



VOEDSELCONSUMPTIEPEILING

Wat eten we?

We eten en drinken in Nederland gemiddeld zo'n 3 kilo voedingsmiddelen per dag. Uit een recente peiling naar onze voedselconsumptie blijken dat lang niet altijd gezonde kilo's te zijn.

BRONNEN: VOEDSELCONSUMPTIEPEILING 2012-2016
MET MEDEWERKING VAN HET RIJKSINSTITUUT VOOR VOLKSGEZONDHEID EN MILIEU, RIVM

Groente

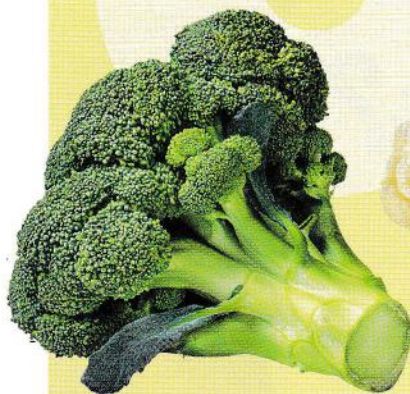
Volwassenen eten gemiddeld 143 gram groente per dag. Gemiddeld eten we zo'n 6 dagen in de week groente.

GROENTEN BESCHERMEN TEGEN

- hart- en vaatziekten
- longkanker
- darmkanker
- diabetes

Slechts 16% van de volwassenen eet meer dan de door de Gezondheidsraad aanbevolen **200 gram groente** per dag. Het Voedingscentrum beveelt zelfs 250 gram groente per dag aan.

16%



Fruit

Zo'n 4 dagen per week pakken we fruit uit de fruitschaal. Hiermee eten volwassenen gemiddeld 112 gram fruit per dag.

Maar 13% van de volwassenen eet meer dan de door de Gezondheidsraad aanbevolen **200 gram fruit** per dag.

Appels en bananen worden het meest gegeten. Daarna volgen peren, mandarijnen en sinaasappels.

FRUIT BESCHERMT TEGEN

- hart- en vaatziekten
- diabetes
- darmkanker
- longkanker

13%



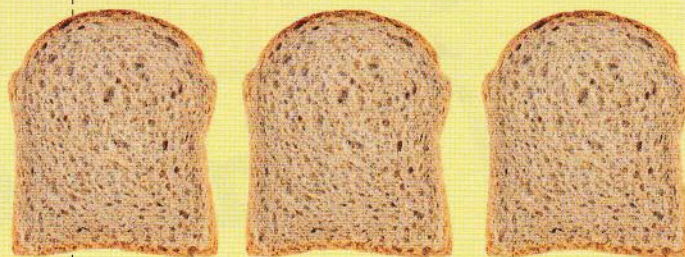
Brood en andere graanproducten

Nederlanders eten gemiddeld 194 gram brood en granen per dag. Een sneetje brood is gemiddeld zo'n 35 gram.

VOLKORENPRODUCTEN BESCHERMEN TEGEN

- hoge bloeddruk
- slechte cholesterolspiegels
- hart- en vaatziekten

Eet dagelijks ten minste **90 gram bruinbrood**, volkorenbrood of andere volkorenproducten, aldus de Gezondheidsraad. Van de volwassenen doet nog minder dan de helft (47%) dit.



Volwassenen met overgewicht/obesitas eten minder brood, granen, rijst en pasta dan volwassenen met normaal/ondergewicht.

Thee

Drie koppen thee (zwarte/groene) per dag zijn goed voor je, stelt de Gezondheidsraad. Toch drinkt maar 19% van de volwassenen die. Mannen (11%) zijn beduidend minder gesteld op thee dan vrouwen (27%).

We drinken gemiddeld **249 gram zwarte en groene thee** per dag, iets meer dan 1,5 kopje. Verder drinken we **88,4 gram kruiden- en vruchtenthee** per dag; dat is iets meer dan een half kopje.

THEE BESCHERMT TEGEN

- hoge bloeddruk
- beroerte



29% van de volwassenen gebruikt ten minste **300 gram melk of yoghurt** per dag.

Zuivel

Het advies luidt: neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk en yoghurt. Eén portie is zo'n 150 gram. Nederlandse volwassenen eten gemiddeld 333 gram zuivel per dag, waarvan 231 gram melk- en yoghurt(producten). De gemiddelde consumptie van zuivel is dus 2,2 porties per dag, waarvan 1,5 portie melk- en yoghurt(dranken).

ZUIVEL BESCHERMT TEGEN

- diabetes
- darmkanker



Eieren

Nederlanders eten gemiddeld 13 gram ei per dag. Gemiddeld eten we ei op 1,7 dagen in de week. Het Voedingscentrum adviseert om 2 of 3 eieren per week te eten; voor vegetariërs ligt dat op 3 à 4.

In eieren zitten veel goede voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en eiwitten.

HET CHOLESTEROL IN DE EIDOOIER VERHOOGT DE KANS OP

- hart- en vaatziekten

2 of 3 eieren per week



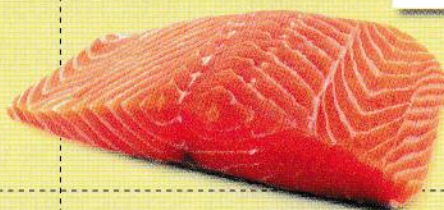
Vis

Eén keer per week vis eten is goed voor lijf en leden, luidt het advies. Liefst wel een vette vis zoals haring, makreel, zalm en paling.

Van de volwassenen eet 34% zijn wekelijkse visje, waarvan 42% bestaat uit vette vis.

VIS BESCHERMT TEGEN

- hart- en vaatziekten



We spreken hier over erwten en bonen, zoals spliterwten, groene erwten en kikkererwten, bruine bonen, sojabonen en kapucijners.

PEULVRUCHTEN BESCHERMEN TEGEN

- slechte cholesterolspiegels

Peulvruchten

We vinden ze blijkbaar niet lekker genoeg om ze vaker dan één keer per drie weken te eten: peulvruchten. Eigenlijk zouden we ze wekelijks moeten eten.



Rood vlees is vlees van rund, varken, schaap, lam, geit, konijn en wild. En de consumptie hiervan moeten we juist beperken, zegt de Gezondheidsraad. Toch eten volwassenen in de leeftijd van 51 tot 70 jaar gemiddeld meer rood vlees (**78 gram per dag**) dan jongvolwassenen (**70 gram per dag**).

Rood vlees en bewerkt vlees

We eten nog steeds 6 dagen in de week vlees. Nederlandse volwassenen eten gemiddeld 76 gram rood vlees en 47 gram bewerkt vlees per dag, waarvan 26 gram voor de warme maaltijd.

ROOD VLEES VERHOOGT RISICO OP

- beroerte
- diabetes
- darmkanker
- longkanker

Noten

Gezouten noten doen het beter als snack dan een handje ongezouten noten (15 gram). Slechts 4% van de volwassenen eet gemiddeld de ADH van 15 gram ongezouten noten per dag.



ONGEZOUTEN NOTEN BESCHERMEN TEGEN

- hart- en vaatziekten
- slechte cholesterolspiegels

*Gemiddeld krijgen we niet meer dan **2 gram** ongezouten noten binnen per dag.*

