadisch door kinderen (3-9 jaar; 0,8 à 2,4%).

Indien we de mannelijke en vrouwelijke gebruikers per leeftijdsgroep bekijken dan zien we dat vrouwen van 18-39 jaar en jongens van 14-17 jaar (20,2%) de meeste gebruikers zijn van een gemengd voedingssupplement en dat er bij de drie jongste leeftijdsgroepen geen mannelijke en/of geen vrouwelijke gebruikers zijn (Figuur 13).

Overige voedingssupplementen

Figuur 14 | Percentage van de supplementgebruikers dat een overig supplement type heeft geconsumeerd tijdens de interviewdagen, volgens leeftijd en geslacht, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



Overige supplementen worden door 15,5% van de supplementgebruikers geconsumeerd. Deze supplementen worden even vaak gebruikt door vrouwen (17,4%) en mannen (11,5%) (Figuur 7).

We kunnen een stijgende trend waarnemen in het gebruik van overige supplementen naarmate de leeftijd stijgt. Volwassenen (18-64 jaar; 11,0 à 22,1%) gebruiken over het algemeen vaker een supplement uit deze categorie in vergelijking met de jongste kinderen (3-5 jaar; 1,5%).

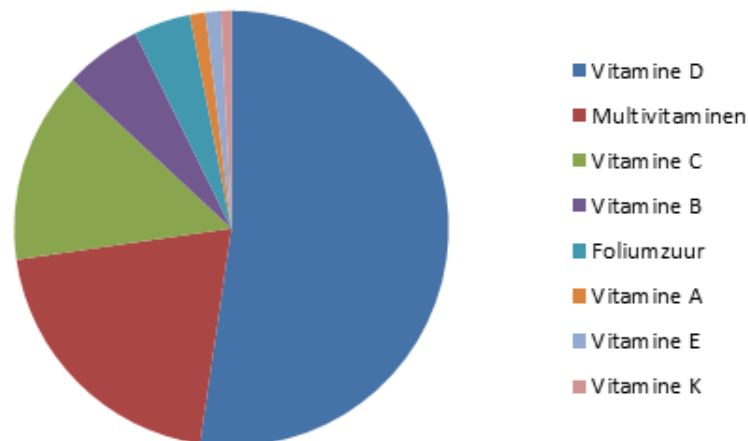
Indien we de gebruikers van “overige supplementen” bekijken per geslacht per leeftijdsgroep dan lijken vrouwen van 40-64 jaar (24,5%) het meest dit type supplement te gebruiken. Er werden geen vrouwelijke gebruikers geobserveerd in de leeftijdscategorie van 3-5 jarigen. Vrouwen van 40-64 jaar (24,5%) lijken meer gebruik te maken van deze categorie supplementen dan 6-9 jarige meisjes (1,6%). Mannen van 40-64 jaar (16,4%) lijken meer supplementen uit deze categorie te consumeren dan jongens van 10-13 jaar (2,3%). Er is geen opmerkelijk verschil in gebruik tussen mannen en vrouwen binnen eenzelfde leeftijdsgroep (Figuur 14).

Subcategorieën

Voor de categorieën 'vitaminen', 'mineralen', 'kruiden- en plantenextracten' en 'overige' werden nog subcategorieën bepaald aan de hand van de merknaam van het supplement. Op basis van de samenstelling werden de supplementen namelijk verder ingedeeld in hun meest specifieke componentengroep of in een multigroep indien ze uit meerdere gelijkaardige componenten bestaan.

Vitaminen supplementen

Figuur 15 | Verdeling van de gebruikers uit de categorie vitamines supplementen, volgens de subcategorieën, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



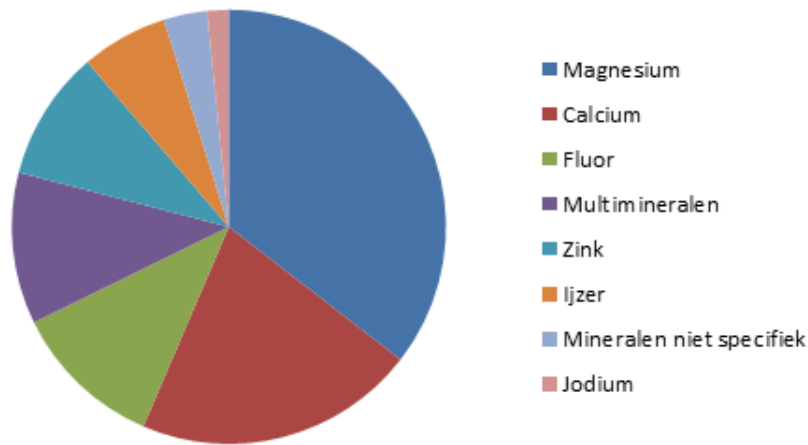
In België in 2014 consumeert 35,4% van de supplement gebruikers een vitamines supplement. Dit is een supplement dat enkel vitamines bevat en geen andere nutriënten of stoffen.

Binnen de categorie vitamines supplementen worden het vaakst vitamine D supplementen geconsumeerd (52,3%) gevolgd door multivitaminen (20,4%) en vitamine C supplementen (14,2%). De specifieke vitamines die worden ingenomen op basis van vitamines supplementen worden weergegeven in Figuur 15.

Indien het gebruik van de vitamines subcategorieën bekeken wordt volgens leeftijd dan lijkt het dat alle leeftijdsgroepen het meest frequent kiezen voor vitamine D, multivitaminen en vitamine C. Kinderen en adolescenten gebruiken maar zelden supplementen uit een andere subcategorie. Volwassenen daarentegen gebruiken naast de drie meest frequent gebruikte vitamines voornamelijk ook vitamine B en foliumzuur supplementen.

Mineralen supplementen

Figuur 16 | Verdeling van de gebruikers van mineralen supplementen volgens de subcategorieën, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



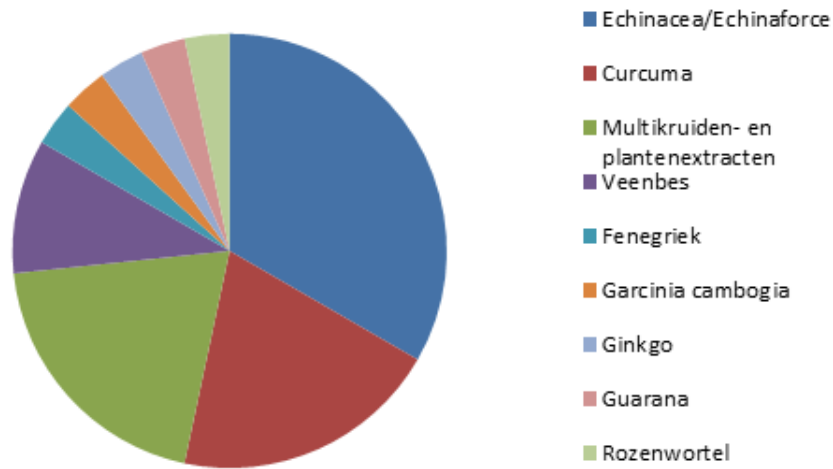
In België in 2014 gebruikt 13,1% van de supplement gebruikers een mineralen supplement. Hiermee worden de supplementen bedoeld die enkel bestaan uit mineralen en die geen andere nutriënten of stoffen bevatten.

Binnen de categorie mineralen supplementen worden het vaakst magnesium supplementen geconsumeerd (35,5%) gevolgd door calcium supplementen (21,0%), multiminerale (11,3%) en fluor supplementen (11,3%). De specifieke mineralen die men consumeert worden weergegeven volgens hun subcategorieën in Figuur 16.

Indien de subcategorieën van mineralensupplementen worden bekeken per leeftijdsgroep dan lijken kinderen voornamelijk fluorsupplementen te gebruiken. Adolescenten nemen het meest zinksupplementen en volwassenen nemen vooral magnesium en calciumsupplementen in.

Kruiden- en plantenextracten

Figuur 17 | Verdeling van de gebruikers van kruiden- en plantenextracten supplementen volgens de subcategorieën, Voedselconsumptiepeiling, België, 2014



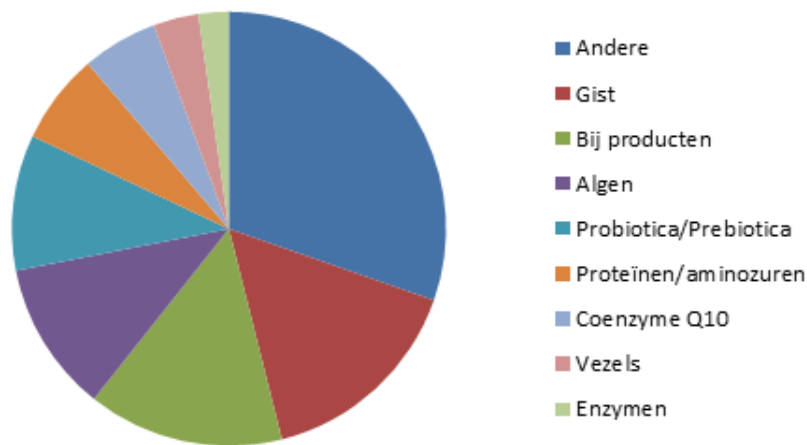
6,4% van de supplement gebruikers consumeert in 2014 een kruiden- en plantenextracten supplement. Dit zijn supplementen die enkel kruiden- en plantenextracten bevatten en geen andere componenten. Dit noemt men ook wel niet-nutritionele supplementen aangezien ze geen voedingsstoffen aanleveren.

Binnen de groep van planten- en kruidenextracten worden Echinacea en Echinaforce het meest frequent geconsumeerd (33,3%) gevolgd door curcuma (20,0%) en multi kruiden- en plantenextracten (20,0%). De geconsumeerde subcategorieën van dit type supplement worden weergegeven in Figuur 17.

Indien de subcategorieën voor kruiden- en plantenextracten volgens leeftijd worden bekeken dan lijkt het dat kinderen en adolescenten voornamelijk Echinacea/Echinaforce supplementen gebruiken en dat volwassenen frequenter supplementen op basis van curcuma of multikruiden- en plantenextracten innemen.

Overige supplementen

Figuur 18 | Verdeling van de gebruikers van overige supplementen volgens de subcategorieën, Voedselconsumptiepeiling, België



In België in 2014 wordt de categorie “overige supplementen” door 15,5% van de supplement gebruikers geconsumeerd.

Binnen de categorie overige supplementen worden het meest frequent “andere” supplementen geconsumeerd (30%), dit zijn de supplementen die geen vitamines en/of mineralen bevatten maar ook niet kunnen worden ingedeeld in één van de overige groepen (op basis van de FoodEx2 classificatie). Voorbeelden van vaak voorkomende componenten in deze groep “andere” zijn: glucosamine, chondroïtine en Methylsulfonylmethaan, beter bekend als ‘MSM’. Deze stoffen komen vaak tezamen voor in eenzelfde preparaat.

Van de specifieke subgroepen binnen de overige supplementen worden de supplementen op basis van gisten (15,7%), vaak op basis van rode gistrijst, het meest geconsumeerd. Het tweede meest geconsumeerde type overige supplementen zijn de preparaten op basis van stoffen geproduceerd door bijen (14,6%), voorbeelden hiervan zijn propolis en koninginnebrij. De derde meest frequent geconsumeerde subcategorie zijn de preparaten op basis van algen (11,2%). Spirulina en Chlorella zijn voorbeelden van deze algen supplementen (Figuur 18).

Indien het gebruik van de overige subcategorieën volgens leeftijd bekeken wordt dan:

- lijken kinderen voornamelijk supplementen op basis van ‘bij producten’ te gebruiken
- lijken adolescenten meer supplementen op basis van aminozuren te consumeren dan de andere leeftijdsgroepen
- zijn volwassenen de grootste gebruikersgroep van overige supplementen. Zij blijken het meest supplementen op basis van glucosamine, chondroïtine en MSM in te nemen, dit vooral bij de 40-64 jarigen. Verder gebruiken volwassenen ook frequenter supplementen op basis van algen en gist.

Doseringsvorm

Voedingssupplementen kunnen beschikbaar zijn in verschillende doseringsvormen, namelijk een vaste vorm, vloeibare vorm of oplosbare vorm.

Het meest frequent worden tijdens de interviewdagen voedingssupplementen gebruikt met een vaste doseringsvorm (78,9%). Onder een vaste doseringsvorm worden onder andere tabletten, capsules, kauwtabletten en smelttabletten verstaan.

17,7% van de geconsumeerde voedingssupplementen heeft een vloeibare doseringsvorm. Dit gaat bijvoorbeeld over siropen, druppels of ampullen.

Supplementen met een vaste of vloeibare doseringsvorm kunnen worden ingenomen met water. Oplosbare supplementen dienen steeds opgelost te worden in water alvorens ze geconsumeerd kunnen worden. Supplementen met een oplosbare doseringsvorm worden het minst frequent gebruikt (3,4%) tijdens de interviewdagen. Enkele voorbeelden van deze doseringsvorm zijn bruistabletten en poederzakjes.

4. DISCUSSIE

4.1. VERRIJKTE VOEDING

Verrijkte voeding verwijst naar voeding waaraan één of meerdere essentiële nutriënten zijn toegevoegd, ongeacht of de nutriënten oorspronkelijk in het levensmiddel aanwezig waren vóór verwerking of niet.

De beschrijvende resultaten in dit hoofdstuk zijn met grote waarschijnlijkheid een onderschatting van het gebruik van verrijkte voeding in de Belgische bevolking. Ten eerste, het al of niet verrijkt zijn van een voedingsmiddel werd niet systematisch bevraagd voor elk voedingsmiddel daar het alleen voor de belangrijkste voedingsgroepen specifiek in het Globodiet® software programma was ingebouwd. Ten tweede, als de deelnemer zich niet meer de merk specifieke naam van het product kon herinneren, dan was het ook niet verder mogelijk om al of niet verrijking te noteren. Vervolgens waren ontbijtgranen en margarines niet specifiek bevraagd naar verrijking. Voor de ontbijtgranen werd er à posteriori nagegaan of deze verrijkt waren of niet. Margarines en vetten om te bakken werden alleen beschouwd als verrijkt als er omega-3 of -6 vetzuren of plantensterolen waren aan toegevoegd. Met de toevoeging van vitamine A of D werd geen rekening gehouden, omdat deze producten volgens de wetgeving een bepaalde inhoud van deze vitamines moeten hebben wat impliceert dat ze dus verrijkt worden met deze vitamines om de normen te halen. Daarnaast werd er ook niet systematisch nagegaan met welke specifieke nutriënten het voedingsmiddel was verrijkt. Deze informatie ontbreekt ook deels in de voedingscompositietabellen van Nubel en Nevo. Bijgevolg is het dus verder ook niet mogelijk om de specifieke bijdrage van de verrijking aan de consumptie van specifieke micronutriënten te berekenen (hoofdstuk Micronutriënten). Het laat eveneens niet toe om na te gaan of bepaalde strategieën om de inname van bepaalde micronutriënten in bepaalde doelgroepen te verhogen, bijvoorbeeld de inname van jodium bij kinderen en zwangere vrouwen verhogen (7), ook daadwerkelijk een effect hebben.

Ondanks deze tekortkomingen, blijkt dat de voedingsmiddelengroepen die het vaakst verrijkt zijn en ook het frequentste geconsumeerd worden, analoog zijn aan de resultaten van de Nederlandse voedselconsumptiepeiling 2007-2010: ontbijtgranen, margarines, melksubstituten (voornamelijk sojadrinks) en fruitsappen (8). Voedingsmiddelen die in de VCP2014-15 niet bevraagd werden, maar wel verrijkt zouden kunnen zijn, zijn dieetproducten (groep 17_02), gist (groep 15_02), cakes/taart/gebak (groep³ 12_01) en brood (groep 06_03) (8). In tegenstelling tot Nederland, gebruikt de Belgische bevolking minder verrijkte yoghurt, melkdranken en siropen (8).

Een belangrijke vaststelling is dat kinderen en adolescenten frequenter verrijkte voedingsmiddelen consumeren dan volwassenen: verrijkte melk- en vervangproducten, ontbijtgranen en suikerrijke producten bij kinderen (5-9 jaar), en verrijkte ontbijtgranen en niet-alcoholische dranken bij adolescenten (10-17 jaar). Er is één verrijkte voedingsgroep die vaker door de oudste volwassenen (40-64 jaar) geconsumeerd wordt, namelijk de smear- en bereidingsvetten die verrijkt zijn met omega-3 en omega-6 vetzuren of plantensterolen.

De geobserveerde leeftijdsgradiënt voor suikerrijke producten en niet-alcoholische producten is analoog aan de Nederlandse resultaten (8). Daarentegen observeert de VCP2014-15 een leeftijdsgradiënt voor melk- en vervangproducten en margarines, terwijl er in de Nederlandse VCP geen leeftijdsgradiënt was (8). Omdat kinderen vaker een doelgroep zijn voor voedingsverrijking omwille van hun grotere risico op deficiënties en oudere volwassenen een doelgroep om het risico op hart- en vaatziekten te reduceren, suggereren deze leeftijdsgradiënten dat het mogelijk is om specifieke leeftijdsgroepen te bereiken met het verrijken van specifieke voedingsmiddelen (1).

Het gebruik van verrijkte voeding in België is gelijkmatig verdeeld over alle lagen van de bevolking, zowel mannen als vrouwen, personen uit verschillende BMI-groepen, hoger- en lageropgeleiden, en in het noorden en het zuiden van het land. Anderzijds, doelgroepen met een specifieke behoefte aan micronutriënten, zoals bijvoorbeeld zwangere vrouwen wat betreft foliumzuurinnname, zullen ondanks verrijkte voeding nog nood hebben aan bijkomende supplementen om te voldoen aan de specifieke vereisten.

³ Groep die overeenkomt met de classificatie van levensmiddelen producten die worden gebruikt in de software Globodiet

Oorspronkelijk werd er in het begin van de jaren 1920 gestart met het verrijken van voedingsmiddelen met de bedoeling om deficiëntieziekten zoals beriberi, struma, rachitis en pellagra te vermijden. Door een verbeterde toegang tot een rijkere en gevarieerdere voeding komen deze ziektes nog maar zelden voor in onze maatschappij. De doelstelling voor het verrijken van voeding evolueerde dan ook mee met deze veranderingen en de nieuwe noden die ontdekt werden. Zo werd de nieuwe doelstelling het voorkomen of corrigeren van bepaalde nutriëntendeficiënties in de bevolking of in specifieke bevolkingsgroepen. Een bekend voorbeeld is de toepassing van gejodeerd zout bij bakkerijproducten (7). In de huidige context is de doelstelling bij het verrijken van voedingsmiddelen zelfs nog verder geëvolueerd. Waar in het verleden verrijking van voeding eerder verplichte en overheidsgestuurde maatregelen waren voor specifieke doelgroepen en producten, zien we de dag van vandaag ook heel wat vrijwillige verrijkingssacties. Bij een vrijwillige actie is het de fabrikant zelf die gaat bepalen welke producten men gaat verrijken en met welke nutriënten. De nieuwste doelstelling uit zich in het ontwikkelen van zogenaamde nutritioneel optimale voedingsmiddelen (9). Uiteraard dienen deze verrijkingen wel te passen binnen het wetgevend kader waarbij minimale en maximale hoeveelheden per nutriënt zijn vastgelegd.

Momenteel kunnen voedingsmiddelen dus verrijkt worden omwille van verschillende doeleinden. Zo kunnen de vitaminen en mineralen die verloren zijn gegaan bij verwerkingsprocessen terug worden aangevuld (restauratie). Nutriënten kunnen ook worden toegevoegd in vervangproducten zodat zij een evenwaardig alternatief vormen voor het oorspronkelijke product, bijvoorbeeld toevoeging van vitamine A en D in margarine (vervanging of substitutie). Ten slotte kunnen nutriënten ook extra worden toegevoegd aan voedingsmiddelen zonder dat er een onmiddellijke link is tussen het voedingsmiddel en de extra nutriënten, zoals het toevoegen van omega-3 vetzuren aan margarines (extra verrijking) (3). Deze laatste vorm van verrijking is de meest uiteenlopende vorm bij vrijwillige verrijking en we zien deze vorm steeds vaker toegepast worden bij producten die in principe niet noodzakelijk zijn in een gezonde voeding en die zelfs thuishoren in de restgroep van de voedingsdriehoek zoals fruitsappen, energiedranken, koekjes en suikerrijke ontbijtgranen.

De vrijwillige verrijking bij niet noodzakelijke voedingsmiddelen zorgt ervoor dat het product een gezondere indruk achterlaat bij de consument. Het is namelijk zo dat wanneer producten verrijkt worden met bepaalde vitaminen of mineralen dat men dan een gezondheidsclaim op de verpakking mag zetten (10). Deze claims zijn heel verleidelijk voor de consument en kan het meerverbruik van producten die eigenlijk toch niet zo gezond zijn (zoals fruitsappen die veel suikers bevatten of ontbijtgranen die een hoog gehalte aan zout en suikers hebben) verklaren. Op deze manier kan het vrijwillig verrijken van voedingsmiddelen dus deel uitmaken van marketing (11).

Er is geen éénduidige wetenschappelijke consensus over het effect van het vrijwillig verrijken van voedingsmiddelen op de micronutriëntinname. Het is niet duidelijk of het veelvuldig gebruik van deze producten veilig en effectief is (12). Uit een review over de impact van verrijkte voedingsmiddelen op de inname van micronutriënten in Europese landen blijkt dat het op bevolkingsniveau niet tot overmatige inname van vitaminen en mineralen zou leiden. Op individueel niveau kunnen er bij bepaalde bevolkingsgroepen echter wel risico's aan verbonden zijn (13). Bij te hoge innames van bepaalde vitaminen of mineralen kunnen er ongewenste en zelfs toxische effecten ontstaan (14).

In België zien we dat de consumptie van verrijkte voedingsmiddelen vermoedelijk niet meteen een gevaar oplevert op het niveau van de totale bevolking (zie resultaten van het hoofdstuk micronutriënten), doch is er indicatie (zie bijvoorbeeld hoofdstukken vitamine B6, vitamine D en ijzer) dat een klein aandeel van de bevolking mogelijks meer dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden inneemt. Deze uitspraak moet echter met veel voorzichtigheid genomen worden aangezien de inname van micronutriënten afkomstig van verrijkte voedingsmiddelen waarschijnlijk onderschat wordt omwille van ontbrekende informatie in de rapportering van de voedingsmiddelen (verrijkt of niet?) als in de voedingscompositietabellen.

Individuele risico's in België kunnen we niet nagaan op basis van de analyses van de inname van de micronutriënten voor dit rapport, maar ze zijn in België even waarschijnlijk als in andere Europese landen. Individuele risico's kunnen enerzijds verklaard worden aan de hand van de gebruikers paradox. In de literatuur wordt meermaals bevestigd dat vaak dezelfde type mensen verrijkte voedingsmiddelen consumeren en dat dit net mensen zijn die over het algemeen meer bezig zijn met hun gezondheid. Zij zouden dus bijgevolg ook vaak al via hun voeding de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden behalen (9). Anderzijds zien we dat in België, net als in Nederland, kinderen en adolescenten frequente gebruikers

zijn van verrijkte voedingsmiddelen. Daar de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor micronutriënten bij deze bevolkingsgroepen lager liggen dan die voor volwassenen vormen zij sneller een risicogroep om te hoge inname waarden te bereiken. Individuele risico's wijzen de noodzaak van een voorzichtige toepassing van verrijkte voedingsmiddelen aan en ze wijzen op het belang van een goed monitoringsysteem in ieder land om de evoluties in het gebruik van verrijkte voeding (en supplementen) op te volgen. De consument dient ook te worden ingelicht over de voor- en nadelen van verrijkte voedingsmiddelen. Dit kan de overheid bereiken door meer aandacht te spenderen aan het creëren van bewustwording en aan voorlichtingsacties rond gezonde voeding (15).

Dit is de eerste maal dat op Belgisch bevolkingsniveau het gebruik van verrijkte voeding beschreven wordt. Door methodologische beperkingen is dit gebruik met grote waarschijnlijkheid onderschat. Belangrijke beperkingen zijn het niet herinneren of niet beseffen dat er verrijkte voeding geconsumeerd werd op het niveau van de deelnemers, verrijking is ook niet altijd duidelijk weergegeven op het product (bijvoorbeeld margarines of brood) en verrijking is ook niet systematisch voor elk product bevraagd via de software GloboDiet®. Daarnaast is het op dit moment ook niet mogelijk om te weten met welke mineralen of vitaminen en met welke hoeveelheid de producten verrijkt zijn (via de voedingscompositietabellen), en dit probleem is nog meer uitgesproken indien het vrijwillige verrijking betreft.

4.2. VOEDINGSSUPPLEMENTEN

4.2.1. Algemene en methodologische bevindingen

Het gebruik van voedingssupplementen wordt in de Belgische VCP2014-15 geanalyseerd aan de hand van twee verschillende methoden. De consumptie ervan wordt namelijk zowel in de voedselfrequentievragenlijst (FFQ) als tijdens de 24-uursvoedingsnavragen bevraagd. Zo zien we dat op jaarbasis 38% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) een voedingssupplement gebruikt en tijdens de interviewdagen 18% van de bevolking een supplement gebruikt. Deze gegevens tonen aan dat niet iedere supplement gebruiker dagelijks een supplement consumeert en dat het dus belangrijk is om verschillende bevragsmethoden met elkaar te combineren. Indien we enkel de 24-uursnavragen zouden hanteren dan zouden er heel wat supplementgebruikers over het hoofd gezien worden en omgekeerd zouden er zonder de 24-uursnavragen heel wat nuttige details ontbreken, zoals het type supplement en de ingenomen hoeveelheid van de nutriënten. De combinatie van de twee methoden betekent dus een meerwaarde voor deze voedselconsumptiepeiling. Bij vergelijking van het percentage supplementgebruikers met andere studies is het ook steeds belangrijk om rekening te houden met de gebruikte bevragsmethode (16).

In een Nederlandse voedselconsumptiepeiling, voor ouderen met een leeftijd hoger dan 70 jaar, werd een hoog gebruikerspercentage vastgesteld bij de oudere bevolkingsgroep. Namelijk 45% van de bevolking ouder dan 70 jaar consumeerde een voedingssupplement (17). In de Belgische VCP2014-15 werd aangetoond dat het gebruik van supplementen na de adolescentie stijgt met de leeftijd en het hoogste gebruik werd gezien bij de oudste groep volwassenen (40-64 jaar). Mogelijks hebben we dus een onderschatting gemaakt van het aantal gebruikers op populatieniveau, door de leeftijd in onze voedselconsumptiepeiling te beperken tot 64 jaar. Dit toont vooral ook aan dat bij vergelijking van gebruikerspercentages met andere studies ook rekening dient gehouden te worden met de leeftijd van de steekproef.

Naast de bevragsmethoden en de leeftijd van de steekproef vormt ook de definitie van een voedingssupplement een struikelblok bij het vergelijken van resultaten tussen verschillende studies. Sommige studies includeren enkel vitaminen supplementen (18) terwijl andere studies alleen vitaminen en mineralen supplementen includeren (19). Nog andere studies zoals de Belgische en Nederlandse voedselconsumptiepeiling nemen een bredere definitie aan en includeren onder andere ook supplementen op basis van vetzuren of kruiden- en plantenextracten. Daarom wordt de vergelijking van het gebruikerspercentage voor voedingssupplementen op bevolkingsniveau in dit rapport beperkt tot de Nederlandse voedselconsumptiepeiling.

4.2.2. Gebruikers van voedingssupplementen

De resultaten op basis van de FFQ en de 24-uursnavragen voor de voedingssupplementen vertonen gelijkaardige resultaten. Zowel op jaarbasis als tijdens de interviewdagen consumeren er significant meer vrouwen (respectievelijk 47% en 24%) voedingssupplementen dan mannen (respectievelijk 29% en 12%). Dit verschil tussen mannen en vrouwen komt ook terug in studies uitgevoerd in andere landen zoals de voedselconsumptiepeiling bij de Nederlandse bevolking van 7 tot 69 jaar (8).

In België wordt in 2014 in het algemeen door 24 tot 43% van de bevolking (3-64 jaar) een voedings-supplement gebruikt tijdens het jaar. Indien we dit percentage vergelijken met onze buurlanden dan zien we dat het algemene gebruik in de Nederlandse bevolking (7-69 jaar) met percentages van 27 tot 56% hoger ligt. Hoewel de leeftijdsgroepen niet helemaal overeenkomen kunnen we toch een opmerkelijke verschil waarnemen bij de adolescenten: 16.5% van de oudere adolescenten in België (14-17 jaar) consumeert in de winter een supplement, terwijl dit 27% bedraagt bij de adolescenten in Nederland (14-18 jaar). In België is de consumptie van voedingssupplementen vooral uitgesproken bij kinderen en volwassenen, terwijl er in Nederland een iets gelijkmatigere verdeling is over de verschillende leeftijdsgroepen (8).

In de resultaten van de Nederlandse voedselconsumptiepeiling zien we dat, net als in heel wat andere studies, het supplementengebruik tijdens de winterperiode hoger is dan tijdens de rest van het jaar. Dit patroon zien we niet in België aangezien het verschil in het percentage gebruikers in de winter (21%) en tijdens de rest van het jaar (18%) slechts miniem is. Mogelijks kan dit verschil deels verklaard worden door de vraagstelling in onze FFQ, hierbij werd namelijk niet duidelijk gedefinieerd wat 'de rest van het jaar' inhoudt. Vermoedelijk werd dit door sommige personen geïnterpreteerd als zijnde 'het hele jaar door'.

4.2.3. Categorieën van voedingssupplementen

Naast het vergelijken van verschillen volgens leeftijd en geslacht bij het algemene percentage supplement gebruikers is het ook interessant om dergelijke demografische factoren te bekijken per type supplement (20). Daarom werden de supplementen die tijdens de interviewdagen geconsumeerd worden, ingedeeld in zeven types supplementen. Voor elk van deze types supplementen werden de gebruikers nog verder bestudeerd door per leeftijdsgroep een onderscheid te maken in geslacht. Aangezien de studiepopulatie hierdoor enorm klein geworden is, worden er in dit rapport op dat niveau geen uitspraken gedaan over statistisch significante verschillen en is de beschrijving louter informatief.

De meest opmerkelijke verschillen qua leeftijd worden gezien bij de vitaminen supplementen, de gemengde supplementen en de 'overige' supplementen. Het gebruik van vitaminen supplementen neemt af naarmate de leeftijd stijgt. Bij de 3-5 jarigen neemt 65% van de supplement gebruikers een vitaminen supplement, waar dit bij de 40-64 jarigen nog maar 31% is. Gemengde supplementen lijken voornamelijk geconsumeerd te worden door de drie oudste leeftijdsgroepen (14-64 jaar; 12 à 18%) en slechts sporadisch door de jongste leeftijdsgroepen (3-13 jaar; 0 à 2%). Het gebruik van overige supplementen lijkt dan weer toe te nemen naarmate de leeftijd stijgt. Bij de supplementgebruikers neemt 1% van de 3-5 jarige kinderen een overig supplement en bij de 40-64 jarige volwassenen is dit percentage 22%.

4.2.4. Subcategorieën

Het categoriseren van voedingssupplementen op basis van hun samenstelling (enkelvoudig of samengesteld supplement) geeft ons een indicatie over het type product dat de consument gebruikt. Doordat er veelvuldig gebruik gemaakt wordt van samengestelde supplementen is het echter moeilijker op basis van dezelfde categorisatie weer te geven hoeveel personen een bepaald micronutriënt innemen via voedingssupplementen. Bij onderstaande bespreking van gebruikers van een aantal enkelvoudige supplementen zal het aantal personen dat deze specifieke vitaminen en mineralen via supplementen inneemt dus onderschat zijn.

Tijdens de interviewdagen consumeert 52% van de vitaminen supplementgebruikers een **vitamine D** supplement (een supplement dat enkel vitamine D bevat). Het hoge verbruik van vitamine D kan verklaard worden door het feit dat de Hoge Gezondheidsraad het gebruik van vitamine D supplementen in België aanraadt. De aanbeveling voor het gebruik van vitamine D supplementen start vanaf de geboorte en is

geldig voor de hele bevolking. De toedieningsdosis is wel afhankelijk van de leeftijd en de blootstelling aan zonlicht (21). Naar schatting gebruikt 28% van de Belgische bevolking op jaarbasis een supplement dat vitamine D bevat (zie hoofdstuk vitamine D onder micronutriënten). Voor deze schatting werden ook samengestelde supplementen in rekening gebracht.

14% van de vitaminen supplementgebruikers consumeert een **vitamine C** supplement (supplement dat enkel vitamine C bevat) tijdens de interviewdagen. Vitamine C is een antioxidant die vaak in verband wordt gebracht met het versterken van het immuunsysteem of de weerstand. De Hoge Gezondheidsraad geeft aan dat een gezonde en gevarieerde voeding in normale omstandigheden voldoende vitamine C aanlevert. Vitamine C is een wateroplosbaar vitamine, dit wil zeggen dat een inname hoger dan noodzakelijk wordt uitgescheiden door het lichaam. Het gebruik van extreem hoge dosissen is dus eerder nutteloos en kan zelfs schadelijk zijn. Zo kunnen extreem hoge innames gepaard gaan met digestieve stoornissen en diarree (21).

Een tweede vitamine waarvoor de Hoge gezondheidsraad in het algemeen wel een supplement voor aanbeveelt is **foliumzuur**. In normale omstandigheden kan foliumzuur voldoende uit de voeding worden gehaald, maar tijdens een zwangerschap verdubbelt deze behoefte. Daarom wordt het innemen van foliumzuursupplementen aangeraden bij vrouwen met een zwangerschapswens en tijdens de zwangerschap (21). In 2014 consumeert 4% van de vitaminen supplementgebruikers een supplement dat enkel foliumzuur bevat tijdens de interviewdagen.

Magnesiumsupplementen (supplement dat enkel magnesium bevat) zijn met 36% de meest geconsumeerde subcategorie bij de gebruikers van mineralen supplementen tijdens de interviewdagen. De vermelding “daling van vermoeidheid” en “behoud van een gezond psychologisch evenwicht” zijn vaak geziene voedingsclaims op verpakkingen van magnesiumsupplementen. De aanwezigheid van dergelijke beweringen zou kunnen verklaren waarom dit type supplement frequent geconsumeerd wordt. Hoewel de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) deze claims toestaat op magnesiumsupplementen is er volgens de HGR geen enkele evidentie om aan te nemen dat we extra magnesium nodig hebben. Een gezonde en gevarieerde voeding levert ons lichaam namelijk in normale omstandigheden voldoende magnesium op (22).

Met 21% gebruikers is **calcium** (supplement dat enkel calcium bevat) het tweede meest frequent geconsumeerde supplement binnen de categorie mineralen supplementen tijdens de interviewdagen. Calcium wordt gelinkt aan het ontwikkelen van sterkere botten en behoud van de botmassa, waardoor mensen vermoedelijk ook regelmatig voor dit supplement kiezen. Naast de opname van calcium is ook een gelijktijdige voldoende inname van vitamine D en voldoende lichaamsbeweging noodzakelijk om een positief effect op de botmassa te bekomen. Recente wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat voorzichtigheid is aangeraden bij supplementen met een hoge calcium dosering. Langdurige consumptie van hoog gedoseerde calciumsupplementen kan namelijk leiden tot hypercalciëmie en kan vervolgens gepaard gaan met een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen. Dit effect werd niet gezien bij calcium inname vanuit voeding (22;23).

4.2.5. Risico's en de gebruikersparadox bij voedingssupplementen

De relatie tussen de algemene gezondheidsstatus en het gebruik van voedingssupplementen werd meermaals beschreven in nationale en internationale literatuur. De gebruikers paradox doet zich net als bij verrijkte voedingsmiddelen ook voor bij supplementgebruikers. Personen die frequenter supplementen gebruiken worden gekenmerkt als personen die in het algemeen vaak een betere gezondheidsstatus hebben. Personen die supplementen gebruiken zouden dus meer met hun gezondheid bezig zijn. Daarom wordt er verwacht dat personen met een gezonde BMI meer supplementen gebruiken dan personen met obesitas. Deze veronderstelling kan bevestigd worden door onze resultaten: personen met een normale BMI (40%) consumeren in België in 2014 significant meer supplementen in vergelijking met personen met obesitas (31%). Naast het lichaamsgewicht worden supplementgebruikers in de literatuur ook omschreven als personen die in het algemeen meer aandacht hebben voor gezonde voeding en lichaamsbeweging. Vaak wordt hierdoor gesuggereerd dat deze personen die meestal de frequentste gebruikers zijn van supplementen paradoxaal weinig voordeel halen uit deze supplementen aangezien zij al voldoende essentiële nutriënten uit hun voeding halen (18;24;25).

Heel wat voedingssupplementen bevatten dosissen van vitamines en mineralen gelijk aan of zelfs veel hoger dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van deze nutriënten. Met een gebruikerspercentage voor voedingssupplementen van 38% op jaarbasis kunnen we stellen dat een aanzienlijk deel van onze bevolking (3-64 jaar) tijdelijk of continu vrij hoge dosissen van bepaalde nutriënten innemen. Het chronisch gebruik van supplementen met een supranutritionele dosis, dit zijn hoge dosissen waarbij de ADH ruim wordt overschreden, kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Supranutritionele dosissen van bepaalde vitamines en mineralen kunnen bij chronisch gebruik aan de oorsprong liggen van bijwerkingen (zoals het ontstaan van kanker en hart- en vaatziekten), kunnen omslaan in toxische effecten (bv. bij vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D en E) en kunnen een goede absorptie van andere nutriënten beïnvloeden. Indien ze niet meteen toxisch zijn wordt ook gezien dat hoge dosissen volledig nutteloos kunnen zijn (bijvoorbeeld bij vitamine C en B vitamines) (21).

In 2014 gebruikt tot 43% van de kinderen (3-9 jaar) voedingssupplementen. Meestal gaat het bij deze leeftijdsgroep om vitamines supplementen of multivitaminen en mineralen supplementen. In een eerdere studie uitgevoerd bij Belgische kinderen (2,5-6,5 jaar) werden ook al hoge consumptiecijfers waargenomen voor multivitaminen en mineralen supplementen, namelijk 30% van de kinderen gebruikten deze voedingssupplementen. Eveneens werd in deze studie vastgesteld dat voor de meeste micronutriënten de gemiddelde dagelijkse inname afkomstig vanuit voeding alleen al voldeed om de ADH te halen. Hieruit ontstond de bezorgdheid dat heel wat kinderen nutteloos vitamines en mineralen supplementen innemen en sommigen zelfs behoren tot een risicogroep voor het opnemen van hoge concentraties van bepaalde vitamines en mineralen (26). Op basis van de resultaten van de VCP2014-15 kunnen we zien dat kinderen veel frequenter dan volwassenen de ADH behalen voor vitamines vanuit de consumptie van voedingsmiddelen alleen (zie bv. Vitamine B1, B2, B6, C en foliumzuur in hoofdstuk micronutriënten). Individuele risico's voor hoge innames dienen dus zeker voor deze jonge bevolkingsgroep in de gaten gehouden te worden, met in het bijzonder de vetoplosbare vitamines (14).

Voor de meeste vitamines en mineralen volstaat in normale omstandigheden een gezonde en gevarieerde voeding om aan de ADH te voldoen. Bij inname van voedingssupplementen dient men steeds de aanbevolen dagelijkse dosis aangegeven op de verpakking te respecteren om inname van te hoge dosissen te vermijden. Eveneens is voorzichtigheid aangeraden indien meerdere supplementen met elkaar gecombineerd worden.

Het gebruik van voedingssupplementen kan op lange termijn niet gelinkt worden aan een verminderd risico op cardiovasculaire aandoeningen, een gezonde voeding daarentegen kan dat wel (27). Voedingssupplementen kunnen het gebruik van ongezonde voedingsmiddelen dus niet corrigeren, daarom wordt er aangeraden om bij eventuele tekorten in eerste instantie het voedingspatroon aan te passen.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Percentage van de bevolking dat minstens één verrijkt voedingsmiddel gebruikt heeft op een van de interviewdagen, België, 2014.....	41
Tabel 2 	Consumptie van verrijkte voedingsmiddelen in de Belgische bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014.....	42
Tabel 3 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) die in het afgelopen jaar een supplement heeft gebruikt volgens de periode waarin het gebruikt werd op basis van de FFQ, België, 2014	43
Tabel 4 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	44
Tabel 5 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de winter op basis van de FFQ, België, 2014	45
Tabel 6 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de rest van het jaar op basis van de FFQ, België, 2014	46
Tabel 7 	Percentage supplement gebruikers per specifiek supplement in de FFQ in de Belgische bevolking (3-64 jaar) volgens geslacht, België, 2014	47
Tabel 8 	Tabel 8 Percentage supplement gebruikers per specifiek supplementen uit de FFQ in de Belgische bevolking (3-64 jaar) volgens leeftijd, België, 2014	48
Tabel 9 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	49
Tabel 10 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A/D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	50
Tabel 11 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine B supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	51
Tabel 12 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine C supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	52
Tabel 13 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	53
Tabel 14 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine E supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	54
Tabel 15 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine K supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	55
Tabel 16 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen zonder mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014	56
Tabel 17 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen met mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014	57
Tabel 18 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een betacaroteen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	58
Tabel 19 	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een omega-3 supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.....	59

Tabel 20	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een calcium supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.	60
Tabel 21	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ginkgo supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.	61
Tabel 22	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ijzer supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.	62
Tabel 23	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een fluor supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.	63
Tabel 24	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ander supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014.	64
Tabel 25	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	65
Tabel 26	Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt per interview dag op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	66
Tabel 27	Aantal verschillende voedingssupplementen die geconsumeerd werden per supplement gebruiker tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	67
Tabel 28	Percentage van de supplementgebruikers die een supplement gebruikten op slechts één van de twee interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	68
Tabel 29	Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	69
Tabel 30	Percentage van de supplementgebruikers dat een mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	70
Tabel 31	Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine en mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	71
Tabel 32	Percentage van de supplementgebruikers dat een kruiden- en plantenextracten supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	72
Tabel 33	Percentage van de supplementgebruikers dat een supplement op basis van vetzuren heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	73
Tabel 34	Percentage van de supplementgebruikers dat een gemengd supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	74
Tabel 35	Percentage van de supplementgebruikers dat overige supplementen heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014.	75
Tabel 36	Percentage van supplementgebruikers (3-13 jaar) tijdens de interviewdagen per type supplement, volgens geslacht binnen elke leeftijdsgroep, België, 2014.	76
Tabel 37	Percentage van supplementgebruikers (14-64 jaar) tijdens de interviewdagen per type supplement, volgens geslacht binnen elke leeftijdsgroep, België, 2014.	77
Tabel 38	Verdeling van de gebruiksfrequentie van vitaminen supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014.	78

Tabel 39	Verdeling van de gebruiksfrequentie van mineralen supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014.	79
Tabel 40	Verdeling van de gebruiksfrequentie van kruiden- en plantenextracten ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014.	80
Tabel 41	Verdeling van de gebruiksfrequentie van overige FoodEx2 categorieën van supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014	81
Tabel 42	Verdeling van de gebruikte supplementen tijdens de interviewdagen volgens de doseringsvorm, België, 2014	82

Tabel 1 | Percentage van de bevolking dat minstens één verrijkt voedingsmiddel gebruikt heeft op een van de interviewdagen, België, 2014.

FOF_01		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	33,7	(30,2-37,1)	32,9	(29,4-36,3)	1548
	Vrouwen	36,6	(33,1-40,1)	36,4	(32,9-39,9)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	54,7	(48,9-60,6)	54,7	(48,8-60,6)	454
	6 - 9	60,8	(55,8-65,9)	60,9	(55,8-65,9)	538
	10 - 13	51,4	(45,8-56,9)	51,3	(45,8-56,8)	449
	14 - 17	43,1	(37,9-48,3)	43,1	(37,9-48,3)	479
	18 - 39	32,1	(27,6-36,6)	32,1	(27,6-36,5)	620
	40 - 64	27,8	(23,6-32,0)	27,6	(23,4-31,8)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	38,5	(35,2-41,7)	35,0	(31,1-39,0)	1970
	Overgewicht	30,4	(25,5-35,4)	33,0	(28,5-37,5)	619
	Obesitas	29,8	(23,2-36,4)	34,0	(27,7-40,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	36,9	(33,0-40,9)	37,1	(33,2-41,0)	1290
	Hoger van het korte type	33,0	(28,6-37,4)	32,1	(27,8-36,3)	885
	Hoger van het lange type	34,8	(30,2-39,4)	33,3	(28,4-38,2)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	36,2	(33,0-39,5)	35,9	(32,7-39,1)	1766
	Wallonië	34,0	(29,9-38,0)	33,0	(28,9-37,1)	1126
TOTAAL		35,2	(32,7-37,6)			3146

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N = de totale steekproef

Tabel 2 | Consumptie van verrijkte voedingsmiddelen in de Belgische bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

	Gebruikers van het voedingsmiddel* (n=3146) %	Gebruikers van verrijkt-voedingsmiddel* (n=3146) %	Interview-dagen waarop voedingsmiddel werd geconsumeerd (n=6262) %	Interview-dagen waarop verrijkt voedingsmiddel werd geconsumeerd (n=6262) %	Verrijkte voedingsmiddelen binnen voedingsgroep %
05 Melk- en vervangproducten	97,0	8,1	90,7	6,3	3,0
05_01 melk, melkdrank en gefermenteerde melk	68,7	2,4	62,6	2,4	2,7
05_02 melksubstituten	7,1	4,5	4,7	2,9	62,4
05_03 yoghurt	29,6	0,9	16,6	0,6	3,7
05_04 platte kaas, petits suisses	8,3	0,7	4,6	0,5	11,3
05_06 room desserts, pudding (melk gebaseerd)	13,3	0,04	9,5	0,03	0,3
06 Granen en graanproducten	99,4	16,4	97,6	16,2	7,0
06_02 pasta, rijst, andere granen	58,2	0,2	38,8	0,1	0,3
06_04 ontbijtgranen	23,6	16,2	20,9	16,2	76,6
10 Vet en olie	97,8	7,8	88,6	4,0	2,8
10_03 Margarines en vet om te bakken	79,0	7,8	60,5	4,0	5,2
11 Suiker en confiserie	84,5	2,0	73,9	2,8	2,1
11_01 suiker, honing, jam, siroop, zoete saus	61,9	0,2	43,1	0,1	0,4
11_02 chocolade, snoeprepen	56,1	1,9	48,8	2,6	4,2
12 Cakes en zoete koeken	71,6	1,8	60,4	1,1	1,2
12_02 droge cakes, zoete koekjes	50,7	1,8	42,1	1,1	2,1
13 Niet-alcoholische dranken	100	6,3	99,9	4,2	1,1
13_01 vrucht- en groentesappen	40,5	3,0	33,2	2,3	6,8
13_02 koolzuurhoudende/ isotonische drank/ frisdrank/	57,9	3,4	46,23	1,9	2,9

*Gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

Tabel 3 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) die in het afgelopen jaar een supplement heeft gebruikt volgens de periode waarin het gebruikt werd op basis van de FFQ, België, 2014

Gebruikers voedings-supplementen		Algemeen		W		R	
		%	N	%	N	%	N
Geslacht	Mannen	29,1	1192	16,9	1131	13,6	1130
	Vrouwen	47,0	1232	24,9	1141	22,8	1140
Leeftijdsgroep	3 - 5	40,6	344	28,6	319	13,1	319
	6 - 9	43,3	407	36,2	386	9,0	386
	10 - 13	27,3	351	18,3	338	5,9	337
	14 - 17	24,2	381	16,5	362	7,9	362
	18 - 39	36,3	490	17,7	457	16,0	456
	40 - 64	43,4	451	21,5	410	26,5	410
Body Mass Index	Normaal	40,4	1523	24,7	1430	16,5	1428
	Overgewicht	37,5	463	18,2	434	22,9	434
	Obesitas	30,9	241	10,9	223	15,3	223
Opleidingsniveau	Geen diploma, lager of secundair	34,5	979	15,9	908	16,1	908
	Hoger van het korte type	37,4	692	23,8	653	17,4	653
	Hoger van het lange type	45,2	705	25,5	667	22,1	666
Verblijfplaats*	Vlaanderen	34,3	1322	19,9	1253	17,3	1252
	Wallonië	39,6	902	22,9	844	16,0	844
Totaal		38,3	2424	20,9	2272	18,2	2270

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

W = aantal gebruikers van een supplement tijdens de winter

R = aantal gebruikers van een supplement tijdens de rest van het jaar

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 4 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	29,1	(25,3-32,9)	29,2	(25,3-33,2)	1192
	Vrouwen	47,0	(42,8-51,2)	47,5	(43,2-51,7)	1232
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	40,6	(34,1-47,1)	40,3	(34,0-46,7)	344
	6 - 9	43,3	(37,2-49,3)	43,3	(37,3-49,3)	407
	10 - 13	27,3	(21,6-32,9)	27,3	(21,6-32,9)	351
	14 - 17	24,2	(19,4-29,0)	24,2	(19,5-29,0)	381
	18 - 39	36,3	(31,1-41,5)	36,0	(30,9-41,0)	490
	40 - 64	43,4	(37,9-48,8)	42,7	(37,6-47,9)	451
BODY MASS INDEX	Normaal	40,4	(36,6-44,2)	42,9	(38,1-47,6)	1523
	Overgewicht	37,5	(31,4-43,6)	36,2	(30,9-41,5)	463
	Obesitas	30,9	(23,1-38,6)	29,7	(22,9-36,5)	241
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	34,5	(29,9-39,0)	34,7	(30,4-39,1)	979
	Hoger van het korte type	37,4	(31,9-42,9)	37,2	(31,9-42,5)	692
	Hoger van het lange type	45,2	(39,8-50,7)	46,3	(40,3-52,2)	705
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	34,3	(30,5-38,1)	34,4	(30,7-38,2)	1322
	Wallonië	39,6	(34,7-44,4)	39,5	(34,7-44,3)	902
TOTAAL		38,3	(35,4-41,2)			2424

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 5 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de winter op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_w		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	16,9	(13,9-19,9)	16,8	(13,7-19,9)	1131
	Vrouwen	24,9	(21,2-28,6)	24,9	(21,0-28,7)	1141
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	28,6	(22,6-34,6)	28,6	(22,6-34,5)	319
	6 - 9	36,2	(30,1-42,3)	36,3	(30,2-42,3)	386
	10 - 13	18,3	(13,3-23,4)	18,3	(13,4-23,3)	338
	14 - 17	16,5	(12,1-20,9)	16,5	(12,1-20,9)	362
	18 - 39	17,7	(13,7-21,6)	17,7	(13,8-21,6)	457
	40 - 64	21,5	(16,8-26,1)	21,4	(16,9-26,0)	410
BODY MASS INDEX	Normaal	24,7	(21,3-28,0)	25,3	(21,1-29,6)	1430
	Overgewicht	18,2	(13,3-23,0)	18,2	(13,9-22,4)	434
	Obesitas	10,9	(6,1-15,7)	11,9	(7,0-16,8)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	15,9	(12,6-19,3)	16,3	(12,9-19,7)	908
	Hoger van het korte type	23,8	(18,9-28,7)	23,7	(18,6-28,8)	653
	Hoger van het lange type	25,5	(21,0-30,1)	25,7	(20,6-30,8)	667
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	19,9	(16,7-23,0)	19,8	(16,6-23,1)	1253
	Wallonië	22,9	(18,9-27,0)	22,7	(18,6-26,9)	844
TOTAAL		20,9	(18,5-23,3)			2272

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 6 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat minstens één supplement heeft gebruikt tijdens de rest van het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_r		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	13,6	(10,3-16,8)	14,1	(10,6-17,5)	1130
	Vrouwen	22,8	(18,8-26,9)	23,7	(19,6-27,8)	1140
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	13,1	(8,4-17,9)	13,1	(8,4-17,8)	319
	6 - 9	9,0	(5,9-12,1)	9,0	(5,9-12,2)	386
	10 - 13	5,9	(2,9-8,8)	5,9	(2,9-8,8)	337
	14 - 17	7,9	(4,9-10,8)	7,9	(5,0-10,8)	362
	18 - 39	16,0	(11,9-20,1)	16,0	(11,9-20,1)	456
	40 - 64	26,5	(21,2-31,8)	26,4	(21,3-31,6)	410
BODY MASS INDEX	Normaal	16,5	(13,2-19,7)	20,6	(16,1-25,1)	1428
	Overgewicht	22,9	(16,9-28,8)	21,3	(16,1-26,4)	434
	Obesitas	15,3	(9,1-21,6)	13,9	(8,4-19,4)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16,1	(12,0-20,2)	16,5	(12,5-20,6)	908
	Hoger van het korte type	17,4	(12,6-22,3)	18,1	(13,3-22,8)	653
	Hoger van het lange type	22,1	(17,2-26,9)	24,2	(18,6-29,7)	666
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	17,3	(13,9-20,7)	17,8	(14,4-21,2)	1252
	Wallonië	16,0	(11,8-20,2)	16,7	(12,3-21,1)	844
TOTAAL		18,2	(15,6-20,8)			2270

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 7 | Percentage supplement gebruikers per specifiek supplement in de FFQ in de Belgische bevolking (3-64 jaar) volgens geslacht, België, 2014

Gebruikers per type supplement	Algemeen		Mannen		Vrouwen	
	%	N	%	N	%	N
Vitamine A	3,8	2289	2,5	1141	5,2	1148
Vitamine A&D	3,3	2286	2,4	1140	4,3	1146
Vitamine B	7,7	2305	5,2	1145	10,1	1160
Vitamine C	10,0	2313	8,9	1151	11,1	1162
Vitamine D	19,2	2352	13,1	1161	25,1	1191
Vitamine E	4,9	2288	2,9	1140	6,9	1148
Vitamine K	2,8	2283	2,1	1138	3,4	1145
Multi-vitaminen zonder mineralen	6,0	2289	6,3	1137	5,7	1152
Multi-vitaminen & mineralen	14,4	2323	11,3	1156	17,5	1167
Beta-caroteen	1,8	2279	0,5	1134	3,2	1145
Omega 3	7,2	2304	5,7	1145	8,7	1159
Calcium	6,4	2295	3,1	1139	9,8	1156
Ginkgo	2,3	2279	1,8	1135	2,8	1144
Ijzer	7,2	2299	4,5	1143	9,8	1156
Fluor	1,7	2280	0,7	1134	2,8	1146
Andere	8,8	2272	6,3	1131	11,2	1141
TOTAAL	38,3	2424	29,1	1192	47,0	1232

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

N = totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 8 | Percentage supplement gebruikers per specifiek supplementen uit de FFQ in de Belgische bevolking (3-64 jaar) volgens leeftijd, België, 2014

Gebruikers per type supplement	3-5 jaar		6-9 jaar		10-13 jaar		14-17 jaar		18-39 jaar		40-64 jaar	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Algemeen gebruiker	40.6	344	43.3	407	27.3	351	24.2	381	36.3	490	43.4	451
Vitamine A	2.2	322	3.8	389	2.0	338	3.4	364	5.0	462	3.4	414
Vitamine A&D	1.6	320	3.6	388	2.2	338	2.1	366	3.8	460	3.5	414
Vitamine B	2.0	320	4.8	389	4.0	340	6.3	367	9.5	467	8.1	422
Vitamine C	6.0	322	11.6	392	7.5	342	8.1	369	10.4	464	10.5	424
Vitamine D	24.7	339	23.2	396	14.1	342	12.3	368	15.4	476	23.3	431
Vitamine E	2.2	320	3.5	389	2.6	339	3.1	364	6.3	461	4.9	415
Vitamine K	1.2	320	2.3	388	2.8	338	1.3	363	2.8	460	3.2	414
Multi-vitaminen zonder mineralen	5.1	319	7.4	389	3.9	340	3.7	364	6.2	462	6.5	415
Multi-vitaminen & mineralen	11.3	324	11.7	395	9.2	342	8.0	368	16.3	472	15.5	422
Beta-caroteen	0.1	319	0.4	386	0.7	339	1.0	364	1.9	458	2.6	413
Omega 3	1.5	321	3.8	389	4.1	341	4.0	366	9.2	467	7.7	420
Calcium	0.1	319	2.4	388	3.2	340	3.7	366	4.3	461	10.9	421
Ginkgo	0.0	319	0.3	386	0.2	338	1.3	364	2.5	459	3.4	413
Ijzer	0.6	319	2.7	388	3.7	340	4.6	367	10.6	467	6.6	418
Fluor	1.5	319	3.1	388	1.1	338	0.5	363	2.3	460	1.4	412
Andere	2.3	319	5.4	386	3.9	338	4.2	362	8.8	457	11.8	410

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 9 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_a_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,5	(1,3-3,7)	2,4	(1,2-3,6)	1141
	Vrouwen	5,2	(3,1-7,3)	5,3	(3,1-7,5)	1148
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,2	(0,8-3,5)	2,2	(0,8-3,5)	322
	6 - 9	3,8	(1,5-6,1)	3,8	(1,5-6,1)	389
	10 - 13	2,0	(0,3-3,6)	1,9	(0,3-3,5)	338
	14 - 17	3,4	(1,3-5,5)	3,4	(1,3-5,5)	364
	18 - 39	5,0	(2,6-7,4)	5,0	(2,6-7,4)	462
	40 - 64	3,4	(1,2-5,5)	3,3	(1,2-5,5)	414
BODY MASS INDEX	Normaal	4,2	(2,6-5,8)	3,8	(2,2-5,4)	1442
	Overgewicht	2,3	(0,0-4,6)	2,2	(0,1-4,2)	436
	Obesitas	5,2	(1,3-9,0)	5,0	(1,4-8,6)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	4,3	(2,3-6,4)	4,3	(2,2-6,4)	915
	Hoger van het korte type	2,3	(0,9-3,7)	2,3	(0,9-3,8)	657
	Hoger van het lange type	4,8	(2,0-7,6)	4,5	(1,7-7,3)	672
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,3	(2,0-4,6)	3,3	(1,9-4,7)	1261
	Wallonië	5,1	(2,3-7,8)	5,0	(2,2-7,8)	850
TOTAAL		3,8	(2,6-5,0)			2289

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 10 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine A/D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_ad_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,4	(1,1-3,6)	2,3	(1,1-3,6)	1140
	Vrouwen	4,3	(2,4-6,3)	4,4	(2,4-6,5)	1146
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,6	(0,3-2,8)	1,6	(0,3-2,8)	320
	6 - 9	3,6	(1,3-5,8)	3,6	(1,3-5,9)	388
	10 - 13	2,2	(0,5-4,0)	2,2	(0,5-4,0)	338
	14 - 17	2,1	(0,5-3,6)	2,1	(0,5-3,6)	366
	18 - 39	3,8	(1,6-6,0)	3,8	(1,6-6,0)	460
	40 - 64	3,5	(1,4-5,6)	3,5	(1,4-5,6)	414
BODY MASS INDEX	Normaal	3,4	(1,9-5,0)	3,5	(1,6-5,4)	1439
	Overgewicht	2,8	(0,3-5,2)	2,5	(0,3-4,7)	436
	Obesitas	3,7	(0,8-6,5)	3,6	(0,7-6,5)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,7	(1,7-5,8)	3,8	(1,7-5,9)	913
	Hoger van het korte type	2,0	(0,8-3,3)	2,1	(0,7-3,5)	658
	Hoger van het lange type	4,2	(1,8-6,7)	4,2	(1,6-6,8)	670
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,8	(1,6-4,0)	2,8	(1,6-4,1)	1259
	Wallonië	4,4	(1,6-7,2)	4,5	(1,6-7,4)	849
TOTAAL		3,3	(2,2-4,5)			2286

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 11 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine B supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_b_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	5,2	(3,5-7,0)	5,3	(3,5-7,2)	1145
	Vrouwen	10,1	(7,4-12,7)	10,1	(7,5-12,8)	1160
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,0	(0,6-3,3)	2,0	(0,7-3,3)	320
	6 - 9	4,8	(2,2-7,3)	4,8	(2,2-7,3)	389
	10 - 13	4,0	(1,6-6,4)	4,0	(1,6-6,4)	340
	14 - 17	6,3	(3,6-9,0)	6,3	(3,6-9,0)	367
	18 - 39	9,5	(6,2-12,7)	9,4	(6,2-12,6)	467
	40 - 64	8,1	(5,4-10,7)	8,0	(5,4-10,7)	422
BODY MASS INDEX	Normaal	8,4	(6,1-10,7)	9,8	(6,8-12,8)	1448
	Overgewicht	6,2	(3,7-8,7)	5,9	(3,6-8,2)	440
	Obesitas	6,6	(2,4-10,8)	6,9	(2,9-10,9)	228
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,2	(4,9-9,6)	7,2	(4,9-9,6)	923
	Hoger van het korte type	8,3	(5,1-11,5)	8,5	(5,3-11,8)	665
	Hoger van het lange type	7,8	(4,7-10,9)	8,1	(4,7-11,5)	672
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,6	(4,9-8,4)	6,7	(4,9-8,5)	1269
	Wallonië	7,6	(4,9-10,4)	7,7	(4,9-10,5)	853
TOTAAL		7,7	(6,1-9,2)			2305

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 12 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine C supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_c_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	8,9	(6,5-11,2)	9,0	(6,5-11,5)	1151
	Vrouwen	11,1	(8,5-13,6)	11,1	(8,5-13,7)	1162
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,0	(3,1-9,0)	6,0	(3,1-8,9)	322
	6 - 9	11,6	(7,5-15,6)	11,6	(7,6-15,6)	392
	10 - 13	7,5	(4,4-10,7)	7,5	(4,4-10,6)	342
	14 - 17	8,1	(5,1-11,1)	8,1	(5,1-11,1)	369
	18 - 39	10,4	(7,2-13,7)	10,5	(7,3-13,7)	464
	40 - 64	10,5	(7,3-13,7)	10,5	(7,3-13,7)	424
BODY MASS INDEX	Normaal	11,5	(8,9-14,1)	12,7	(9,0-16,4)	1457
	Overgewicht	7,9	(5,0-10,9)	7,3	(4,7-10,0)	443
	Obesitas	8,3	(4,3-12,2)	7,9	(4,1-11,6)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	9,0	(6,3-11,7)	9,1	(6,4-11,8)	924
	Hoger van het korte type	9,4	(6,2-12,6)	9,6	(6,3-12,9)	667
	Hoger van het lange type	11,9	(8,5-15,3)	12,2	(8,4-16,0)	676
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	9,4	(7,1-11,7)	9,5	(7,1-11,8)	1273
	Wallonië	11,1	(8,1-14,1)	11,1	(8,0-14,2)	859
TOTAAL		10,0	(8,2-11,7)			2313

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 13 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine D supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_d_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	13,1	(10,3-15,9)	13,2	(10,2-16,1)	1161
	Vrouwen	25,1	(21,3-28,9)	25,3	(21,4-29,3)	1191
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	24,7	(19,2-30,2)	24,6	(19,2-29,9)	339
	6 - 9	23,2	(17,8-28,6)	23,3	(17,9-28,6)	396
	10 - 13	14,1	(9,4-18,9)	14,1	(9,4-18,7)	342
	14 - 17	12,3	(8,4-16,3)	12,4	(8,5-16,3)	368
	18 - 39	15,4	(11,4-19,4)	15,4	(11,4-19,3)	476
	40 - 64	23,3	(18,5-28,0)	22,9	(18,4-27,4)	431
BODY MASS INDEX	Normaal	18,9	(15,8-22,0)	20,4	(16,2-24,6)	1480
	Overgewicht	17,7	(12,7-22,7)	17,3	(13,1-21,5)	447
	Obesitas	20,8	(13,8-27,7)	20,2	(13,9-26,5)	233
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	20,0	(15,9-24,1)	20,2	(16,3-24,1)	947
	Hoger van het korte type	15,8	(11,7-19,9)	15,6	(11,4-19,7)	670
	Hoger van het lange type	21,6	(17,2-26,0)	22,2	(17,2-27,1)	688
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	13,9	(11,1-16,8)	14,0	(11,1-16,9)	1283
	Wallonië	24,9	(20,4-29,4)	25,0	(20,6-29,4)	879
TOTAAL		19,2	(16,8-21,6)			2352

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 14 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine E supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_e_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,9	(1,6-4,2)	2,9	(1,6-4,3)	1140
	Vrouwen	6,9	(4,6-9,2)	7,0	(4,6-9,4)	1148
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,2	(0,8-3,6)	2,2	(0,9-3,6)	320
	6 - 9	3,5	(1,3-5,7)	3,5	(1,2-5,7)	389
	10 - 13	2,6	(0,7-4,6)	2,6	(0,7-4,5)	339
	14 - 17	3,1	(1,0-5,1)	3,1	(1,0-5,1)	364
	18 - 39	6,3	(3,6-9,1)	6,3	(3,6-9,1)	461
	40 - 64	4,9	(2,7-7,1)	4,9	(2,7-7,1)	415
BODY MASS INDEX	Normaal	4,7	(3,0-6,4)	4,7	(2,8-6,6)	1438
	Overgewicht	5,3	(2,4-8,1)	5,1	(2,5-7,6)	438
	Obesitas	3,8	(1,0-6,6)	3,8	(0,9-6,8)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	5,3	(3,0-7,5)	5,3	(3,0-7,6)	913
	Hoger van het korte type	5,1	(2,7-7,6)	5,4	(2,8-8,0)	659
	Hoger van het lange type	4,3	(1,9-6,6)	4,1	(1,9-6,2)	671
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	4,0	(2,7-5,4)	4,1	(2,7-5,5)	1259
	Wallonië	6,0	(3,0-8,9)	6,0	(3,0-9,0)	850
TOTAAL		4,9	(3,6-6,2)			2288

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 15 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een vitamine K supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_k_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,1	(0,7-3,5)	2,2	(0,7-3,6)	1138
	Vrouwen	3,4	(1,8-5,1)	3,5	(1,7-5,2)	1145
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,2	(0,0-2,4)	1,2	(0,0-2,4)	320
	6 - 9	2,3	(0,4-4,3)	2,4	(0,4-4,3)	388
	10 - 13	2,8	(0,7-4,8)	2,8	(0,7-4,8)	338
	14 - 17	1,3	(0,0-2,9)	1,3	(-0,2-2,9)	363
	18 - 39	2,8	(1,1-4,5)	2,8	(1,1-4,5)	460
	40 - 64	3,2	(1,1-5,4)	3,2	(1,1-5,4)	414
BODY MASS INDEX	Normaal	2,3	(1,2-3,5)	2,5	(1,0-4,0)	1436
	Overgewicht	3,1	(0,3-5,8)	2,7	(0,4-5,0)	436
	Obesitas	2,8	(0,3-5,3)	3,0	(0,2-5,8)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,0	(1,1-4,9)	3,0	(1,1-5,0)	913
	Hoger van het korte type	3,0	(1,0-4,9)	3,1	(1,1-5,1)	657
	Hoger van het lange type	2,2	(0,7-3,8)	2,2	(0,4-4,0)	668
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,3	(1,1-3,5)	2,3	(1,1-3,5)	1255
	Wallonië	3,8	(1,3-6,3)	4,0	(1,4-6,7)	850
TOTAAL		2,8	(1,7-3,8)			2283

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 16 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen zonder mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_mvit_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	6,3	(4,1-8,5)	6,5	(4,1-8,8)	1137
	Vrouwen	5,7	(3,7-7,7)	5,7	(3,6-7,7)	1152
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	5,1	(2,4-7,9)	5,1	(2,4-7,8)	319
	6 - 9	7,4	(4,2-10,5)	7,4	(4,3-10,5)	389
	10 - 13	3,9	(1,7-6,1)	3,9	(1,7-6,1)	340
	14 - 17	3,7	(1,6-5,7)	3,7	(1,6-5,7)	364
	18 - 39	6,2	(3,6-8,9)	6,2	(3,6-8,9)	462
	40 - 64	6,5	(3,6-9,3)	6,5	(3,6-9,3)	415
BODY MASS INDEX	Normaal	7,0	(4,8-9,1)	8,4	(5,1-11,7)	1442
	Overgewicht	5,3	(2,3-8,3)	5,3	(2,5-8,1)	437
	Obesitas	3,3	(0,9-5,7)	4,1	(1,7-6,5)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,3	(3,5-9,0)	6,3	(3,6-9,1)	915
	Hoger van het korte type	5,7	(3,4-8,0)	5,8	(3,4-8,2)	660
	Hoger van het lange type	5,8	(3,4-8,3)	6,3	(3,3-9,4)	669
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	5,1	(3,4-6,7)	5,1	(3,4-6,8)	1257
	Wallonië	7,5	(4,3-10,7)	7,5	(4,2-10,8)	853
TOTAAL		6,0	(4,5-7,5)			2289

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 17 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een multivitaminen met mineralen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_mvitmin_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	11,3	(8,6-13,9)	11,4	(8,6-14,2)	1156
	Vrouwen	17,5	(13,9-21,1)	17,7	(13,9-21,4)	1167
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,3	(7,1-15,6)	11,3	(7,0-15,6)	324
	6 - 9	11,7	(8,2-15,2)	11,6	(8,1-15,1)	395
	10 - 13	9,2	(5,5-13,0)	9,2	(5,5-13,0)	342
	14 - 17	8,0	(4,9-11,0)	8,0	(4,9-11,0)	368
	18 - 39	16,3	(12,2-20,4)	16,2	(12,2-20,1)	472
	40 - 64	15,5	(11,3-19,8)	15,5	(11,3-19,8)	422
BODY MASS INDEX	Normaal	15,6	(12,5-18,7)	17,8	(13,6-21,9)	1459
	Overgewicht	13,1	(8,7-17,4)	12,4	(8,6-16,3)	448
	Obesitas	10,1	(4,8-15,4)	10,7	(5,4-15,9)	227
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	12,1	(8,6-15,5)	12,2	(8,6-15,7)	929
	Hoger van het korte type	13,0	(9,2-16,8)	13,2	(9,3-17,2)	665
	Hoger van het lange type	20,1	(15,3-24,9)	21,5	(16,2-26,7)	684
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	13,8	(10,9-16,7)	13,9	(10,9-16,9)	1282
	Wallonië	13,1	(9,5-16,7)	13,0	(9,3-16,6)	860
TOTAAL		14,4	(12,1-16,6)			2323

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 18 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een betacaroteen supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_beta_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,5	(0,0-1,1)	0,5	(0,0-1,1)	1134
	Vrouwen	3,2	(1,6-4,8)	3,3	(1,6-5,0)	1145
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	(0,0-0,4)	0,2	(-0,1-0,4)	319
	6 - 9	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(-0,2-1,0)	386
	10 - 13	0,7	(0,0-1,4)	0,7	(-0,1-1,4)	339
	14 - 17	1,0	(0,0-2,3)	1,0	(-0,2-2,3)	364
	18 - 39	1,9	(0,7-3,1)	1,9	(0,7-3,1)	458
	40 - 64	2,6	(0,7-4,5)	2,6	(0,8-4,4)	413
BODY MASS INDEX	Normaal	1,6	(0,7-2,5)	1,8	(0,7-2,9)	1434
	Overgewicht	2,1	(0,0-4,4)	2,1	(0,1-4,1)	436
	Obesitas	1,4	(0,0-3,1)	1,2	(0,0-2,4)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,9	(0,3-3,5)	1,9	(0,3-3,6)	912
	Hoger van het korte type	1,8	(0,6-3,1)	2,0	(0,6-3,4)	655
	Hoger van het lange type	1,9	(0,5-3,2)	1,8	(0,5-3,1)	668
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,5	(0,6-2,3)	1,5	(0,6-2,4)	1256
	Wallonië	2,6	(0,5-4,7)	2,8	(0,6-4,9)	847
TOTAAL		1,8	(1,0-2,7)			2279

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 19 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een omega-3 supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_omega_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	5,7	(3,5-7,8)	5,8	(3,5-8,0)	1145
	Vrouwen	8,7	(6,1-11,3)	8,9	(6,2-11,5)	1159
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,5	(0,0-3,6)	1,5	(-0,5-3,6)	321
	6 - 9	3,8	(1,7-5,9)	3,8	(1,7-6,0)	389
	10 - 13	4,1	(1,8-6,4)	4,1	(1,8-6,4)	341
	14 - 17	4,0	(1,8-6,2)	4,0	(1,8-6,2)	366
	18 - 39	9,2	(5,7-12,6)	9,2	(5,7-12,6)	467
	40 - 64	7,7	(4,9-10,6)	7,7	(4,9-10,6)	420
BODY MASS INDEX	Normaal	9,0	(6,3-11,6)	11,1	(7,4-14,7)	1451
	Overgewicht	5,2	(2,7-7,8)	5,1	(2,7-7,5)	440
	Obesitas	3,5	(0,7-6,2)	4,3	(1,2-7,5)	224
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	5,5	(3,3-7,7)	5,4	(3,3-7,6)	919
	Hoger van het korte type	5,9	(3,1-8,6)	6,2	(3,3-9,1)	661
	Hoger van het lange type	11,2	(7,1-15,4)	11,4	(7,1-15,7)	677
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,4	(4,4-8,3)	6,5	(4,5-8,5)	1267
	Wallonië	5,1	(2,7-7,4)	5,0	(2,7-7,4)	854
TOTAAL		7,2	(5,5-8,9)			2304

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 20 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een calcium supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_cal_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	3,1	(1,6-4,6)	3,2	(1,6-4,8)	1139
	Vrouwen	9,8	(6,9-12,6)	10,2	(7,3-13,1)	1156
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,1	(0,0-0,4)	0,2	(-0,1-0,4)	319
	6 - 9	2,4	(0,7-4,1)	2,4	(0,7-4,2)	388
	10 - 13	3,2	(1,2-5,3)	3,3	(1,2-5,3)	340
	14 - 17	3,7	(1,6-5,8)	3,7	(1,6-5,8)	366
	18 - 39	4,3	(2,3-6,2)	4,3	(2,3-6,2)	461
	40 - 64	10,9	(7,3-14,5)	10,7	(7,2-14,2)	421
BODY MASS INDEX	Normaal	5,5	(3,6-7,4)	6,5	(4,0-9,0)	1442
	Overgewicht	7,9	(4,1-11,7)	7,1	(3,9-10,2)	441
	Obesitas	7,6	(2,9-12,3)	7,1	(3,0-11,2)	225
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,4	(4,5-10,3)	7,5	(4,7-10,2)	920
	Hoger van het korte type	5,4	(2,8-7,9)	5,6	(2,9-8,2)	660
	Hoger van het lange type	6,1	(3,4-8,9)	7,0	(3,7-10,2)	670
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,1	(3,9-8,3)	6,4	(4,1-8,6)	1259
	Wallonië	6,0	(3,7-8,3)	6,0	(3,7-8,3)	855
TOTAAL		6,4	(4,8-8,1)			2295

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 21 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ginkgo supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_gin_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,8	(0,4-3,2)	2,0	(0,4-3,5)	1135
	Vrouwen	2,8	(1,3-4,4)	2,9	(1,3-4,6)	1144
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	.	0,0	(0,0-0,0)	319
	6 - 9	0,3	(0,0-0,9)	0,3	(-0,3-0,9)	386
	10 - 13	0,2	(0,0-0,7)	0,2	(-0,2-0,7)	338
	14 - 17	1,3	(0,2-2,3)	1,3	(0,2-2,4)	364
	18 - 39	2,5	(1,1-3,8)	2,5	(1,1-3,8)	459
	40 - 64	3,4	(1,1-5,8)	3,4	(1,1-5,8)	413
BODY MASS INDEX	Normaal	2,9	(1,1-4,7)	4,2	(1,1-7,2)	1432
	Overgewicht	2,0	(0,5-3,5)	2,0	(0,6-3,4)	438
	Obesitas	1,7	(0,0-3,5)	1,3	(0,0-2,6)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,6	(0,1-3,2)	1,6	(0,1-3,0)	910
	Hoger van het korte type	3,3	(0,9-5,7)	3,6	(1,1-6,1)	656
	Hoger van het lange type	2,5	(0,9-4,1)	2,7	(0,8-4,6)	669
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,7	(1,1-4,3)	2,8	(1,2-4,5)	1255
	Wallonië	1,9	(0,6-3,3)	1,9	(0,6-3,3)	848
TOTAAL		2,3	(1,3-3,4)			2279

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 22 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ijzer supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_fer_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	4,5	(2,8-6,2)	4,6	(2,8-6,3)	1143
	Vrouwen	9,8	(7,2-12,4)	9,9	(7,3-12,6)	1156
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,6	(0,0-1,2)	0,6	(-0,1-1,2)	319
	6 - 9	2,7	(0,6-4,8)	2,7	(0,6-4,8)	388
	10 - 13	3,7	(1,5-5,9)	3,7	(1,5-5,9)	340
	14 - 17	4,6	(2,3-6,9)	4,6	(2,3-6,9)	367
	18 - 39	10,6	(7,2-14,1)	10,5	(7,2-13,9)	467
	40 - 64	6,6	(4,2-9,1)	6,6	(4,2-9,1)	418
BODY MASS INDEX	Normaal	7,2	(5,0-9,3)	7,5	(5,0-10,0)	1444
	Overgewicht	8,1	(4,8-11,3)	7,7	(4,7-10,7)	442
	Obesitas	5,0	(1,9-8,2)	6,0	(2,3-9,6)	225
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,8	(4,4-9,1)	6,8	(4,4-9,1)	919
	Hoger van het korte type	7,7	(4,6-10,9)	8,2	(4,9-11,5)	663
	Hoger van het lange type	7,4	(4,4-10,4)	7,8	(4,6-11,0)	671
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	6,7	(4,8-8,7)	6,8	(4,9-8,8)	1264
	Wallonië	7,2	(4,3-10,2)	7,2	(4,2-10,2)	852
TOTAAL		7,2	(5,6-8,7)			2299

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 23 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een fluor supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_flu_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,7	(0,1-1,3)	0,7	(0,1-1,3)	1134
	Vrouwen	2,8	(1,2-4,5)	2,8	(1,2-4,5)	1146
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,5	(0,3-2,8)	1,5	(0,3-2,8)	319
	6 - 9	3,1	(0,8-5,4)	3,1	(0,8-5,4)	388
	10 - 13	1,1	(0,0-2,2)	1,1	(-0,1-2,2)	338
	14 - 17	0,5	(0,0-1,3)	0,5	(-0,2-1,3)	363
	18 - 39	2,3	(0,3-4,3)	2,3	(0,3-4,3)	460
	40 - 64	1,4	(0,2-2,6)	1,4	(0,2-2,6)	412
BODY MASS INDEX	Normaal	1,5	(0,3-2,7)	1,4	(0,2-2,6)	1434
	Overgewicht	1,7	(0,3-3,1)	1,7	(0,4-3,1)	436
	Obesitas	1,0	(0,0-2,6)	0,8	(-0,3-1,9)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,7	(0,5-2,9)	1,7	(0,5-3,0)	913
	Hoger van het korte type	1,6	(0,0-3,3)	1,7	(-0,1-3,5)	655
	Hoger van het lange type	2,1	(0,2-4,0)	1,9	(0,1-3,6)	668
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,9	(0,2-1,6)	0,9	(0,2-1,7)	1254
	Wallonië	3,0	(0,9-5,1)	2,9	(0,9-4,8)	849
TOTAAL		1,7	(0,9-2,6)			2280

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 24 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een ander supplement heeft gebruikt tijdens het jaar op basis van de FFQ, België, 2014

SUP_oth_u		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	6,3	(3,9-8,7)	6,7	(4,1-9,2)	1131
	Vrouwen	11,2	(8,4-14,1)	11,6	(8,6-14,5)	1141
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,3	(0,7-4,0)	2,3	(0,7-3,9)	319
	6 - 9	5,4	(2,7-8,2)	5,4	(2,7-8,2)	386
	10 - 13	3,9	(0,4-7,4)	3,9	(0,5-7,3)	338
	14 - 17	4,2	(2,1-6,4)	4,2	(2,1-6,4)	362
	18 - 39	8,8	(5,7-11,9)	8,8	(5,8-11,9)	457
	40 - 64	11,8	(8,1-15,6)	11,8	(8,1-15,6)	410
BODY MASS INDEX	Normaal	7,8	(5,5-10,1)	9,9	(6,4-13,4)	1430
	Overgewicht	9,2	(5,3-13,2)	8,7	(5,2-12,2)	434
	Obesitas	9,5	(4,3-14,7)	8,9	(3,9-13,9)	223
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	6,7	(4,1-9,3)	6,7	(4,1-9,3)	908
	Hoger van het korte type	8,5	(4,9-12,0)	9,0	(5,3-12,6)	653
	Hoger van het lange type	11,9	(8,1-15,8)	13,2	(8,9-17,5)	667
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	8,1	(5,8-10,5)	8,3	(5,9-10,8)	1253
	Wallonië	8,3	(5,2-11,3)	8,3	(5,3-11,2)	844
TOTAAL		8,8	(6,9-10,6)			2272

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N= totaal aantal personen in de steekproef met een valide antwoord

Tabel 25 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

GLO_user_gen		% (ruw)	95% BI ruw	% (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	12,3	(10,0-14,7)	12,4	(10,0-14,8)	1548
	Vrouwen	23,8	(20,5-27,2)	23,9	(20,6-27,3)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	20,5	(16,1-24,9)	20,4	(16,1-24,7)	454
	6 - 9	15,1	(11,3-18,8)	15,1	(11,3-18,8)	538
	10 - 13	9,2	(5,7-12,7)	9,2	(5,7-12,7)	449
	14 - 17	10,0	(7,0-13,0)	10,0	(7,0-13,1)	479
	18 - 39	16,7	(13,2-20,3)	16,6	(13,2-20,1)	620
	40 - 64	22,4	(18,4-26,4)	21,9	(18,1-25,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	19,4	(16,5-22,2)	20,5	(17,1-24,0)	1970
	Overgewicht	17,4	(13,0-21,7)	16,0	(12,4-19,6)	619
	Obesitas	12,7	(8,1-17,3)	13,1	(8,8-17,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	15,9	(12,7-19,1)	15,9	(12,9-18,9)	1290
	Hoger van het korte type	19,6	(15,5-23,7)	19,6	(15,6-23,6)	885
	Hoger van het lange type	20,4	(16,5-24,3)	20,6	(16,5-24,8)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	18,2	(15,4-21,0)	18,2	(15,5-20,9)	1766
	Wallonië	15,9	(12,8-19,0)	15,8	(12,7-19,0)	1126
TOTAAL		18,2	(16,1-20,3)			3146

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd 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.

N = de totale steekproef

Tabel 26 | Percentage van de bevolking (3-64 jaar) dat een voedingssupplement heeft gebruikt per interview dag op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

GLO_user_day		Geen	1 dag	Beide dagen	N
GESLACHT	Mannen	87,7	6,7	5,6	1548
	Vrouwen	76,2	10,4	13,4	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	79,5	6,9	13,6	454
	6 - 9	84,9	7,3	7,8	538
	10 - 13	90,8	5,8	3,4	449
	14 - 17	90,0	6,0	4,0	479
	18 - 39	83,3	8,5	8,2	620
	40 - 64	77,6	9,9	12,4	606
BODY MASS INDEX	Normaal	80,6	9,2	10,1	1970
	Overgewicht	82,6	10,3	7,1	619
	Obesitas	87,3	3,2	9,5	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	84,1	6,8	9,1	1290
	Hoger van het korte type	80,4	10,5	9,1	885
	Hoger van het lange type	79,6	9,6	10,9	916
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	81,8	7,9	10,3	1766
	Wallonië	84,1	9,1	6,8	1126
TOTAAL		81,8	8,6	9,6	3146

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

De percentages werden gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = de totale steekproef

Tabel 27 | Aantal verschillende voedingssupplementen die geconsumeerd werden per supplement gebruiker tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

DIE_number		1	2	3	>3	N
GESLACHT	Mannen	77,8	14,3	4,2	3,7	226
	Vrouwen	67,2	19,5	5,6	7,6	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	79,5	17,4	3,1	0,0	112
	6 - 9	88,8	8,2	0,7	2,4	87
	10 - 13	69,4	24,5	6,1	0,0	40
	14 - 17	79,4	17,3	1,6	1,7	48
	18 - 39	81,9	9,5	3,4	5,1	107
	40 - 64	60,3	23,6	7,1	8,9	139
BODY MASS INDEX	Normaal	73,0	15,6	4,5	6,9	340
	Overgewicht	69,2	24,4	2,0	4,4	98
	Obesitas	55,8	19,2	13,1	11,9	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	69,5	19,9	4,3	6,3	169
	Hoger van het korte type	72,5	16,1	5,2	6,2	170
	Hoger van het lange type	71,7	17,7	6,4	4,3	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	72,6	18,7	2,2	6,6	305
	Wallonië	71,9	19,3	5,5	3,3	183
TOTAAL		70,7	17,8	5,2	6,3	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

De percentages werden gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 28 | Percentage van de supplementgebruikers die een supplement gebruikten op slechts één van de twee interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

DIE_user_day		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	54,5	(44,4-64,5)	226
	Vrouwen	43,7	(35,5-51,9)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	33,6	(22,7-44,6)	112
	6 - 9	48,4	(35,0-61,8)	87
	10 - 13	63,4	(42,4-84,5)	40
	14 - 17	60,1	(44,2-76,1)	48
	18 - 39	50,7	(39,3-62,2)	107
	40 - 64	44,4	(34,4-54,4)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	47,6	(39,3-56,0)	340
	Overgewicht	59,3	(45,4-73,2)	98
	Obesitas	24,8	(10,9-38,8)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	42,9	(32,1-53,6)	169
	Hoger van het korte type	53,4	(41,7-65,2)	170
	Hoger van het lange type	46,8	(36,3-57,3)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	43,6	(35,3-52,0)	305
	Wallonië	57,2	(46,6-67,7)	183
TOTAAL		47,3	(40,9-53,7)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 29 | Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_vit		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	38,4	(28,8-47,9)	226
	Vrouwen	34,0	(26,2-41,7)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	65,6	(54,8-76,5)	112
	6 - 9	51,9	(38,4-65,3)	87
	10 - 13	44,1	(24,5-63,7)	40
	14 - 17	38,3	(22,6-53,9)	48
	18 - 39	33,2	(22,6-43,9)	107
	40 - 64	31,2	(21,8-40,6)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	38,3	(30,3-46,4)	340
	Overgewicht	23,9	(12,8-35,1)	98
	Obesitas	59,7	(41,6-77,8)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	36,8	(26,1-47,6)	169
	Hoger van het korte type	35,5	(24,6-46,3)	170
	Hoger van het lange type	34,3	(24,6-44,0)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	32,4	(24,7-40,1)	305
	Wallonië	39,9	(29,4-50,4)	183
TOTAAL		35,4	(29,4-41,5)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 30 | Percentage van de supplementgebruikers dat een mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_min		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	11,1	(5,3-16,9)	226
	Vrouwen	14,2	(8,8-19,5)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	6,1	(1,6-10,5)	112
	6 - 9	5,2	(0,0-11,2)	87
	10 - 13	8,6	(0,0-19,0)	40
	14 - 17	12,9	(2,2-23,6)	48
	18 - 39	11,3	(3,9-18,7)	107
	40 - 64	16,2	(9,7-22,6)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	11,2	(6,3-16,2)	340
	Overgewicht	12,8	(4,5-21,2)	98
	Obesitas	19,1	(6,1-32,1)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	15,1	(7,9-22,3)	169
	Hoger van het korte type	11,5	(4,8-18,2)	170
	Hoger van het lange type	13,1	(5,7-20,4)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	10,5	(5,8-15,1)	305
	Wallonië	20,4	(11,5-29,2)	183
TOTAAL		13,1	(9,1-17,2)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 31 | Percentage van de supplementgebruikers dat een vitamine en mineralen supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_vitmin		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	34,5	(25,0-43,9)	226
	Vrouwen	44,5	(36,3-52,6)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	32,7	(21,7-43,7)	112
	6 - 9	35,4	(21,9-48,9)	87
	10 - 13	38,3	(20,4-56,2)	40
	14 - 17	34,8	(20,4-49,3)	48
	18 - 39	37,3	(26,5-48,1)	107
	40 - 64	45,7	(35,8-55,6)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	40,9	(32,7-49,2)	340
	Overgewicht	47,2	(33,4-61,0)	98
	Obesitas	37,5	(19,8-55,3)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	43,6	(32,6-54,6)	169
	Hoger van het korte type	38,0	(26,8-49,2)	170
	Hoger van het lange type	43,1	(32,5-53,7)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	49,5	(41,2-57,9)	305
	Wallonië	31,3	(21,8-40,9)	183
TOTAAL		41,1	(34,9-47,4)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 32 | Percentage van de supplementgebruikers dat een kruiden- en plantenextracten supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_herb		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	6,0	(0,6-11,5)	226
	Vrouwen	6,6	(3,0-10,2)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	3,4	(0,0-7,4)	112
	6 - 9	5,4	(0,0-11,2)	87
	10 - 13	18,6	(0,0-40,6)	40
	14 - 17	1,6	(0,0-4,8)	48
	18 - 39	2,4	(0,0-4,9)	107
	40 - 64	8,9	(3,5-14,3)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	5,1	(1,8-8,5)	340
	Overgewicht	7,5	(0,8-14,2)	98
	Obesitas	5,2	(0,0-11,2)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	3,7	(0,7-6,6)	169
	Hoger van het korte type	4,2	(0,3-8,1)	170
	Hoger van het lange type	9,8	(3,0-16,6)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	6,5	(2,9-10,1)	305
	Wallonië	4,2	(0,7-7,7)	183
TOTAAL		6,4	(3,4-9,4)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 33 | Percentage van de supplementgebruikers dat een supplement op basis van vetzuren heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_fat		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	11,5	(4,8-18,2)	226
	Vrouwen	7,6	(4,1-11,1)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	8,9	(0,5-17,3)	112
	6 - 9	6,4	(0,0-12,8)	87
	10 - 13	19,5	(6,2-32,8)	40
	14 - 17	12,8	(3,6-22,1)	48
	18 - 39	10,7	(3,3-18,1)	107
	40 - 64	7,0	(2,9-11,1)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	10,5	(6,0-15,0)	340
	Overgewicht	7,7	(0,0-15,3)	98
	Obesitas	6,7	(0,4-13,0)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,4	(3,3-11,5)	169
	Hoger van het korte type	8,4	(2,5-14,2)	170
	Hoger van het lange type	11,5	(4,3-18,6)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	9,3	(5,3-13,2)	305
	Wallonië	7,4	(1,9-12,9)	183
TOTAAL		8,9	(5,6-12,1)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 34 | Percentage van de supplementgebruikers dat een gemengd supplement heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_mix		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	12,0	(6,4-17,7)	226
	Vrouwen	15,5	(8,9-22,1)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,0-2,0)	112
	6 - 9	2,4	(0,0-5,5)	87
	10 - 13	0,0		40
	14 - 17	11,8	(0,8-22,8)	48
	18 - 39	17,6	(9,0-26,1)	107
	40 - 64	16,1	(8,4-23,8)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	12,9	(6,9-18,8)	340
	Overgewicht	14,3	(3,6-25,0)	98
	Obesitas	12,0	(1,3-22,7)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16,6	(7,5-25,8)	169
	Hoger van het korte type	15,9	(7,1-24,7)	170
	Hoger van het lange type	10,7	(4,5-17,0)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	13,4	(7,0-19,9)	305
	Wallonië	14,7	(7,8-21,5)	183
TOTAAL		14,4	(9,6-19,2)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 35 | Percentage van de supplementgebruikers dat overige supplementen heeft gebruikt tijdens de interviewdagen op basis van de 24-uursnavragen, België, 2014

FES_user_other		% (ruw)	95% BI ruw	N
GESLACHT	Mannen	11,5	(4,9-18,2)	226
	Vrouwen	17,4	(10,1-24,7)	307
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,5	(0,0-3,6)	112
	6 - 9	4,4	(0,3-8,4)	87
	10 - 13	2,5	(0,0-6,0)	40
	14 - 17	9,6	(0,1-19,1)	48
	18 - 39	11,0	(2,5-19,5)	107
	40 - 64	22,1	(13,2-31,1)	139
BODY MASS INDEX	Normaal	14,8	(8,1-21,5)	340
	Overgewicht	17,5	(5,3-29,8)	98
	Obesitas	19,1	(1,1-37,1)	45
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16,5	(7,4-25,5)	169
	Hoger van het korte type	17,5	(6,5-28,4)	170
	Hoger van het lange type	9,6	(2,8-16,3)	186
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	11,4	(5,9-17,0)	305
	Wallonië	16,5	(6,3-26,8)	183
TOTAAL		15,5	(10,1-20,9)	533

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* 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.

N = aantal supplement gebruikers

Tabel 36 | Percentage van supplementgebruikers (3-13 jaar) tijdens de interviewdagen per type supplement, volgens geslacht binnen elke leeftijdsgroep, België, 2014

Gebruikers per type supplement	3-5 jaar				6-9 jaar				10-13 jaar			
	mannen		vrouwen		mannen		vrouwen		mannen		vrouwen	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Algemeen	16,05	230	24,81	224	14,88	279	15,29	259	10,73	210	7,59	239
Vitaminen	68,93	54	63,50	58	49,50	45	54,33	42	55,48	23	27,08	17
Mineralen	8,01	54	4,86	58	1,78	45	8,65	42	12,78	23	2,39	17
Vitaminen en mineralen	21,23	54	39,97	58	36,88	45	33,90	42	34,64	23	43,74	17
Gemengd	0	54	1,37	58	4,79	45	0	42	0	23	0	17
Vetzuur	7,17	54	10,00	58	1,78	45	11,17	42	28,05	23	6,80	17
Overige	3,93	54	0	58	7,08	45	1,57	42	2,23	23	2,91	17
Kruiden	0	54	5,57	58	10,54	45	0	42	8,26	23	33,98	17

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

N= totaal aantal supplementgebruikers

Tabel 37 | Percentage van supplementgebruikers (14-64 jaar) tijdens de interviewdagen per type supplement, volgens geslacht binnen elke leeftijdsgroep, België, 2014

Gebruikers per type supplement	14-17 jaar				18-39 jaar				40-64 jaar			
	mannen		vrouwen		mannen		vrouwen		mannen		vrouwen	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Algemeen	9,03	240	11,03	239	10,60	305	22,74	315	13,86	284	30,09	322
Vitaminen	28,67	23	46,37	25	42,86	37	28,83	70	28,14	44	32,53	95
Mineralen	6,10	23	18,57	25	9,77	37	11,99	70	14,41	44	16,89	95
Vitaminen en mineralen	42,43	23	28,42	25	32,09	37	39,66	70	36,48	44	49,52	95
Gemengd	20,25	23	4,70	25	11,76	37	20,23	70	15,74	44	16,21	95
Vetzuur	19,28	23	7,43	25	25,10	37	4,18	70	1,55	44	9,24	95
Overige	7,71	23	11,19	25	9,55	37	11,66	70	16,38	44	24,51	95
Kruiden	0	23	2,98	25	0	37	3,51	70	10,51	44	8,25	95

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het percentage werd gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

N= totaal aantal supplementgebruikers

Tabel 38 | Verdeling van de gebruiksfrequentie van vitaminen supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014

Vitaminen supplementen	3-5 jaar	6-9 jaar	10-13 jaar	14-17 jaar	18-39 jaar	40-64 jaar	Totaal*
Foliumzuur	0	1	0	0	4	6	11
Multivitaminen	17	13	4	3	7	9	53
Vitamine A	0	2	0	0	1	0	3
Vitamine B	0	0	0	2	5	8	15
Vitamine C	5	8	4	5	5	10	37
Vitamine D	55	25	8	8	17	23	136
Vitamine E	0	0	0	0	1	2	3
Vitamine K	0	0	0	0	2	0	2
Totaal	77	49	16	18	42	58	260

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* Ongewogen resultaten

Tabel 39 | Verdeling van de gebruiksfrequentie van mineralen supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014

Mineralen supplementen	3-5 jaar	6-9 jaar	10-13 jaar	14-17 jaar	18-39 jaar	40-64 jaar	Totaal*
Calcium	1	1	2	1	4	4	13
Fluor	6	1	0	0	0	0	7
Ijzer	0	1	0	0	2	1	4
Jodium	0	0	0	0	0	1	1
Magnesium	0	1	0	1	5	15	22
Multimineralen	1	0	1	1	1	3	7
Niet specifiek	0	0	0	0	1	1	2
Zink	0	0	0	3	1	2	6
Totaal	8	4	3	6	14	27	62

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* Ongewogen resultaten

Tabel 40 | Verdeling van de gebruiksfrequentie van kruiden- en plantenextracten ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014

Kruiden- en plantenextracten	3-5 jaar	6-9 jaar	10-13 jaar	14-17 jaar	18-39 jaar	40-64 jaar	Totaal*
Veenbes	0	0	1	0	0	2	3
Curcuma	0	0	0	0	0	6	6
Echinacea/Echinaforce	2	3	2	1	1	1	10
Fenegriek	0	0	1	0	0	0	1
Garcia Cambogia	0	0	0	0	1	0	1
Ginkgo	0	0	0	0	1	0	1
Guarana	0	0	0	0	0	1	1
Multikruiden- en plantenextracten	1	1	0	0	1	3	6
Rozenwortel	0	0	0	0	1	0	1
Totaal	3	4	4	1	5	13	30

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* Ongewogen resultaten

Tabel 41 | Verdeling van de gebruiksfrequentie van overige FoodEx2 categorieën van supplementen ingenomen tijdens de interviewdagen, volgens subcategorieën en leeftijd, België, 2014

Overige FoodEx2 categorieën	FoodEx2 code	3-5 jaar	6-9 jaar	10-13 jaar	14-17 jaar	18-39 jaar	40-64 jaar	Totaal*
Algae based formulations (e.g. Spirulina, chlorella)	A03TB	0	0	0	1	4	5	10
Bee-produced formulations	A03SQ	2	7	0	0	4	0	13
Coenzyme q10 formulations	A03SZ	0	0	0	2	0	3	5
Enzyme-based formulations	A03TA	0	1	0	0	0	1	2
Fiber supplements	A03SR	0	2	0	0	0	0	2
Other common supplements	A03SV	0	0	1	0	3	24	27
Probiotic or prebiotic formulations	A0F3Y	1	2	0	1	0	5	9
Protein and amino acids supplements	A03SY	0	0	2	3	1	6	6
Yeast based formulations	A03TB	0	0	0	0	3	11	14
Totaal		3	12	3	7	15	49	89

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* Ongewogen resultaten

Tabel 42 | Verdeling van de gebruikte supplementen tijdens de interviewdagen volgens de doseringsvorm, België, 2014

Doseringsvorm	Frequentie*	Percentage*
Vloeibaar	192	17,71
Oplosbaar	37	3,41
Vast	855	78,87
Totaal	1084	100

Bron: Nationale voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

* Ongewogen resultaten

6. REFERENTIES

- (1) WHO, FAO. Guidelines on food fortification with micronutrients. France: WHO/FAO; 2006.
- (2) Darnton-Hill I, Nalubola R. Fortification strategies to meet micronutrient needs: successes and failures. *Proceedings of the Nutrition Society* 2002;61(2):231-41.
- (3) Koninklijk Besluit van 3 maart 1992 betreffende het in de handel brengen van nutriënten en van voedingsmiddelen waaraan nutriënten werden toegevoegd, Stbl. 15.IV.1992, Koninklijk Besluit van 3 maart 1992 betreffende het in de handel brengen van nutriënten en van voedingsmiddelen waaraan nutriënten werden toegevoegd, (1992).
- (4) Verordening (EG) nr. 1925/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 betreffende de toevoeging van vitamines en mineralen en bepaalde andere stoffen aan levensmiddelen, 1925/2006, Verordening (EG) nr. 1925/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 betreffende de toevoeging van vitamines en mineralen en bepaalde andere stoffen aan levensmiddelen, (2006).
- (5) P.De Gryse - C.Berthot. Voedingssupplementen: Wetgeving en toelichting bij de notificatie. 19-3-2009.
- (6) European Food Safety Authority. The food classification and description system FoodEx2 (revision 2). 2015. Report No.: EFSA supporting publication 2015: EN-804.
- (7) Hoge Gezondheidsraad. Strategieën om de jodiuminname in België te verhogen. 2014 Jul. Report No.: nr. 8913.
- (8) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (9) de Lourdes Samaniego-Vaesken M, Alonso-Apperte E, Varela-Moreiras G. Vitamin food fortification today. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (10) Verordening (EG) Nr. 1924/2006 van het Europees parlement en de raad van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen. 20-12-2006.
- (11) Bech-Larsen T, Scholderer J. Functional foods in Europe: consumer research, market experiences and regulatory aspects. *Trends in Food Science & Technology* 2007;18(4):231-4.
- (12) Mensink GBM, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts i, Lafay L, Serra-Majem L, et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition* 2013;110(04):755-73.
- (13) Hennessy +, Walton J, Flynn A. The impact of voluntary food fortification on micronutrient intakes and status in European countries: a review. *Proceedings of the Nutrition Society* 2013;72(04):433-40.
- (14) Verkaik-Kloosterman J, McCann MT, Hoekstra J, Verhagen H. Vitamins and minerals: issues associated with too low and too high population intakes. *Food & nutrition research* 2012;56.
- (15) Dwyer JT, Wiemer KL, Dary O, Keen CL, King JC, Miller KB, et al. Fortification and health: challenges and opportunities. *Adv Nutr* 2015;6(1):124-31.
- (16) Murphy SP, Wilkens LR, Hankin JH, Foote JA, Monroe KR, Henderson BE, et al. Comparison of two instruments for quantifying intake of vitamin and mineral supplements: a brief questionnaire versus three 24-hour recalls. *American journal of epidemiology* 2002;156(7):669-75.
- (17) Ocke MC B-REdBEdHCE-GZDJvRC. Diet of community-dwelling older adults: Dutch National Food Consumption Survey Older adults 2010-2012. 8-10-2013.
- (18) Mullie P, Clarys P, Hulens M, Vansant G. Socioeconomic, health, and dietary determinants of multivitamin supplements use in Belgium. *International journal of public health* 2011;56(3):289-94.
- (19) Waskiewicz A, Sygnowska E, Broda G, Chwojnowska Z. The use of vitamin supplements among adults in Warsaw: is there any nutritional benefit? *Roczniki Pa+ästwowego Zak+éadu Higieny* 2014;65(2).
- (20) De Jong N, Ocke MC, Branderhorst HA, Friele R. Demographic and lifestyle characteristics of functional food consumers and dietary supplement users. *British journal of nutrition* 2003;89(02):273-81.
- (21) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015.
- (22) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (23) European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium . 27-5-2015.
- (24) McNaughton SA, Mishra GD, Paul AA, Prynne CJ, Wadsworth ME. Supplement use is associated with health status and health-related behaviors in the 1946 British birth cohort. *J Nutr* 2005;135(7):1782-9.
- (25) Kirk SF, Cade JE, Barrett JH, Conner M. Diet and lifestyle characteristics associated with dietary supplement use in women. *Public health nutrition* 1999;2(01):69-73.

- (26) Huybrechts I, Maes L, Vereecken C, De Keyzer W, De Bacquer D, De Backer G, et al. High dietary supplement intakes among Flemish preschoolers. *Appetite* 2010;54(2):340-5.
- (27) Myung SK, Ju W, Cho B, Oh SW, Park SM, Koo BK, et al. Efficacy of vitamin and antioxidant supplements in prevention of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2013;346:f10.