



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

# Voedsel- consumptie 2012 - 2016

Vergelijking met de Richtlijnen  
goede voeding 2015

Het RIVM onderzoekt de voedselconsumptie in Nederland. Van ruim 4000 mensen in de leeftijd van 1 tot en met 79 jaar is van 2012 tot en met 2016 op twee dagen de consumptie gemeten. Deze factsheet beschrijft hoe volwassenen in Nederland eten en drinken vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad. De gegevens zijn berekend voor 19-79-jarigen.

## Belangrijkste bevindingen

- De mate waarin volwassenen de Richtlijnen goede voeding voor productgroepen opvolgen varieert.
- De richtlijnen die het beste worden gevolgd zijn die van vis, alcohol en volkorenproducten.
- De richtlijnen die het minst worden gevolgd zijn die voor groente, fruit, ongezouten noten, peulvruchten, suikerhoudende dranken en zout.
- Daarbij zijn er in de afgelopen jaren mogelijk gunstige veranderingen te zien in de consumptie van suikerhoudende dranken, vlees, groente, fruit en noten.
- De consumptie van met name groente en fruit hangt samen met opleidingsniveau.



## Voedingspatroon

*'Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de andere richtlijnen'*

Van het eiwit dat geconsumeerd wordt is voor volwassenen gemiddeld 39% plantaardig en 61% dierlijk. Het dierlijke eiwit is met name afkomstig van zuivel en vlees(producten). Het plantaardige eiwit is vooral afkomstig van brood, granen, rijst en pasta.

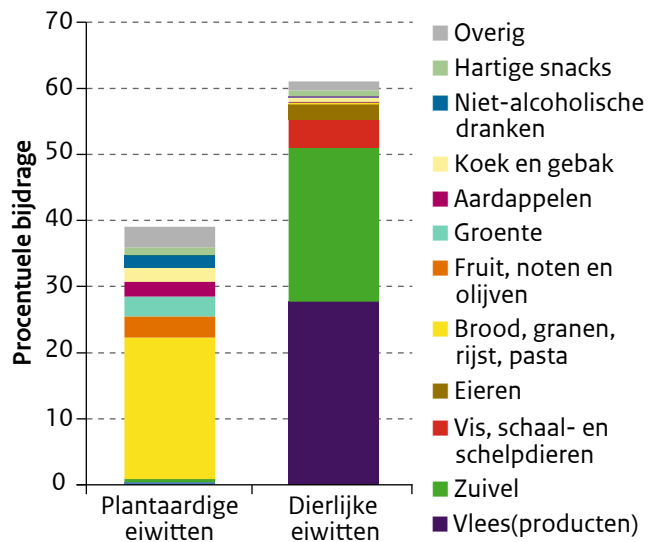
## Groente en fruit

*'Eet dagelijks ten minste 200 gram groente<sup>a</sup> en ten minste 200 gram fruit'*

Gemiddeld consumeren volwassenen 143 gram groente en 112 gram fruit per dag. De consumptie van groente en fruit is hoger bij de hogere leeftijdsgroepen. Mannen van 71-79 jaar eten gemiddeld 30% meer groente dan mannen van 19-30 jaar. Bij vrouwen in de hoogste leeftijdsgroep is dit verschil ten opzichte van de jongere leeftijdsgroep 40%. De gemiddelde consumptie van groente is voor mannen en vrouwen nagenoeg gelijk. De consumptie van fruit is in de oudste leeftijdsgroepen ongeveer 60 g/dag hoger ten opzichte van de jong volwassenen. Vrouwen consumeren ongeveer een kwart meer fruit dan mannen.

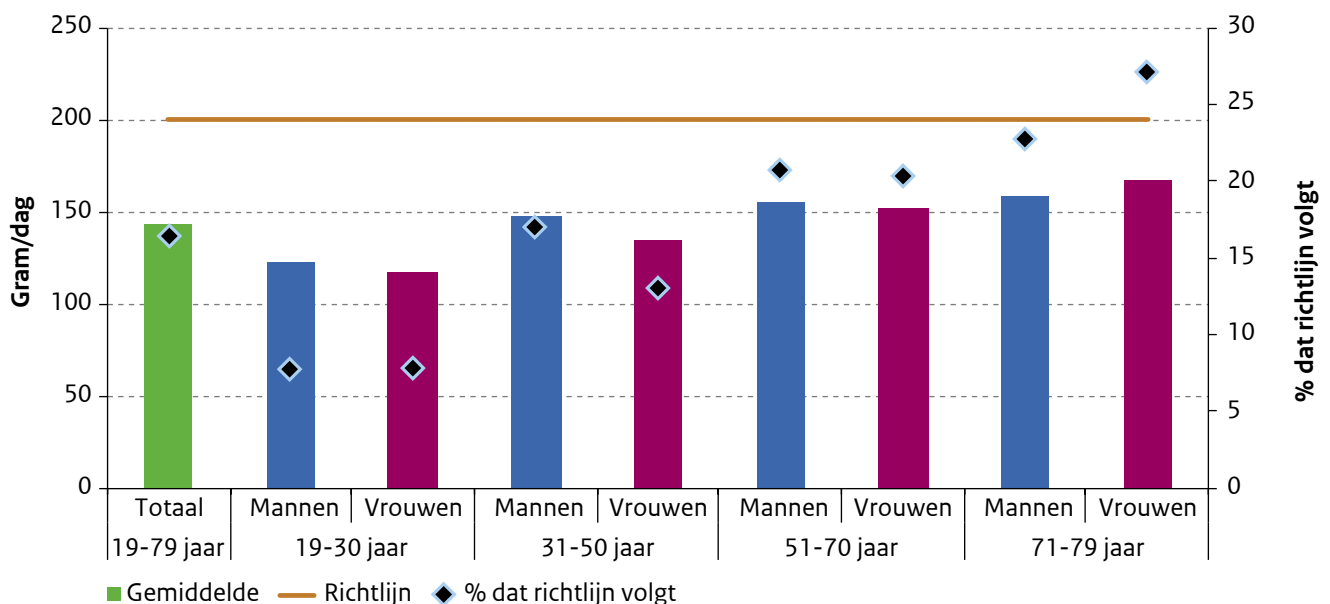
<sup>a</sup> Het Voedingscentrum beveelt aan om 250 gram groente per dag te eten.

**Bijdrage plantaardige en dierlijke eiwitten**  
(VCP 2012-2016)

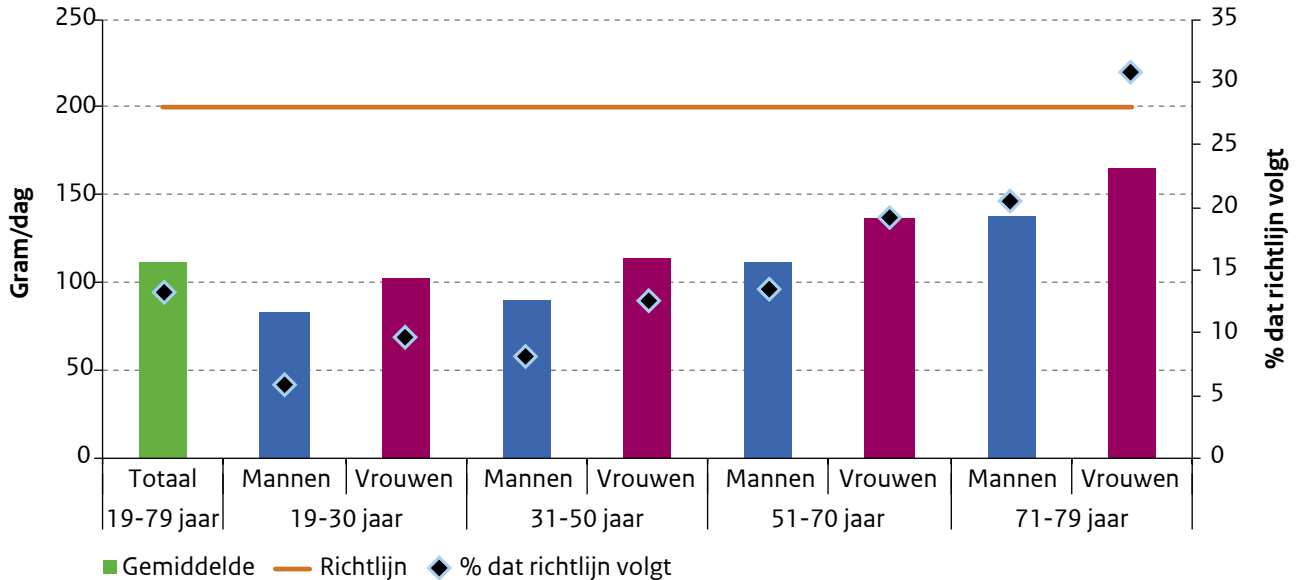


De consumptie van groente en fruit ligt voor een groot aantal volwassenen beneden de richtlijn van 200 gram. Ongeveer één op de zes volwassenen voldoet aan de richtlijn voor groente en één op de acht aan de richtlijn voor fruit. Er zijn verschillen naar leeftijd en geslacht. Van de jongvolwassenen (19-30 jaar) voldoet minder dan 10% aan de richtlijn voor groente en fruit. Deze percentages zijn voor mannen en vrouwen in de hogere leeftijdsgroepen hoger, variërend van 20 tot 28%.

**Gemiddelde consumptie van groente** (VCP 2012-2016)



### Gemiddelde consumptie van fruit (VCP 2012-2016)



### Eiwitrijke producten

*'Beperk de consumptie van rood vlees<sup>b</sup> en met name bewerkt vlees'*

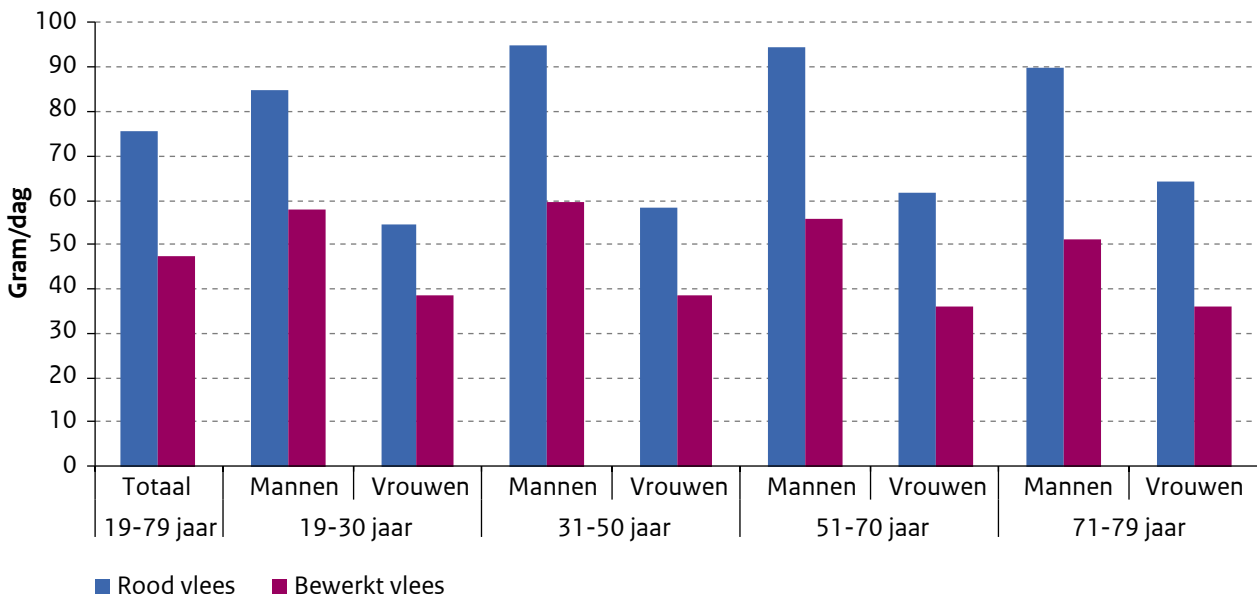
Gemiddeld consumeren volwassenen 76 gram rood vlees per dag. Van bewerkt vlees wordt per dag gemiddeld 47 gram gegeten. Deze categorieën overlappen gedeeltelijk: een deel van het bewerkt vlees is rood vlees.

Vrouwen consumeren ruim een derde minder rood vlees dan mannen (59 gram/dag versus 92 gram/dag) en ook eten ze minder bewerkt vlees dan mannen (37 gram/dag versus 57 gram/dag).

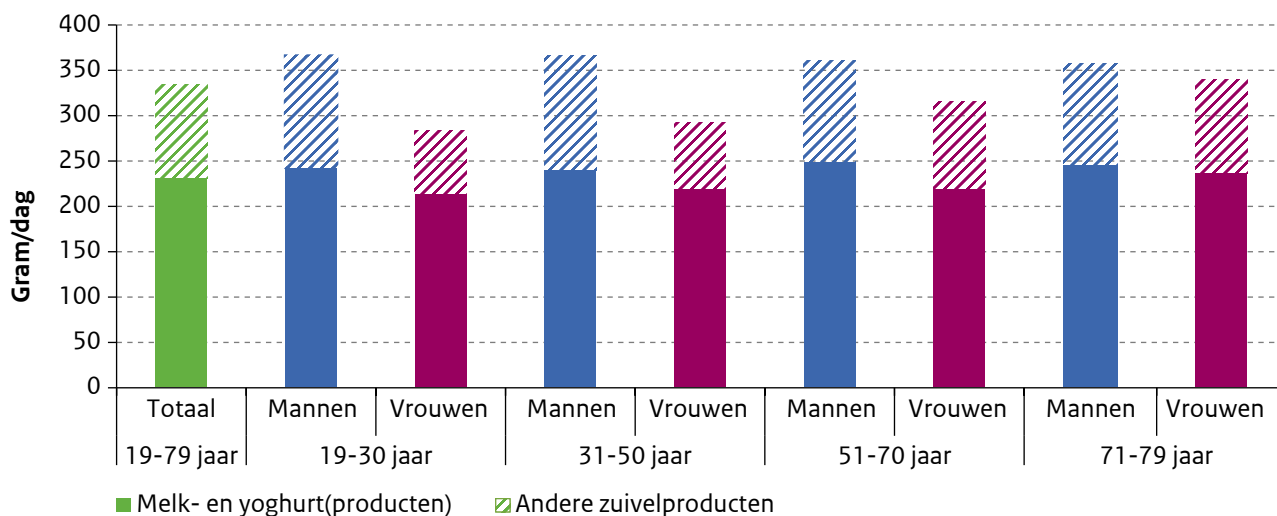
De consumptie van rood vlees is het hoogst voor mannen van 31 tot en met 70 jaar (circa 95 gram/dag). In de Richtlijnen goede voeding zijn geen aanbevolen consumptiehoeveelheden gegeven voor rood of bewerkt vlees.

<sup>b</sup> Het Voedingscentrum raadt aan maximaal 300 gram rood vlees per week te eten.

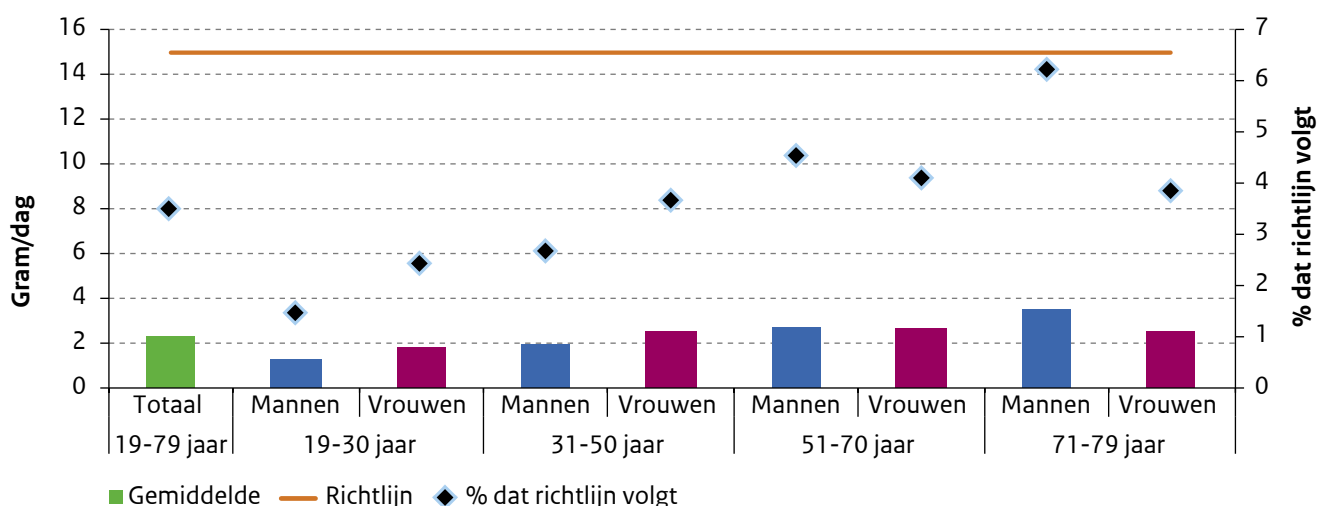
### Gemiddelde consumptie van bewerkt vlees en van rood vlees (VCP 2012-2016)



### Consumptie zuivelproducten en het aandeel van melk- en yoghurt(producten) (VCP 2012-2016)



### Gemiddelde consumptie van ongezoeten noten (VCP 2012-2016)



#### 'Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt'

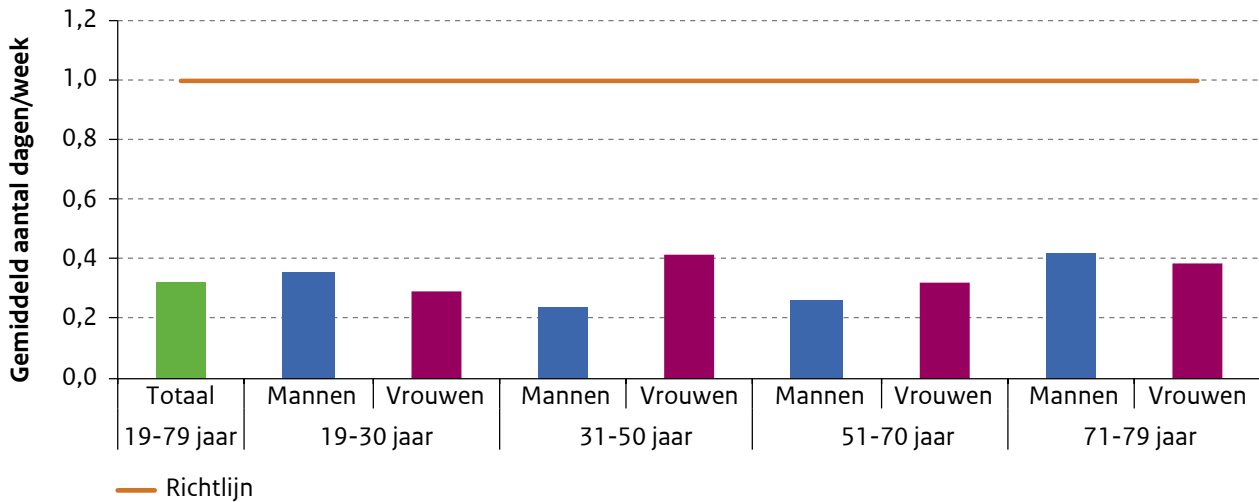
Gemiddeld consumeren volwassenen 333 gram zuivel per dag (dit is inclusief kaas). 70% hiervan is afkomstig van melk- en yoghurt(producten). Mannen gebruiken gemiddeld zo'n 20% meer zuivel dan vrouwen. Uitgaande van porties à 150 gram ligt de gemiddelde consumptie van zuivel op 2,2 porties per dag, waarvan 1,5 portie melk- en yoghurt (producten). Bij een aanname van 'enkele porties' zuivel als twee porties per dag ligt de gemiddelde consumptie rond deze aanbeveling; circa de helft van de populatie heeft een consumptie beneden deze twee porties.

#### 'Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten<sup>c</sup> per dag'

De meeste volwassenen eten niet dagelijks ongezoeten noten. Van de 10 gram noten die volwassenen gemiddeld per dag eten, bestaat 2 gram uit ongezoeten noten. 71-79-jarigen eten gemiddeld 3 gram ongezoeten noten per dag, de 19-30-jarigen rond 1,5 gram. De verschillen naar leeftijd en tussen geslachten zijn klein en niet statistisch significant. Slechts 3% van de volwassenen heeft een gemiddelde consumptie van ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.

<sup>c</sup> Het Voedingscentrum adviseert voor sommige groepen 25 gram ongezoeten noten per dag.

### Consumptiefrequentie van peulvruchten (VCP 2012-2016)



### 'Eet wekelijks peulvruchten'

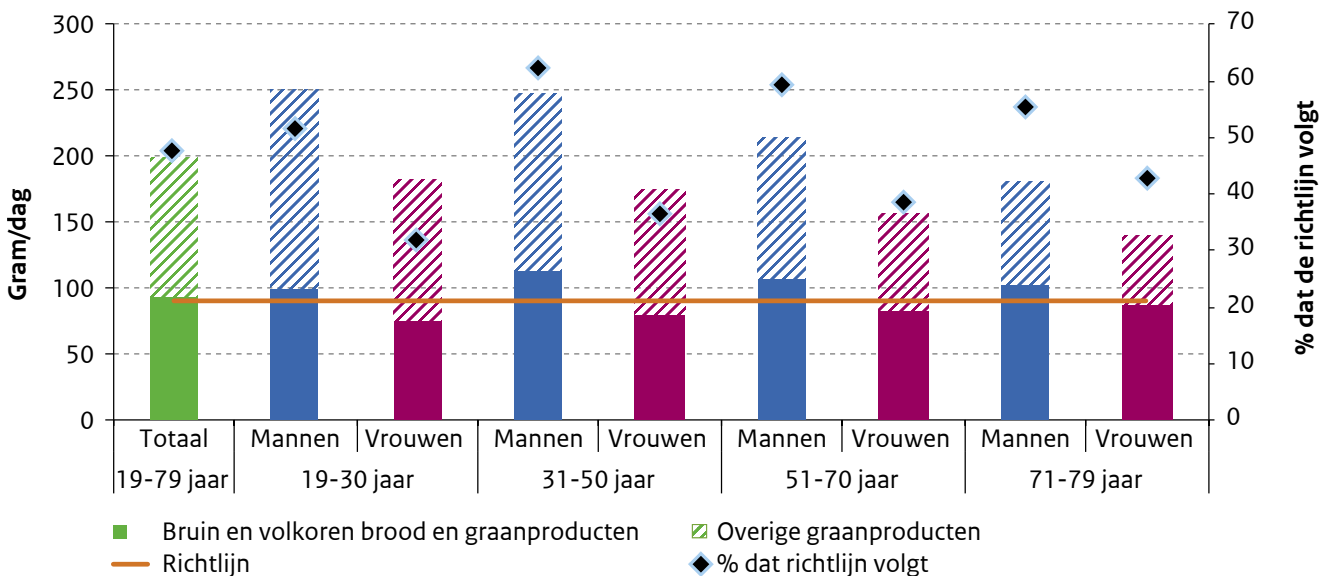
Hoe vaak mensen peulvruchten eten is te schatten aan de hand van het percentage dagen waarop peulvruchten zijn gegeten tijdens de 24-uursvoedingsnavragen van de voedselconsumptiepeiling. Hierbij wordt geen rekening gehouden met de hoeveelheid geconsumeerde peulvruchten. Gemiddeld worden peulvruchten eens in de drie weken gegeten in plaats van de aanbevolen één keer per week.

### Koolhydraat- en vezelrijke producten

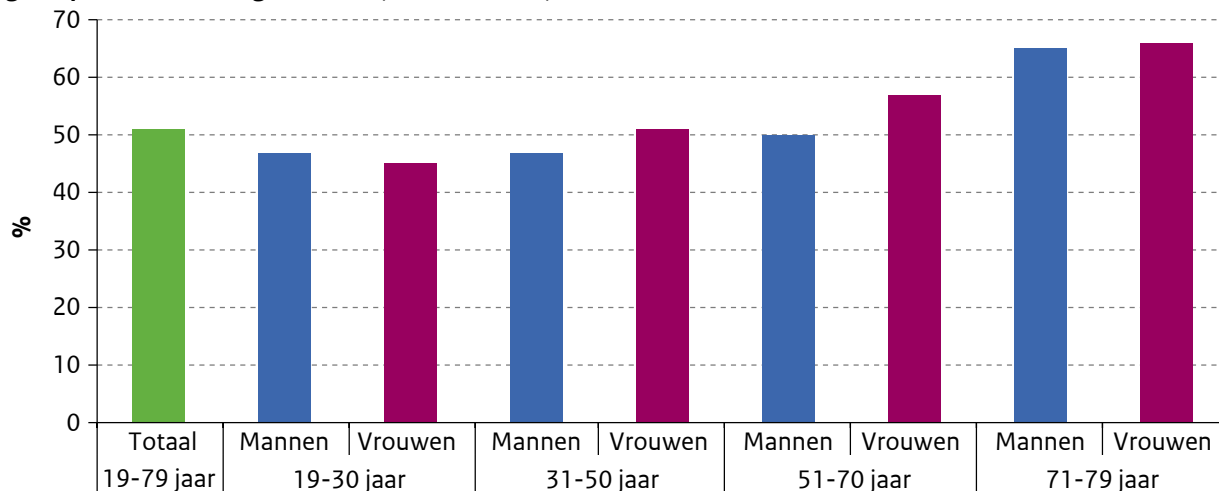
#### 'Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten'

De consumptie van brood en graanproducten is gemiddeld 199 gram per dag. Van de totale consumptie brood en graanproducten bestaat ongeveer de helft uit bruin of volkoren producten. Dit percentage volkorenproducten ligt lager in de jongere (19-30 jaar) dan in de oudere leeftijdsgroepen (71-79 jaar).

### Gemiddelde consumptie van brood en graanproducten en percentage dat richtlijn volgt (VCP 2012-2016)



**Percentage bruin en volkoren brood en graanproducten van de totale consumptie brood en graanproducten door gebruikers (VCP 2012-2016)**



*‘Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkoren graanproducten’*

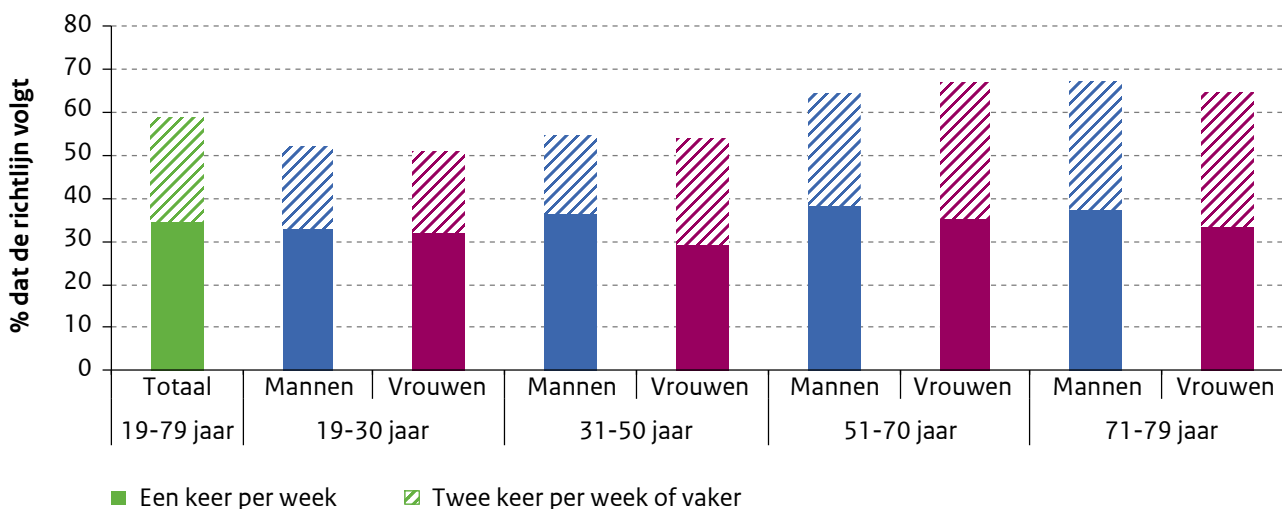
Volwassenen van 19-50 jaar consumeren meer brood en graanproducten dan volwassenen boven de 50 jaar. Vrouwen eten circa 25% minder brood en graanproducten dan mannen. De gemiddelde consumptie van bruin en volkoren brood en graanproducten door volwassenen is 93 gram per dag. Ruim de helft van de volwassen mannen en een derde van de vrouwen voldoet aan de richtlijn van de Gezondheidsraad om dagelijks ten minste 90 gram volkoren graanproducten te gebruiken. Bij vrouwen ligt de consumptie van bruin en volkoren producten in de oudere leeftijdsgroepen hoger (87 g/dag bij 71-79-jarigen versus 74 g/dag bij 19-30-jarigen). Bij mannen is de consumptie het hoogst onder 31-50-jarigen (113 g/dag).

**Vetrijke producten en vis**

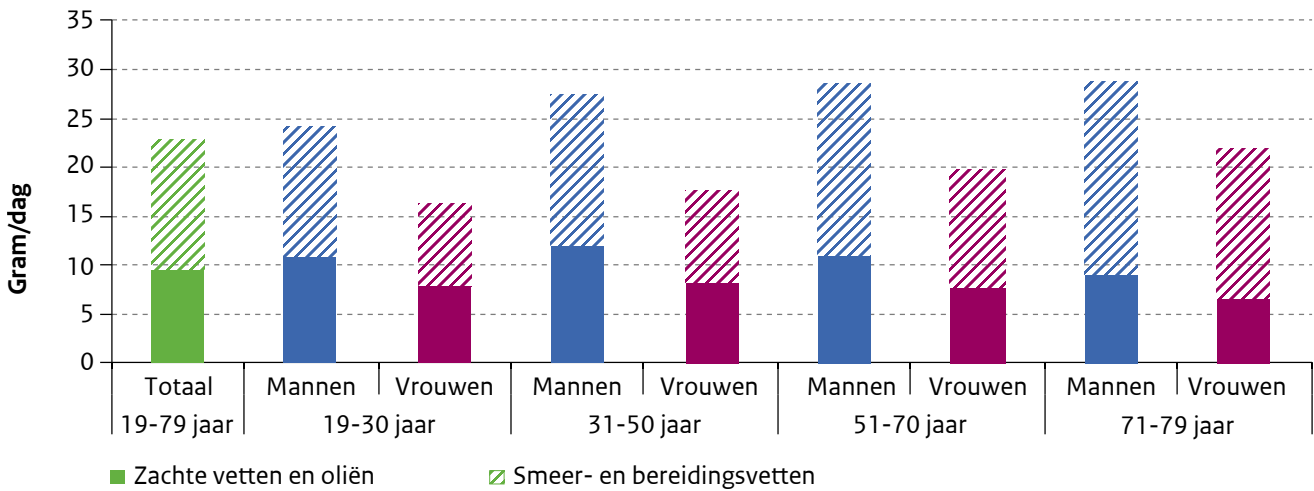
*‘Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis’*

Ongeveer een derde van de volwassenen geeft aan een keer per week vis te eten (34%); 24% eet meer dan twee keer per week vis. 31-50-jarige mannen eten vaker één keer per week vis (38%) dan vrouwen in deze leeftijdsgroep (29%). Volwassenen van 71-79 jaar eten vaker twee keer per week vis (ongeveer 30%) dan de 19-30-jarigen (18-19%). De hoeveelheid vis die gemiddeld per dag wordt gegeten is 18 gram. De gemiddelde consumptie neemt toe met de leeftijd. Ruim een derde hiervan is vette vis.

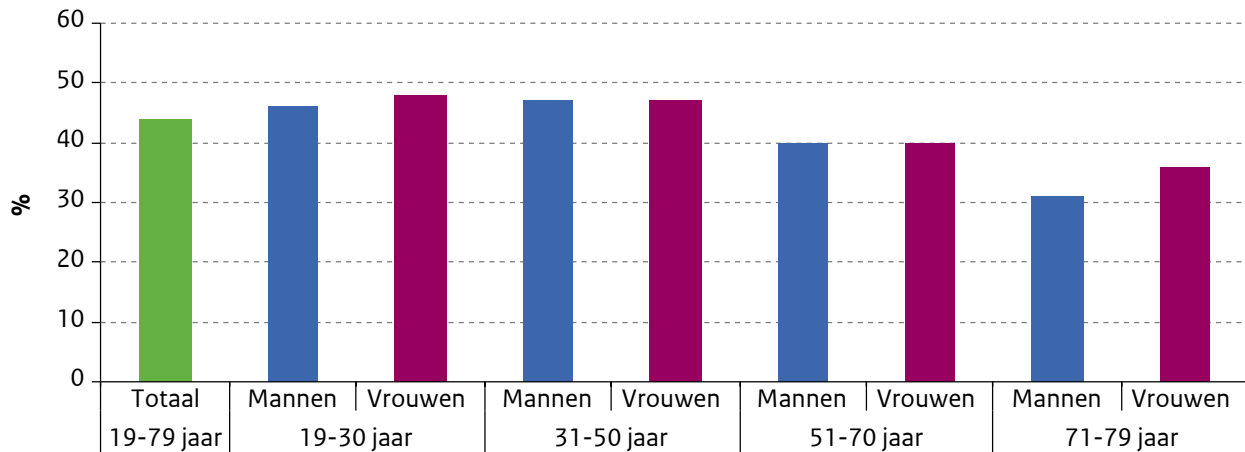
**Percentage dat een of meer keer per week vis eet (VCP 2012-2016)**



### Gemiddelde consumptie van smeer- en bereidingsvetten (VCP 2012-2016)



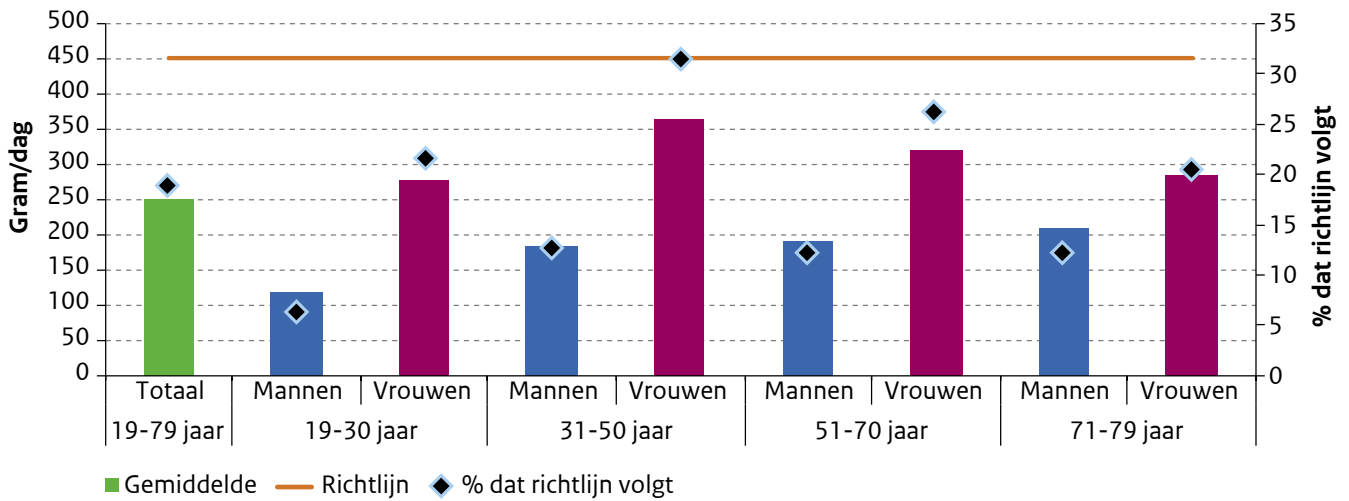
### Percentage zachte vetten en oliën van de totale consumptie smeer- en bereidingsvetten door gebruikers (VCP 2012-2016)



*'Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën'*

Gemiddeld gebruiken volwassenen 23 gram per dag aan smeer- en bereidingsvetten, hiervan is gemiddeld 9 gram in de vorm van zachte vetten en plantaardige oliën. Vrouwen gebruiken een derde aan vetten minder ten opzichte van mannen. 71-79-jarige vrouwen gebruiken 35% meer vetten en oliën dan vrouwen van 19-30 jaar, voor mannen is dit verschil 17%. Bij volwassenen van 19-50 jaar is het percentage zachte vetten 47% van het totaal aan vet, hoger dan voor volwassenen van 71-79 jaar (mannen 31%, vrouwen 36%).

### Consumptie van zwarte en groene thee (VCP 2012-2016)



### Dranken

#### 'Drink dagelijks drie koppen zwarte en/of groene thee'

Vrouwen zijn grotere theedrinkers dan mannen (dagelijks gemiddeld 324 gram voor vrouwen en 175 gram voor mannen). Bij mannen is de consumptie van thee hoger bij de oudere leeftijdsgroepen (118 g/dag voor 19-30-jarigen tot 208 g/dag voor 70-79-jarigen). Bij vrouwen is de theeconsumptie het hoogst onder 31-50-jarigen. In deze leeftijdsgroep voldoet 31% van de vrouwen aan de aanbeveling om dagelijks drie koppen thee ( $\geq 450$  gram/dag) te drinken. In de overige leeftijdsgroepen van vrouwen is dit 20-26%. Bij mannen voldoet 6% van de 19-30-jarigen tot 12% van de mannen van 71-79 jaar.

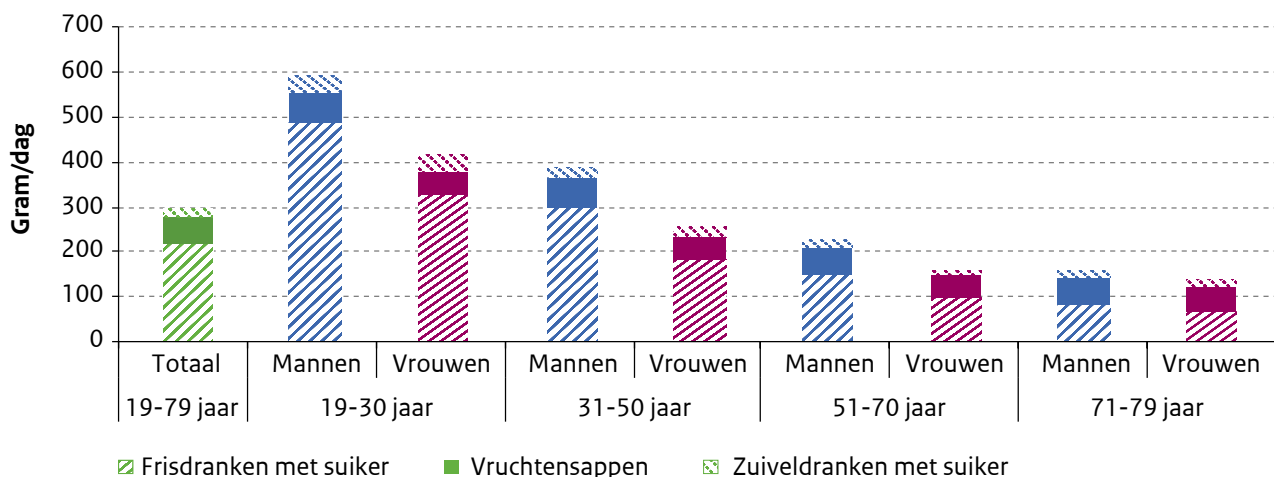
#### 'Vervang ongefilterde door gefilterde koffie'

Uit de gegevens van de voedselconsumptiepeiling is niet bekend of de koffie gefilterd wordt of niet.

#### 'Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken'

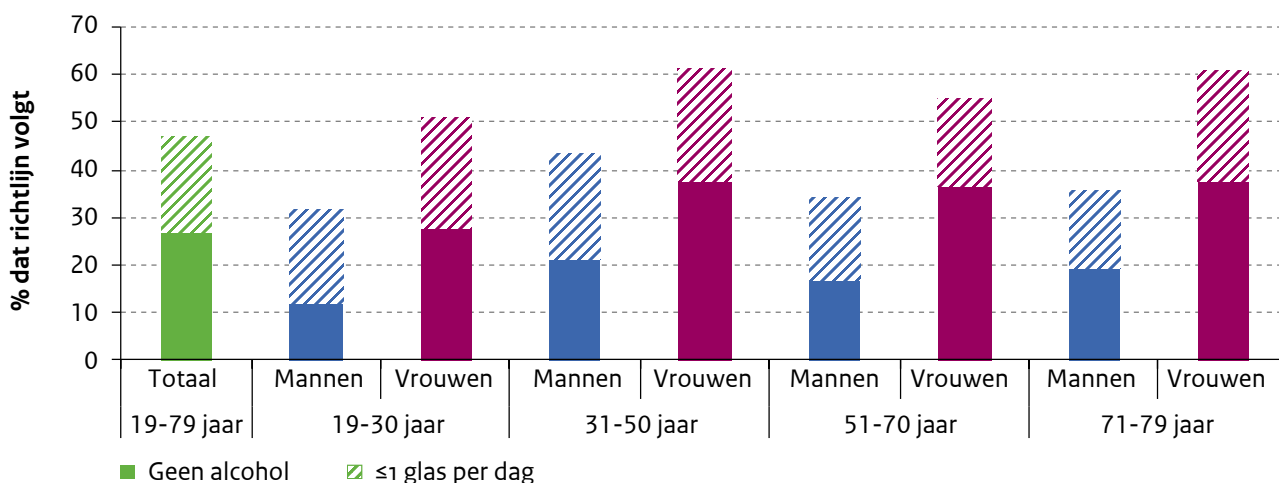
Vrijwel alle Nederlanders drinken suikerhoudende dranken. Tot de suikerhoudende dranken behoren vruchtensappen, suikerhoudende frisdranken, zuivel dranken met toegevoegd suiker, limonades en sportdranken. Gemiddeld drinken Nederlandse volwassenen 288 gram suikerhoudende dranken per dag. Met een gemiddelde consumptie van 232 gram drinken vrouwen ongeveer een derde minder van deze dranken dan mannen (344 gram/dag). Mannen van 19-30 jaar drinken het meest, gemiddeld 577 gram per dag. Ook onder vrouwen drinken 19-30-jarigen het meest (397 gram/dag). Mannen en vrouwen in de oudere leeftijdsgroepen hebben een lagere consumptie.

### Consumptie van suikerhoudende dranken (VCP 2012-2016)





### Percentage dat geen of niet meer dan 1 glas alcohol per dag drinkt (VCP 2012-2016)



### Alcoholhoudende dranken

*‘Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag’*

Ruim 25% van de Nederlandse volwassenen geeft aan geen alcohol te consumeren. Meer vrouwen dan mannen voldoen aan deze richtlijn (ruim een op de drie vrouwen tegen een op de zes mannen). Van de alcoholdrinkers geeft een kwart aan dat ze minder dan één glas per dag consumeren. Op basis van deze informatie drinkt 47% van de volwassenen geen alcohol of niet meer dan één glas per dag.

### Keukenzout

*‘Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag’*

Gemiddeld consumeren volwassenen naar schatting 7,8 gram zout per dag, waarvan 1,4 gram<sup>d</sup> wordt toegevoegd tijdens de bereiding of aan tafel. De consumptie van zout is hoger bij mannen (8,9 gram/dag)<sup>d</sup> dan bij vrouwen (6,6 gram/dag).

De zoutinname ligt boven de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram per dag. Ook uit voedingsstatus-onderzoek<sup>2</sup> blijkt dat de helft van de onderzochte mannen een zoutinname had van meer dan 9,7 gram per dag, en daarmee meer dan 3,7 gram boven de aanbevolen hoeveelheid zat. De helft van de onderzochte vrouwen had een zoutinname van meer dan 7,4 gram per dag.

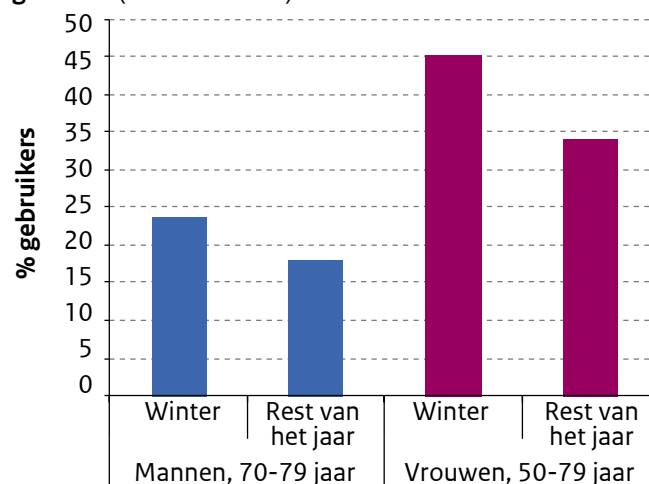
<sup>d</sup> NB De cijfers moeten gezien worden als een indicatie.

### Voedingsstofsupplementen

*‘Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt’*

Voor vrouwen vanaf 50 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar geldt een vitamine-D-suppletie-advies. Ongeveer 45% van de groep 50+ vrouwen geeft aan in de winter supplementen met vitamine D te gebruiken. Voor mannen van 70 jaar en ouder is dat 24%. Het betreft enkelvoudige vitamine-D-preparaten of combinatieproducten. Gedurende de rest van het jaar is er een kwart minder gebruikers van vitamine-D-bevattende supplementen. 43% van de volwassenen geeft aan voedingsstofsupplementen te gebruiken. Zonder de mannen en vrouwen met een suppletieadvies is dit 39%.

### Percentage dat vitamine-D-bevattende supplementen gebruikt (VCP 2012-2016)



**Gemiddelde consumptie per dag van productgroepen genoemd in de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad (VCP 2012-2016, 19-79 jaar)**

Verhogen		Beperken	
Plantaardig (% van alle eiwitten)	39	Rood vlees (gram/dag)	76
Groente (gram/dag)	143	Bewerkt vlees (gram/dag)	47
Fruit (gram/dag)	112	Suikerhoudende dranken (gram/dag)	292
Vis (% 1 keer per week)	34	Alcohol (% nooit en < 1glas/dag)	47
Thee (gram/dag)	249	Zout (gram/dag)	7,8
Ongezouten noten (gram/dag)	2		
Peulvruchten (dagen/week)	0,3		
Bruin en volkoren brood en graanproducten (gram/dag)	93		
Handhaven		Vervangen	
Zuivel (gram/dag)	333	Zachte vetten en oliën (% van alle vetten)	44
		Volkorenproducten (% van alle graanproducten)	51

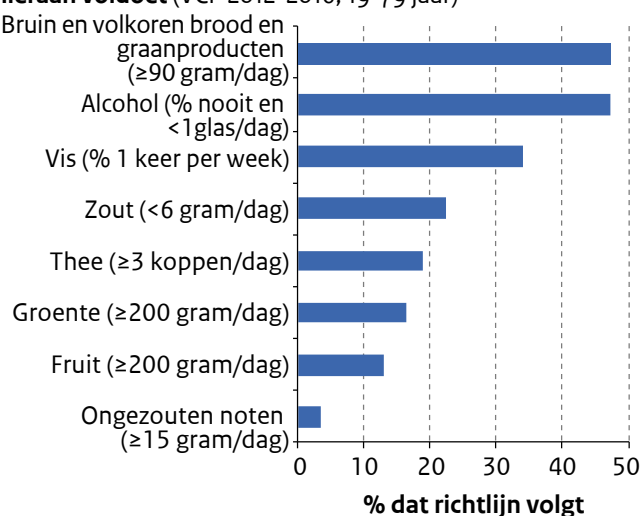
## Overzicht

De Gezondheidsraad beveelt voor een aantal productgroepen aan dat de consumptie wordt verhoogd, voor andere dat de consumptie wordt gehandhaafd, vervangen of beperkt. In het overzicht zijn de gemiddelden voor deze productgroepen samengevat.

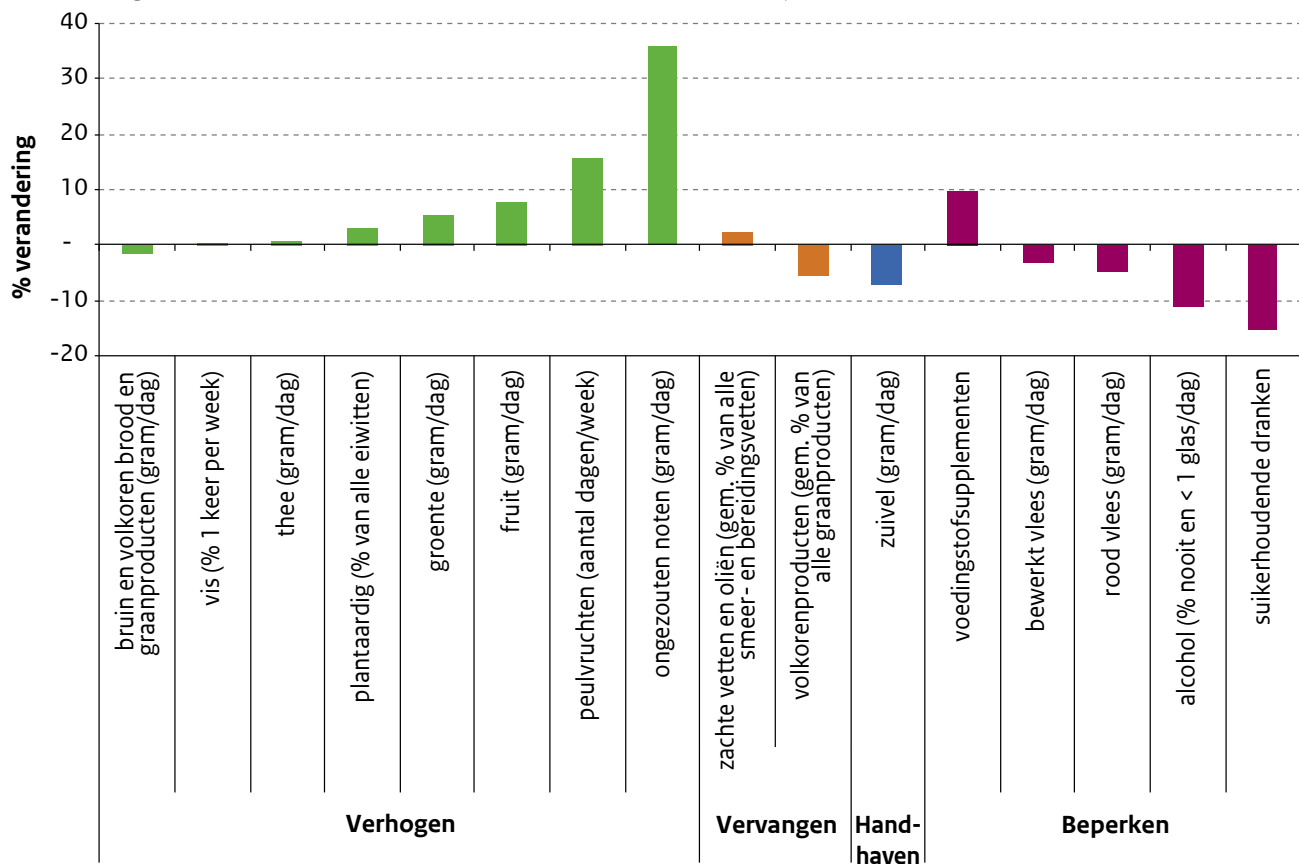
## Opvolgen van richtlijnen

De consumptie van een aantal productgroepen zit in de buurt van de aanbevolen hoeveelheden in de richtlijnen. Een paar andere staan er verder van af. De richtlijnen die het beste worden gevolgd zijn die van vis, alcohol en volkorenproducten. De richtlijnen die het minst worden gevolgd zijn die voor groente, fruit, ongezouten noten, peulvruchten, suikerhoudende dranken en zout.

### Kwalitatieve richtlijnen en percentage volwassenen dat hieraan voldoet (VCP 2012-2016, 19-79 jaar)



### Verandering in consumptie (2012-2014 vergeleken met 2015-2016,19-79 jaar)



### Verandering

De Richtlijnen goede voeding zijn gedurende de studie (2015) van kracht geworden. Om deze reden is de consumptie van de eerste twee onderzoeksjaren vergeleken met de twee laatste onderzoeksjaren. Er zijn kleine veranderingen te zien in de consumptie. Mogelijk gunstige veranderingen zijn dat de consumptie van suikerhoudende dranken (met name frisdranken) en van rood en bewerkt vlees daalt en dat de consumptie van groente en fruit stijgt. De consumptie van zuivelproducten lijkt te dalen. De verandering in de vetten is heel klein. De toename van de percentages volwassenen die één keer per week peulvruchten of vis eten en van de consumptie van ongezouten noten zijn gunstig, maar betreffen kleine hoeveelheden. De dalingen in suikerhoudende dranken en zuivel zijn statistisch significant.

### Bevolkingsgroepen

De consumptie verschilt tussen de bevolkingsgroepen. Hoogopgeleiden eten meer groente en fruit dan laagopgeleiden. Vergeleken met jongvolwassenen eten ouderen meer groente en fruit en drinken ze meer thee en juist minder suikerhoudende dranken. Ouderen eten meer vetten en oliën dan jongvolwassenen; het percentage zacht vet is hoger bij jongvolwassenen. Zie voor meer details op de website [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl).

## Methode

Van eind 2012 tot en met 2016 zijn consumptiegegevens verzameld van 4.313 deelnemers van 1 tot en met 79 jaar. Deelnemers hebben een algemene vragenlijst ingevuld en zijn twee keer uitgebreid geïnterviewd over wat ze de voorgaande dag gegeten en gedronken hadden (24-uursnavraagmethode). Uit die tweedaagse onderzoeksgegevens is de gebruikelijke consumptie berekend voor specifieke voedingsmiddelengroepen. De gegevens over het gebruik van vis, alcohol, voedingssupplementen en van zout dat wordt toegevoegd aan voedingsmiddelen zijn verkregen via de algemene vragenlijst. De resultaten zijn gewogen voor socio-demografische factoren, seizoen en dag van de week om zo een representatief beeld te geven voor de Nederlandse bevolking. De gegevens van volwassenen (19-79 jaar, n=2.078) zijn vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015<sup>1</sup>. De leeftijdsgroepen zijn in de figuren aangeduid met de leeftijdsrange: bijvoorbeeld 19-30 jaar staat voor personen van 19 tot en met 30 jaar. Meer gegevens over deze vergelijking met de richtlijnen en de voedselconsumptiepeiling zijn te vinden op de website [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl).



In de Richtlijnen goede voeding 2015 zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe is de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Bij 'overtuigende' bewijslast is een kwantitatieve aanbeveling opgesteld ('eet zo veel gram'), bij 'aannemelijke' bewijslast is meestal een kwalitatieve aanbeveling opgesteld ('eet meer van' of 'beperk consumptie van').

Het Voedingscentrum heeft de Richtlijnen goede voeding vertaald naar adviezen met concrete hoeveelheden voor verschillende doelgroepen. Om tot een volledige voeding te komen met voldoende energie en voedingsstoffen zijn de geadviseerde hoeveelheden in de Schijf van Vijf soms hoger dan de richtlijnen van de Gezondheidsraad.

## Bronnen

- 1 Richtlijnen goede voeding 2015. Gezondheidsraad. Den Haag, 2015.
- 2 Zout-, jodium- en kaliuminname 2015. Voedingsstatusonderzoek bij volwassenen uit Doetinchem. MAH Hendriksen, e.a. RIVM Briefrapport 2016-0081.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

Contact: [vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)

april 2019

*De zorg voor morgen begint vandaag*