

## Voeding van volwassenen

### Gemiddelde consumptie volwassenen en percentage dat eet volgens de Richtlijnen goede voeding

Leeftijdsgroep 19- tot 69-jarigen

Omschrijving	Richtlijnen goede voeding	Mannen		Vrouwen	
		Gem	%	Gem	%
Groente	200 g/dag	127	6	125	5
Fruit (incl. noten)	200 g/dag	87	6	115	10
Vezels	3,4 g/MJ/dag	2,2	-	2,6	-
Vis (vette)	2 x/week	-	20	-	20
Visvetzuren	250 mg/dag	131	-	120	-
Totale vetzuren	<40 en%	36,3	84	34,3	91
Verzadigde vetzuren	<10 en%	13,3	3	13	7
<u>Transvetzuren</u>	<1 en%	0,6	99	0,6	99
Zout	max. 6 g/dag	9,9	-	7,5	-

Bronnen: [VCP 2007-2010](#); [EFSA\(link is external\)](#), 2010 (richtlijn visvetzuren)

*De richtlijn voor visvetzuren geldt voor kinderen vanaf 7 jaar en voor volwassenen.*

#### **Volwassenen eten onvoldoende groente, fruit, vezels en vis**

Nederlandse volwassenen eten weinig groenten en fruit. De Gezondheidsraad adviseert 200 gram groenten en twee stuks fruit per dag te eten. 5% van de Nederlanders houdt zich aan de richtlijn voor groenten en 5-10% eet de aanbevolen hoeveelheid fruit. Ook krijgen volwassenen gemiddeld te weinig voedingsvezel binnen en eten ze weinig vis. Eén op de 5 Nederlanders eet zoals aanbevolen twee maal per week vis. Ook hierdoor is de inname van visvetzuren te laag ([van Rossum et al., 2012](#)).

#### **Nederlanders eten te veel verzadigd vet en zout**

De inname van ongunstige verzadigde vetzuren is bij 1 op de 20 Nederlanders hoger dan de aanbevolen 10 energieprocent ([en%](#)). Wel voldoet 99% van de Nederlanders aan de richtlijn voor transvetzuren. Nederlanders gebruiken dagelijks gemiddeld 8-10 gram zout. Dat is meer dan de 6 gram die de richtlijn voorschrijft. De belangrijkste bronnen voor zout zijn: brood (26%), vleesproducten (15%) en kaas (10%) ([van Rossum et al., 2012](#)). De overheid vindt het belangrijk dat mensen minder zout eten. Bij een lagere zoutinname ontstaat wel het risico dat de jodiuminname te laag wordt. Het [RIVM](#) doet daar metingen naar. Rond 2009/2010 was de inname van jodium nog voldoende ([Verkaik-Kloosterman et al., 2010](#); [Hendriksen et al., 2010](#)). Ook recenter onderzoek suggereert dat Nederlanders over het algemeen voldoende jodium binnen krijgen ([Geurts & Verkaik-Kloosterman, 2014](#)).

#### **Meer informatie**

- [Definitie van gezonde voeding en beschrijving richtlijnen](#)
- EXPERTS EN REDACTIE

- BRONNEN EN LITERATUUR

1.

- [\(link is external\)](#)
- [\(link is external\)](#)[\(link is external\)](#)
- [\(link is external\)](#)
- [\(link is external\)](#)

## Voeding van kinderen

### Gemiddelde consumptie van kinderen en percentage dat eet volgens de Richtlijnen goede voeding

*Leeftijdsgroep 7- tot 19-jarigen*

Omschrijving	Richtlijnen goede voeding	Jongens		Meisjes	
		Gem	%	Gem	%
Groente	≥150 g/dag	84	1	79	1
Fruit (incl. noten)	≥150 g/dag	75	5	86	5
Vezels	3,0 g/MJ/dag	2	laag/-	2,2	-
Vis (vette)	2x week	-	8	-	7
Visvetzuren	250 mg/dag	80	-	83	-
Totale vetzuren	<40 en %	35,2	90	33,9	93
Verzadigde vetzuren	<10 en %	12,8	5	12,7	9
<a href="#">Transvetzuren</a>	<1 en %	0,5	100	0,5	100
Zout	<6 g/dag	8,3	13	6,7	26

Bronnen: [VCP 2007-2010](#); [van Rossum et al., 2011](#); [EFSA\(link is external\)](#), 2010 (richtlijn visvetzuren)

*De richtlijnen voor groente, fruit, vezels en zout verschillen per leeftijdsgroep.*

### **Kinderen eten onvoldoende groente, fruit, vezels en vis**

De consumptie van groente, fruit, vezels en vis onder kinderen van 7 tot 19 jaar is veel lager dan de aanbevolen hoeveelheden ([van Rossum et al., 2011](#)):

- 1% eet de aanbevolen hoeveelheid groente per dag. Onder 2- en 3-jarigen ligt het percentage groente-etters wat hoger: van hen voldoet 20% aan de aanbevolen hoeveelheid van 50 tot 100 gram groente per dag ([Hulshof et al., 2004](#));
- 5% eet de aanbevolen hoeveelheid fruit;
- 7% eet voldoende vis.

Mede hierdoor krijgen kinderen te weinig voedingsvezel binnen. Groente, fruit en volkoren graanproducten zijn belangrijke bronnen van voedingsvezel.

## Kinderen eten te veel verzadigd vet en zout

De gemiddelde consumptie van vetten ligt voor de meeste kinderen (ruim 90%) iets onder de aanbevolen hoeveelheid van 40 energieprocent ([en%](#)) of minder. Ook eet nauwelijks iemand van hen meer dan de maximale aanbevolen hoeveelheid van 1 [en%](#) transvetzuren. De meeste kinderen eten wel te veel verzadigde vetten en zout. De belangrijkste bonnen voor zout zijn: brood (27%), vleesproducten (17%) en kaas (8%) ([van Rossum et al., 2012](#)).

### Meer informatie

- [Definitie van gezonde voeding en beschrijving richtlijnen](#)

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

- 

- 1.

1. ([link is external](#))
2. ([link is external](#))
3. ([link is external](#))

## Inname van vitaminen en mineralen

### Vrouwen in vruchtbare leeftijd nemen onvoldoende folaat

Ongeveer 25% van de vrouwen in Nederland neemt onvoldoende folaat (foliumzuur). Dit percentage is het hoogst bij vrouwen in de vruchtbare periode van hun leven ([van Rossum et al., 2011](#)). Twee lokale Nederlandse studies onderzochten het gebruik van foliumzuur bij zwangere vrouwen. Van de zwangeren in het noorden van Nederland nam 49% onvoldoende foliumzuur. In Rotterdam was dit percentage zelfs 63% ([Timmermans et al., 2008](#); [Zetstra-van der Woude et al., 2012](#)).

### Kinderen en 50-plussers nemen te weinig vitamine D

Kinderen en 50-plussers nemen onvoldoende vitamine D in ([van Rossum et al., 2011](#)). Het advies aan kinderen tot 4 jaar, vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar is om extra vitamine D via een supplement in te nemen ([Gezondheidsraad, 2012](#)). In 2010-2011 slikte één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen een supplement met vitamine D. [Voedingsstatusonderzoek](#) ondersteunt deze bevindingen: ongeveer 40% van de Nederlandse vrouwen ouder dan 50 jaar heeft een matig tot te lage vitamine D-status ([Verkaik-Kloosterman et al., 2011](#)). Kinderen krijgen niet altijd een vitamine D-supplement. Van de 2- en 3-jarigen krijgt 62% dit supplement daadwerkelijk, bij de 3- tot 6-jarigen is dat 30% ([Ocké et al., 2008](#)).

### Meer informatie

[Definitie van gezonde voeding en beschrijving richtlijnen](#)

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

- 

1. ([link is external](#))

2. [\(link is external\)](#)[\(link is external\)](#)
3. [\(link is external\)](#)[\(link is external\)](#)
4. [\(link is external\)](#)
5. [\(link is external\)](#)
6. [\(link is external\)](#)

## [Verrijkte voeding en voedingssupplementen](#)

- [Toon grafiek](#)
- [Toon tabelwaarden](#)
- [Download options](#)

LeeftijdPercentageMannenVrouwenTotaal7-89-1314-1819-3031-5051-690255075100

### **Percentage gebruikers van verrijkte voedingsmiddelen in 2007-2010** Bij Nederlanders

van 7-69 jaar

Bron: [VCP](#) 2007-2010

- *Gecorrigeerd voor sociaaldemografische kenmerken*
- *Seizoen en dag van de week (n=3819)*

### **Kwart van de Nederlanders gebruikt voedingssupplementen**

Hoewel gezonde voeding over het algemeen in alle nutriënten voorziet, gebruikt een kwart tot de helft van de Nederlandse bevolking van 7 tot 70 jaar voedingssupplementen. Mensen nemen die supplementen het hele jaar door, maar vooral tijdens de wintermaanden. Ze gebruiken vooral multivitaminen en daarnaast vitamine C. Deze bevindingen gelden voor de periode 2007 tot 2010 ([van Rossum et al., 2011](#)).

### **Vooral kinderen gebruiken verrijkte voedingsmiddelen**

Veel Nederlanders gebruiken verrijkte voedingsmiddelen. In 2007 tot 2010 bevatte 75% van de dagmenu's van 7- tot 70-jarigen verrijkte voedingsmiddelen ([van Rossum et al., 2011](#)). Dit zijn voedingsmiddelen waaraan vitaminen en/of mineralen zoals vitamine C en ijzer zijn toegevoegd. Kinderen eten vaker verrijkte voedingsmiddelen dan ouderen: 89% van de kinderen van 7 en 8 jaar ten opzichte van ongeveer 65% van de 51- tot 70-jarigen. De meest gebruikte verrijkte voedingsmiddelen zijn zuivelproducten, margarine en dranken zonder alcohol.

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

1.

1. [\(link is external\)](#)

## [Groente- en fruitconsumptie naar opleiding, volwassenen](#) **Gemiddelde voedselconsumptie naar opleidingsniveau**

Leeftijdsgroep 19- tot 69-jarigen

Voedingsnorm		Mannen				Vrouwen			
		Laa g	Gemiddeld	Hoo g	p <sup>1</sup>	Laa g	Gemiddeld	Hoo g	p <sup>1</sup>
Groente n	≥200 g/dag	124	125	147	0,01	120	129	147	0,004
Fruit	≥200 g/dag	93	110	123	0,02	116	124	147	0,06
Vezels	3,4 g/MJ /dag	2,1	2,1	2,3	0,01	2,3	2,3	2,5	0,005
Vis	≥1 x/week	42	45	56	<0,01	52,7	51	55	0,44

Bron: [VCP 2007-2010](#), [Geurts et al., 2013](#)

<sup>1</sup> p<0,05 = significant

### Hoger opgeleiden eten meer groente en fruit

Volwassenen met een hoog opleidingsniveau (hoger beroepsonderwijs of universiteit) eten gemiddeld meer groente en fruit dan mensen met een lage opleiding (geen onderwijs of alleen basisonderwijs). Het gaat om een klein, maar significant verschil van 25 gram groente (ongeveer 2 à 3 cherrytomaatjes) en 30 gram fruit (zo'n kwart appel) per dag.

Volwassenen met het hoogste opleidingsniveau consumeren gemiddeld ook meer vezels en vis dan lager opgeleide volwassenen. Voor fruit en vis zijn de verschillen tussen hoger en lager opgeleide vrouwen niet significant. In het algemeen consumeren volwassenen van alle opleidingsniveaus niet de aanbevolen hoeveelheden groente, fruit, vezels en vis ([Geurts et al., 2013](#)).

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

•

1.

1. ([link is external](#))

## Groente- en fruitconsumptie naar opleiding, kinderen

### Gemiddelde voedselconsumptie naar opleidingsniveau

Leeftijdsgroep 7- tot 18-jarigen

Voedingsnorm		Jongens				Meisjes			
		Laa g	Gemiddeld	Hoog	p <sup>1</sup>	Laa g	Gemiddeld	Hoog	p <sup>1</sup>
Groenten	≥ <sub>2</sub> 150 g/dag	72	77	92	0,002	63	75	84	0,004
Fruit	≥ <sub>3</sub> 150 g/dag	73	86	88	0,41	81	86	108	0,02

Vezels	3,4 <a href="#">g/MJ/dag</a>	1,8	1,9	2,0	<0.0001	1,8	2,0	2,1	<0.0001
Vis	≥1 x/week	24	32,3	38,5	-	23	27,2	34,6	-
Visvetzuren	250 <a href="#">mg/dag</a> <sup>4</sup>	75	78	93	0,72	97	60	86	0,14
Totale vetzuren	<40 <a href="#">en%</a>	34,4	33,3	32,6	0,03	34,0	33,1	33,0	0,23
Verzadigde vetzuren	<10 <a href="#">en%</a>	12,5	12,5	12,3	0,67	12,8	12,6	12,6	0,60
<a href="#">Transvetzuren</a>	<1 <a href="#">en%</a>	0,6	0,5	0,5	0,34	0,5	0,6	0,5	0,38

Bronnen: [VCP 2007-2010](#), [Geurts et al., 2013](#); [EFSA\(link is external\)](#), 2010 (richtlijn visvetzuren)

<sup>1</sup>  $p < 0,05$  = significant

<sup>2</sup> Richtlijn voor 7- tot 13-jarigen is 150 [g/dag](#) en voor de overige leeftijden 200 [g/dag](#)

<sup>3</sup> Richtlijn voor 7- en 8-jarigen is 150 [g/dag](#) en voor de overige leeftijden 200 [g/dag](#)

<sup>4</sup> Deze richtlijn is afkomstig van een andere bron ([EFSA, 2010c](#)) en geldt voor kinderen vanaf 7 jaar en volwassenen

### **Kinderen met hoogopgeleide ouders eten meer groente en fruit**

Kinderen met hoog opgeleide ouders eten meer groente, fruit en vis dan kinderen met lager opgeleide ouders. Ook krijgen kinderen van hoog opgeleide ouders meer vezels binnen. Net als bij de volwassenen gaat het over kleine maar significante verschillen. Voor jongens zijn de verschillen in fruitconsumptie niet significant. Wel eten jongens met hoog opgeleide ouders gemiddeld minder vet dan die met lager opgeleide ouders ([Geurts et al., 2013](#)).

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

1.

1. ([link is external](#))

## **Consumptie vetzuren naar opleiding, volwassenen**

### **Gemiddelde consumptie vetzuren naar opleidingsniveau**

*Leeftijdsgroep 19- tot 69-jarigen*

	Voedingsnorm	Mannen				Vrouwen			
		Laa g	Gemidde ld	Hoo g	p	Laa g	Gemidde ld	Hoo g	p
Visvetzuren	250 <a href="#">mg/dag</a> <sup>2</sup>	159	158	233	0,11	151	164	247	0,21
Totale vetzuren	<40 <a href="#">en%</a>	35,1	34,4	34,1	0,20	34,5	33,5	33,4	0,10

Verzadigde vetzuren	<10 <a href="#">en%</a>	13,0	12,7	12,7	0,35	13,2	12,8	12,8	0,20
<a href="#">Transvetzur en</a>	<1 <a href="#">en%</a>	0,6	0,5	0,6	0,19	0,6	0,6	0,6	0,81

Bron: [VCP 2007-2010](#); [Geurts et al., 2013](#); [EFSA\(link is external\)](#), 2010 (richtlijn visvetzuren)

### Geen verschil in consumptie vetzuren naar opleidingsniveau

De inname van vetzuren verschilt niet significant per opleidingsniveau. Lager opgeleide volwassenen krijgen de meeste vetzuren binnen, ook verzadigde vetzuren, terwijl de hoogst opgeleiden meer visvetzuren innemen. In het algemeen krijgen volwassenen van alle opleidingsniveaus gemiddeld in totaal minder vetzuren binnen dan de aanbevolen hoeveelheid van 40 energieprocent ([en%](#)) per dag en meer verzadigd vet dan aanbevolen (10 [en%](#)). Opleidingsniveau heeft ook geen invloed op de consumptie van transvetzuren. Gemiddeld is de inname 0,6 [en%](#). Dit ligt onder de aanbevolen hoeveelheid van 1 [en%](#) ([Geurts et al., 2013](#)).

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

•

1.

1. ([link is external](#))

## Consumptie overig naar opleiding

### Hoger opgeleide mannen hebben lagere energie-inname

Laag opgeleide mannen nemen gemiddeld meer energie in dan hoog opgeleide mannen ([van Rossum et al., 2011](#)). Een hoge energie-inname in combinatie met te weinig lichamelijke activiteit kan leiden tot [overgewicht](#) ([Ocké & Kromhout, 2004](#)). Bij vrouwen en meisjes is er geen verschil in energie-inname naar opleidingsniveau. Jongens nemen juist meer energie in wanneer de ouders hoog opgeleid zijn.

### Minder folaatinnname onder kinderen van laag opgeleiden

Kinderen van laag opgeleide ouders krijgen het minste folaat binnen ([van Rossum et al., 2011](#)). Folaat is foliumzuur dat van nature voorkomt in voedingsmiddelen.

### Helpt van vrouwen met kinderwens neemt geen foliumzuur

Vrouwen met een kinderwens wordt aangeraden naast het folaat dat ze via de voeding binnenkrijgen, via een supplement 400 [mg](#)foliumzuur extra in te nemen. De helft van de Nederlandse vrouwen gebruikt echter geen foliumzuursupplement rond de conceptie of begint te laat. Vrouwen met een lagere opleiding gebruiken minder vaak foliumzuursupplementen dan vrouwen met een hogere opleiding ([Gezondheidsraad, 2008](#)).

- EXPERTS EN REDACTIE
- BRONNEN EN LITERATUUR

•

1. ([link is external](#))

2. ([link is external](#))

## **Consumptie naar etniciteit**

### Instellen

#### **Groenteconsumptie van Turken en Marokkanen gunstiger dan van autochtonen**

Turkse mannen en vrouwen en Marokkaanse vrouwen eten meer groente dan autochtonen. Toch halen, met uitzondering van Turkse vrouwen, ook Turkse en Marokkaanse Nederlanders de aanbevolen twee stuks fruit (200 gram) en 200 gram groente per dag niet. Alleen Turkse vrouwen voldoen aan die norm. Dit blijkt uit een studie onder 18- tot 30-jarigen van Turkse en Marokkaanse afkomst ([Palsma et al., 2006](#); [Nicolaou et al., 2007](#)).

#### **Turkse en Marokkaanse vrouwen eten meer gezonde vetten**

Turkse en Marokkaanse vrouwen hebben een hogere inname van de gezonde (meervoudig en enkelvoudig onverzadigde) vetzuren dan de autochtone vrouwen. Wel hebben Turkse en Marokkaanse Nederlanders evenals autochtonen een te hoge inname van verzadigd vet ([Palsma et al., 2006](#); [Nicolaou et al., 2007](#)).

#### **Allochtonen nemen minder vitamine D, ijzer en calcium**

Turken en Marokkanen van 18 tot 30 jaar nemen minder vitamine D, ijzer en calcium in dan autochtonen en bovendien minder dan aanbevolen ([Palsma et al., 2006](#); [Nicolaou et al., 2007](#)). Ook vrouwen met een Surinaamse achtergrond hebben een relatief lage ijzer- en calciuminname ([van Dam et al., 2005](#)).

#### **Veel allochtone vrouwen gebruiken geen foliumzuursupplement**

Ruim 75% van de vrouwen met een niet-Nederlandse achtergrond gebruikt geen foliumzuursupplement rond de conceptie of begint te laat. Van de autochtone vrouwen gebruikt de helft geen supplement of begint te laat ([Gezondheidsraad, 2008](#)).