

De inname van koolhydraten in Nederland

Resultaten voedselconsumptiepeiling 2012-2016

Auteurs: Caroline van Rossum, Henny Brants

Aanleiding

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) bracht het voedingspatroon van kinderen en volwassenen in kaart. Deze voedselconsumptiepeiling bevat gedetailleerde gegevens over wat, waar en wanneer Nederlanders eten en drinken. Hoeveel koolhydraten bevat de gemiddelde dagelijkse voeding en wat zijn de bronnen?

Methode

Om inzicht te krijgen in de inname van koolhydraten door de Nederlandse bevolking is gebruik gemaakt van de voedselconsumptiepeiling.

Onderzoeksmethode

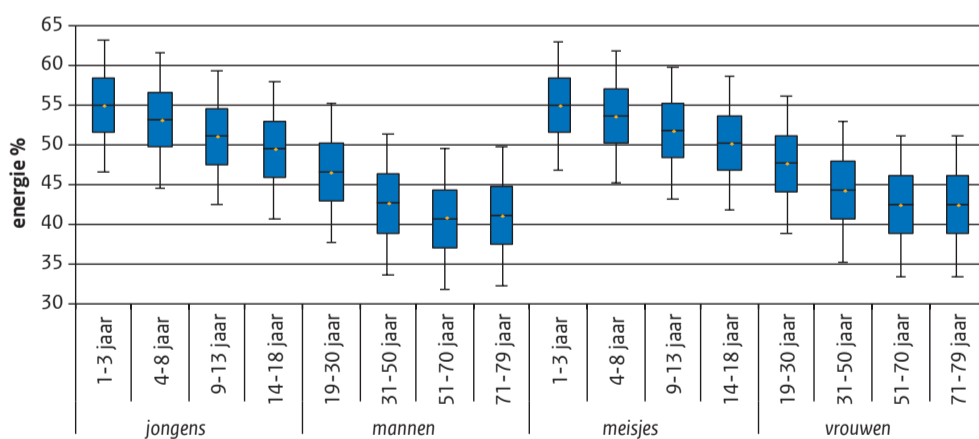
- Voedselconsumptiepeiling 2012-2016
- December 2012-Januari 2017
- 2235 kinderen (1-18 jaar) en 2078 volwassenen (19-79 jaar)
- Twee 24-uursvoedingsnavragen per persoon door getrainde interviewers met computerprogramma GloboDiet©
- Representatief over Nederland (leeftijd, geslacht, opleiding, regio, stedelijkheid)
- Verdeeld over alle dagen van de week en de seizoenen

Data-analyse

- Productgroepen volgens internationale GloboDietclassificatie
- Voedingswaarden uit NEVO (Nederlands Voedingsstoffenbestand) 2016
- Gebruikelijke inname met Statistisch programma SPADE
- Voedingsnormen Gezondheidsraad

Resultaten

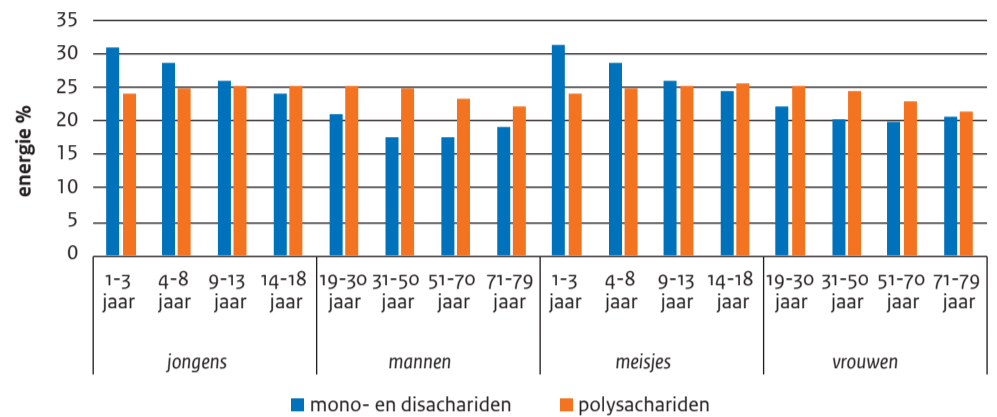
- De inname van koolhydraten is voor 1-79-jarigen gemiddeld 237 gram/dag (P5-P95: 109-360 gram).
- Koolhydraten dragen gemiddeld 45% bij aan de energie-inname (P5-P95: 34-57 En%). Deze bijdrage is voor volwassenen in verhouding lager dan voor kinderen.



Figuur 1: Inname van koolhydraten door kinderen en volwassenen (VCP 2012-2016).

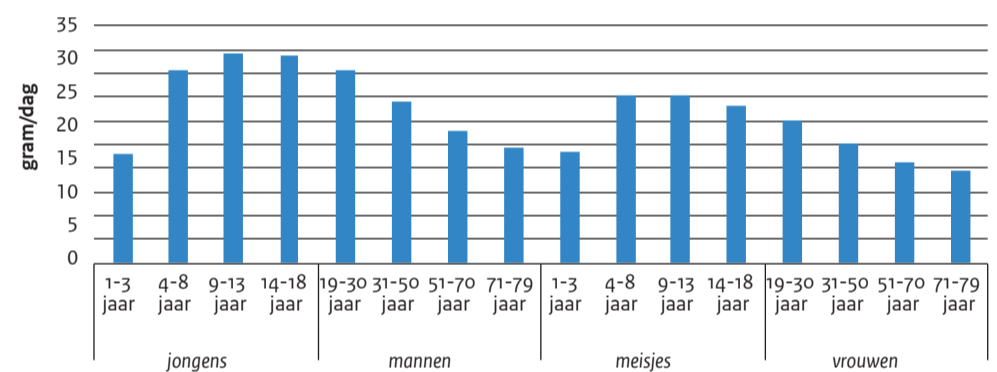
De boxplots geven de P5, P25, P50, P75 en P95 weer. De gele markeringen de gemiddelden.

- De gemiddelde inname van mono- en disachariden voor 1-79-jarigen is 110 gram/dag en van polysachariden 127 gram/dag. Dit komt neer op respectievelijk 19% en 27% van de energie.
- De bijdrage van mono- en disachariden aan de energie-inname is voor kinderen hoger dan volwassenen.



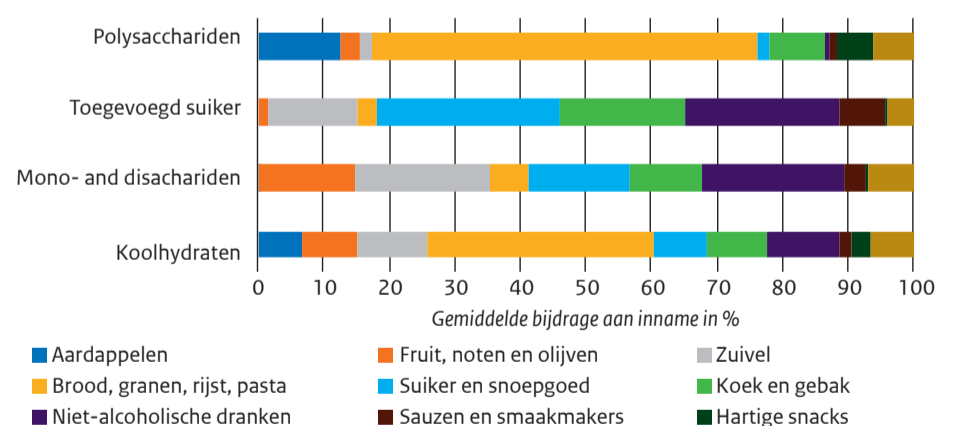
Figuur 2: Inname van mono- en disachariden en polysachariden door kinderen en volwassenen (VCP 2012-2016).

- De consumptie van toegevoegd suiker is gemiddeld 60 gram/per dag. Voor kinderen is dit hoger dan voor volwassenen.



Figuur 3: Consumptie van toegevoegd suiker door kinderen en volwassenen (VCP 2012-2016).

- De belangrijkste bron van koolhydraten is de productgroep brood, granen, rijst en pasta. Deze groep levert ruim een derde van de koolhydraten.
- Mono- en disachariden komen uit zoete snacks en fruit, maar vooral uit zuivelproducten en niet alcoholische dranken.
- Toegevoegd suiker komt vooral uit suiker en snoepgoed, niet-alcoholische dranken en koek en gebak.



Figuur 4: Gemiddelde bijdrage aan de inname van koolhydraten voor 1-79-jarigen (VCP 2012-2016).

- De mediane inname van koolhydraten ligt voor alle leeftijdsgroepen binnen de Nederlandse bevolking boven de richtlijn (45En% voor 1-13-jarigen en 40En% voor 14-79-jarigen).

Dit is een uitgave van

Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Meer informatie

- **Website:** www.wateetnederland.nl
- **Nieuwsbrief Voeding:** www.rivm.nl/abonneren/nieuwsbrief-voeding
- **Contact:** VCP@rivm.nl
- **Twitter:** @rossumvc