



Voedselconsumptie | Mei 2020

# Hoeveel (suikerhoudende) dranken drinken we in Nederland?

*Resultaten uit de vijfde Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2012-2016*

**Hoeveel suikerhoudende dranken drinkt de Nederlandse bevolking? En zijn we in de loop van de jaren er juist meer of minder van gaan drinken? Om deze (en meer) vragen te kunnen beantwoorden zijn de gegevens uit de laatste Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 van het RIVM in kaart gebracht.**

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, verzamelt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) gegevens over de voedselconsumptie en voedingstoestand van de Nederlandse bevolking in de Voedselconsumptiepeiling (VCP). VCP's worden sinds 1987 periodiek uitgevoerd.



## Niet-alcoholische dranken

Het Voedingscentrum raadt volwassenen aan om elke dag 1,5 tot 2 liter te drinken. In Nederland drinken we gemiddeld 1,7 liter niet-alcoholische dranken per dag (1-79 jaar). Onder niet-alcoholische dranken vallen onder andere water, koffie, thee, limonade, frisdranken en vruchten- en groentesappen. 20% van deze 1,7 liter is afkomstig uit limonade, frisdranken en verdunde siropen. Het Voedingscentrum heeft deze dranken niet in de Schijf van Vijf staan. Welke dranken wel en niet in de Schijf van Vijf staan, kun je terugvinden in Tabel 1. De inname van niet-alcoholische dranken neemt toe bij mannen tot de leeftijd van 30 jaar, en bij vrouwen tot de leeftijd van 50 jaar. Hierna neemt de consumptie af. Er is geen verschil in inname tussen volwassenen met normaal- of ondergewicht en volwassen met overgewicht of obesitas.

## Suikerhoudende dranken

Onder suikerhoudende dranken vallen vruchtensappen, suikerhoudende frisdranken, zuivel dranken met toegevoegd suiker, limonades en sportdranken. Volgens de VCP drinken volwassenen 292 gram suikerhoudende dranken per dag (19-79 jaar). Mannen drinken meer suikerhoudende dranken dan vrouwen. En ook tussen leeftijdscategorieën kan de inname flink verschillen. In Figuur 1 kun je een overzicht hierover vinden.

## (Mineraal)water

Nederlanders (1-79 jaar) drinken bijna 600 milliliter aan (mineraal)water per dag.

## Alcoholische dranken

De Gezondheidsraad adviseert geen of niet meer dan één glas alcoholhoudende drank per dag te drinken.

Gemiddelde drinken we 171 gram alcoholische dranken per dag (19-79 jaar), dat is ruim één glas.

## Thee en Koffie

De Gezondheidsraad adviseert om 3 koppen groene of zwarte thee (zonder suiker) per dag te drinken.

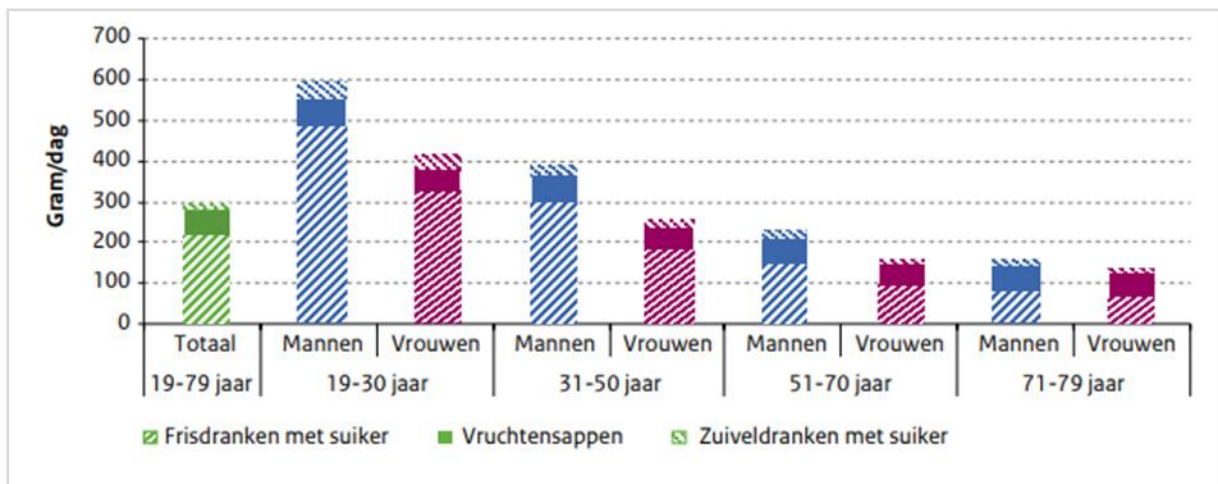
- 19% van de volwassenen (19-79 jaar) drinkt 3 koppen per dag;
- Vrouwen drinken meer thee dan mannen;
- Ouderen drinken meer thee dan jongvolwassenen.

De Gezondheidsraad adviseert om ongefilterde door gefilterde koffie te vervangen.

- Gemiddeld drinken Nederlanders 392 gram koffie per dag (1-79 jaar), ongeveer 3 kopjes. Dit is een hoeveelheid zonder dat er negatieve effecten te verwachten zijn.

Tabel 1. Schijf van Vijf-vak dranken: Welke producten vallen wel en niet in dit vak van de Schijf van Vijf.

Wél in de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water</li> <li>• Zwarte en groene thee</li> <li>• Kruidenthee (beperkt)</li> <li>• Koffie (beperkt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuivel drank, sportdrank en energydrank</li> <li>• Light-frisdrank</li> <li>• Dranken met alcohol</li> <li>• Kookkoffie, koffie uit een cafetière</li> </ul>

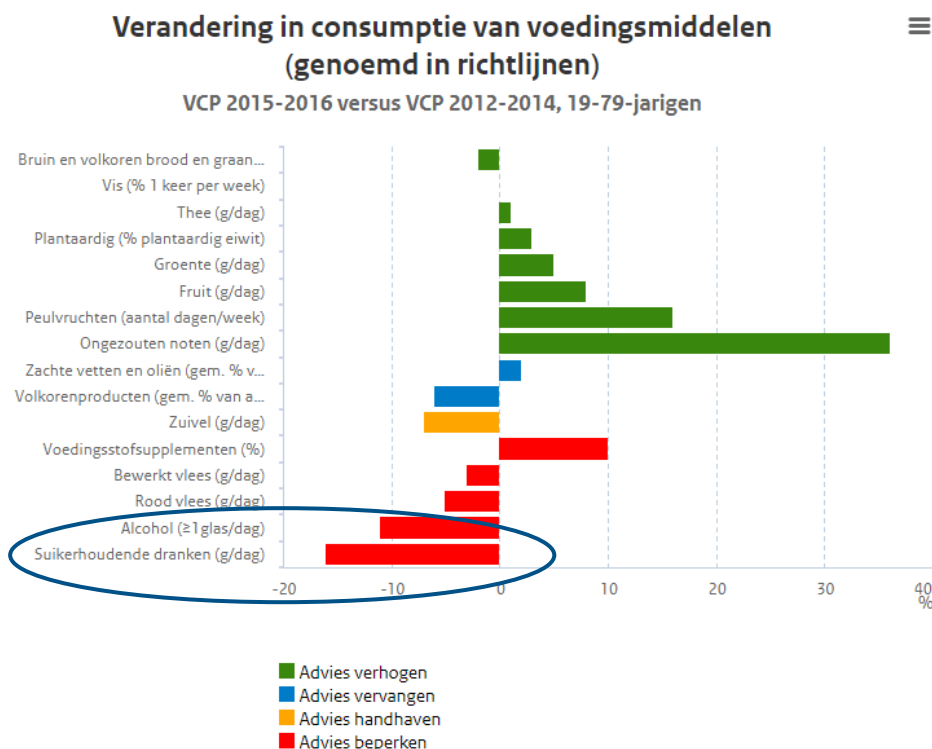


Figuur 1. Consumptie van suikerhoudende dranken (VCP 2012-2016) onderverdeeld in leeftijd en geslacht.

### Trend in inname

Het RIVM heeft gekeken naar het verschil tussen de inname van suikerhoudende dranken in de periode 2012-2014 en in de periode 2015-2016. De gemiddelde inname van suikerhoudende dranken daalde met 16%. In Figuur 2 is de verandering in consumptie van voedingsmiddelen te zien. Zo dronken volwassen Nederlanders in de periode 2012-2014 ongeveer 50 gram per dag meer dan in de periode 2015-2016 (van 312 gram per dag naar 262 gram per dag).

Ook bij kinderen (1-18 jaar) is er een daling te zien in de inname van suikerhoudende dranken. Figuur 3 geeft een overzicht van de veranderingen in consumptie van voedingsmiddelen bij kinderen. Het verschil tussen 2012-2014 en 2015-2016 is 9%. Dit komt neer op 58 gram suikerhoudende dranken, wat gelijk staat aan ongeveer twee glazen per week, die deze leeftijdsgroep per dag minder consumeerde in de periode 2015-2016 in vergelijking met de periode 2012-2014.

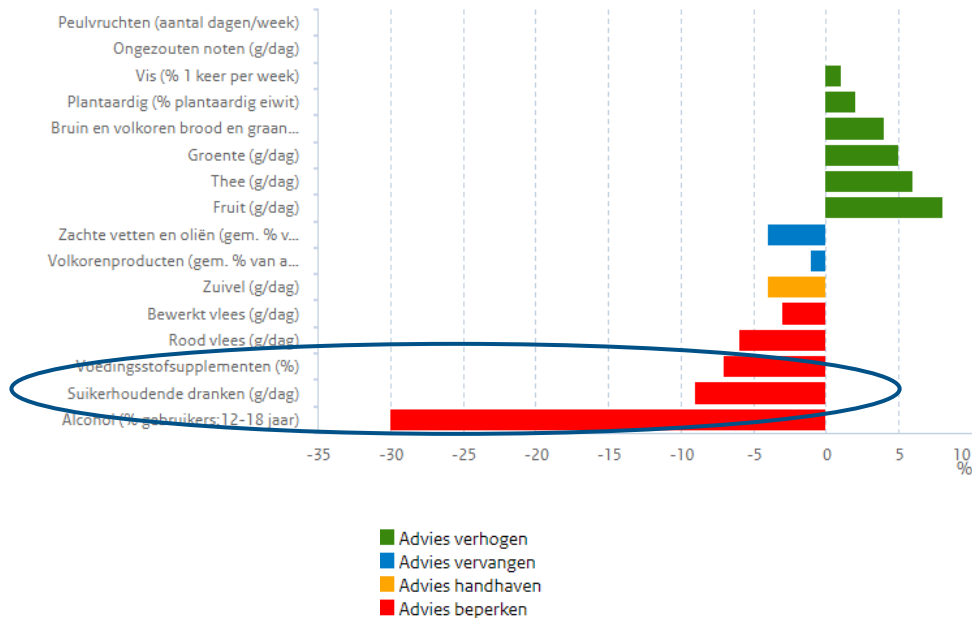


Figuur 2. Verandering in consumptie van voedingsmiddelen (VCP 2015-2016 versus VCP 2012-2014) bij 19-79-jarigen.

## Verandering in consumptie van voedingsmiddelen (genoemd in richtlijnen)



VCP 2015-2016 versus VCP 2012-2014, 1-18-jarigen



Figuur 3. Verandering in consumptie van voedingsmiddelen (VCP 2015-2016 versus VCP 2012-2014) bij 1-18-jarigen.

### Conclusie

Dat de inname van suikerhoudende dranken afneemt bij kinderen en volwassenen is wellicht ten gevolge van het advies van de Gezondheidsraad dat in 2015 uitkwam. Zij adviseren in de Richtlijnen goede voeding om de inname van suikerhoudende dranken te beperken. Suikerhoudende dranken verzadigen namelijk minder ten opzichte van vaste voedingsmiddelen met suikers. Hierdoor kun je sneller te veel energie binnenkrijgen.

Hilversum, mei 2020

### Bronnen

- **RIVM**, „www.wateetnederland.nl,” [Online]. Available at: <https://www.wateetnederland.nl/>. [Geopend 18 mei 2020].
- **De Gezondheidsraad**, „Richtlijnen goede voeding 2015,” Den Haag, 2015.
- **Voedingscentrum**. Schijf van Vijf-vak: dranken. Available at: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/dranken.aspx> [Geopend 18 mei 2020]