



Consumptie van suikers



Wat is het verschil tussen koolhydraten, suikers en toegevoegde suikers?

Wat hebben een banaan en een bord pasta gemeen? Ze bevatten vooral koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle suikers en zetmeel in onze voeding. Veel van de producten die je eet bevatten koolhydraten.

Suikers

Suikers zijn een onderdeel van koolhydraten. Ze zijn van nature aanwezig in de voeding, zoals in fruit, zuivel (melksuiker) of groente. Maar suikers kunnen ook toegevoegd zijn, denk aan kristalsuiker. Van nature is kristalsuiker aanwezig in de suikerbiet, maar het zit ook in fruit en honing.

Toegevoegde suikers

Toegevoegde suikers zijn alle vormen van suikers, honing, siroop en stroop die toegevoegd worden tijdens de productie en bij bereiding van voedingsmiddelen. Kristalsuiker is het bekendste voorbeeld van een toegevoegde suiker.





**Wist je dat ...
...je minder suikers gaat eten
naarmate je ouder wordt? Zo blijkt
uit de voedselconsumptiepeiling
2012-2016.**



Hoeveel suikers eten we?

Nederlanders eten gemiddeld 110 gram suikers per dag. Dit is 21% van de gemiddelde dagelijkse energie-inname. Kinderen* eten meer suikers (121 gram per dag) dan volwassenen* (108 gram per dag). Ruim een kwart (27%) van de energie die kinderen dagelijks binnenkrijgen komt uit suikers. Bij volwassenen is dit 19%.

Productgroepen die het meeste bijdragen aan de inname van alle suikers:

1. Niet-alcoholische dranken
2. Zuivel
3. Suiker en snoep
4. Fruit, noten en olijven
5. Koek en gebak



*Kinderen: 1-18 jaar
Volwassenen: 19-79 jaar





Wist je dat ...

...de Nederlander sinds de vorige meting uit 2007-2010 per jaar 4 kilo minder toegevoegde suikers is gaan eten?



Hoeveel van die suikers is toegevoegd?

Van de 110 gram suikers die we gemiddeld binnenkrijgen op een dag, komt 60 gram van toegevoegde suikers. Dit is 11% van de totale energie-inname. Kinderen* eten meer toegevoegde suikers (73 gram per dag) dan volwassenen* (57 gram per dag). Ongeveer 15% van de energie die kinderen binnenkrijgen komt van toegevoegde suikers. Bij volwassenen is dit zo'n 10%.

Productgroepen die het meest bijdragen aan de inname van toegevoegde suikers:

1. Suiker en snoep
2. Niet-alcoholische dranken
3. Koek en gebak
4. Zuivel
5. Sauzen en smaakmakers



Hoeveel koolhydraten eten we?

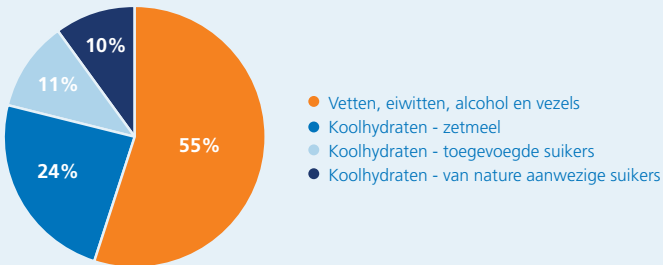
Gemiddeld eten we in Nederland 237 gram koolhydraten per dag (inclusief 110 gram suikers!). Dit maakt 45% uit van de totale energie-inname. Kinderen eten bijna net zoveel koolhydraten op een dag (234 gram) als volwassenen (238 gram). Meer dan de helft (52%) van de energie die kinderen binnenkrijgen komt van koolhydraten. Volwassenen halen 43% van hun energie uit koolhydraten.

Zijn we meer suikers gaan eten de afgelopen jaren?

Sinds de eerste meting in 1987 is de inname van suikers vrij stabiel gebleven. De laatste meting uit 2012-2016 wijst erop dat de trend zelfs iets dalend is.








Verdeling voedingsstoffen van de gemiddelde Nederlander



Cijfers zijn gebaseerd op de VCP 2012-2016.
Copyright 2019. Kenniscentrum suiker & voeding



-  www.facebook.com/kenniscentrumsuiker
-  www.instagram.com/suikerkennis
-  twitter.com/suikerenvoeding
-  www.youtube.com/user/suikerwereld
-  www.suikerinfo.nl