

**Bijdrage van toegevoegde suikers en andere macronutriënten aan de totale energie-inname voor de totale bevolking 7-69 jaar.**

- Vetten, eiwitten en rest (alcohol en vezels)
- Koolhydraten - van nature aanwezige suikers
- Koolhydraten - polysachariden
- Koolhydraten - toegevoegde suikers

Bron: Factsheet Consumptie van suikers in Nederland. Deel 2: toegevoegde suikers. Kenniscentrum suiker & voeding, 2014.

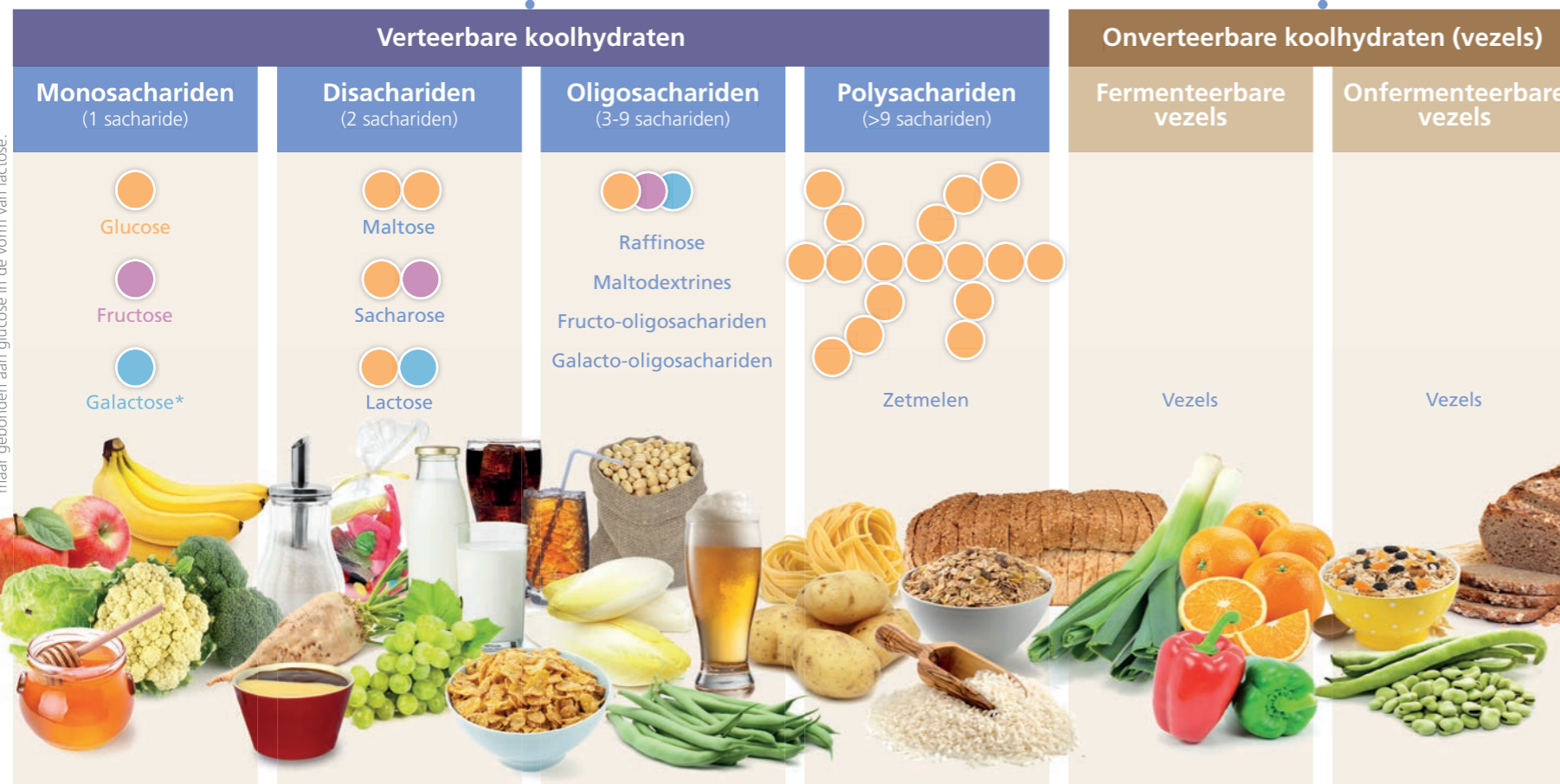
Gegevens voor gemiddelde inname van mono- en disachariden onder Nederlanders (7-69 jaar):

Monosachariden	Gram per dag	Kg per jaar
Glucose (vrij)	14	5
Fructose (vrij)	16	6
Galactose (vrij)*	-	-
Disachariden		
Sacharose	65	24
Maltose	4	1
Lactose	16	6
<b>Totaal mono- en disachariden (suikers)</b>	<b>122<sup>^</sup></b>	<b>44<sup>^</sup></b>

\* Galactose komt niet 'vrij' voor, maar gebonden aan glucose in de vorm van lactose.

<sup>^</sup> De waarden tellen niet precies op tot 122 gram en 44 kg, vanwege scheve verdeling en kleine verschillen in gehalten mono- en disachariden uit de NEVO en tabellen voor de losse mono- en disachariden.

Bron: Suikerconsumptie in Nederland. Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Wageningen University, 2013.



\* Galactose komt niet 'vrij' voor, maar gebonden aan glucose in de vorm van lactose.

## Advies Gezondheidsraad

- Algemeen:**
  - 40-70% van je energie-inname uit koolhydraten.
  - geen kwantitatieve richtlijn voor de hoeveelheid (toegevoegde) mono- en disachariden.
- Bij overgewicht:**
  - hoeveelheid toegevoegde suikers in de voeding zo veel mogelijk beperken.
- Preventie van tandcariës:**
  - beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven per dag, inclusief de drie hoofdmaaltijden.
- Micronutriëntenverdunding:**
  - >20 energieprocent toegevoegde suikers lijkt gepaard te gaan met een ongunstige ontwikkeling in de inname van essentiële microvoedingsstoffen.
- Vezels:**
  - dagelijks 30-40 gram vezels, met name afkomstig uit groente, fruit en volkoren graanproducten.

Bron: De Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2006.