

Eetpatroon Nederlander laat te wensen over

Tekst en foto: Norbert van der Werff

▶▶▶ **De gemiddelde consumptie van groente en fruit in Nederland ligt veel te laag en we krijgen te weinig vitamines binnen. Ook eten we te veel verzadigde vetten.**

Dat blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling van het RIVM.

Het RIVM peilde de consumptie van de Nederlandse bevolking onder ruim 3800 mensen in de periode 2007-2010. Uit de Voedselconsumptiepeiling, die 5 oktober aan het ministerie van VWS is aangeboden, blijkt dat van de kinderen vanaf zeven jaar slechts één tot twee procent voldoende groente eet. Bij volwassenen is dat maximaal veertien procent. Ook de fruitconsumptie ligt ver onder de aanbevolen hoeveelheid: afhankelijk van de leeftijdsgroep eet drie tot 26 procent voldoende.

Mannen eten zelfs minder af dan in 2003. Bij mannen van tussen de 19 en 30 jaar daalde de gemiddelde groenteconsumptie

(50e percentiel) van 114 gram per dag in 2003 naar 109 gram in 2007-2010. Voldeed in 2003 nog geen procent aan de aanbeveling voor groente, nu is dat vier procent. Bij vrouwen nam de gemiddelde groenteconsumptie in dezelfde leeftijdscategorie toe van 90 gram naar 103 gram per dag. In 2003 kreeg minder dan één procent voldoende groente binnen, in 2007-2010 was dat drie procent. Mannen en vrouwen groeien dus wat de gemiddelde consumptie betreft naar elkaar toe, maar mannen eten nog steeds meer groente dan vrouwen. De fruitconsumptie van mannen tussen de 19 en 30 jaar daalde fors, van 82 naar 61 gram per dag. Vrouwen gingen van 86 naar 85 gram. Het percentage vrouwen dat voldoende fruit eet, bleef staan op zeven procent, het aandeel van de mannen daalde van acht procent in 2003 naar vier procent in 2007-2010.

Vitamines

De onderzoekers maakten een schatting van de inname van vitamine A, vitamine B1, B2, B6 en B12, folaten, vitamine C, vitamine D en vitamine E. Een deel van de Nederlanders blijkt minder vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen te krijgen dan wordt aanbevolen. Vermoedelijk als gevolg van de lagere groenteconsumptie van vrouwen is de vitamine-inname van de gemiddelde vrouw lager dan die van de ge-

middelde man. Over het algemeen ligt de mediaan van de vitamine-inname bij (jonge) mannen hoger dan bij vrouwen in dezelfde leeftijdscategorie, aldus het rapport. Dat geldt ook voor mineralen. Bij kinderen was er echter geen verschil tussen jongens en meisjes in de inname van mineralen. Naarmate mensen ouder worden, krijgen ze meer van de meeste vitamines en mineralen binnen. Het RIVM stelt dat het advies aan specifieke leeftijdsgroepen voor hogere innames van vitamines lang niet altijd wordt opgevolgd. Het gaat dan om foliumzuur (voor vrouwen die zwanger willen worden), vitamine D (voor senioren), ijzer (voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd) en calcium (voor adolescenten). Het RIVM doet de aanbeveling onderzoek te doen naar de gevolgen voor de gezondheid van de tekorten bij een deel van de bevolking.

Vetzuren

De inname van verzadigde vetzuren is te hoog. Afhankelijk van de leeftijdsgroep blijft slechts acht tot veertien procent onder het maximum van tien energieprocent. De rest eet dus te veel verzadigd vet. Met transvetzuren is het beter gesteld. Slechts één tot vijf procent van de bevolking krijgt er te veel van binnen. De inname van transvet mag volgens de Richtlijnen Goede Voeding maximaal één energieprocent zijn. De voedingsmiddelenindustrie heeft zich de afgelopen jaren ingezet om deze kunstmatig geharde vetten te vervangen, onder meer in de Task Force Verantwoorde Vetzoursamenstelling.

Onverzadigde vetzuren

De inname van het meervoudig onverzadigde vetzuur ALA ligt met 0,5 tot 0,7 energieprocent onder de aanbeveling van één energieprocent per dag. Gemiddeld draagt linolzuur voor vijf tot zes energieprocent bij aan de totale energie-inname. Dat is voldoende gezien de aanbeveling van minimaal twee energieprocent.

De inname van Omega 3 visvetzuren is echter veel te laag, constateert de FNLI in een toelichting op de cijfers. Het gemiddelde binnen de leeftijdsgroepen varieert van 48 tot 110 mg per dag met een kleine toename met de leeftijd. De aanbeveling voor visvetzuren ligt echter op 450 mg per dag. ◀◀◀

Vrouwen eten meer fruit dan mannen.

