

Firstname Lastname

Adress

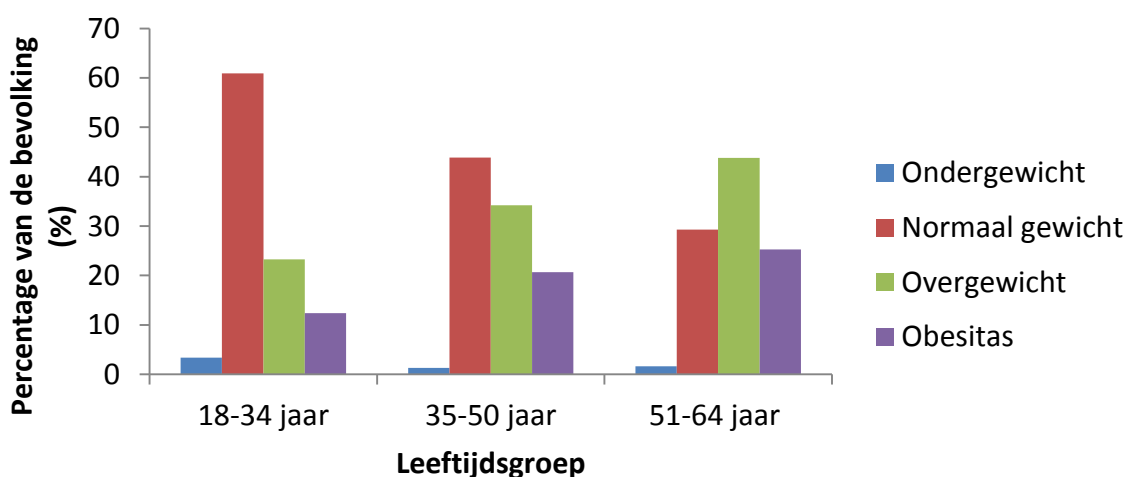
CP Municipality

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 een greep uit de belangrijkste resultaten voor de **volwassen bevolking van 18 tot 64 jaar**.

DE VOEDINGSTOESTAND

Een groot deel van de volwassen bevolking heeft een te hoog **lichaamsgewicht** (een Body Mass Index¹ hoger dan 25 kg/m²) en een te grote **buikomtrek** (een buikomtrek groter dan 80 cm voor vrouwen en 94 cm voor mannen). Naarmate de leeftijd toeneemt worden deze cijfers slechter. Bij volwassenen met een leeftijd tussen 51 en 64 jaar heeft maar liefst 44% overgewicht en is 25% zwaarlijvig. De figuur hieronder presenteert de verdeling van het lichaamsgewicht volgens de leeftijdsgroep in de Belgische bevolking (18-64 jaar).

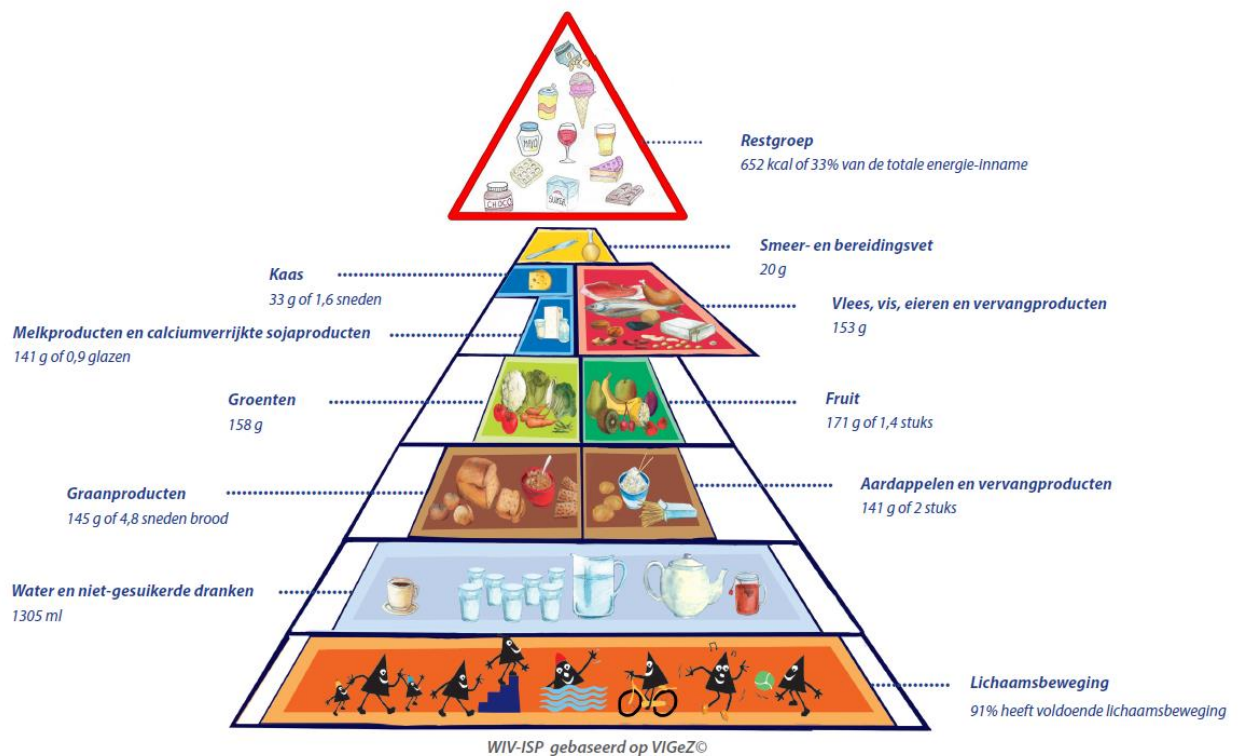


Overgewicht en zwaarlijvigheid zijn de oorzaak van veel gezondheidsproblemen zoals suikerziekte, een te hoge bloeddruk, spierziekten en bepaalde kankers.

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

VOLGT DE VOLWASSEN BEVOLKING DE AANBEVELINGEN VOOR VOEDING EN LICHAAMSBEWEGING?

De onderstaande figuur presenteert de gemiddelde consumptie van voedingsmiddelen en lichaamsbeweging door **volwassenen** 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:

- De meerderheid van de bevolking geeft aan voldoende **lichaamsbeweging** te hebben: dit wil zeggen wekelijks minstens 150 minuten lichaamsbeweging aan matige intensiteit of 75 minuten aan zware intensiteit of een equivalente combinatie hiervan.
- Tegelijkertijd heeft de bevolking echter een **sedentaire levensstijl**: een volwassene zit dagelijks gemiddeld ongeveer 6 uur (22% van de Belgen zit gemiddeld zelfs langer dan 8 uur)! Als men voldoende beweegt, maar toch voor de rest van de dag voornamelijk langdurig en onafgebroken stilzit dan kan dit de gezondheid schaden.

- 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.
- De Belg consumeert te weinig **brood** en vervangproducten (bv. volkoren ontbijtgranen) maar ook te weinig **aardappelen** en vervangproducten (bv. volkoren pasta of rijst). Hierdoor heeft het merendeel van de volwassen bevolking een te lage inname van meervoudige of “trage” **koolhydraten**.
- De aanbeveling voor volwassenen is dagelijks 2 tot 3 stukken **fruit** en 300 gram **groenten**, maar de meerderheid haalt deze aanbeveling niet.
- Hierdoor eet de volwassen bevolking onvoldoende **voedingsvezels** (deze vezels worden immers voornamelijk aangebracht door brood, aardappelen, fruit en groenten).
- De Belg consumeert dagelijks een te grote hoeveelheid **vlees(producten)**. Tegelijkertijd eet de Belg te weinig **vis**, **plantaardige vervangproducten** (zoals peulvruchten, seitan, tofu, enzovoort) en **melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten**
- De Belg consumeert minder **“zichtbare” vetten** (zoals smeer- en bereidingsvetten) in vergelijking met tien jaar geleden, maar heeft nog een te hoge inname van **“verborgen” vetten** die aanwezig zijn in vlees(producten), kaas, koekjes, sauzen, enzovoort.
- Maar liefst één derde van de totale calorie-inname wordt aangebracht door voedingsmiddelen uit de **restgroep: dit is veel te veel!** Deze groep bevat immers alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een evenwichtige voeding zoals koekjes, zoetigheden, mayonaise, alcoholische en gesuikerde dranken en chips. We zien dan ook dat het merendeel van de volwassen bevolking een te hoge inname van **“snelle” suikers** en **verzadigde of “slechte” vetten** heeft. Meer dan de helft van de volwassen bevolking neemt in totaal te veel vet in.

De studie heeft onder andere ook aangetoond dat slechts 58% van de bevolking met een leeftijd tussen 18 en 34 jaar dagelijks een **ontbijt** eet. 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. Je kan gezondheidswinst boeken door het zitten om het half uur te onderbreken en bijvoorbeeld eens recht te staan, een glas water te halen of een bewegingstussendoortje in te lassen: even de armen omhoog strekken of een andere kleine oefening met de ledematen.
- Drink gesuikerde dranken enkel voor speciale gelegenheden en wees matig met het toevoegen van suiker en koffieroom bij thee of koffie. 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, komkommer, enzovoort) 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