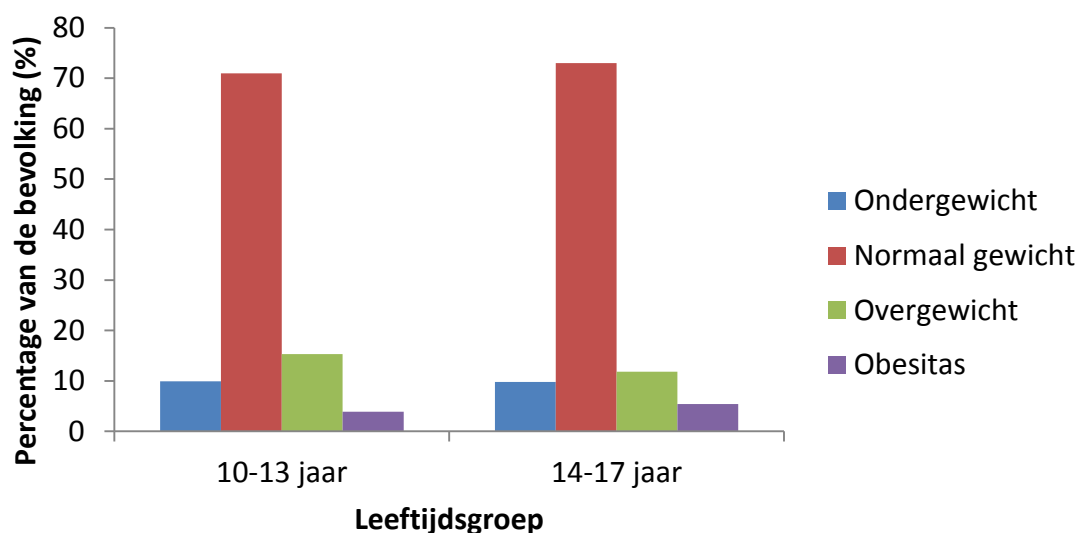


Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015

U heeft recent deelgenomen aan de Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 dat door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV-ISP) werd uitgevoerd. Wij danken u nogmaals van harte voor uw medewerking. Hieronder vindt u alvast een greep uit de belangrijkste resultaten voor de **adolescenten van 10 tot 17 jaar**.

DE VOEDINGSTOESTAND

Bijna één op de vijf adolescenten in België heeft een te hoog lichaamsgewicht (een Body Mass Index¹ hoger dan 25 kg/m²): 12-15% van de adolescenten heeft overgewicht en 4-5% is zelfs zwaarlijvig. De figuur hieronder presenteert de verdeling van het lichaamsgewicht volgens de leeftijdsgroep bij Belgische adolescenten tussen 10 en 17 jaar.

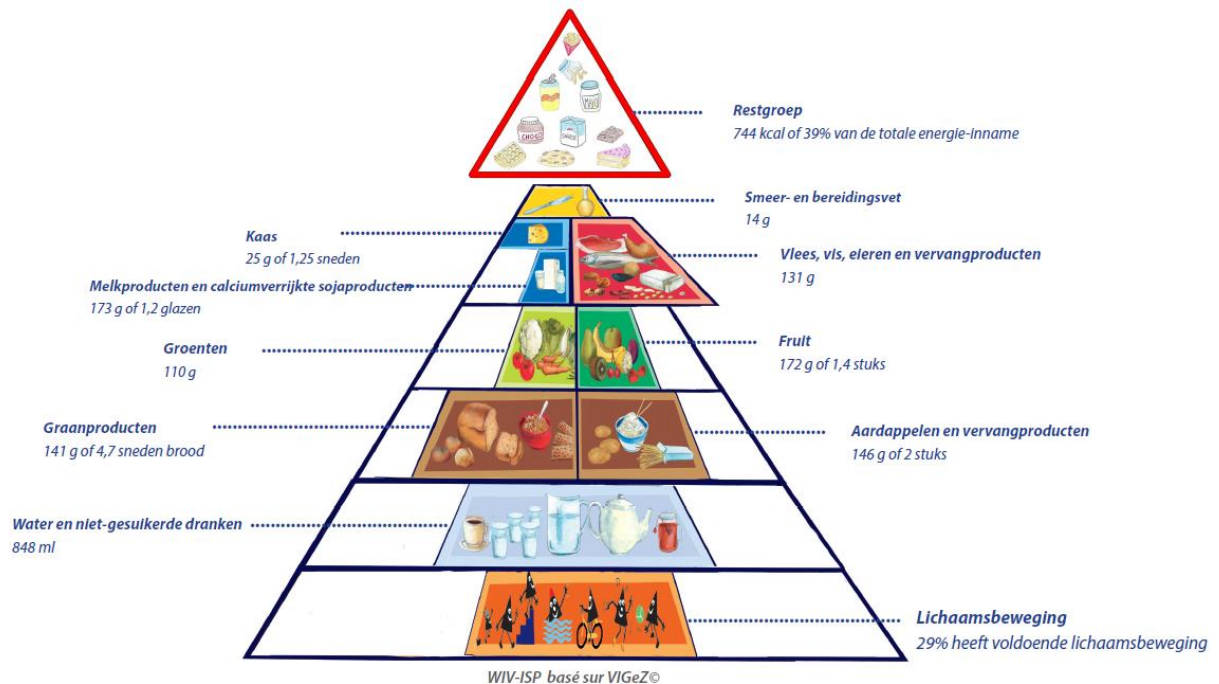


Overgewicht en zwaarlijvigheid zijn de oorzaak van veel gezondheidsproblemen zoals suikerziekte, een te hoge bloeddruk, spierziekten en bepaalde kankers.

¹ Dit is de verhouding van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte (kg/m²)

VOLGEN ADOLESCENTEN DE AANBEVELINGEN VOOR VOEDING EN LICHAAMSBEWEGING?

De onderstaande figuur presenteert de gemiddelde consumptie van voedingsmiddelen en lichaamsbeweging door de oudste adolescenten (14-17 jaar) in België weer vergeleken met de aanbevolen hoeveelheden volgens de actieve voedingsdriehoek.



Als we de actieve voedingsdriehoek nader bekijken (van de onderste naar de bovenste laag) kunnen we vaststellen dat:

- Slechts 29% van de adolescenten voldoende **lichaamsbeweging** heeft, dit wil zeggen dat zij dagelijks minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief lichamelijke actief zijn.
- Positief is wel dat drie op de vier adolescenten aangeeft een **sport** te beoefenen tijdens hun vrije tijd en hier wekelijks ongeveer 4 uur aan besteedt.
- Maar er is nog ruimte voor verbetering: slechts vier op de tien adolescenten fiets of wandelt naar **school** en de helft geeft aan dat ze de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan sport of beweging op school buiten de lessen.
- Ook adolescenten die voldoende bewegen, kunnen negatieve effecten ondervinden van te veel **sedentair gedrag** (lang stilzitten). Adolescenten zitten gemiddeld meer dan 8 uur van hun dag stil.
- Op weekdays besteden adolescenten gemiddeld 2,5 uur aan activiteiten waarbij men gebruik maakt van een **scherm** zoals tv-kijken, computeren of smartphone gebruiken. In het weekend loopt dit zelfs op tot ongeveer 4,5 uur

per dag! Aanbevolen wordt om beeldschermactiviteiten te beperken tot twee uur per dag.

- De Belg drinkt al meer **water** en minder **niet-gesuikerde dranken** (koffie, thee of light frisdranken) in vergelijking met tien jaar geleden, maar er is nog ruimte voor verbetering want de meerderheid van de adolescenten haalt niet de minimale dagelijkse aanbevolen hoeveelheid water.
- Adolescenten consumeren te weinig brood en vervangproducten (bv. volkoren ontbijtgranen), aardappelen en vervangproducten (bv. volkoren pasta of rijst). Hierdoor heeft het merendeel een te lage inname van meervoudige of “trage” **koolhydraten**.
- Adolescenten worden aanbevolen om dagelijks 3 stukken **fruit** en 300 gram **groenten** te eten, maar bijna alle adolescenten halen deze aanbeveling niet.
- Hierdoor eten adolescenten dagelijks onvoldoende **voedingsvezels**. Deze worden immers voornamelijk aangebracht door brood, aardappelen, fruit en groenten.
- Adolescenten consumeren dagelijks een te grote hoeveelheid **vlees(producten)**. Tegelijkertijd eten adolescenten te weinig **vis, plantaardige vervangproducten** (zoals peulvruchten, seitan, tofu, enzovoort) en **melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten**.
- Meer dan één derde van de totale calorie-inname wordt aangebracht door voedingsmiddelen uit de **restgroep: dit is veel te veel!** Deze groep bevat alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een evenwichtige voeding zoals koekjes, zoetigheden, mayonaise, alcoholische en suikerrijke dranken en chips. We zien dan ook dat het merendeel van de adolescenten een te hoge inname van **“snelle” suikers** en **verzadigde of “slechte” vetten** heeft en dat ongeveer de helft van de adolescenten in totaal te veel vet inneemt (“verborgen” vetten).

De studie heeft onder andere ook aangetoond dat zeven op de tien adolescenten tussen 10 en 13 jaar dagelijks **ontbijt**, maar bij adolescenten tussen 14 en 17 jaar is dit slechts de helft. Het ontbijt is echter een belangrijke maaltijd die noodzakelijk is om de energievoorraad weer aan te vullen. Door het weglaten van het ontbijt wordt vaker gekozen voor vet- en/of suikerrijke tussendoortjes.

U kan de gedetailleerde resultaten van het onderzoek raadplegen op onze website: <https://fcs.wiv-isp.be/nl>.

TIPS

- Beperk langdurig stilzitten minstens om het half uur te onderbreken en eens recht te staan of een bewegingstussendoortje in te lassen.
- Probeer in de dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk beweging te brengen: ga te voet of met de fiets naar school of de winkel, stap eens een bushalte vroeger uit, neem de trap in plaats van de lift, enzovoort.
- Drink gesuikerde dranken enkel voor speciale gelegenheden. Drink niet dagelijks fruitsap: deze bevat evenveel calorieën als frisdrank. De voorkeur gaat steeds uit naar water.
- Kies als tussendoortje eens voor een bruine boterham met mager beleg, een cracker, een rijstwafel, een stuk fruit, een potje magere yoghurt of rauwe groenten (zoals kerstomaatjes of radijsjes) in plaats van koekjes, gebak of zoetigheden.
- Vul je broodmaaltijd aan met een groentesoep of rauwkost.
- Beleg de boterham eens met stukjes fruit (zoals banaan of aardbeien) of rauwkost (zoals sla en schijfjes tomaat of komkommer) in plaats van vleeswaren, kaas, chocoladepasta of confituur.
- Vul je bord bij de warme maaltijd telkens voor de helft met groenten, voor een kwart met aardappelen en voor een kwart met vlees.
- Fruit kan bij het ontbijt, als dessert of als tussendoortje.
- Kies voor volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren en bruine rijst.

VERDER GEBRUIK VAN DE GEGEVENS ...

De resultaten en gegevens van het onderzoek zullen verder nog gebruikt worden door **beleidsmakers**. Zo zullen ze bijvoorbeeld dienen als basis om de nieuwe gezondheidsdoelstellingen te formuleren die door de Vlaamse Overheid afgetoetst worden op de Gezondheidsconferentie Preventie 2016. Op **internationaal** niveau werden de resultaten rond beweging bij kinderen en adolescenten al gepresenteerd onder de vorm van "Active Healthy Kids Belgium Report Card on Physical Activity for Children and Youth". Verder worden de gegevens ook reeds gebruikt in **risico-analyses** van de inname van additieven en contaminanten via de voeding.

CONTACT

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid
Operationele Directie Volksgezondheid en surveillance
J. Wytsmanstraat 14
B-1050 Brussel
VCP-ECA@wiv-isp.be