



Consumptie van suikers in Nederland

De volgende gegevens komen voort uit onderzoek van Wageningen University, in opdracht van Kenniscentrum suiker & voeding. Daarbij zijn gegevens uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 van het RIVM gebruikt.

Hoe meet je de suikerconsumptie?

- **Niet:** supplydata van suikers: daarin zitten bv. ook veevoer, non-food artikelen, export en afval.
- **Wel:** de echte menselijke inname: in totaal, als toegevoegde suikers, als afzonderlijke suikers.

Alle suikers (toegevoegde suikers plus van nature aanwezige, zoals in fruit, groente en lactose in zuivelproducten, etc.)

- De gemiddelde jaarlijkse inname van alle suikers door Nederlanders is 44 kg.
- Dit is een gemiddelde dagelijkse inname van 122 gram per dag.
- Deze inname draagt voor 21% bij aan de totale energie-inname.

Voor meer informatie over de consumptie van totaal suikers, [zie deze factsheet](#).

Toegevoegde suikers (alle suiker, honing, stroop en siroop die door consument en fabrikant wordt toegevoegd)

- De gemiddelde jaarlijkse inname van toegevoegde suikers door Nederlanders is 26 kg.

- Dit is een gemiddelde dagelijkse inname van 71 gram per dag.
- Deze inname draagt voor 12% bij aan de totale energie-inname.
- Van alle suikers die we innemen is 55 procent toegevoegd aan de voeding.
- Het aandeel toegevoegde sacharose (tafelsuiker) hierin is onbekend (zie figuur 1).
- Kinderen (7-18 jaar) nemen meer suikers in dan volwassenen (19-69 jaar).
- Jongens/mannen meer dan meisjes/vrouwen.

Voor meer informatie over de consumptie van toegevoegde suikers, [zie deze factsheet](#).

Alleen sacharose (tafelsuiker)

- Jaarlijks gemiddeld 24 kg per jaar per Nederlander.
- Dit is 65 gram per dag (11% van totale energie-inname).
- Dit betreft zowel de toegevoegde (uit biet en riet) als de van nature aanwezige sacharose, in bv. fruit.

Alleen fructose (vruchtensuiker)

- Jaarlijks gemiddeld 18 kg per jaar per Nederlander.
- Dit is 49 gram per dag (9% van totale energie-inname).
- Hierbij is de fructose uit sacharose (= glucose + fructose) ook meegenomen.

Alleen glucose (druivensuiker)

- Jaarlijks gemiddeld 21 kg per jaar per Nederlander.
- Dit is 58 gram per dag.
- Dit betreft niet de glucose afkomstig van polysachariden (zetmeel).

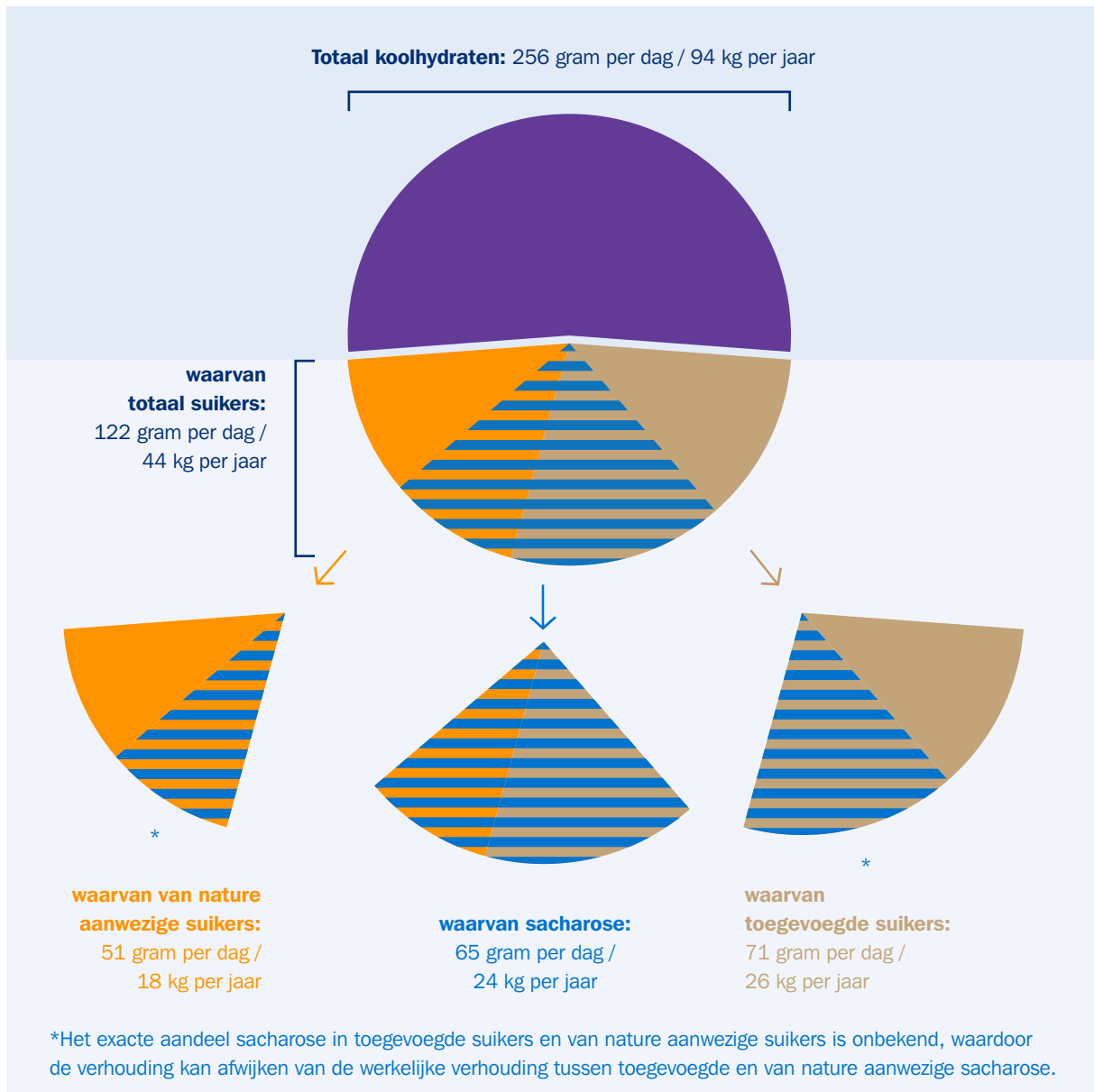
Alleen lactose (melksuiker)

- Jaarlijks gemiddeld 8 kg per jaar per Nederlander.
- Dit is 16 gram per dag (3% van totale energie-inname).

Voor meer informatie over de consumptie van de individuele suikers, zie dit rapport.

In welke voedingsmiddelen zitten suikers?

- Voedingsmiddelen met de hoogste bijdrage aan de totale inname van suikers: frisdranken, zuivelproducten, cake, koek, sappen, fruit en chocolade.
- Producten met toegevoegde suikers: m.n. frisdranken, zuivelproducten, cake, koek en chocolade.
 - Bij volwassenen levert 'suiker/honing/jam' daarnaast een bijdrage.
 - Bij kinderen is dit snoepgoed.



Figuur 1. Gemiddelde dagelijkse en jaarlijkse inname van totaal koolhydraten, totaal suikers, sacharose en toegevoegde suikers.



Richtlijn voor inname van suikers

- Gezondheidsraad en EFSA: geen bovengrens voor (toegevoegde) suikers.
- Gezondheidsraad (Richtlijnen goede voeding 2006): bij overgewicht, beperk de inname van producten met een hoog gehalte aan toegevoegde suikers en het gebruik van dranken met suikers.



Definities van 'suikertermen':

Term	Definitie
Suiker	Sacharose, een disacharide bestaande uit twee monosachariden: glucose en fructose. Ook wel tafelsuiker of kristalsuiker genoemd.
Suikers	Alle mono- en disachariden met uitzondering van polyolen (suikeralcoholen zoals xylitol).
Mono- en disachariden	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. Wij veronderstellen dat alle ongeraffineerde suiker, witte en bruine suiker, honing, siroop en stroop worden toegevoegd tijdens de productie of bereiding van voedingsmiddelen en deze suikers worden daarom gedefinieerd als toegevoegde suikers. Van nature aanwezige mono- en disachariden in onbewerkte producten (fruit, groente, peulvruchten, aardappelen, vis, vlees, gevogelte en eieren) en in sappen, fruitconcentraten en brood vallen niet onder deze term, evenmin als lactose in zuivelproducten."
Van nature aanwezige suikers	Alle mono- en disachariden die niet onder de definitie toegevoegde suikers vallen. Dit zijn de van nature voorkomende mono- en disachariden in onbewerkte producten (fruit, groente, peulvruchten, aardappelen, vis, vlees, gevogelte en eieren), en in sappen, fruitconcentraten en brood. Ook lactose in zuivelproducten valt onder deze definitie.
Suikervoorziening (Supply)	De totale hoeveelheid suiker aanwezig in een bepaalde (referentie)periode. Voorziening = productie + import - export +/- verandering in voorraad.
Suikerinname	Schatting van de daadwerkelijke suikerconsumptie, verkregen uit voedingsvragenlijsten en gebaseerd op zelfrapportage.

Meer informatie:

Kenniscentrum suiker & voeding | Amsterdamsestraatweg 39a 3744 MA Baarn | Tel. 035-543 34 55
info@kenniscentrumsuiker.nl | www.kenniscentrumsuiker.nl