



## Voedselconsumptiepeiling Nieuwe cijfers over de consumptie van mono- en disachariden

**De gegevens uit de VCP's (Voedselconsumptiepeilingen) bevatten een schat aan gegevens. Kenniscentrum suiker & voeding heeft Wageningen University gevraagd een voedingsmiddelentabel gericht op suikers te ontwikkelen en die te koppelen aan de meest recente VCP.**

In de media is de afgelopen decennia veel aandacht geweest voor de consumptie van vetten. Inmiddels is de belangstelling verschoven naar de consumptie van koolhydraten, waaronder suiker. De teneur van de berichtgeving onder andere: we eten te veel suiker en de suikerconsumptie in Nederland stijgt. In de discussie over het gebruik van suiker worden begrippen als beschikbaarheid en consumptie door elkaar gehaald. Om meer duidelijkheid te krijgen – en zo de discussie over dit onderwerp op basis van objectieve gegevens te kunnen voeren – heeft Kenniscentrum suiker & voeding Wageningen University gevraagd een voedingsmiddelentabel gericht op suikers te ontwikkelen. Die tabel is gekoppeld aan de gegevens van de meest recente VCP.

### VCP: Wie, wat en hoe

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport worden sinds 1987 periodiek gegevens verzameld over de voedselconsumptie en de voedingsstatus van de Nederlandse bevolking. De uitkomsten van de VCP's dragen bij aan de ontwikkeling van beleid voor gezonde voeding en veilig voedsel, productinformatie, voorlichting en voedingsonderzoek. Er zijn inmiddels vier VCP's geweest: 1987-88, 1992, 1997-98 en 2007-10. In 2012 is men gestart met de nieuwe VCP, die eindigt in 2016. Vóór 2003 zijn de VCP's uitgevoerd door middel van een tweedaagse opschrijfmethode (twee opeenvolgende dagen). Daarna zijn de gegevens op twee verschillende dagen verzameld met hulp van de 24-uurs navraagmethode.

### Nieuwe tabel koppelen aan VCP

De gegevens van de VCP 2007-2010 (3817 personen 7-69 jaar) zijn verwerkt met de voedingsmiddelentabel 'Nederlands Voedingsstoffenbestand' (NEVO) 2011. In de NEVO-tabel zijn mono- en disachariden van producten terug te vinden, maar gegevens over de individuele suikers zoals bijvoorbeeld fructose, lactose en sacharose ontbreken. Medewerkers van de vakgroep Humane Voeding (Wageningen University) hebben een voedingsmiddelentabel ontwikkeld voor individuele mono- en disachariden en deze gekoppeld aan VCP 2007-2010. Van voedingsmiddelen waarvan de hoeveelheden individuele mono- en disachariden niet zijn opgenomen in de NEVO-tabel, zijn de gegevens gebruikt uit internationale voedingsmiddelentabellen.

### De resultaten

Alle deelnemers aan de VCP halen de meeste energie uit koolhydraten, gemiddeld 45 energie%. Het aandeel calorieën uit koolhydraten was 8 tot 10 energie% hoger bij jongeren dan bij ouderen. De mediane inneming is 250 gram koolhydraten per dag. De hoeveelheid mono- en disachariden en polysachariden is redelijk gelijk verdeeld. Gemiddeld bedraagt de inneming van mono- en disachariden 21 energie%, die van polysachariden 24 energie%. Bij het stijgen van de leeftijd neemt de consumptie van mono- en disachariden af en die van polysachariden toe. Uit het onderzoek blijkt dat de gemiddelde inneming van mono- en disachariden per persoon 115 gram per dag is (op jaarbasis 44 kg). Bij de inneming van sacharose is geen onderscheid gemaakt tussen sacharose die van nature in de voeding voorkomt of is toegevoegd. De inneming was normaal verdeeld in de bevolking, de mediane inneming is 61 gram sacharose per persoon per dag. De sacharose-inneming is hoger bij mannen dan bij vrouwen en bij de jongere leeftijdscategorieën.

## Voedselconsumptiepeiling: Nieuwe cijfers over de consumptie van mono- en disachariden

**Tabel 1.** De consumptie van mono- en disachariden per persoon per jaar

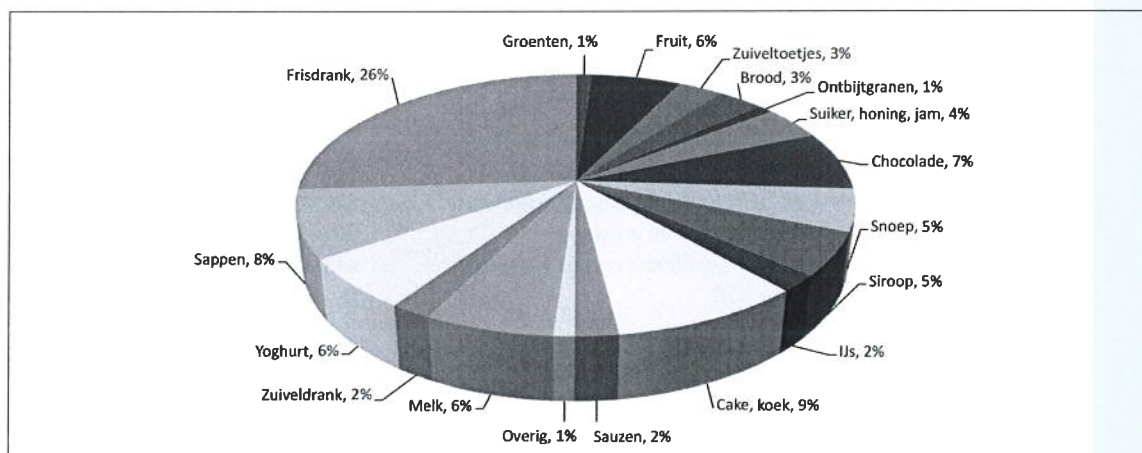
	(gemiddelde ± std)		
Totaal mono- en disachariden	44.4	± 16.8	kg/jaar
Fructose uit mono- en disachariden	17.7	± 7.3	kg/jaar
Glucose uit mono- en disachariden	21.0	± 7.8	kg/jaar
Vrij glucose	5.0	± 2.4	kg/jaar
Vrij fructose	5.8	± 2.6	kg/jaar
Lactose	5.7	± 3.6	kg/jaar
Maltose	1.3	± 0.4	kg/jaar
Sacharose	23.9	± 11.9	kg/jaar

*NB. De waarden voor vrij glucose, vrij fructose, lactose, maltose en sacharose tellen niet precies op tot 44.4 kg vanwege scheve verdeling en kleine verschillen in gehalten mono-disachariden uit NEVO en tabellen voor de losse mono- en disachariden.*

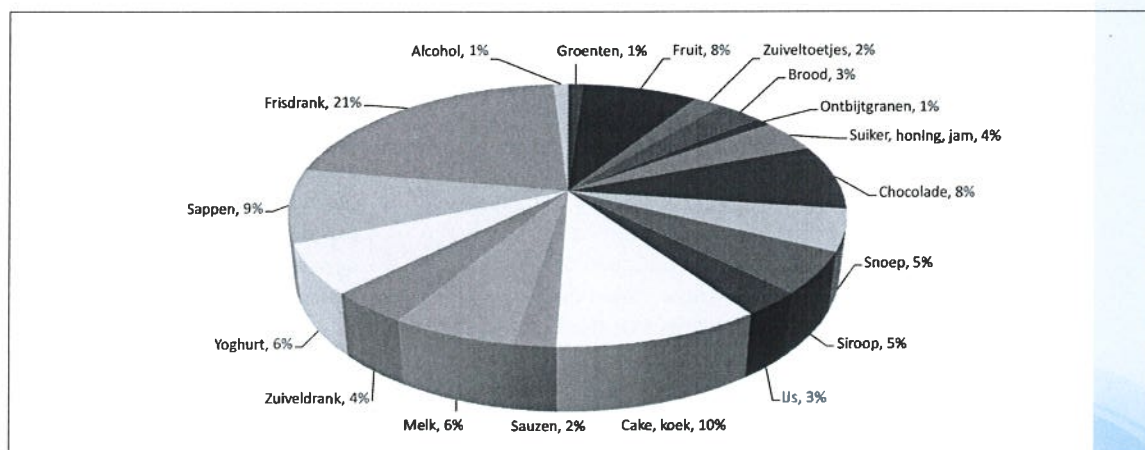
### De belangrijkste bronnen

Bij jongeren is de inneming van mono- en disachariden het hoogst in de middag, bij volwassenen juist bij de warme maaltijd en 's avonds. Figuur 1 en 2. Bij jongens en meisjes (7-18 jaar) zijn frisdrank, cake/koek, sappen en chocolade de belangrijkste bronnen

van mono- en disachariden. Figuur 3. Bij mannen (19-69 jaar) zijn het frisdrank, suiker/honing/jam, cake/koek en fruit. Figuur 4. Vrouwen halen de mono- en disachariden vooral uit fruit, gevolgd door frisdrank, cake/koek en sappen.



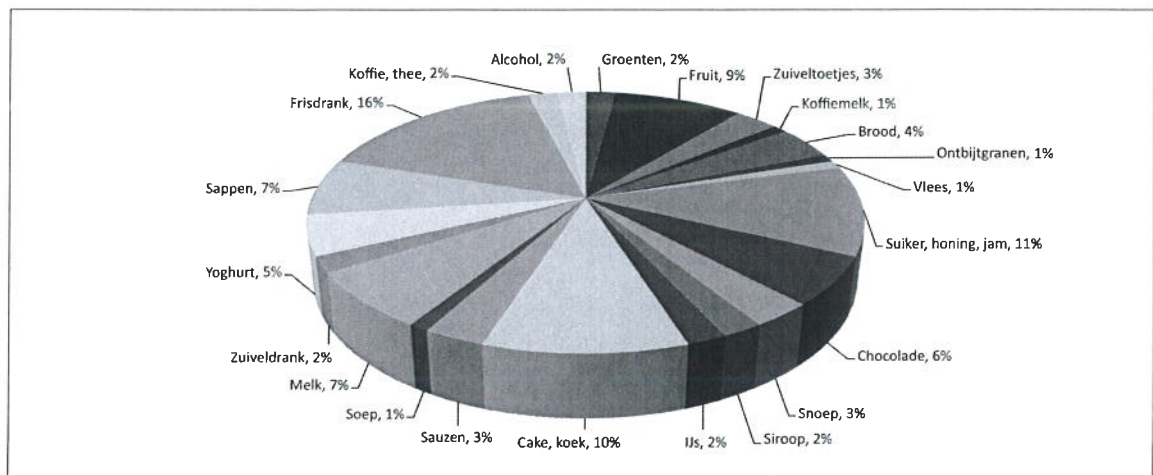
**Figuur 1.** Jongens 7-18 jaar. Bijdrage van voedselgroepen aan inneming mono- en disachariden



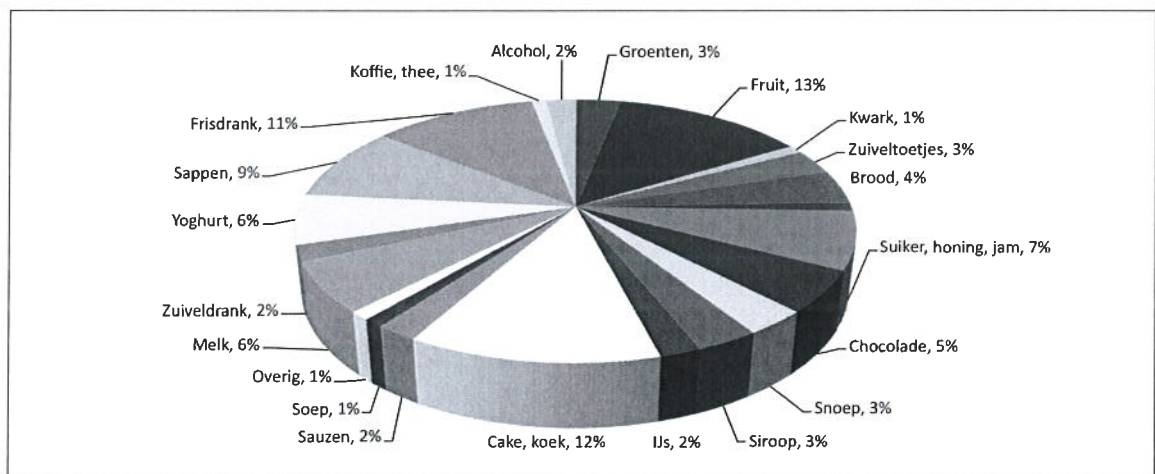
**Figuur 2.** Meisjes 7-18 jaar. Bijdrage van voedselgroepen aan inneming mono- en disachariden

informatie

## Voedselconsumptiepeiling: Nieuwe cijfers over de consumptie van mono- en disachariden



**Figuur 3.** Mannen 19-69 jaar. Bijdrage van voedselgroepen aan inneming mono- en disachariden



**Figuur 4.** Vrouwen 19-69 jaar. Bijdrage van voedselgroepen aan inneming mono- en disachariden

### Kleine verschillen

Eerder dit jaar publiceerde het RIVM (naar aanleiding van een vraag van het ministerie van VWS) het memo 'Bijdrage van voedingsmiddelengroepen aan de inneming van mono- en disachariden en energie. Resultaten van VCP 2007-2010'. De uitkomsten van de Wageningse analyse komen overeen met die uit het RIVM-memo. In de gehele bevolking lag de mediane inname in VCP III (1997/1998) op 120 gram per persoon per dag, de nieuwe gegevens komen uit op 115 gram per dag. De absolute inneming van mono- en disachariden lijkt dus iets te zijn afgenomen. Maar de resultaten van beide VCP's mogen, vanwege het verschil in gebruikte methodiek, niet direct met elkaar worden vergeleken. De verschillen zijn echter ook klein in vergelijking met de cijfers uit TNO-onderzoek uit 1998.

### Bronnen

Suikerconsumptie in Nederland: Basisrapport met resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010, D. Sluik, A. Engelen, E. Feskens. Wageningen University. December 2013

TNO-rapport V99.515: De inname van toegevoegde en van nature aanwezige suikers. VCP 1997-1998. Dr. K.F.A.M. Hulshof en Ir. A.G. Kruizinga. April 1999

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Memo 'Bijdrage van voedingsmiddelengroepen aan de inneming van mono- en disachariden en energie. Resultaten van VCP 2007-2010'. 2013

