

Hoeveel suikers eten we in Nederland?

Hieronder ziet u de meest recente gegevens*, die voortkomen uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 (VCP 5) en bekend zijn gemaakt door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) op 20 november 2018. Het vervangt de verouderde gegevens in deze white paper. Met behulp van een steekproef van de Nederlandse bevolking verzamelt het RIVM gegevens over de voedselinname en voedingstoestand. Uit deze gegevens kan berekend worden hoeveel suikers de gemiddelde Nederlander eet.

Suikers

Nederlanders eten gemiddeld 110 gram suikers per dag: zo'n 40 kilogram per jaar. Dit is 21% van de totale dagelijkse energie-inname. Dit zijn alle suikers samen: de van nature aanwezige suikers in fruit, groente en zuivelproducten én de in de keuken, op tafel of door de industrie toegevoegde suikers.

Toegevoegde suikers

Van die 110 gram suikers die een gemiddelde Nederlander op een dag binnenkrijgt, is 60 gram toegevoegde suikers (240 kcal). Dat is 11,3% van de totale dagelijkse energie-inname. Per jaar eten we gemiddeld 20 kilogram toegevoegde suikers per persoon. Jongens en meisjes hebben gemiddeld een hogere inname (73 gram per dag) dan volwassenen (57 gram per dag).

Vrije suikers

De gemiddelde inname van vrije suikers in Nederland is 68 gram per dag. Met name de vruchtensappen voegen zo'n 8 gram per dag toe aan de inname van de vrije suikers.

Trend ten opzichte van de vorige Voedselconsumptiepeilingen

De trend in de inname van suikers is al stabiel vanaf de eerste VCP uit 1987-1988. De gemiddelde inname van suikers die blijkt uit de meest recente VCP (2012-2016) is zelfs gedaald (110 gram per dag) ten opzichte van de inname die bleek uit de vorige VCP (2007-2010), namelijk 122 gram suikers per dag.

*Bron: www.wateetnederland.nl

