

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 zesde Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2019-2021 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 2019-2021 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, bijenvoeding, 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^[2]. 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^[3]. Daarom zijn in **Tabel 1** de definities van verschillende begrippen omtrent suikers vermeld, zoals Cosun Nutrition Center deze hanteert.

Belangrijkste resultaten van de zesde Voedselconsumptiepeiling (VCP) 2019-2021^[1]:

- In 2019-2021 is de gemiddelde inname van mono- en disachariden* door 1-79-jarige Nederlanders 93 g/dag, wat overeenkomt met 19 procent van de energie-inname.
- De gemiddelde inname van mono- en disachariden is in 2019-2021 lager dan in 2012-2016 en 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 93 gram suikers die een gemiddelde Nederlander op een dag consumeert, is 49 gram vrije suikers. Dat is 196 kcal en bedraagt 10% van de totale dagelijkse energie-inname. De inname van vrije suikers is gedaald t.o.v. 2012-2016.

*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 koolhydraatinnname, 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 (vruchtensuiker), 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 onge- raffineerde, witte en bruine suiker, honing, siroop en stroop worden toege- voegd 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, aard- appelen, 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 zes VCP's gerealiseerd: VCP 1987-1988, VCP 1992, VCP 1997-1998, VCP 2007-2010, VCP 2012-2016 en VCP 2019-2021. Voor deze factsheet zijn gegevens van de inname van koolhydraten en (vrije) mono- en disachariden uit de laatste VCP (2019-2021) gebruikt. Om de trend in de inname van mono- en disachariden door de jaren heen te bestuderen, zijn ook gegevens van de eerste vijf 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.

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 ^[7].

Ten behoeve van vergelijking van de vierde, vijfde en zesde VCP heeft het RIVM de leeftijdsrange gestandaardiseerd op 7-69-jarigen.

Onderrapportage

De voedselconsumptie is in de vierde, vijfde en zesde 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 ^[1].

NEVO-online

Het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), versie van 2021/7.0, is gebruikt om consumptiegegevens van de zesde 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 ^[8].

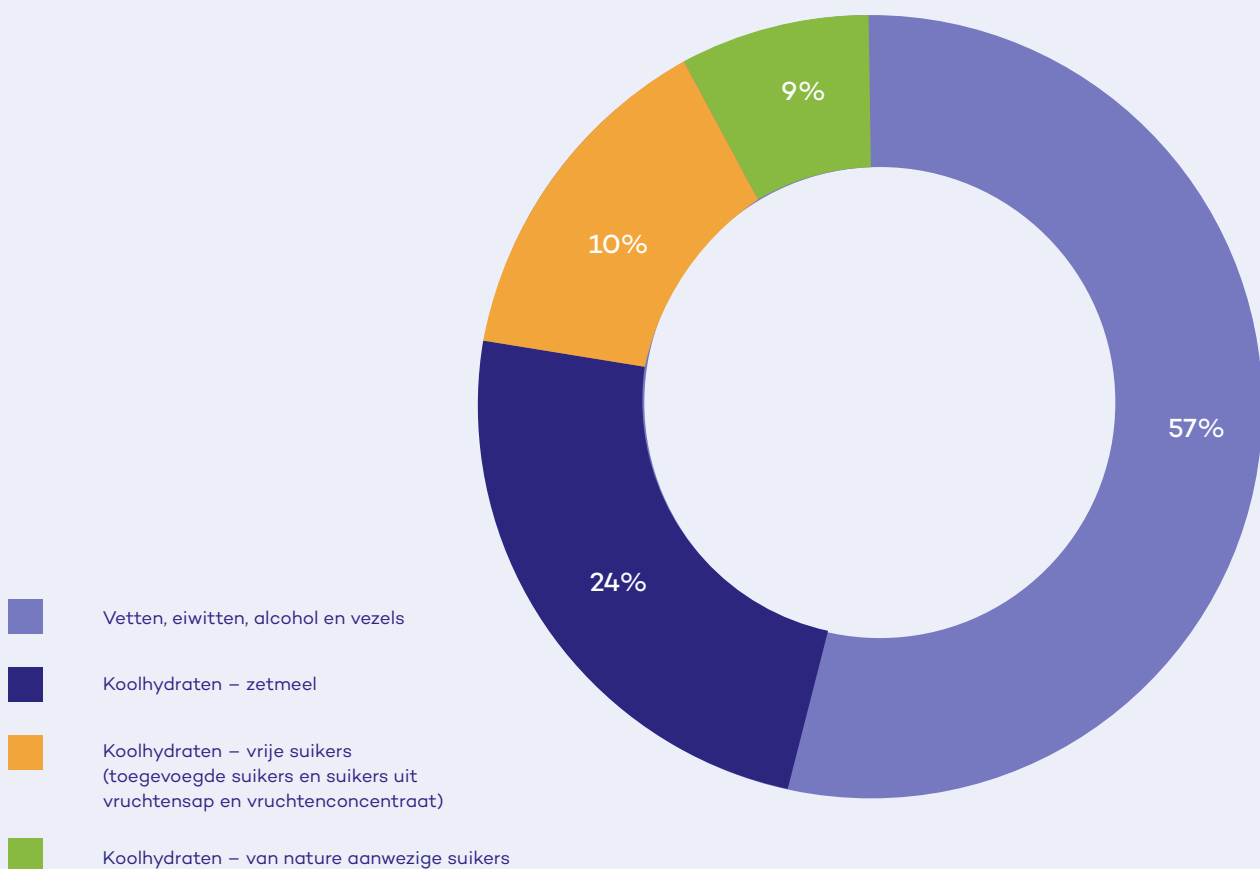
Kijk op: <https://nevo-online.rivm.nl>



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

De totale energie-inname van de gemiddelde Nederlander bestaat voor 43% uit het totaal aan koolhydraten (**Figuur 1**). De meerderheid van de energie komt uit vetten, eiwitten, alcohol en een beetje uit vezels. Van die 43% koolhydraten bestaat 24% uit zetmeel (complexe koolhydraten). De overige 19% van de energie-inname komt dus van mono- en disachariden (suikers). Toegevoegde suikers vormen samen met de suikers uit vruchtensap en vruchtenconcentraat de vrije suikers en dragen voor 10% bij aan de energie-inname.

In de rest van deze factsheet leest u meer over de inname van koolhydraten 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 van energieleverende voedingsstoffen die de gemiddelde Nederlander consumeert.

Hoeveel koolhydraten nemen we in Nederland in?

De gemiddelde inname van koolhydraten is volgens de laatste VCP 213 gram per dag. Dat komt overeen met 43% van de gemiddelde energie-inname van de 2010 kilocalorieën (kcal). De inname van verteerbare koolhydraten voldoet voor alle groepen behalve voor vrouwen van 65-79 jaar, aan de aanbeveling van de Gezondheidsraad die uitgaat van minstens 40% van de energie afkomstig van koolhydraten, zonder een bovengrens te stellen (**Tabel 2**)^[9]. Dit advies maakt geen onderscheid tussen het soort verteerbare koolhydraten (mono-, di- of polysachariden). Vetten leveren gemiddeld 37% van de energie en eiwitten 16%. Deze hoeveelheden vallen ook binnen de adviezen van de Gezondheidsraad.

Wat is de huidige inname van suikers in Nederland?

De gemiddelde inname van mono- en disachariden in de laatste VCP is 93 gram per dag. Deze inname draagt voor 19% 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 zes leeftijdsgroepen blijkt dat de 1-3-jarigen met ruim 26% 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) vergeleken met vrouwen, behalve bij de 1-3-jarigen.



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
Totaal koolhydraten (g/d (en%))		
1-3 jaar	170 (51,1)	159 (51,5)
4-11 jaar	230 (49,4)	199 (49,4)
12-17 jaar	251 (47,2)	206 (47,2)
18-50 jaar	250 (42,5)	195 (43,2)
51-64 jaar	234 (40,2)	182 (40,6)
65-79 jaar	221 (40,1)	174 (39,7)
Polysachariden (g/d (en%))		
1-3 jaar	81 (24,6)	77 (24,6)
4-11 jaar	142 (26,3)	115 (26,2)
12-17 jaar	121 (26,2)	105 (26,3)
18-50 jaar	105 (26,3)	109 (24,2)
51-64 jaar	135 (23,4)	98 (22,1)
65-79 jaar	122 (22,5)	91 (20,9)
Voedingsvezel (g/d)		
1-3 jaar	15,2	14,2
4-11 jaar	18,6	16,9
12-17 jaar	21	18
18-50 jaar	23,7	18,7
51-64 jaar	23,6	19,1
65-79 jaar	22,7	19,2

Bron: [1]

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	90 (26,7)	90 (26,9)
4-11 jaar	109 (20,6)	88 (21)
12-17 jaar	107 (23,5)	90 (23,7)
18-50 jaar	104 (17,2)	83 (18,2)
51-64 jaar	99 (16,8)	82 (18)
65-79 jaar	96 (17,6)	84 (19,2)

Bron: [1]



Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken

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 ^[10].

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. Zuivel en zuivelvervangers vormen bij kinderen en volwassen mannen de belangrijkste bron van mono- en disachariden (**Tabel 4**). Vrouwen halen juist de meeste mono- en disachariden uit de groep fruit, noten en olijven, gevolgd door de groep zuivel en zuivelvervangers. Gemiddeld levert de top 5 ongeveer 90% van de mono- en disachariden bij kinderen. Bij volwassenen is dit ongeveer 80%.

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- 2021 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 drie 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 en 2019-2021. 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 selectiecriteria 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 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 2019-2021.

Voedingsmiddelengroep	Bijdrage (%)
Jongens 1-17 jaar	
1. Zuivel en zuivelvervangers	23,6
2. Niet-alcoholische dranken	19,6
3. Fruit, noten en olijven	17,2
4. Zoetwaren	17,2
5. Koek en gebak	9,8
Meisjes 1-17 jaar	
1. Zuivel en zuivelvervangers	23
2. Fruit, noten en olijven	19,7
3. Zoetwaren	17,8
4. Niet-alcoholische dranken	17,0
5. Koek en gebak	10,5
Mannen 18-79 jaar	
1. Zuivel en zuivelvervangers	20,4
2. Fruit, noten en olijven	17,6
3. Niet-alcoholische dranken	15,6
4. Zoetwaren	14,9
5. Koek en gebak	10,3
Vrouwen 18-79 jaar	
1. Fruit, noten en olijven	21,2
2. Zuivel en zuivelvervangers	19,1
3. Zoetwaren	13,2
4. Niet-alcoholische dranken	12,5
5. Koek en gebak	12,4

Bron: [1]

Source: [1]



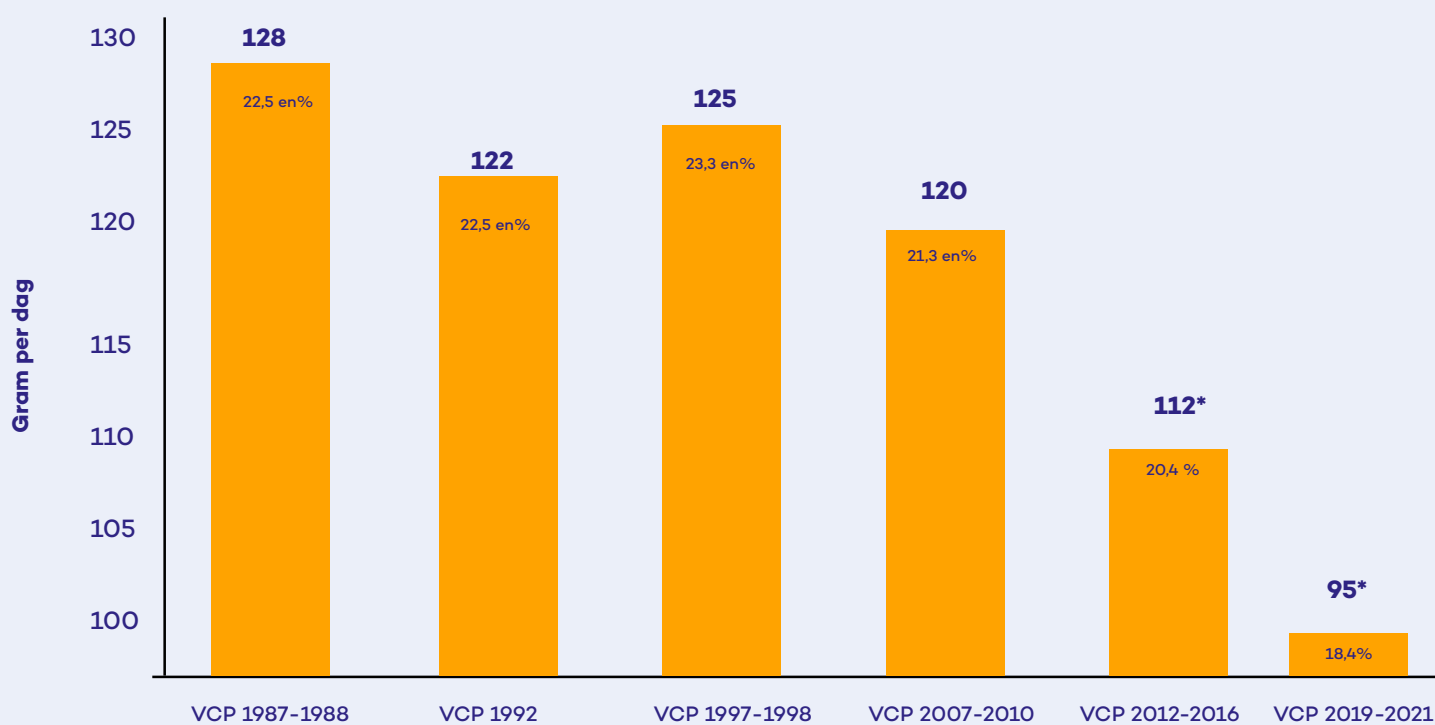
Tabel 5. Gemiddelde inname van mono- en disachariden in gram per dag (g/d) en energiepercentage (en%) zoals geconstateerd in de zes VCP's.

VCP uitgevoerd	Leeftijdssrange	Aantal personen in de steekproefthe sampling	Mono- en disachari- den (g/d)	Mono- en disachari- den (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*
2019-2021	7-69	3570	95*	18.4*

Bron: [11, 12, 1]

* De leeftijdsrange 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 waarden die gelden voor de volledige steekproef van VCP 2012-2016 en 2019-2021 (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 leeftijdsrange 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 waarden die gelden voor de volledige steekproef van VCP 2012-2016 en 2019-2021 (1-79 jarigen).

Hoeveel vrije suikers nemen we in?

De gemiddelde inname van vrije suikers is 49 gram per dag (10 en%). De absolute inname van vrije suikers is gemiddeld hoger bij mannen dan bij vrouwen (**Tabel 6**). De bijdrage van vrije suikers aan de energie- inname is het hoogst bij 4-11-jarige kinderen. Naarmate de leeftijd hoger is, daalt het gemiddelde energiepercentage vrije suikers.

Voor toegevoegde en vrije suikers bestaan er in Nederland geen richtlijnen van de Gezondheidsraad ^[10].

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

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
Toegevoegde suikers (g/d (en%))		
1-3 jaar	42,1 (11,3)	40,2 (11,6)
4-11 jaar	66 (13,5)	56,1 (13,7)
12-17 jaar	66,3 (12,1)	52,3 (12,1)
18-50 jaar	57,4 (9,8)	43,4 (9,5)
51-64 jaar	50,8 (8,7)	38,3 (8,1)
65-79 jaar	47,6 (8,2)	36,3 (7,6)

Welke voedingsmiddelen vormen de voornaamste bron van vrije suikers?

Suiker en snoepgoed vormen de belangrijkste bron van vrije suikers, gevolgd door niet-alcoholische dranken (**Tabel 7**). Samen leveren deze de helft van de vrije suiker inname.

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

Voedingsmiddelengroep	Bijdrage (%)
Suiker en snoepgoed	28
Niet-alcoholische dranken	23
Koek en gebak	20
Zuivel	13
Sauzen en smaakmakers	7

Bron: [1]





Deze factsheet van Cosun Nutrition Center is opgesteld door:
Dr.ir. M.R.H. Löwik, wetenschapsjournalist en consultant bij Tzitzo,
en geüpdatet door Cosun Nutrition Center.

Cosun Nutrition Center, november 2025

Cosun Nutrition Center is haar Wetenschappelijke Raad, bestaande uit experts op het gebied van voeding, gezondheid en duurzaamheid, voedselveiligheid en voedingscommunicatie, dankbaar voor de kritische bijdragen aan deze factsheet.

Referenties

- [1] RIVM (National Institute for Public Health and the Environment), www.waeteetnederland.nl, [Online]. Available: <https://www.waeteetnederland.nl/>. [Accessed 1 March 2019].
- [2] Statistics Netherlands, 'Smakelijk weten. Trends in voeding en gezondheid', CBS, The Hague, 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>. [Accessed 1 March 2019].
- [9] Health Council of the Netherlands, 'Voedingsnormen. Energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten', The Hague, 2001.
- [10] Health Council of the Netherlands, 'Richtlijnen goede voeding 2015', The Hague, 2015.
- [11] M. Beukers, M. Ocke en C. Van Rossum, 'Inname van mono- en disacchariden. 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 Food, Zeist, 1998. TNO Voeding, Zeist, 1998.