



Suikers in voedingsrichtlijnen

De Gezondheidsraad én de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization, WHO) kwamen beiden in 2015 met nieuwe richtlijnen. De Gezondheidsraad publiceerde de Richtlijnen goede voeding en de WHO publiceerde richtlijnen voor de inname van vrije suikers. In 2020 verscheen ook een nieuw voedingsadvies van de Nederlandse Diabetes Federatie voor mensen met diabetes. In deze factsheet gaan we dieper in op de adviezen voor de inname van suikers in deze voedingsrichtlijnen.

➤ De Gezondheidsraad

Richtlijnen goede voeding 2015

De Richtlijnen goede voeding 2015 vervangen de richtlijnen uit 2006 en zijn bedoeld voor de algemene bevolking. De Gezondheidsraad formuleerde de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon op basis van wetenschappelijk onderzoek naar het effect van voeding op de tien meest voorkomende chronische ziekten (onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker)¹.

Voedingsmiddelen versus voedingsstoffen

Voor het eerst heeft de Gezondheidsraad zijn richtlijnen volledig geformuleerd in termen van voedingsmiddelen, waar dat in 2006 nog grotendeels gebeurde in termen van voedingsstoffen. Het aantal voedingsmiddelen waarover aanbevelingen wordt gedaan is daardoor fors uitgebreid. Het advies bevat tevens aanbevelingen over voedingspatronen. De richtlijnen zijn mede hierdoor voor de consument beter te begrijpen. In 2006 beval de Gezondheidsraad nog aan om minimaal 40% van de energie uit koolhydraten te halen, met een acceptabele spreiding van 40-70 en%. In de huidige voedingsrichtlijn ontbreken aanbevolen hoeveelheden en energiepercentages voor de macronutriënten in de voeding.

Richtlijnen goede voeding in het kort:

Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen:

- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- Eet wekelijks peulvruchten.
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- Drink dagelijks drie koppen thee.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.
- Het gebruik van voedingsstof-supplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Aanbeveling met betrekking tot suikers

Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.

Onder suikerhoudende dranken vallen niet alleen dranken met toegevoegde suikers, maar ook vruchtensappen, omdat het suikergehalte in deze dranken vergelijkbaar is. Onder dranken met toegevoegde suikers wordt verstaan koude dranken waaraan sacharose (tafelsuiker), fructose of glucose is toegevoegd. Voorbeelden zijn vruchtendrank, vruchtennectar, frisdranken, ijsthee, gevitamineerd water en sportdranken waaraan suikers zijn toegevoegd. Goede alternatieven zijn volgens de Gezondheidsraad dranken zonder suikers, zoals thee, gefilterde koffie en water. De Gezondheidsraad geeft aan dat de consumptie van één à twee glazen suikerhoudende dranken per dag leidt tot een verhoogd risico op diabetes type 2. Cohortonderzoek wijst namelijk op een verband tussen de consumptie van dranken met toegevoegd suiker en een hoger risico op diabetes type 2. Uit interventiestudies blijkt dat dit verband waarschijnlijk verloopt via overgewicht: het dagelijks gebruik van ongeveer één liter suikerhoudende dranken verhoogt het lichaamsgewicht bij volwassenen met ongeveer één kilogram op de korte termijn (1 maand)².

Hoe komen voedingsrichtlijnen tot stand?

Voedingsrichtlijnen worden opgesteld door een groep onafhankelijke (voedings)wetenschappers die de laatste wetenschappelijke onderzoeken op het gebied van voeding en gezondheid verzamelen en analyseren om vervolgens daaruit adviezen te geven. In Nederland zijn de Richtlijnen goede voeding de basis voor het beleid van de overheid en de voedingsvoorlichting. Kenniscentrum suiker & voeding baseert zijn communicatie ook op de Richtlijnen goede voeding.

Richtlijnen goede voeding voor diabetes patiënten

De Gezondheidsraad heeft in november 2021 de versie van het advies Richtlijnen goede voeding voor mensen met diabetes type 2 gepubliceerd. De Commissie Voeding liet in dit advies weten geen aanleiding te zien om voor mensen met diabetes type 2 af te wijken van de Richtlijnen goede voeding³.

De vaste Commissie Voeding van de Gezondheidsraad start in 2022 met een update van de Richtlijnen goede voeding 2015. In de aankomende versie zal de commissie tevens aandacht besteden aan de duurzaamheid van voedingsmiddelen, en aan factoren die van invloed zijn op het koop- en eetgedrag van mensen.

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds stelde verschillende aanbevelingen op om de kans op kanker te verkleinen. De aanbevelingen die over gezonde voeding gaan, zijn⁴:

- Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten.
- Eet zo min mogelijk fastfood en ander vobewerkt voedsel waar veel vet, zetmeel en suiker in zit. Het beperken van deze producten helpt minder calorieën binnen te krijgen en het gewicht gezond te houden.
- Beperk het eten van rood en bewerkt vlees.
- Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers.
- Drink zo min mogelijk alcohol.
- Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker.

Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid

De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) is een agentschap van de Europese Unie dat onafhankelijke wetenschappelijke adviezen geeft in verband met voedselveiligheid. In juni 2016 ontving de EFSA het verzoek van vijf Europese landen (i.e. Denemarken, Finland, IJsland, Noorwegen en Zweden) om te komen met een advies over de maximale toelaatbare dagelijkse gebruikelijke inname van (totale/toegevoegde/vrije) suikers waarbij het onwaarschijnlijk is dat er nadelige gezondheidseffecten optreden. Het doel van dit advies is om de overheden te ondersteunen met het opstellen van richtlijnen voor de inname van suikers in hun land, op basis van wetenschappelijke onderzoek.

In 2022 wordt de definitieve versie van deze wetenschappelijke opinie van de EFSA verwacht.

► Nederlandse Diabetes Federatie

NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2020

De voedingsrichtlijn van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) is bedoeld als hulpmiddel voor de voedingsadvisering voor mensen met een hoog risico op het ontwikkelen van diabetes type 2, mensen met vastgestelde diabetes type 1 of 2, of vrouwen met zwangerschapsdiabetes⁵. Het is een *evidence-based* richtlijn met aandacht voor persoonsgerichte zorg. Eens per vijf jaar herzielt de NDF haar voedingsrichtlijn. Dit wetenschappelijk onderbouwde voedingsadvies publiceerde zij voor het eerst in 2006. In 2010 en 2015 kwamen herziene versies uit. Eind 2020 verscheen de laatste versie van de voedingsrichtlijn⁵.

Veranderingen ten opzichte van 2015

De versie van 2015 legde voor het eerst de focus niet meer zozeer op afzonderlijke voedingsmiddelen en nutriënten, maar op het gehele voedingspatroon. Dit is ook zo in de nieuwe versie van 2020. In de versie van 2020 is de rol van voedingspatronen en de behandeling bij overgewicht grondig herzien en uitgebreid met praktische aanbevelingen. In de nieuwe richtlijn is ook een beschrijving van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) opgenomen. Er is daarnaast aandacht besteed aan koolhydraatbeperkte voedingspatronen.

Tabel 1. Overzicht van de aanbevelingen en praktische adviezen van de NDF weergegeven met betrekking tot koolhydraten en suikers⁵.

Voedingsstof	Aanbeveling / Praktisch advies
Koolhydraten	<p>Er is geen energiepercentage koolhydraten aan te geven dat gunstig is voor alle mensen met diabetes.</p> <p>Kies voor ongeraffineerde koolhydraatbronnen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorengraanproducten • Peulvruchten • Groenten • Fruit <p>Beperk het gebruik van geraffineerde koolhydraatbronnen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Witbrood en broodproducten van witmeel • Gebak en koekjes • Vezelarme ontbijtgranen (zoals cornflakes en rijstcrisps) • Witte rijst en pasta <p>Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken</p>
Vrije suikers	Beperk de inname van vrije suikers
Fructose	<p>Fructose kan worden gebruikt als vervanger van sucrose of glucose, maar levert ook energie en heeft effect op de bloedglucosespiegel.</p> <p>Beperk de inname van dranken waarin fructose als zoetstof is gebruikt.</p>
Vezels	<p>Voedingsvezels hebben een positief effect op de gezondheid. Het gebruik van voldoende vezel is geassocieerd met een lager risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten en lijkt voor een stabielere bloedglucosespiegel te zorgen bij mensen met diabetes.</p> <p>Vanwege de totale gezondheidsvoordelen van voedingsvezels wordt geadviseerd voldoende voedingsvezels te gebruiken (30-40 gram per dag).</p>
Glycemische index	Het vervangen van hoogglycemische producten door laagglycemische producten geeft een verbetering van glucoseregulatie.

Preventie van diabetes

De NDF adviseert bij mensen met een hoog risico op diabetes type 2 te kiezen voor kwalitatief goede koolhydraatbronnen, zoals volkorenproducten, peulvruchten, groenten en fruit. Gebruik van geraffineerde koolhydraatbronnen zoals witbrood, broodproducten van witmeel, gebak en koekjes, vezelarme ontbijtgranen en witte rijst en pasta dient beperkt te worden, evenals de inname van suikerhoudende dranken. De NDF geeft in de richtlijnen de volgende voedingspatronen als voorbeeld om te volgen, omdat deze voldoen aan bovenstaande criteria: de Schijf van Vijf, koolhydraatbeperkt (tot maximaal 40 energieprocent), vetbeperkt (minder dan 30 energieprocent), mediterraan, DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) en vegetarisch/veganistisch. Daarnaast is het van belang om rekening te houden met persoonlijke wensen, culturele voedselvoorkeuren en juiste hoeveelheid energie⁵.

Behandeling van diabetes

Net als voor mensen met een hoog risico op diabetes type 2, zijn verschillende voedingspatronen, zoals koolhydraatbeperkt, vetbeperkt, mediterraan, DASH en vegetarisch, gunstig voor mensen met diabetes type 2. Bij mensen met diabetes type 2 (waarvan meer dan 80% overgewicht heeft) ligt de nadruk van de adviezen voornamelijk op het bereiken en behouden van een gezond gewicht, voldoende lichaamsbeweging en het reduceren van het risico op cardiovasculaire complicaties. Het DASH en mediterrane voedingspatroon zijn het meest volwaardig. Bij een koolhydraatbeperkt, vetbeperkt en vegetarisch/veganistisch voedingspatroon is het belangrijk om er extra op te letten dat de voeding voldoende vezels, essentiële vetzuren, vitamines en mineralen bevat. Voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes is het belangrijk de bloedglucosespiegel te reguleren, maar wat de beste dieetinterventie hiervoor is, is nog onduidelijk⁵.

Aanbevelingen met betrekking tot koolhydraten

Mensen met diabetes mogen suikers eten^{5,6}. In tabel 1 op de vorige pagina zijn de aanbevelingen en praktische adviezen van de NDF weergegeven met betrekking tot koolhydraten en suikers.

➤ De Wereldgezondheidsorganisatie

Guideline: sugars intake for adults and children

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) publiceerde in 2015 de *Guideline: sugars intake for adults and children*⁷. Deze richtlijn vervangt de voorgaande richtlijn uit 2003. In 2003 luidde het voedingsadvies om minder dan 10 energieprocent (en%) uit vrije suikers te halen (zie kader voor de definitie van vrije suikers). Dit advies blijft in de nieuwe aanbevelingen bestaan, maar daarnaast pleit de WHO voor verder terugdringen naar minder dan 5 en% vrije suikers. In het rapport doen de onderzoekers twee sterke aanbevelingen en één voorwaardelijke.

Sterke aanbevelingen*

- De WHO raadt een vermindering van de inname van vrije suikers aan gedurende de levensloop.
- Voor zowel volwassenen als kinderen raadt de WHO aan om minder dan 10% van de totale energie uit vrije suikers te halen.

** Een sterke aanbeveling wijst erop dat 'wenselijke effecten van de naleving van de aanbeveling zwaarder wegen dan de onwenselijke gevolgen ervan'. Dit houdt in dat 'de aanbeveling overgenomen kan worden als beleid in de meeste situaties'⁸.*

Voorwaardelijke aanbevelingen*

- De WHO adviseert een verdere beperking om minder dan 5% van de totale energie uit vrije suikers te halen.

** Een voorwaardelijke aanbeveling wordt gedaan wanneer er minder zekerheid is 'over de balans tussen voor- en nadelen van het toepassen van de aanbeveling'. Dit houdt in dat bij het opstellen van het beleid voldoende discussie en betrokkenheid van verschillende belanghebbenden nodig is⁸.*

Vrije suikers

Vrije suikers zijn suikers (mono- en disachariden) die zijn toegevoegd aan voedingsmiddelen door consument, producent of kok én de van nature aanwezige suikers in honing, siroop, vruchtensappen en vruchtenconcentraten. De van nature aanwezige suikers in fruit, groente en zuivelproducten vallen hier niet onder.

Onderbouwing aanbevelingen

De aanbevelingen van de WHO zijn gebaseerd op de relatie tussen vrije suikers en overgewicht en tandcariës. Een hogere inname van vrije suikers is geassocieerd met een hoger lichaamsgewicht. Met andere woorden, een hogere inname van vrije suikers verhoogt het lichaamsgewicht middels een hogere calorie-inname. De WHO-onderzoekers vonden dat iso-energetische uitwisseling van vrije suikers met andere koolhydraten geen verandering in lichaamsgewicht liet zien⁷. Vrije suikers hebben dus geen specifiek dikmakend effect.

Beperking vrije suikers tot 10 en%

- De WHO-onderzoekers geven aan dat deze aanbeveling is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs van 'matige kwaliteit'.
- De aanbeveling is gebaseerd op de resultaten van vijf observationele studies die keken naar het effect van het verlagen van de inname van suikers tot <10 en% op tandcariës. De aanbeveling is dus niet gebaseerd op het voorkómen van overgewicht.

Beperking vrije suikers tot 5 en%

- WHO-onderzoekers geven aan dat deze aanbeveling is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs van 'zeer lage kwaliteit'.
- De aanbeveling is gebaseerd op de resultaten van drie ecologische studies uit Japan uitgevoerd voor, tijdens en na de Tweede Wereldoorlog. Deze studies keken naar het niveau van tandcariës bij kinderen en de suikerinname per hoofd van de bevolking. De aanbeveling is dus niet gebaseerd op het voorkómen van overgewicht.

Conclusie

De Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad vormen het belangrijkste advies voor Nederland. Het voedingsbeleid en de voedingsvoorlichting in ons land zijn gebaseerd op deze richtlijnen. Ook Kenniscentrum suiker & voeding baseert zijn communicatie op de Richtlijnen goede voeding. Met betrekking tot suikers luidt het advies om zo min mogelijk suikerhoudende dranken (inclusief vruchtensappen) te drinken. De NDF adviseert mensen met (een hoog risico op) diabetes type 2 in de Voedingsrichtlijn Diabetes om het gebruik van ongeraffineerde koolhydraatbronnen, zoals volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit, te stimuleren. En daarnaast om het gebruik te beperken van vrije suikers,

suikerhoudende dranken en geraffineerde koolhydraatbronnen, zoals witbrood en witte rijst. Vanwege de totale gezondheidsvoordelen van voedingsvezels adviseert de NDF om voldoende voedingsvezels te gebruiken (30-40 gram per dag). De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om minder dan 10% van de totale energie uit vrije suikers te halen. Dit advies is uitsluitend gebaseerd op het voorkomen van tandcariës en niet op het voorkomen van overgewicht. De onderzoekers van het rapport gaven aan dat de kwaliteit van het bewijs voor de richtlijn van <10 en% 'matig' was en voor de conditionele richtlijn van <5 en% 'zeer laag'.

Kenniscentrum suiker & voeding is zijn [Wetenschappelijke Raad](#), die bestaat uit experts op het gebied van voeding, gezondheid en communicatie, dankbaar voor hun kritische bijdragen aan deze factsheet:

Hilversum, november 2021

Referenties

- [1] **Gezondheidsraad**. Richtlijnen goede voeding 2015. https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015/201524_Richtlijnen+goede+voeding+2015.pdf (2015).
- [2] **Gezondheidsraad**. Dranken met toegevoegd suiker - Achtergronddocument. (2015).
- [3] **Gezondheidsraad**. Richtlijnen goede voeding voor mensen met diabetes type 2. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2021/1/16/richtlijnen-goede-voeding-voor-mensen-met-diabetes-type-2> (2021).
- [4] **Wereld Kanker Onderzoek Fonds**. De tien aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker. <https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/verklein-de-kans-op-kanker/de-tien-aanbevelingen-voor-het-verkleinen-van-de-kans>.
- [5] **Nederlandse Diabetes Federatie**. NDF Voedingsrichtlijn Diabetes. (2020).
- [6] **Diabetes Fonds**. Fabels en misverstanden over diabetes. <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/fabels-en-misverstanden-over-diabetes>.
- [7] **World Health Organization**. Guideline: Sugars intake for adults and children. https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/ (2015).
- [8] **World Health Organization**. WHO handbook for guideline development. (World Health Organization, 2014).