

Wat is de staat van de voeding?

In samenwerking met het RIVM en CBS hebben we de meest recente data verzameld over ons eetpatroon. Die verzameling aan gegevens levert interessante inzichten op.

Vooraf Schijf van Vijf-producten

We consumeren 3 kilo voedsel per dag. Daarvan bestaat ruim 2 kilo uit dranken en bijna 1 kilo uit vast voedsel (1). We geven daaraan € 6,50 euro per persoon per dag uit (2). Twee kilo van het voedsel dat we dagelijks eten en drinken bestaat uit gezonde producten die in de Schijf van Vijf staan (3). Dat is positief.

Ook op productniveau zien we positieve cijfers. Zo staat ruim 75% van het brood dat we eten in de Schijf van Vijf, en is dus volkoren of bruin brood. Van de melkproducten die we nemen staat 60% in de Schijf van Vijf. Meer dan de helft van de Nederlanders (50-60%) eet wekelijks minimaal 1 keer per week vis. Het advies is 1 keer per week vis te eten; het liefst vette, duurzame vis. En we eten gemiddeld een derde van het aanbevolen handje noten per dag, 40% daarvan is al ongezoeten noten(3).

We drinken steeds gezonder. 70% van de dranken die we drinken staan in de Schijf van Vijf. Het gaat om water, thee en koffie.

Wat verder opvalt, is dat jonge kinderen relatief goed eten. Kinderen tussen de 1 en 3 jaar krijgen gemiddeld de aanbevolen hoeveelheden groente, fruit en brood binnen (3). Een compliment voor ouders en professionals. Mooi dat kinderen een gezonde start van hun leven krijgen.

Aandachtspunten

Het is positief dat twee derde van het gewicht van alles wat we eten bestaat uit Schijf van Vijf-producten. Kijken we naar de calorieën, dan is het beeld minder rooskleurig. Slechts een derde van de calorieën die we binnenkrijgen, komt van Schijf van Vijf-producten. De rest van de calorieën, ruim twee derde, komt van producten buiten de Schijf van Vijf (4). Er is dus veel gezondheidswinst te behalen door minder producten buiten de Schijf van Vijf te nemen.

We eten ook meer vlees dan goed voor ons is. 73% van de Nederlanders eet meer vlees (gemiddeld 700 g per week) dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid (500 g per week, waarvan max. 300 g rood vlees). 66% hiervan is vlees, dat niet in de Schijf van Vijf staat, zoals bewerkt vlees (3). Denk aan hamburgers, worst en vleeswaren voor op brood.

Naast vlees, eten we relatief veel snacks, snoep, koek en sauzen (150 g per dag). We nemen iets minder koekjes dan voorheen, maar meer sauzen. De consumptie van alcoholische dranken is ruim 1 liter per week. Ook drinken we 1,5 tot 2 glazen frisdrank en/of sap per dag (1).

Bovenstaande cijfers verklaren de relatief hoge energie-inname afkomstig van niet-Schijf van Vijf-producten. Producten als hamburgers, snacks, sauzen, alcohol en frisdrank bevatten namelijk veel calorieën.

Verder krijgen volwassen mannen per dag gemiddeld 9,7 gram zout binnen en vrouwen 7,4 gram. 6 gram is de maximaal aanbevolen hoeveelheid; 80% hiervan krijgen we al binnen via producten waar het zout al inzit. Daarnaast voegt 80% van de Nederlanders zout toe aan de maaltijd. 60% van de ouders doet dit ook bij het eten van hun jonge kinderen (1-3 jaar).

Prijs

Gezond eten volgens de Schijf van Vijf kan een volwassene gemiddeld voor rond de € 6 per dag (17). Dat is minder dan dat we nu gemiddeld per dag aan onze voeding uitgeven, namelijk € 6,50. (2) Niet iedereen kan dit uitgeven. Daarom is het zorgelijk dat het gezond(er)e voedsel in de afgelopen 10 jaar meer in prijs is gestegen (22%) dan ongezond voedsel (13%) (18).

Omgeving

Voedsel is overal om ons heen. In een gemiddelde stad als Amersfoort hebben inwoners binnen een straal van 1 km rond hun huis de keuze uit 8 snackbars, ijssalons en fastfood restaurants en dergelijke.

Woon je in Den Haag, dan kun je binnen een straal van 1 km kiezen uit 18 van zulke eetgelegenheden en binnen een straal van 3 km al uit 159.(19)

Veiligheid

De voedselveiligheid in Nederland is groot. Ongeveer 1 op de 24 mensen maakt jaarlijks een voedselinfectie door, die meestal niet ernstig verloopt (20). Voor de meeste chemische stoffen in voedsel is het risico voor de volksgezondheid verwaarloosbaar (21)

Kansen

Verbeteringen zijn prima mogelijk. En de oplossingen zijn redelijk eenvoudig.

Van alle producten die we eten, heeft 28% binnen dezelfde productgroep een gezondere variant in de Schijf van Vijf staan (3). Denk aan wit brood, witte rijst, gezoete melkproducten, bewerkt vlees, vette kazen en gezouten noten. We kunnen dus eenvoudig gezondheidswinst behalen door te kiezen voor volkoren graanproducten, ongezoete magere/halfvolle melkproducten, onbewerkt vlees, minder vette kazen en ongezouten noten.

Om onze (te hoge) vleesconsumptie omlaag te brengen, helpt het al enorm als we geen of minder bewerkt vlees eten. 66% van het vlees dat we eten staat niet in de Schijf en is vaak bewerkt. Het eten van bewerkt vlees vergroot het risico op bepaalde ziekten (6). In plaats daarvan kiezen voor kleinere porties onbewerkt mager vlees zoals kip, en vleeswaren vervangen door plantaardig broodbeleg, zijn goede eerste stappen om minder (bewerkt) vlees te eten.

Vaker vegetarisch eten bij de avondmaaltijd helpt ook. Eet in plaats van vlees bijvoorbeeld ei, ongezouten noten of peulvruchten. Peulvruchten eten we nu nog maar eens per 3 weken (3); het advies is 1 keer per week. Ook noten kunnen we vaker eten. Daar liggen dus kansen. Deze vleesvervangers kunnen goed worden gecombineerd met groente en bijvoorbeeld volkoren pasta of zilvervlijsrijst, vanwege de gunstige eiwitcombinaties. Zo halen we ook binnen deze productgroepen makkelijker de aanbevolen hoeveelheden. Groente eten we wel regelmatig, maar slechts de helft (125 g) van de minimaal aanbevolen hoeveelheid (250 g)(1) . Meer groente eten bij ontbijt, lunch en tussendoor kan ook bijdragen aan een hogere groenteconsumptie.

Van fruit eten we ongeveer 1 portie per dag in plaats van de aanbevolen 2 porties (1). Vaker fruit of een handje noten eten als tussendoortje, is dus ook een mooie kans.

Minder bewerkt voedsel eten, zoals snacks en sauzen, helpt om minder verzadigd vet en zout binnen te krijgen.

2 vliegen in 1 klap

Door meer plantaardig en minder dierlijk te eten slaan we 2 vliegen in 1 klap. Minder vlees en méér volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit eten, staat voor een lager risico op verschillende ziekten (6). En bij een meer plantaardig voedingspatroon gaat ook de impact op het milieu flink omlaag.

Voedsel is verantwoordelijk voor 20 tot 35% van de uitstoot van alle broeikasgassen (meer dan al het vervoer bij elkaar) (7). Meer dan de helft daarvan komt van dierlijke producten (vleesproducten, zuivel). Ook snacks, frisdrank, alcohol en snoep hebben een hoge milieubelasting. Net als voedsel verspillen (samen met vlees de factor met de meeste impact). We verspillen gemiddeld per persoon 41 kilo vast voedsel per jaar (8) Door te eten volgens de Schijf van Vijf en hierbinnen bijvoorbeeld nog duurzamere keuzes te maken kun je de milieu-impact van je voedingspatroon flink verlagen (9).

Ziektelast

Dat kansen benutten nodig is, blijkt wel uit de ziektelast die samenhangt met ongezonde voeding. Na roken levert ongezonde voeding, met zo'n 10%, de grootste bijdrage aan de ziektelast in Nederland (10). Overgewicht draagt hier voor ruim 5% aan bij (11). Bijna de helft van de volwassenen is te zwaar, ruim 14% heeft obesitas. Van de kinderen is ruim 14% te zwaar, bijna 3% is obees.(12) Daarnaast zijn er ruim 1 miljoen mensen met diabetes, waarvan een groot deel met type 2. Nog nooit was dit aantal zo hoog(13).

Nog meer schrijnende cijfers: hoogopgeleiden leven zo'n 7 jaar langer dan laagopgeleiden; en hoogopgeleiden hebben 15 meer jaren zonder beperkingen dan laagopgeleiden.(14) De inname van fruit

en groente en thee, water en koffie is het hoogst bij hoogopgeleiden. Laagopgeleiden eten meer aardappelen, rijst, pasta, suikerhoudende dranken en vlees.(15)

Dit zijn cijfers die we niet zo willen overdragen aan toekomstige generaties. Dat hoeft ook niet. We denken dat er in kleine stappen veel winst is te behalen. Veel kinderen maken een gezonde start. Dat is iets om op voort te bouwen. Om dit op latere leeftijd vast te houden is het belangrijk dat kinderen en volwassenen over de juiste voedselvaardigheden beschikken. En de omgeving moet gezonder worden. Wie wordt omringd met gezond voedsel, maakt sneller de gezonde keuze. Uit nieuw onderzoek (16) blijkt dat een meerderheid van de Nederlanders maatregelen steunt om de omgeving gezonder te maken.

Afsluitend

De cijfers geven ook ruimte voor optimisme. Door te kiezen voor gezondere alternatieven die wel in de Schijf van Vijf staan, ontstaat er direct gezondheidswinst. Door meer plantaardig en minder dierlijk te eten, slaan we twee vliegen in een klap; dit is beter voor jezelf én voor het milieu. Jonge kinderen eten relatief goed. Om dit op latere leeftijd vast te houden, is het belangrijk dat kinderen en volwassenen over voedselvaardigheden beschikken en ook de voedselomgeving gezonder wordt.

1. The Diet of the Dutch. Results of the first two years of the Dutch National Food Consumption Survey 2012-2016 . RIVM, Letter report 2016-0082.
2. StatLine -[Consumptie naar goederen- en dienstencategorieën; nationale rekeningen](#)
3. Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Schijf van Vijf 2016. RIVM, MEMO-VCP 17-03.
4. Achtergrondgegevens van referentievoedingen voor de Richtlijnen Schijf van Vijf 2016. RIVM , MEMO 2016-versie 2.
5. <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/voeding-zoutconsumptie>
6. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24.
7. Brink, L., A. Postma - Smeets, A. Stafleu & D. Wolvers. 2016. Richtlijnen Schijf van Vijf. 134. Den Haag: Voedingscentrum.
8. van Dooren, C. 2017. Oplegnotitie Voedselverspilling bij huishoudens in Nederland in 2016. 22. Den Haag: Voedingscentrum.
9. van de Kamp, M. E., C. van Dooren, A. Hollander, M. Geurts, E. J. Brink, C. van Rossum, S. Biesbroek, E. de Valk, I. B. Toxopeus & E. H. M. Temme (2017) Healthy diets with reduced environmental impact? – The greenhouse gas emissions of various diets adhering to the Dutch food based dietary guidelines. Food Research International, In press.
10. Global Burden of Disease Profile: Netherlands
http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/country_profiles/GBD/ihme_gbd_country_report_netherlands.pdf
11. VTV 2014, RIVM
http://eengezondere nederlandse.nl/Een_gezonder_Nederland/Highlights/Trends_in_de_volksgezondheid/Ziektelast
- 12 Volksgezondheid en Zorg. Cijfers en context Overgewicht.
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie>
- 13 Volksgezondheid en zorg. Cijfers en context Diabetes mellitus.
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/diabetes-mellitus/cijfers-context/huidige-situatie>
14. Knoops & van den Brakel, 2010; Factsheet Sociaaleconomische Gezondheidsverschillen, Pharos
15. Food consumption in the Netherlands and its determinants Background report to 'What's on our plate? Safe, healthy and sustainable diets in the Netherlands.' RIVM, Report 2016-0195
- 16 Quickscan Voedselvaardigheid, onderzoeksbureau Flycatcher, november 2017
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persmappen/quickscan-voedselvaardigheid.aspx>
17. <https://www.nibud.nl/consumenten/wat-geeft-u-uit-aan-voeding/>
18. Persbericht CBS VCN Prijsontwikkeling gezonder eten stijgt meer in prijs dan ongezonder eten [va 18/1openbaar]
19. CBS Stateline [Nabijheid voorzieningen; afstand locatie, regionale cijfers](#)

20. Registratie voedselgerelateerde uitbraken in Nederland, 2016, RIVM, Rapport 2017-0051

21. Wat ligt er op ons bord? Veilig, gezond en duurzaam eten in Nederland. RIVM, Rapport 2016-0200