



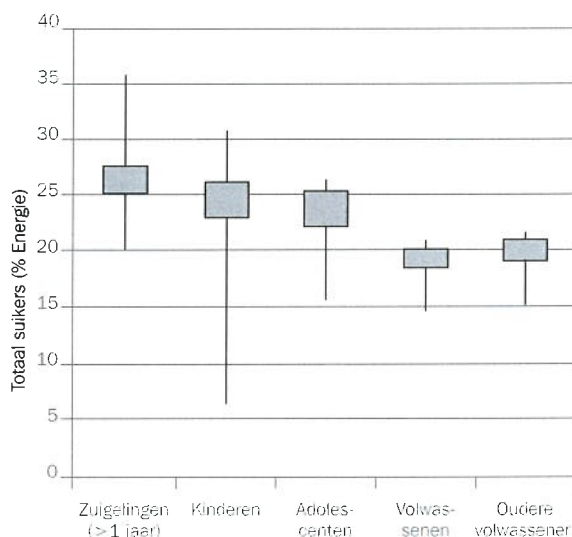
Inname van suikers daalt over de levensduur

De inname van suikers neemt in veel landen af op hogere leeftijd. Dit blijkt uit een review van Newens en Walton, gepubliceerd in oktober 2015 in de Journal of Human Nutrition and Dietetics. In totaal zijn 18 landen onderzocht, waaronder Nederland, Australië, de Verenigde Staten en Canada.

De auteurs verzamelden de meest recente gegevens over de inname van suikers uit zowel ontwikkelingslanden als ontwikkelde landen met behulp van nationale voedselconsumptie-onderzoeken. Uiteindelijk analyseerden ze gegevens van 13 Europese landen, Noord-Amerika, Australië, Nieuw-Zeeland en Brazilië. De inname van totaal suikers, toegevoegde suikers en sacharose (suiker) zijn onderzocht voor verschillende leeftijdscategorieën. In het artikel wordt de inname van suikers uitgedrukt in percentage van de totale energie-inname (en%).

Inname totaal suikers

De inname van totaal suikers is in zuigelingen en jonge kinderen (<4 jaar) het hoogst (reikwijdte 20-38,4 en%) en neemt af over de levensduur tot 13,5-24,6 en% in volwassenen van 19-60 jaar (figuur 1).



Figuur 1. De inname van totaal suikers (in energiepercentage) voor verschillende leeftijdscategorieën.

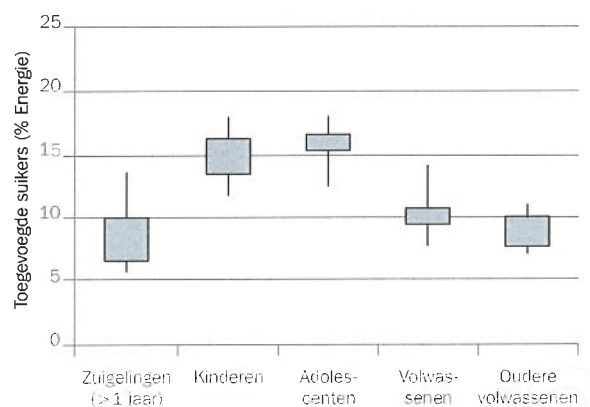
Directe en indirecte schatting van de inname van suikers

De inname van suikers kan indirect geschat worden via supply data of aankoopgegevens. Supply data* schatten de beschikbaarheid van suikers per hoofd van de bevolking, maar houden bijvoorbeeld geen rekening met 'waste'. Daarnaast zijn de gegevens niet bruikbaar om de inname te bepalen voor verschillende groepen, zoals leeftijd en geslacht. Direct schat men de inname van suikers via voedselconsumptie-onderzoeken, die wereldwijd in diverse landen worden uitgevoerd.

**Supply data weerspiegelen de totale hoeveelheid suikers aanwezig in een bepaalde (referentie)periode. Supply = productie + import - export +/- verandering in voorraad.*

Inname toegevoegde suikers

De inname van toegevoegde suikers is het hoogst onder adolescenten van 12-18 jaar (12,4-18,6 en%). Zuigelingen en jonge kinderen (<4 jaar) nemen minder toegevoegde suikers in (1,9-13,4 en%). Dit geldt ook voor volwassenen boven 60 jaar (6,3-11,2 en%) (figuur 2). In drie landen is de inname van toegevoegde suikers in jonge kinderen meer dan 10 en%, namelijk in Australië, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten.



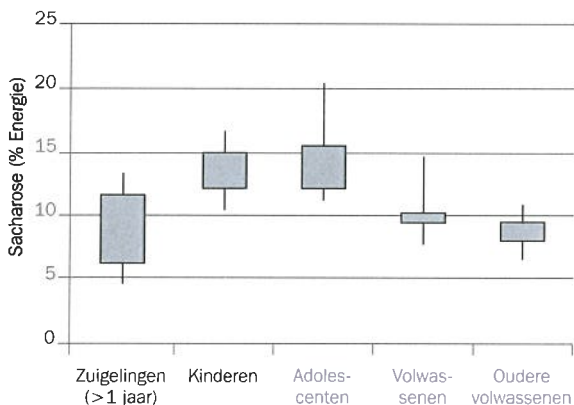
Figuur 2. De inname van toegevoegde suikers (in energiepercentage) voor verschillende leeftijdscategorieën.

Sacharose

Een vergelijkbare trend als bij toegevoegde suikers is te zien bij sacharose (figuur 3). Sacharose is gerapporteerd door maar vier landen. Het gaat hierbij om de toegevoegde sacharose (denk aan de kristalsuiker uit de suikerbiet of -riet) plus de van nature aanwezige sacharose in fruit en groente.

Bron: Newens, K. J. & Walton, J. A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world. *J. Hum. Nutr. Diet.* (2015). doi:10.1111/jhn.12338

Link naar publicatie: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12338/epdf>



Figuur 3. De inname van sacharose (in energiepercentage) voor verschillende leeftijdscategorieën.

Vergelijking tussen landen

Het is erg lastig om de innamegegevens tussen landen te vergelijken. Ten eerste bestaan er verschillende manieren om suikers in te delen (zoals non-milk extrinsic sugars, vrije en toegevoegde suikers). Daarnaast verschillen de methodes van voedselconsumptie-onderzoeken tussen landen (bijv. het gebruik van 24-uursvoedingsnavragen vs. voedingsdagboekjes) en zijn de leeftijdscategorieën per land anders ingedeeld. Toch kunnen de auteurs concluderen dat voor veel landen de inname van toegevoegde suikers in kinderen en adolescenten hoger is dan in andere leeftijdscategorieën. Ze pleiten voor meer onderzoek naar voedingsmiddelen en voedingspatronen die bijdragen aan de inname van toegevoegde suikers in deze twee leeftijdscategorieën.

Baarn, december 2015