

Het voedingspatroon van de Belgen wijkt sterk af van de aanbevelingen

Inge Coene

Voedingskundige NICE

De gemiddelde consument lijkt steeds meer interesse te tonen voor een gezonde voeding. Maar blijkt dit ook uit de praktijk? Twintig jaar na het laatste epidemiologische onderzoek naar de voedingsgewoonten van de Belgen (BIRNH-studie) vond in 2004 voor het eerst weer een systematische gegevensverzameling plaats over de voedselconsumptie van de algemene bevolking van 15 jaar en ouder.

Het initiatief van de eerste Belgische voedselconsumptiepeiling kwam niets te vroeg. Goede informatie over de huidige voedingsgewoonten in eigen land is immers onontbeerlijk voor het ontwikkelen van een efficiënt voedings-, gezondheids- en voedselveiligheidsbeleid en het opstellen van voorlichtingsprogramma's gebaseerd op evidentie en aansluitend bij de leef- en belevingswereld van de



Foto: VLAM

Onze voeding is van groot belang voor onze gezondheid. Voor het ontwikkelen van een adequaat voedings-, gezondheids- en voedselveiligheidsbeleid is evenwel voldoende kennis en informatie nodig over de huidige voedingsgewoonten in eigen land. Twintig jaar na het laatste epidemiologische onderzoek naar de voedingsgewoonten van de Belgen (BIRNH-studie) vond in 2004 voor het eerst weer een systematische gegevensverzameling plaats over de voedselconsumptie van de algemene bevolking vanaf 15 jaar. Tegelijkertijd werden verschillende aspecten van

voedselveiligheid op huishoudniveau bevestigd. De peiling bevestigt het grote aandeel van de bevolking dat kampt met overgewicht. Het gebrek aan fysieke activiteit kan hierin een rol spelen. Maar met de voeding zit het voorlopig evenmin snor. Zowel de gebruikelijke voedingsmiddeleninname als de inname van verschillende nutriënten wijkt nog sterk af van de aanbevelingen. Minder dan 10 % van de bevolking voldoet aan de aanbevelingen voor groenten, fruit, melkproducten en de restgroep (inclusief alcohol).

SAMENVATTING

consument. Om gezonde voedingsgewoonten te bevorderen en het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht en osteoporose te verminderen is het belangrijk voldoende zicht te hebben op de werkelijke knelpunten binnen het voedingspatroon van de Belgen. In het onderzoeksrapport ligt de nadruk op de gebruikelijke inname van de totale bevolking en niet op deze van de individuele gebruikers.

Onderzoeksgroep en -methode

Voor de voedselconsumptiepeiling werd een representatief staal (3200 personen) van de bevolking van 15 jaar en ouder gekozen uit het Nationaal Rijksregister. Deze personen werden in de loop van 2004 tweemaal aan huis bezocht door getrainde diëtisten. De voedingsinname en de voedingsgewoonten werden bevraagd aan de hand van twee 24-uursvoedingsnavragen (interviews) (met een interval van twee tot acht weken), een voedselfrequentievragenlijst en een huishoudvragenlijst. De enquêteurs informeerden eveneens naar sociodemografische gegevens (bv. gezinssamenstelling, leeftijd, geslacht, opleiding, tewerkstelling, huisvesting), naar de algemene gezondheidstoestand, de lengte en het lichaamsgewicht, de mate van fysieke activiteit en het rookgedrag. Ten slotte werden ook de lendenomtrek gemeten en de temperatuur in de koelkast en de diepvriezer bepaald.

Overgewicht

Een belangrijk deel van de bevolking heeft overgewicht of is zelfs obees (zie kadertekst). Het aandeel van de bevolking met overgewicht en obesitas neemt toe met de leeftijd. Personen met een lagere opleiding hebben vaker last van overgewicht en obesitas dan hoger opgeleide personen. Zwaarlijvigheid komt ook vaker voor bij personen die lichamelijk inactief zijn.

De body mass index (BMI) werd berekend op basis van de door de respondent zelf opgegeven lengte en gewicht. Omdat enerzijds personen met overgewicht hun lichaamsgewicht (en bijgevolg ook hun BMI) vaker onderschatten dan personen met een normaal gewicht en anderzijds personen met ondergewicht

Overgewicht

- Ruim 23 % van de vrouwen en 37 % van de mannen heeft overgewicht.
- Ruim 11 % van de vrouwen en bijna 10 % van de mannen is obees.
- Wegens zelfrapportering van lengte en gewicht is de prevalentie mogelijk onderschat.

Om de volwassen respondenten in te delen in de categorieën ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid werden de internationale BMI-cut-off-waarden van <18,5, >25 en >30 gebruikt. Voor respondenten tussen 15 en 18 jaar oud werden de internationale leeftijd- en geslachtspecifieke BMI-cut-off-waarden van T. Cole gebruikt om overgewicht en zwaarlijvigheid te bepalen. Ondergewicht bij jongeren werd gedefinieerd aan de hand van de cut-off-waarden van de Vlaamse groeicurven.

Abdominaal overgewicht

- Bijna 60 % van de vrouwen en 51 % van de mannen heeft te veel vetophoping in de buikstreek (appelfiguur) en als gevolg daarvan een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (lendenomtrek groter dan 94 cm bij mannen en 80 cm bij vrouwen).
- Ruim 38 % van de vrouwen en 25 % van de mannen heeft een lendenomtrek die gepaard gaat met een sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen (lendenomtrek groter dan 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen).

Te weinig lichaamsbeweging

- Slechts 27 % van de bevolking neemt voldoende lichaamsbeweging.

De bevolking wordt ingedeeld in drie groepen op basis van de IPAQ-lichamelijke activiteitsschaal: inactieve personen, minimaal actieve personen en zij die voldoende actief zijn om een positief gezondheidseffect te bekomen.

hun lichaamsgewicht vaker overschatten, is de bekomen prevalentie van overgewicht en obesitas mogelijk nog onderschat.

Abdominaal overgewicht

Een lendenomtrek van 94 cm of meer bij mannen en 80 cm of meer bij vrouwen gaat gepaard met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen wegens te veel vetopstapeling in de buikstreek. Vanaf een lendenomtrek van 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen is sprake van een sterk verhoogd risico. Bij jongeren onder de 18 jaar kunnen deze grenswaarden niet worden gebruikt maar worden andere leeftijds- en geslachtspecifieke normen gehanteerd.

Bij 21,4 % van de vrouwen en 26 % van de mannen is op basis van de lendenomtrek sprake van een verhoogd gezondheidsrisico. Ruim 38 % van de vrouwen

en 25 % van de mannen heeft een lendenomtrek die gepaard gaat met een sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Een te grote lendenomtrek komt frequenter voor bij de oudere leeftijdsgroepen, bij personen met een lagere opleiding en personen die inactief zijn. De gemiddelde lendenomtrek neemt ook toe in functie van het lichaamsgewicht.

Te weinig lichaamsbeweging

De mate van fysieke activiteit bij de algemene bevolking is ondermaats: 45,1 % van de vrouwen en 36,8 % van de mannen is inactief; 33,1 % van de vrouwen en 29,2 % van de mannen is maar minimaal lichamelijk actief. Bij vrouwen is het gebrek aan voldoende lichaamsbeweging al uitgesproken in de leeftijdsgroep 15-18 jaar. Slechts 27 % van de bevolking neemt voldoende lichaamsbeweging.

De gebruikelijke voedselinname

Het grote verschil tussen de aanbevelingen voor voedingsmiddelen per dag zoals aangegeven in de actieve voedingsdriehoek (figuur 1) en de gebruikelijke inname (figuur 2) is opvallend (zie overzicht pagina 21). Minder dan 10 % van de bevolking voldoet aan de aanbevelingen voor groenten, fruit, melkproducten en de restgroep (inclusief alcohol).

Energie-inname

De gebruikelijke totale energie-inname van de Belgische bevolking van 15 jaar en ouder bedraagt gemiddeld 2046 kcal per dag. Vrouwen nemen gemiddeld 1651 kcal per dag in, mannen gemiddeld 2472 kcal per dag. De gebruikelijke energie-inname neemt in beide geslachten af met toenemende leeftijd. Bij 20 % van de personen blijkt de gerapporteerde energie-inname

extreem laag. Deze vaststelling kan verschillende oorzaken hebben: methodologische problemen zoals een foutieve rapportering, een onderschatting van de energiewaarde in de gehanteerde voedingsmiddelentabellen, het feit dat mensen een dieet volgden of ziek waren op de dag die werd bevestigd. Wanneer deze personen worden uitgesloten bedraagt de gebruikelijke energie-inname gemiddeld 2268 kcal per dag (1855 kcal voor vrouwen en 2648 kcal voor mannen) (zie ook de kadertekst).

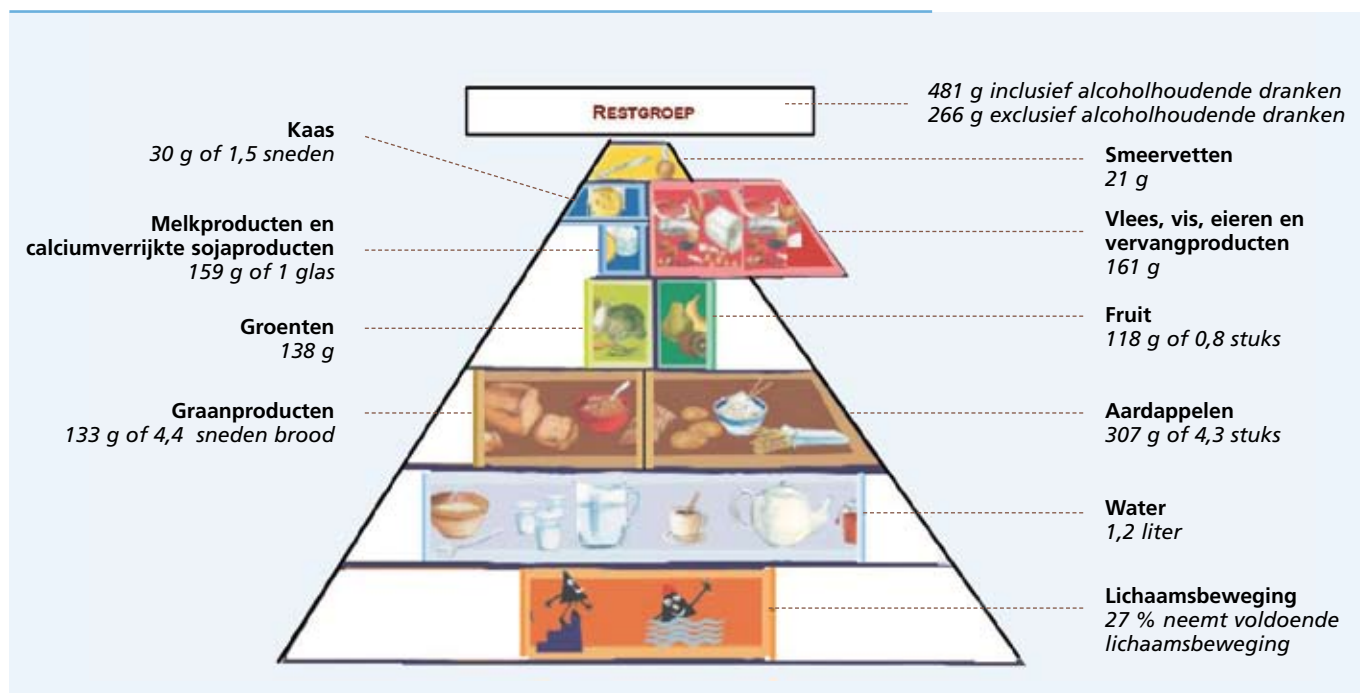
Figuur 1: De voedingsaanbevelingen volgens de actieve voedingsdriehoek (VIG).



Uit de resultaten van de voedselconsumptiepeiling blijkt dat de gebruikelijke energie-inname bij personen met overgewicht en obesitas lager is dan bij personen met een gezond gewicht of met ondergewicht. De energie-inname is ook lager bij inactieve personen en bij personen die minimaal lichamelijk actief zijn. Onderrapportering van de werkelijke voedingsinname kan hierin een rol hebben gespeeld.

De voornaamste bronnen van energie (calorieën) in het huidige Belgische voedingspatroon blijken volgens de voedselconsumptiepeiling brood en beschuit (17 %), gevolgd door vers vlees (6 %), aardappelen (5 %), cake en gebak (5 %), kaas (5 %), margarines (4 %) en sauzen (4 %).

Figuur 2: De gebruikelijke voedingsmiddeleninname van de Belgen (WIV).



De gebruikelijke voedingsmiddeleninname in vergelijking met de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek

Belgische voedselconsumptiepeiling 2004

BLIJFT ONDER DE AANBEVELING

• **Lichaamsbeweging**

Aanbeveling: volwassenen: minstens dertig minuten – kinderen en jongeren: minstens 60 minuten.

Belgische bevolking: slechts 27 % van de bevolking neemt voldoende lichaamsbeweging.

• **Dranken** (water, koffie, thee en bouillon)

Aanbeveling: 1,5 liter.

Belgische bevolking: 1,2 liter (= 80 % van de aanbeveling).

Slechts 26,2 % van de Belgen voldoet aan de aanbeveling voor dranken. De gebruikelijke inname van frisdranken is het hoogst bij 15- tot 18-jarigen en neemt af met toenemende leeftijd. Bijna 75 % van de jonge mannen (15-18 jaar) drinkt dagelijks minstens 1 blik frisdrank. Obese personen drinken opvallend meer licht-frisdranken dan personen met overgewicht en personen met een gezond gewicht of ondergewicht. Personen met overgewicht drinken opvallend meer bier dan de andere groepen.

• **Graanproducten** (brood, beschuit, ontbijtgranen)

Aanbeveling: 5 tot 12 sneden brood (175-420 g).

Belgische bevolking: 4 sneden of 133 g (= 76 % van de ondergrens van de aanbeveling).

Slechts 20,7 % van de Belgen voldoet aan de aanbeveling voor brood, beschuit of ontbijtgranen. De jongste leeftijdsgroep (15-18 jaar) gebruikt het meest ontbijtgranen, terwijl de leeftijdsgroepen 19-59 jaar en 60-74 jaar het meest brood gebruiken.

• **Groenten**

Aanbeveling: 350 g (100 g rauw en 200 g gekookt (250 g rauw product)).

Belgische bevolking: 138 g (= 40 % van de aanbeveling).

Slechts 13 % van de vrouwen en 8,8 % van de mannen voldoet aan de aanbeveling voor groenten (inclusief groentesoepen en -sappen).

• **Fruit**

Aanbeveling: 2 tot 3 stuks fruit (250-375 g).

Belgische bevolking: 0,8 stuks of 118 g (= 47 % van de ondergrens van de aanbeveling).

Slechts 20 % van de Belgen voldoet aan de aanbeveling voor fruit (inclusief vruchtensappen).

• **Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten**

Aanbeveling: 3 tot 4 glazen (450-600 g).

Belgische bevolking: 1 glas of 159 g (= 35 % van de ondergrens van de aanbeveling).

Ongeveer twee derden van de Belgische bevolking van 15 jaar en ouder gebruikt dagelijks melk of calciumverrijkte sojaproducten. Slechts 3,4 % van de Belgen voldoet ook aan de minimumaanbeveling voor melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten.

SLUIT AAN BIJ DE AANBEVELING

• **Aardappelen** (en aardappelvervangende producten zoals rijst en deegwaren)

Aanbeveling: 3 tot 5 aardappelen (210-350 g).

Belgische bevolking: 4 stuks of 307 g (= binnen de grenzen van de aanbeveling).

Rijst en deegwaren worden vooral door de jongste leeftijdsgroepen gebruikt (15-18 jaar en 19-59 jaar). Het gebruik van aardappelen en aardappelproducten stijgt met toenemende leeftijd.

• **Kaas**

Aanbeveling: 1 tot 2 sneetjes per dag (20-40 g).

Belgische bevolking: 1,5 sneetjes of 30,2 g (= binnen de grenzen van de aanbeveling).

68 % van de Belgen gebruikt ten minste 20 g kaas per dag, overeenkomstig de minimum aanbeveling voor kaas; 25 % van de Belgen eet meer dan 40 g kaas per dag en overschrijdt daarmee de bovengrens van de aanbeveling voor kaas.

• **Smeervet** (voor bereidingsvet is geen vergelijking gemaakt)

Aanbeveling: matigen (5 g per sneede brood).

Belgische bevolking: 21 g (overeenkomstig de gebruikelijke broodinnname).

Slechts 6,1 % van de bevolking overschrijdt op basis van de schatting van de gebruikelijke dagelijkse inname van smeervetten de bovengrens van 60 g per dag. Mannen overschrijden deze bovengrens vaker dan vrouwen.

OVERSCHRIJDT DE AANBEVELING

• **Vlees, vis, eieren en vervangproducten**

Aanbeveling: 75-100 g.

Belgische bevolking: 161 g (= 160 % van de bovengrens van de aanbeveling).

Slechts 4,1 % van de vrouwen en 1 % van de mannen heeft een gebruikelijke inname die lager is dan 75 g per dag. De gemiddelde Belg eet echter minder vis dan wordt aanbevolen, namelijk 24 g per dag. De aanbeveling is 30 g vis per dag of minstens 2 visconsumpties per week. Bijna 70 % van de Belgen gebruikt minder vis, schaal- en schelpdieren dan wordt aanbevolen.

• **Restgroep**

Aanbeveling: niet nodig.

Belgische bevolking: 481 g (inclusief alcoholhoudende dranken) – 266 g (exclusief alcoholhoudende dranken).

92 % van de Belgen gebruikt meer dan 100 g restgroepproducten per dag (inclusief alcoholhoudende dranken – 76 % indien alcoholhoudende dranken niet worden meegerekend); 36 % gebruikt zelfs meer dan 500 g restgroepproducten per dag (inclusief alcoholhoudende dranken – 13 % indien alcoholhoudende dranken niet worden meegerekend).

Energie-inname

- De gebruikelijke energie-inname bedraagt gemiddeld 2268 kcal per dag (1855 kcal voor vrouwen en 2648 kcal voor mannen) (na uitsluiting van 20 % onderrapporteerders).

Macronutriënten: vetten, koolhydraten, eiwitten (*)

- De voeding van de Belgen bevat te veel vetten en verzadigde vetzuren en te weinig complexe koolhydraten.
- Minder dan 15 % van de bevolking voldoet aan de aanbevelingen van de relatieve energiebijdrage van zowel vetten als koolhydraten.
- In totaal voldoet 99 % van zowel de vrouwen als de mannen aan de minimumaanbeveling voor eiwitten.

Micronutriënten: vitamine C, calcium, ijzer (*)

- De gemiddelde vitamine C-inname voldoet aan de aanbeveling.
- De gemiddelde calciuminname ligt voor alle leeftijdsgroepen en voor zowel vrouwen als mannen onder de leeftijdspecifieke dagelijkse aanbeveling.
- De gemiddelde ijzerinname ligt bij vrouwen voor alle leeftijdsgroepen onder de aanbeveling; bij mannen ligt de gemiddelde inname hoger dan de leeftijdspecifieke aanbeveling.

(*) Aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (2003)

Vetten

De voeding van de gemiddelde Belg brengt gemiddeld 37,9 energie% vetten aan (37 energie% bij vrouwen en 38,9 energie% bij mannen) en overschrijdt daarmee de aanbeveling van maximaal 30 energie% vet. De procentuele energiebijdrage van vet neemt voor beide geslachten toe met de leeftijd. Slechts ongeveer 14 % van de vrouwen en 7 % van de mannen slaagt erin zijn vetinname te beperken tot minder dan 30 energie%. De gebruikelijke voeding bevat gemiddeld 15,7 energie% verzadigde vetzuren, de helft meer dan de maximaal aanbevolen 10 energie%. Slechts 4 % van zowel vrouwen als mannen voldoet aan de aanbeveling om de inname van verzadigde vetzuren te beperken tot minder dan 10 energie%. De gebruikelijke voeding bevat gemiddeld 13,8 energie% mono-onverzadigde

vetzuren en 6,9 energie% poly-onverzadigde vetzuren wat aansluit bij de aanbevelingen. De aanbevolen energiebijdrage van mono-onverzadigde vetzuren ligt tussen 10 energie% en 14,7 energie%, deze van poly-onverzadigde vetzuren tussen 5,3 energie% en 10 energie%. Deze respectievelijke aanbevelingen worden gehaald door 62,3 % en

Minder dan 10 % van de bevolking voldoet aan de aanbevelingen voor groenten, fruit, melkproducten en de restgroep (inclusief alcohol).

59,1 % van de vrouwen en door 56,7 % en 65,5 % van de mannen.

De voornaamste bronnen van vetten in het huidige Belgische voedingspatroon zijn smeervetten (27,1 %), waaronder vooral margarines (11,8 %) en boter (8,9 %), gevolgd door vlees (18,1 %), waaronder vooral vleeswaren (6,9 %), kaas (9 %), melkproducten (5 %), mayonaise (7,3 %), cake, gebak en puddingen (niet op melkbasis) (5,7 %), brood (5,1 %) en chocolade en candybars (4,9 %).

Koolhydraten

De voeding van de doorsnee Belg brengt gemiddeld 45,8 energie% koolhydraten aan (46,4 energie% bij vrouwen en 45 energie% bij mannen). De aanbeveling ligt op minstens 55 energie%. De procentuele energiebijdrage van koolhydraten neemt voor beide geslachten licht af met toenemende leeftijd. Slechts ongeveer 9 % van de vrouwen en 5,7 % van de mannen voldoet aan de aanbeveling om minstens 55 energie% uit koolhydraten te halen. De inname van suikers (mono- en disacchariden) is te hoog (20,3 energie%) in vergelijking met de aanbevolen bovengrens van 10 energie%, terwijl de inname van complexe koolhydraten veel te laag is (24,4 energie%).

De voornaamste bronnen van koolhydraten in het huidige Belgische voedingspatroon zijn brood en beschuiten (28 %) gevolgd door aardappelen (9 %), limonades (9 %), fruit (7 %), zoete toepijs (6 %), cake en gebak (5 %), deegwaren en rijst (5 %).

Eiwitten

De Belgische voeding brengt gemiddeld 16,3 energie% eiwitten aan (16,6 energie% bij vrouwen en 16 energie% bij mannen). De aanbeveling stelt een minimum van 10 energie%. De procentuele energiebijdrage van eiwitten verschilt weinig naargelang de leeftijd. In totaal voldoet 99 % van zowel vrouwen als mannen aan de minimumaanbeveling van 10 energie% eiwitten. Dat betekent dat er binnen de Belgische bevolking van 15 jaar en ouder nauwelijks problemen zijn met te lage eiwitinnames.



De voornaamste bronnen van eiwitten in het huidige Belgische voedingspatroon zijn vlees en vleesproducten (36,5 %) gevolgd door graanproducten (19 %), waaronder vooral brood (14,5 %), kaas (9 %), melkproducten (9 %) en vis en schaaldieren (6 %).

Vitamine C

De gemiddelde vitamine C-inname bedraagt 89,7 mg per dag en ligt voor alle leeftijdsgroepen en voor zowel vrouwen als mannen boven de aanbeveling van 70 mg per dag. Van de totale Belgische bevolking voldoet 64 % aan de aanbeveling van vitamine C. Hoewel rokers in principe een hogere vitamine C-behoefte hebben, is hun vitamine C-inname lager dan die van niet-rokers.

De voornaamste bron van vitamine C in het huidige Belgische voedingspatroon is fruit (22 %) gevolgd door vruchtensappen (21 %), groenten (21 %), waaronder vooral vruchtgroenten (10 %), aardappelen (14 %) en soepen (7 %).

Calcium

De gemiddelde calciuminname bedraagt 775,7 mg per dag. De gemiddelde calciuminname ligt voor alle leeftijdsgroepen en voor zowel vrouwen als mannen onder de leeftijdspecifieke dagelijkse aanbeveling (tabel 1). De gemiddelde calciuminname bij mannen (838 mg per dag) is hoger dan bij vrouwen (716 mg per dag). Bovendien daalt de calciuminname bij zowel mannen als vrouwen met toenemende leeftijd. De gemiddelde gebruikelijke calciuminname in huishoudens bestaande uit 3 of meer personen ligt hoger dan in kleinere huishoudens (1 of 2 personen).

Van de totale Belgische bevolking voldoet slechts 25 % van de 19- tot 59-jarige vrouwen aan de aanbeveling van 900 mg per dag en slechts 2,1 % van de 15- tot 18-jarige vrouwen en 3,4 % van de 60-plussers aan de aanbeveling van 1200 mg per dag. Bij de mannen zijn de cijfers respectievelijk 40 %, 17 % en 7 %.

De voornaamste bron van calcium in het huidige Belgische voedingspatroon is kaas (27 %) gevolgd door melk (14 %), water (8 %), yoghurt (6 %) en brood (4%).

Tabel 1: De gemiddelde macro- en micronutriënteninname van de Belgen opzichte van de aanbeveling.

	Aanbeveling (*)	Gebruikelijke inname
Vetten (totaal)	maximaal 30 energie%	37,9 energie%
Verzadigde vetzuren	maximaal 10 energie%	15,7 energie%
Mono-onverzadigde vetzuren	> 10 energie%	13,8 energie%
Poly-onverzadigde vetzuren	5,3-10 energie%	6,9 energie%
Koolhydraten (totaal)	minstens 55 energie%	45,8 energie%
Mono- en disacchariden	aanbevolen bovengrens is 10 energie%	20,3 energie%
Eiwitten	minstens 10 energie%	16,3 energie%
Vitamine C	70 mg	89,7 mg
Calcium	900 mg (19-59 jaar) 1200 mg (15-18 jaar en 60-plussers)	775,7 mg
Ijzer	<i>mannen:</i> - 13 mg (15-18 jaar) - 9 mg (19-59 jaar) - 10 mg (60-plussers) <i>vrouwen:</i> - 9 mg (15-18 jaar zonder menstruatie) - 21 mg (15-18 jaar met menstruatie) - 8 mg (19-59 jaar zonder menstruatie) - 20 mg (19-59 jaar met menstruatie) - 10 mg (60-plussers en vrouwen na de menopauze)	11,2 mg

(*) Aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (2003)

Ijzer

De gemiddelde ijzerinname bedraagt 11,2 mg per dag. In tegenstelling tot volwassen mannen, voor wie de gemiddelde dagelijkse ijzerinname hoger is dan de leeftijdspecifieke aanbeveling, ligt de gemiddelde ijzerinname bij vrouwen voor alle leeftijdsgroepen onder de aanbeveling (tabel 1). De ijzerinname daalt bij zowel mannen als vrouwen met toenemende leeftijd.

De voornaamste bron van ijzer in het huidige Belgische voedingspatroon blijkt brood (16 %), gevolgd door vlees (12 %), aardappelen (6 %) en ontbijtgranen (6 %).

Voedselveiligheid

In het kader van de eerste voedselconsumptiepeiling (2004) werd niet alleen gepeild naar het voedingspatroon van de Belgische bevolking maar eveneens naar de kennis, de attitudes en het gedrag van de bevolking inzake voedselveiligheid op het huishoudniveau.

Attitude inzake houdbaarheidsdatum en kruisbesmetting

De houdbaarheidsdatum wordt meer genegeerd door hoger opgeleiden (hoger onderwijs) (49 %) dan door lager opgeleiden (27 %). De drie voedselgroe-

pen die nog het vaakst na het verstrijken van de houdbaarheidsdatum worden geconsumeerd zijn yoghurt en platte kaas, droge voedingsmiddelen en kaas.

Ongeveer 86 % van diegenen die de maaltijden bereiden, wast of spoelt de handen en de snijplank na het behandelen van rauw vlees of rauwe vis, wat kruisbesmetting helpt voorkomen. Bijna 72 % wast of spoelt de handen na het breken van rauwe eieren.

Koelkast en diepvriezer

De gemiddelde koelkasttemperatuur is 7°C. Bij slechts 44,9 % van de huishoudens is de koelkasttemperatuur lager dan of gelijk aan 6°C. De gemiddelde temperatuur in de diepvriezer is -17,9°C. Bij 58 % van de huishoudens is de diepvriestemperatuur lager dan of gelijk aan -18°C. Hierbij dient te worden opgemerkt dat de gemeten temperaturen in belangrijke mate kunnen zijn beïnvloed door het openen van de koelkast en de diepvriezer tijdens de meting en door de tijdsduur van de meting. De koelkastthermometer mag maximaal 4 tot 7°C aangeven. In de diepvriezer mag de temperatuur niet hoger zijn dan -18°C.

In 37 % van de huishoudens wordt de koelkast twee tot zes keer per jaar gereinigd; 7 % van huishoudens doet dat maar één keer of minder dan één keer per jaar. Er wordt algemeen aanbevolen de koelkast éénmaal per maand te reinigen.

Het is belangrijk om warme voedingsmiddelen voor bewaring zo snel mogelijk af te koelen.

Ontdooien en bewaren

In iets meer dan de helft van de huishoudens worden vlees, gevogelte, vis en schaaldieren veilig ontdooid (in de koelkast of in de microgolfoven). In ruim 29 % van de huishoudens worden ontdooid voedingsmiddelen soms opnieuw ingevroren, een handeling die absoluut af te raden is. Jongeren (15-29 jaar) vriezen ontdooid voedingsmiddelen significant vaker opnieuw in dan de oudere leeftijdsgroepen.

Ongeveer 67 % van diegenen die de maaltijden bereiden, koelen warme gerechten op kamertemperatuur. Het is nochtans belangrijk om warme voedingsmiddelen zo snel mogelijk af te koelen en binnen de twee uur in de koelkast of de diepvriezer te plaatsen. In 24 % van de huishoudens worden warme gerechten gedurende een paar uur niet gekoeld bewaard (op het vuur of bij kamertemperatuur).

Ongeveer 90 % van de huishoudens voldoet aan de aanbeveling om verse eieren maximaal 7 dagen op kamertemperatuur te bewaren of maximaal 21 dagen in de koelkast.

Frituren

Bij 30 % van de huishoudens wordt er minstens één keer per week thuis gefrituurd. Grote huishoudens frituren thuis vaker dan kleine huishoudens; 36,1 % van de éénpersoonshuishoudens en slechts 6,6 % van de huishoudens bestaande uit ten minste 4 personen frituren thuis nooit.

Bijna 47 % van de huishoudens vervangt het frituurvet na 6 tot 10 frituurbeurten. Ruim 31 % vervangt het frituurvet al na 5 of minder frituurbeurten, 22 % wacht langer dan 10 beurten en 3,1 % wacht zelfs langer dan 20 frituurbeurten.

Beperkingen van de eerste Belgische voedselconsumptiepeiling

Er is geen informatie verzameld over de eetgewoonten van kinderen en jongeren onder de 15 jaar. Het koppelen van de gegevens uit de 24-uursvoedingsnavragen en de voedingsmiddelenbank bleek niet eenvoudig als gevolg van ontbrekende gegevens.

Meer lezen over de eerste Belgische voedselconsumptiepeiling 2004?

Het volledige rapport van de eerste Belgische voedselconsumptiepeiling is te raadplegen op de website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV), afdeling Epidemiologie via de link <http://www.iph.fgov.be/epidemio/EPINL/foodnl/table04.htm>.