



## Kennis getest bij Canadese gezondheidsprofessionals over suikerinname en WHO richtlijnen

**Ongeveer 10% van alle respondenten wist correct aan te geven dat de WHO-richtlijn over vrije suikers alleen gebaseerd is op aanwijzingen gerelateerd aan tandcariës. Twee derde (64%) van de deelnemers schatte de inname van toegevoegd suiker ongeveer twee keer zo hoog in als uit de Canadian Community Health Survey (2004) blijkt. Dat blijkt uit een enquête die door de Nutrition Information Service van het Canadian Sugar Institute is afgenomen bij 335 diëtisten en gezondheidsprofessionals. De resultaten van dit onderzoek zijn in februari 2020 gepubliceerd in het Canadian Journal of Dietetic Practice and Research<sup>1</sup>.**

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is in 2015 gekomen met een [richtlijn](#) voor de maximale aanbevolen inname van vrije suikers. Vrije suikers zijn alle suikers die toegevoegd zijn door de producent of consument alsook suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat. Suikers die van nature aanwezig zijn in fruit, groente en zuivel, vallen hier niet onder. De WHO adviseert in haar richtlijnen om minder dan 10% van je dagelijkse energie uit vrije suikers te halen. Dit betekent dat een volwassen vrouw per dag maximaal 50 gram aan vrije suikers mag innemen, en een volwassen man 60 gram. Deze limiet van 10% is gebaseerd op observationeel onderzoek over het eten van suikers en het ontstaan van tandcariës. Bewijslast voor de relatie tussen suiker en overgewicht was onvoldoende om een limiet vast te stellen. Het Canadese suikerinstituut heeft onderzocht of gezondheidsprofessionals hiervan op de hoogte zijn. Tegelijkertijd hebben ze hun kennis getest over de gemiddelde suikerinname bij Canadezen.

### WHO richtlijn

Tijdens twee verschillende voedingscongressen in 2014 hebben deelnemers een enquête ingevuld. De deelnemers bestonden voornamelijk uit diëtisten (45%) maar ook artsen, verpleegkundigen en andere gezondheidsprofessionals. In deze enquête gaven deelnemers antwoord op de vraag waarop de WHO de richtlijn over vrije suikers heeft gebaseerd. De vijf antwoordmogelijkheden waren als volgt geformuleerd: A) tandcariës (het correcte antwoord), B) obesitas, C) diabetes, D) metabool syndroom, of E) alle bovenstaande antwoorden zijn correct.

Ongeveer 10% beantwoordde deze vraag juist. De grootste groep (71%) dacht dat antwoord E het correcte antwoord was.

Dit onderzoek is uitgevoerd in 2014, vóór de officiële publicatie van de WHO-richtlijnen over vrije suikers in 2015. Het concept van deze richtlijnen van de WHO waren wel al openbaar toen de enquête werd afgenomen. Hierdoor verwachten de onderzoekers dat de kennis van gezondheidsprofessionals is verbeterd in de afgelopen 5 jaar, met meer communicatie over de richtlijn.

### Inname van suikers

Volgens de analyse van de Canadian Community Health Survey uit 2004, halen Canadezen gemiddeld 11% van hun energie uit toegevoegde suikers. Dit percentage is vergelijkbaar met het percentage in Nederland. Nederlanders halen volgens de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 van het RIVM gemiddeld 11,3% van hun energie uit toegevoegde suikers<sup>2</sup>.

In de enquête kregen deelnemers de vraag hoeveel procent van hun energie Canadezen gemiddeld uit toegevoegde suikers halen. Ze kregen vier antwoordmogelijkheden; A) 11% (het correcte antwoord), B) 15%, C) 21%, en D) 23%. Van alle deelnemers wist 12% de vraag goed te beantwoorden. Diëtisten hadden deze vraag vaker goed dan de andere gezondheidsprofessionals. Twee derde (64%) van de deelnemers schatte de inname ongeveer twee keer zo hoog in als de werkelijk hoeveelheid. Hiervoor zijn percentages van antwoord C (38%) en D opgeteld (26%).

## Relevantie voor de praktijk

Diëtisten zijn belangrijk om goede voedingsinformatie over te brengen naar het algemene publiek. De laatste jaren is hun bijdrage alleen maar belangrijker geworden, omdat in de media veel misvattingen over voeding in het algemeen en suiker specifiek worden gecommuniceerd. Betere communicatie over suikerrichtlijnen en tools die assisteren in het accurate gebruik van en begrip over suikerterminologie is cruciaal.

*Hilversum, april 2020*

### Bronnen:

1. Wang, F., Diangelo, C. L., Marsden, S. L., Pasut, L., Kitts, D., & Bellissimo, N. (2020). Knowledge of Sugars Consumption and the WHO Sugars Guideline among Canadian Dietitians and Other Health Professionals. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 81, 1-4 <https://doi.org/10.3148/cjdp-2020-004>
2. RIVM, „www.wateetnederland.nl,” [Online]. Available: <https://www.wateetnederland.nl/>. [Geopend 14 april 2020].

**Belangenverstrengeling:** De Nutrition Information Service van het Canadian Sugar Institute is een non-profit organisatie, die kennis over suiker en koolhydraten verspreidt, die is gebaseerd op wetenschappelijke informatie. Het instituut wordt gefinancierd door de Canadese suikerindustrie.

