

# Consumptie van suikers in Nederland

Wat is de inname van suikers door de Nederlandse bevolking en is deze de afgelopen jaren veranderd?



Resultaten uit de vijfde Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 vergeleken met de resultaten van eerdere Voedselconsumptiepeilingen.

Hoeveel suikers eet de Nederlandse bevolking? En zijn Nederlanders er in de loop van de jaren meer of juist minder van gaan eten? Om deze (en meer) vragen te kunnen beantwoorden is met de gegevens uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 van het RIVM, de huidige inname van suikers in kaart gebracht. Ook zijn de cijfers vergeleken met die uit eerdere peilingen. De uitkomsten van dit onderzoek zijn verzameld in deze factsheet.



### Enkele definities

Voor de juiste interpretatie van de gegevens is eenduidigheid nodig over een aantal begrippen omtrent suiker. Suikerverbruik wordt vaak onterecht als suikerinname gezien. Dit is onjuist: in gegevens over suikerverbruik wordt ook de suiker meegenomen die bestemd is voor bijvoorbeeld veevoer en non-foodartikelen als zeep, plantenvoeding, bijvoeding, cosmetica en zelfs autobanden. Ook het verlies van suiker tijdens opslag en transport en de suiker die is verwerkt in geïmporteerde en geëxporteerde producten (zoals chocolade) is hierin verrekend. In Nederland is de export van suiker en suikerwerken bijvoorbeeld groter dan de import ervan <sup>[2]</sup>. In winkels, instellingen en huishoudens gaat suiker verloren tijdens bereiding, opslag en door weggooien van bijvoorbeeld oude koekjes, frisdrank waar de prik uit is en restjes. De beste schatting van de daadwerkelijke suikerconsumptie ontstaat door de suikerinname vast te stellen met voedselconsumptieonderzoek. Suikerinname is de schatting van de daadwerkelijke suikerconsumptie, verkregen uit voedingsvragenlijsten en gebaseerd op zelfrapportage.

Er bestaat de nodige verwarring over begrippen omtrent suiker en niet iedere voedingsrichtlijn hanteert dezelfde definities <sup>[3]</sup>. Daarom zijn in **Tabel 1** de definities van verschillende begrippen omtrent suikers vermeld, zoals Cosun Nutrition Center deze hanteert.

### Belangrijkste resultaten van de vijfde Voedselconsumptiepeiling (VCP) 2012-2016 <sup>[1]</sup>:

- In 2012-2016 is de gemiddelde inname van mono- en disachariden\* door 1-79-jarige Nederlanders 110 g/dag, wat overeenkomt met 21 procent van de energie-inname.
- De gemiddelde inname van mono- en disachariden is in 2012-2016 lager dan in 2007-2010. In de drie eerdere VCP's (uitgevoerd in de periode 1987-1998) was de inname van mono- en disachariden vrijwel stabiel.
- Van de 110 gram suikers die een gemiddelde Nederlander op een dag consumeert, is 60 gram toegevoegde suikers. Dat is 240 kcal en bedraagt 11,3% van de totale dagelijkse energie-inname. De consumptie van toegevoegde suiker is 4 kilo per jaar gedaald bij de 7-69-jarigen, ten opzichte van de vorige VCP (2007-2010).

\*Van nature aanwezig plus toegevoegd aan de voeding



**Tabel 1.** Definities van enkele begrippen omtrent suiker.

Koolhydraten	Koolhydraten zijn opgebouwd uit de elementen koolstof, waterstof en zuurstof. Koolhydraten zijn onder te verdelen in drie hoofdgroepen: mono- en disachariden (ofwel suikers), oligosachariden (zoals maltodextrine) en polysachariden (zoals amylose en zetmeel). De niet-verteerbare koolhydraten (ook wel vezels genoemd) worden niet meegerekend bij de koolhydraatname, omdat de enzymen in het maag- darmkanaal van mensen deze niet kunnen verteren.
Suikers (synoniem voor mono- en disachariden)	Alle mono- en disachariden met uitzondering van polyolen (suikeralcoholen zoals xylitol).
Mono- en disachariden (chemische benaming voor suikers)	Monosachariden: glucose (druivensuiker), fructose (vruchtsuiker), galactose. Disachariden: sacharose (kristalsuiker), lactose (melksuiker), maltose (moutsuiker) en trehalose.
Toegevoegde suikers	Alle mono- en disachariden die tijdens de productie en bereiding van voedingsmiddelen worden toegevoegd. Verondersteld wordt dat alle ongeraffineerde, witte en bruine suiker, honing, siroop en stroop worden toegevoegd tijdens de productie of bereiding van voedingsmiddelen. Deze behoren daarom tot de toegevoegde suikers. Van nature aanwezige mono- en disachariden in onbewerkte producten (fruit, groente, peulvruchten, aardappelen, vis, vlees, gevogelte en eieren) en in sappen, fruitconcentraten en brood vallen niet onder de term, net als lactose in zuivelproducten.
Vrije suikers	Onder vrije suikers vallen alle toegevoegde suikers plus de suikers die van nature aanwezig zijn in vruchtensappen en geconcentreerd vruchtensap.
Van nature aanwezige suikers	Suikers die van nature aanwezig zijn in zuivel (lactose), groenten of fruit vallen niet onder toegevoegde of vrije suikers.

Bron: [4, 5, 6]



## Voedselconsumptiepeilingen

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, verzamelt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) gegevens over de voedselconsumptie en voedingstoestand van de Nederlandse bevolking in de Voedselconsumptiepeiling (VCP). VCP's worden sinds 1987 periodiek uitgevoerd. Tot nu toe zijn er vijf VCP's gerealiseerd: VCP 1987-1988 (VCP 1), VCP 1992 (VCP 2), VCP 1997-1998 (VCP 3), VCP 2007-2010 en VCP 2012-2016. Voor deze factsheet zijn gegevens van de inname van koolhydraten en (toegevoegde en vrije) mono- en disachariden uit de laatste VCP (2012-2016) gebruikt. Om de trend in de inname van mono- en disachariden door de jaren heen te bestuderen, zijn ook gegevens van de eerste vier VCP's gebruikt. Vanwege methodiekverschillen tussen de verschillende VCP's kent het vergelijken van gegevens beperkingen. Daarnaast hebben niet alle VCP's dezelfde leeftijdsrange. Er is geen onderscheid tussen van nature aanwezige en toegevoegde mono- en disachariden (suikers) in de voeding. Deze zijn namelijk chemisch identiek en kunnen derhalve bij laboratoriumanalyse niet onderscheiden worden.

Met behulp van aanvullende berekeningen op de VCP-gegevens is er een schatting gemaakt van de inname van toegevoegde en vrije mono- en disachariden.

## Oude en nieuwe VCP's

Tot 2003 zijn de voedselconsumptiegegevens uit de VCP's verzameld met de opschrijfmethode, waarbij de voedselinname van twee opeenvolgende dagen met behulp van een huishouddagboekje werd bijgehouden.

Vanaf 2003 zijn gegevens verzameld door middel van twee 24-uurs voedingsnavragen, afgenomen op niet-aaneengesloten, onafhankelijke dagen door hiervoor getrainde diëtisten. Volwassenen werden telefonisch geïnterviewd, 1-15-jarigen werden thuis geïnterviewd samen met een ouder/verzorger. Verschillen tussen de resultaten van de VCP's vóór 2003 en na 2003 kunnen het gevolg zijn van deze methodeverschillen<sup>[7]</sup>. Ten behoeve van vergelijking van de vierde en vijfde VCP heeft het RIVM de leeftijdsrange gestandaardiseerd op 7-69-jarigen.

## Onderrapportage

De voedselconsumptie is in de vierde en vijfde VCP gemeten door middel van een navraagmethode, wat betekent dat er een beroep gedaan wordt op het geheugen van mensen. In praktijk blijken respondenten ook sociaal wenselijke antwoorden te geven wat tot over- en onderrapportage van bepaalde voedingsmiddelen kan leiden. In de eerste drie VCP's is de inname van voedsel vastgesteld met een tweedaagse opschrijfmethode. Deze methode is gevoelig voor sociaalwenselijke antwoorden en over- en onderrapportage. De gemiddelde energie-inname was in de eerste VCP 2308 kcal/dag, in de tweede 2212 en in de derde 2190 kcal/dag. In de periode 1987-1998 was er dus een dalende trend in de energie-inname. Een (te) lage energie-inname kan (voor een deel) het gevolg zijn van onderrapportage door sociaalwenselijke antwoorden<sup>[1]</sup>.

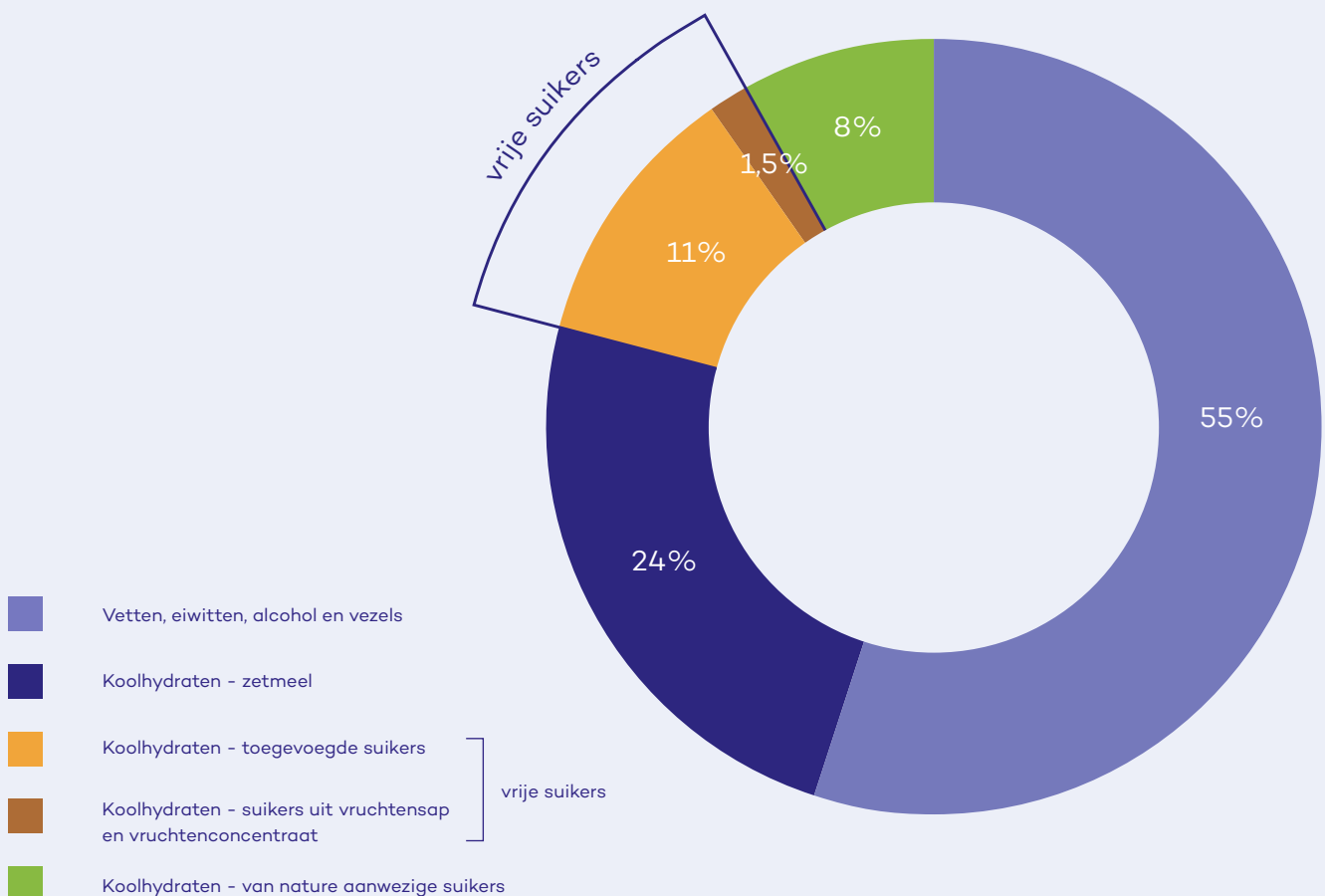
## NEVO-online

Het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), versie van 2016/5.0, is gebruikt om consumptiegegevens van de vijfde VCP om te zetten naar de inname van voedingsstoffen. NEVO-online bevat gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen en gerechten die een groot deel van de Nederlandse bevolking frequent eet en significant bijdragen aan de inname van energie en voedingsstoffen. Voedingsstoffenbestanden lopen altijd wat achter op de werkelijke samenstelling, die immers aan verandering onderhevig is. Een verandering in samenstelling wordt niet vanaf de eerste dag waarop het product op de markt is, opgenomen in de tabel. Daar zit enige tijd tussen. Verder varieert de samenstelling van voedingsmiddelen door bijvoorbeeld natuurlijke variatie, verschillende productiemethoden, bereidingswijze thuis en bewaartermijnen. Het NEVO-bestand wordt regelmatig geactualiseerd <sup>[8]</sup>.

Kijk op: [www.nevo-online.rivm.nl](http://www.nevo-online.rivm.nl)

## Overzicht bijdrage van de energieleverende voedingsstoffen aan de totale energie-inname.

De totale energie-inname van de gemiddelde Nederlander bestaat voor 45% uit het totaal aan koolhydraten (**Figuur 1**). De meerderheid van de energie komt uit vetten, eiwitten, alcohol en een beetje uit vezels. Van die 45% koolhydraten bestaat 24% uit zetmeel (complexe koolhydraten). De overige 21% van de energie-inname komt dus van mono- en disachariden (suikers). Van die 21% mono- en disachariden is 11% toegevoegd aan de voeding. Samen met de suikers uit vruchtensap en vruchtenconcentraat (1,5%) vormen ze de vrije suikers en dragen ze voor 13% bij aan de energie-inname. De overige suikers die niet onder de toegevoegde of vrije suikers vallen (8% van de energie-inname) zijn de suikers die van nature aanwezig zijn in de voeding. In de rest van deze factsheet leest u meer over de inname van koolhydraten en (toegevoegde en vrije) suikers, de bijdrage die ze leveren aan de energie-inname en de productgroepen die het meest bijdragen aan de totale inname ervan.



**Figuur 1.** Verdeling energieleverende voedingsstoffen van de gemiddelde Nederlander.

## Hoeveel koolhydraten nemen we in Nederland in?

De gemiddelde inname van koolhydraten is volgens de laatste VCP 237 gram per dag. Dat komt overeen met 45% van de gemiddelde energie-inname van de 2192 kilocalorieën (kcal). De inname van verteerbare koolhydraten voldoet aan de aanbeveling van de Gezondheidsraad die uitgaat van minstens 40% van de energie afkomstig van koolhydraten, zonder een bovengrens te stellen <sup>[9]</sup>. Dit advies maakt geen onderscheid tussen het soort verteerbare koolhydraten (mono-, di- of polysachariden). Vetten leveren gemiddeld 35% van de energie en eiwitten 15%. Deze hoeveelheden vallen ook binnen de adviezen van de Gezondheidsraad.

De inname van koolhydraten neemt toe met de leeftijd. Bij volwassenen neemt de inname van koolhydraten, zowel de absolute (g) als relatieve inname (en%), af naarmate de leeftijd vordert. Uit tabel 2 blijkt dat zowel de hoogste inname van koolhydraten (54,9 en% voor jongens en meisjes van 1-3 jaar) als de laagste (40,7 en% voor mannen van 51-70 jaar), uitgedrukt in energiepercentage, boven de ondergrens van de aanbeveling van de Gezondheidsraad liggen (**Tabel 2**).

**Tabel 2.** Gemiddelde inname van totaal koolhydraten, polysachariden in gram per dag (g/d) en energiepercentage (en%) en gemiddelde inname van voedingsvezel (g/d).

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
<b>Totaal koolhydraten (g/d (en%))</b>		
1-3 jaar	177 (54,9)	170 (54,9)
4-8 jaar	241 (53,1)	213 (53,5)
9-13 jaar	277 (51,0)	226 (51,6)
14-18 jaar	291 (49,3)	230 (50,1)
19-30 jaar	299 (46,4)	227 (47,6)
31-50 jaar	284 (40,7)	213 (44,2)
51-70 jaar	248 (40,7)	193 (42,3)
71-79 jaar	221 (41,0)	179 (42,4)
<b>Polysachariden (g/d (en%))</b>		
1-3 jaar	78 (24,1)	74 (23,9)
4-8 jaar	112 (24,7)	99 (24,9)
9-13 jaar	137 (25,1)	111 (25,3)
14-18 jaar	150 (25,3)	117 (25,4)
19-30 jaar	164 (25,3)	120 (53,3)
31-50 jaar	163 (24,7)	114 (24,4)
51-70 jaar	141 (23,3)	102 (22,8)
71-79 jaar	120 (22,0)	91 (21,5)
<b>Voedingsvezel* (g/d)</b>		
1-3 jaar	13,4	12,4
4-8 jaar	16,5	14,7
9-13 jaar	19,1	16,1
14-18 jaar	20,5	16,9
19-30 jaar	22,6	17,6
31-50 jaar	24,3	18,2
51-70 jaar	22,9	18,6
71-79 jaar	21,4	18,8

Bron: [1]

\*Uit voedingsmiddelen én supplementen





**Tabel 3.** Gemiddelde inname van mono- en disachariden in gram per dag (g/d) en energiepercentage (en%).

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
Mono- en disachariden (g/d (en%))		
1-3 jaar	102 (30,7)	98 (31,4)
4-8 jaar	129 (28,4)	116 (28,6)
9-13 jaar	137 (25,8)	114 (26,0)
14-18 jaar	138 (24,0)	111 (24,3)
19-30 jaar	135 (21,0)	106 (22,1)
31-50 jaar	123 (17,7)	98 (20,1)
51-70 jaar	109 (17,4)	92 (19,8)
71-79 jaar	99 (19,0)	88 (20,6)

Bron: [1]

### Wat is de huidige inname van suikers in Nederland?

De gemiddelde inname van mono- en disachariden in de laatste VCP is 110 gram per dag. Dit komt per jaar neer op 40 kg per hoofd van de 1-79-jarige Nederlandse bevolking. Deze inname draagt voor 21% bij aan de gemiddelde energie-inname. Het gaat om van nature aanwezige mono- en disachariden (zoals in fruit, groente en lactose in zuivelproducten) plus toegevoegde mono- en disachariden.

Kinderen hebben een hogere inname van mono- en disachariden (zowel in g/d als in en%) (**Tabel 3**). Uitgesplitst naar acht leeftijdsgroepen blijkt dat de 1-3-jarigen met ruim 30% de hoogste bijdrage van mono- en disachariden aan de totale energie-inname hebben. Het gemiddelde energiepercentage daalt met het stijgen van de leeftijd om vanaf de 30-jarigen enigszins te stabiliseren. Mannen hebben in alle leeftijdsgroepen een hogere inname van mono- en disachariden (in gram per dag), al is het verschil bij de 1-3-jarigen relatief klein.

Tot circa 18 jaar stijgt de absolute inname van mono- en disachariden om daarna te dalen met het stijgen van de leeftijd. Voor de inname van mono- en disachariden bestaat er in Nederland geen richtlijn van de Gezondheidsraad <sup>[10]</sup>.



### **Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken**

Voor kinderen en mannen leveren niet-alcoholische dranken de grootste bijdrage aan de inname van mono- en disachariden. Bij vrouwen staat deze productcategorie op de derde plaats. Een van de richtlijnen van de Richtlijnen goede voeding 2015 opgesteld door de Gezondheidsraad is 'drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken'. Onder suikerhoudende dranken vallen niet alleen (zuivel) dranken met toegevoegde suikers, maar ook vruchtensappen. Het is bekend dat vloeibare suikers minder verzadigen dan vaste suikers. Je krijgt daardoor gemakkelijker te veel calorieën binnen. Dit verhoogt de kans op overgewicht <sup>[10]</sup>.



## Welke voedingsmiddelen vormen de voornaamste bron van suikers?

De geconsumeerde voedingsmiddelen zijn in de laatste VCP ingedeeld in 18 hoofdgroepen. In **Tabel 4** staan de belangrijkste hoofdgroepen die bijdragen aan de inname van mono- en disachariden. Niet-alcoholische dranken vormen bij kinderen en volwassen mannen de belangrijkste bron van mono- en disachariden, gevolgd door zuivel (tabel 4). Vrouwen halen juist de meeste mono- en disachariden uit zuivel, gevolgd door de groep fruit, noten en olijven. Gemiddeld levert de top 5 ongeveer 90% van de mono- en disachariden bij kinderen. Bij volwassenen is dit ongeveer 80%.

**Tabel 4.** Top 5 van de voedingsmiddelen die het meeste bijdragen aan de inname van mono- en disachariden (van nature aanwezig en toegevoegd) zoals blijkt uit de VCP 2012-2016.

Voedingsmiddelengroep	Bijdrage (%)
Jongens 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	31,0
2. Zuivel	22,4
3. Suiker en snoepgoed	16,3
4. Fruit, noten en olijven	12,2
5. Koek en gebak	8,7
Meisjes 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	30,1
2. Zuivel	21,1
3. Suiker en snoepgoed	15,3
4. Fruit, noten en olijven	14,0
5. Koek en gebak	9,9
Mannen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	21,4
2. Zuivel	19,8
3. Suiker en snoepgoed	16,3
4. Fruit, noten en olijven	12,4
5. Koek en gebak	11,1
Vrouwen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	20,2
2. Zuivel	17,8
3. Suiker en snoepgoed	17,0
4. Fruit, noten en olijven	14,2
5. Koek en gebak	12,1

Bron: [1]



## Zijn we de afgelopen jaren meer suikers gaan eten?

De gemiddelde inname van mono- en disachariden was in de periode 1987-1998 vrij stabiel. In de periode 2007-2016 is de inname van mono- en disachariden significant gedaald (**Tabel 5 en Figuur 2**). Dit geldt zowel voor de absolute inname als voor de bijdrage aan de energie-inname, voor kinderen en volwassenen.

## Vergelijking van de VCP's

Voor de vergelijking van de twee laatste VCP's is de steekproef gestandaardiseerd op 7-69-jarigen (tabel 5). Hierdoor ontstaat een goed beeld van de verschillen tussen 2007-2010 en 2012-2016. De verschillen in de leeftijdsrange in de eerste drie VCP's zullen waarschijnlijk ook geen belangrijke effecten hebben veroorzaakt, omdat de respondenten in deze VCP's afkomstig waren van een representatief panel van huishoudens met een huisvrouw/huisman jonger dan 75 jaar. Door dit selectiecriterium zal het overgrote deel van de oudere respondenten vergelijkbaar zijn. Wel verschillen de leeftijden van de oudste partner van de huisvrouw/huisman in de drie eerste VCP's.



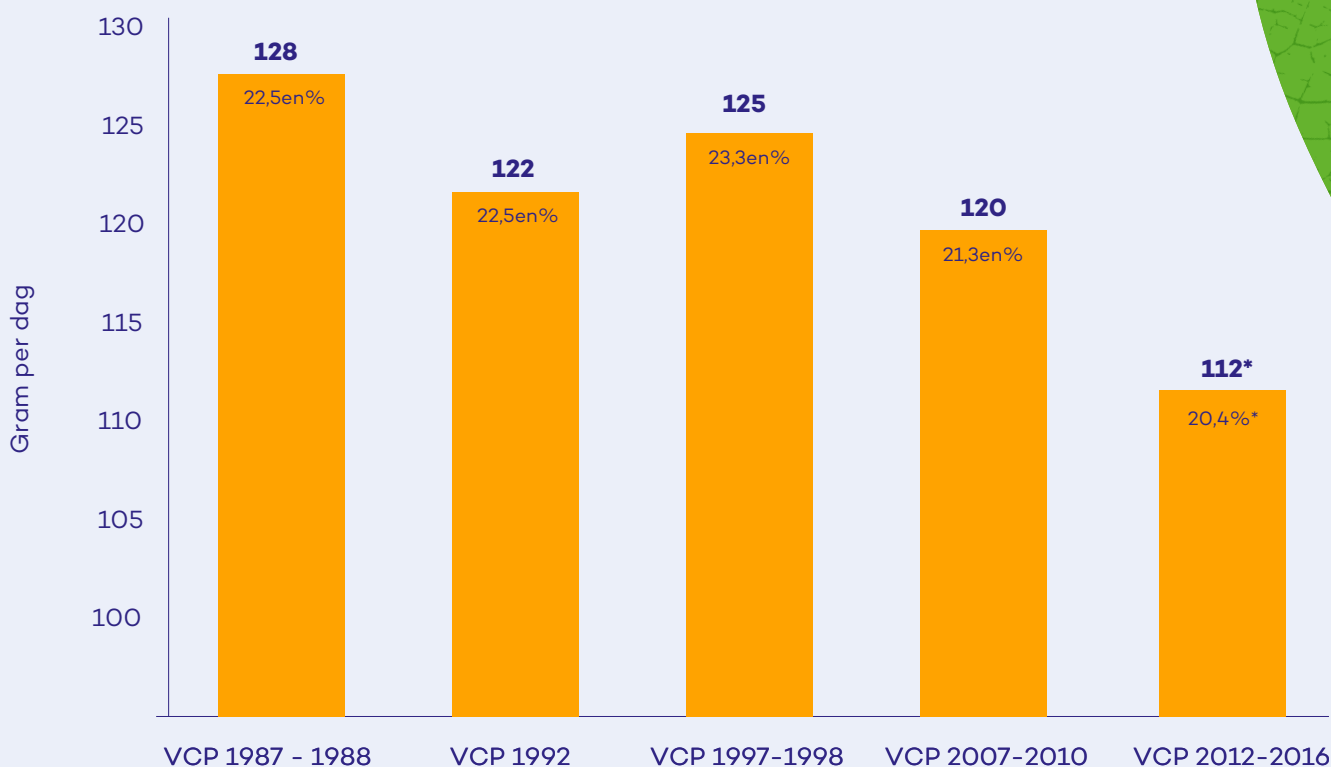
**Tabel 5.** Gemiddelde inname van mono- en disachariden in gram per dag (g/d) en energiepercentage (en%) zoals geconstateerd in de vijf VCP's.

VCP uitgevoerd	Leeftijdswaarde	Aantal personen in de steekproef	Mono- en disachariden (g/d)	Mono- en disachariden (en%)
1987-1988	1-85	5898	128	22,5
1992	1-92	6218	122	22,5
1997-1998	1-97	5958	125	23,3
2007-2010	7-69	3819	120	21,3
2012-2016	7-69	2801	112*	20,4*

Bron: [11, 12, 1]

\* De leeftidswaarde is hier gelijkgesteld met die van VCP 2007-2010 (t.b.v. een gelijkwaardige vergelijking), namelijk 7-69 jaar. Hierdoor wijken de waarden af van de 110 gram mono- en disachariden (21 energieprocent) die gelden voor de volledige steekproef van VCP 2012-2016 (1-79 jarigen).

De horizontale stippellijn in de tabel geeft het moment aan waarop de methode van voedselconsumptie-onderzoek is gewijzigd.



**Figuur 2.** Een visuele weergave van tabel 5. Trend in de inname van mono- en disachariden door de jaren heen.

\* De leeftidswaarde is hier gelijkgesteld met die van VCP 2007-2010 (t.b.v. een gelijkwaardige vergelijking), namelijk 7-69 jaar. Hierdoor wijken de waarden af van de 110 gram mono- en disachariden (21 energieprocent) die gelden voor de volledige steekproef van VCP 2012-2016 (1-79 jarigen).

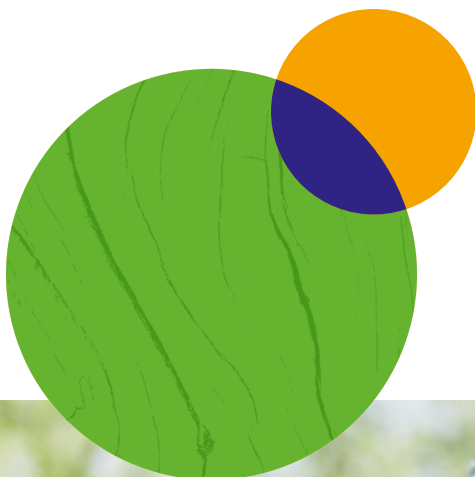
### Hoeveel toegevoegde suikers en vrije suikers nemen we in?

De gemiddelde inname van toegevoegde suikers is 60 gram per dag. Dit draagt voor 11,3% bij aan de dagelijkse energie-inname. Voor vrije suikers is de gemiddelde inname 67,7 gram per dag (12,8 en%). De absolute inname van toegevoegde en vrije suikers is gemiddeld hoger bij mannen dan bij vrouwen (**Tabel 6**). De 1-3-jarige kinderen vormen hierop een uitzondering. De bijdrage van toegevoegde en vrije suikers aan de energie-inname is het hoogst bij 4-8-jarige kinderen. Naarmate de leeftijd hoger is, daalt het gemiddelde energiepercentage toegevoegde en vrije suikers. Toegevoegde en vrije suikers leveren de geringste bijdrage aan de energie-inname in de gemiddelde voeding van 71-79-jarigen.

Voor toegevoegde en vrije suikers bestaan er in Nederland geen richtlijnen van de Gezondheidsraad <sup>[10]</sup>.

**Tabel 6.** Gemiddelde inname van toegevoegde en vrije suikers in gram per dag (g/d) en energiepercentage (en%).

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
Toegevoegde suikers (g/d (en%))		
1-3 jaar	45,8 (12,7)	47,4 (14,1)
4-8 jaar	81,0 (16,6)	71,0 (17,0)
9-13 jaar	88,4 (15,9)	70,6 (15,3)
14-18 jaar	87,8 (14,8)	66,4 (14,0)
19-30 jaar	81,4 (13,0)	59,4 (12,3)
31-50 jaar	67,8 (10,6)	50,5 (10,4)
51-70 jaar	55,5 (8,9)	42,7 (9,1)
71-79 jaar	49,1 (8,0)	38,7 (8,5)
Vrije suikers		
1-3 jaar	54,9 (15,6)	57,7 (17,4)
4-8 jaar	92,1 (19,0)	80,6 (19,5)
9-13 jaar	99,3 (17,9)	79,3 (17,4)
14-18 jaar	97,6 (16,6)	75,2 (15,8)
19-30 jaar	90,7 (14,6)	67,6 (13,9)
31-50 jaar	75,5 (12,0)	57,0 (11,8)
51-70 jaar	62,8 (10,1)	48,7 (10,4)
71-79 jaar	55,4 (9,0)	44,2 (9,8)



### Welke voedingsmiddelen vormen de voornaamste bron van toegevoegde en vrije suikers?

Bij kinderen is er geen verschil in de top 5 tussen toegevoegde suikers en vrije suikers. Bij volwassenen verschilt enkel de volgorde (**Tabel 7 en 8**).

Niet-alcoholische dranken vormen bij kinderen de belangrijkste bron van toegevoegde en vrije suikers, gevolgd door suiker en snoepgoed. Voor vrije suikers geldt dit ook voor volwassenen. Voor toegevoegde suikers is het bij volwassenen mannen omgekeerd: suiker en snoepgoed op nummer één, gevolgd door niet-alcoholische dranken. De top 5 levert bij kinderen rond de 95% van de toegevoegde en vrije suikers en dat percentage ligt bij volwassenen rond de 90%.



**Tabel 7.** Top 5 van voedingsmiddelen die het meeste bijdragen aan de inname van toegevoegde suikers.

Voedingsmiddelengroep	Bijdrage (%)
Jongens 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	36,6
2. Suiker en snoepgoed	26,7
3. Zuivel	15,5
4. Koek en gebak	13,1
5. Sauzen en smaakmakers	3,1
Meisjes 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	35,4
2. Suiker en snoepgoed	25,7
3. Zuivel	15,8
4. Koek en gebak	14,8
5. Sauzen en smaakmakers	3,0
Mannen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	29,4
2. Suiker en snoepgoed	22,8
3. Zuivel	18,6
4. Koek en gebak	12,7
5. Sauzen en smaakmakers	7,6
Vrouwen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	27,8
2. Suiker en snoepgoed	22,1
3. Zuivel	17,8
4. Koek en gebak	13,5
5. Sauzen en smaakmakers	8,1

Bron: [1]

**Tabel 8.** Top 5 van voedingsmiddelen die het meeste bijdragen aan de inname van vrije suikers.

Voedingsmiddelengroep	Bijdrage (%)
Jongens 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	44,4
2. Suiker en snoepgoed	23,7
3. Zuivel	13,7
4. Koek en gebak	11,3
5. Sauzen en smaakmakers	3,1
Meisjes 1 - 18 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	43,6
2. Suiker en snoepgoed	22,5
3. Zuivel	13,8
4. Koek en gebak	12,8
5. Sauzen en smaakmakers	3,0
Mannen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	30,8
2. Suiker en snoepgoed	26,5
3. Zuivel	16,8
4. Koek en gebak	11,4
5. Sauzen en smaakmakers	7,6
Vrouwen 19 - 79 jaar	
1. Niet-alcoholische drank	26,7
2. Suiker en snoepgoed	25,0
3. Zuivel	19,7
4. Koek en gebak	12,0
5. Sauzen en smaakmakers	8,1

Bron: [1]



Deze factsheet van Cosun Nutrition Center is opgesteld door:  
Dr.ir. MRH Löwik, wetenschapsjournalist en consultant bij Tzitzo.  
Cosun Nutrition Center, december 2022

# Referenties

- [1] RIVM, „www.wateetnederland.nl,” [Online]. Available: <https://www.wateetnederland.nl/>. [Geopend 1 Maart 2019].
- [2] **Centraal Bureau voor de Statistiek**, „Smakelijk weten. Trends in voeding en gezondheid,” CBS, Den Haag, 2012.
- [3] **Hess et al**, „The confusing world of dietary sugars: definition intakes food sources and international dietary recommendations,” Food & Function, 2012.
- [4] **D. Sluik, L. Van Lee en E. Feskens**, „Consumptie van toegevoegde suikers in Nederland. Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010,” Wageningen University, 2014.
- [5] **M. J. Sigman-Grant M**, „Defining and interpreting intakes of sugars,” Am. J. Clin. Nutr. 2003.
- [6] **S. A. Cummings JH**, „Carbohydrate terminology and classification,” Eur. J. Clin. Nutr. 2007.
- [7] **C. Van Rossum et al**, „Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7-69 years,” RIVM, Bilthoven, 2011.
- [8] RIVM, „Nederlands Voedingsstoffenbestand,” [Online]. Available: <https://nevo-online.rivm.nl/ProductenZoeken.aspx>. [Geopend 1 Maart 2019].
- [9] **De Gezondheidsraad**, „Voedingsnormen. Energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten,” Den Haag, 2001.
- [10] **De Gezondheidsraad**, „Richtlijnen goede voeding 2015,” Den Haag, 2015.
- [11] **M. Beukers, M. Ocke en C. Van Rossum**, „Inname van mono- en disachariden. Resultaten van VCP-I, VCP-II, VCP-III en VCP 2007-2010,” RIVM, Bilthoven, 2013.
- [12] **K. Hulshof**, „De inname van energie en voedingsstoffen over een periode van tien jaar. Resultaten van drie voedselconsumptiepeilingen: 1987-1988, 1992 en 1997-1998,” TNO Voeding, Zeist, 1998.



## Cosun Nutrition Center

Cosun Nutrition Center is het voedingswetenschappelijk kenniscentrum voor plantaardige voeding van de coöperatieve agrofood onderneming Royal Cosun. Het kenniscentrum richt zich op alle plantaardige producten en ingrediënten binnen Cosun. Het Cosun Nutrition Center participeert in wetenschappelijk onderzoek over plantaardige voeding en stelt wetenschappelijke inzichten beschikbaar aan professionals op het gebied van voeding, gezondheid en duurzaamheid.

### Meer informatie:

Cosun Nutrition Center | Burgemeester Lambooylaan 3, 1217 LB Hilversum  
tel +31 (0)35 543 34 55 | [info@cosunnutritioncenter.com](mailto:info@cosunnutritioncenter.com) | [www.cosunnutritioncenter.com](http://www.cosunnutritioncenter.com)