

KOOLHYDRATEN

AUTEUR
Cloë OST

Dankwoord

Dit werk kon niet worden gerealiseerd zonder de medewerking van een aantal personen. Onze bijzondere dank gaat uit naar:

De deelnemers en de enquêteurs voor hun deelname aan de enquête;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart en Sofie Van den Abeele voor de voorbereiding en de organisatie van het veldwerk, alsook hun ondersteuning bij het databeheer;

Ledia Jani voor de organisatie en de logistiek van deze enquête, alsook haar werk voor de lay-out van dit rapport;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérésa Lebacqz, Cloë Ost en Eveline Teppers voor het databeheer en de dataverwerking;

Koenraad Cuypers voor de projectcoördinatie.

Gelieve bij het verwijzen naar resultaten van dit hoofdstuk de volgende referentie te gebruiken:

Ost C. Koolhydraten. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	5
1. Inleiding	6
1.1. Koolhydraten.....	6
1.2. Mono- en disachariden	6
1.3. Polysachariden	7
1.4. Voedingsvezel.....	7
2. Instrumenten	9
2.1. 24-uursvoedingsnavraag	9
2.2. Indicatoren.....	9
3. Resultaten	10
3.1. Gebruikelijke inname van koolhydraten	10
3.1.1. Mono- en disachariden.....	10
3.1.2. Polysacchariden.....	10
3.1.3. Voedingsvezels	11
3.1.4. Totaal koolhydraten	11
3.2. Bronnen van koolhydraten.....	12
4. Discussie.....	14
5. Tabellen.....	18
6. Referenties.....	72

SAMENVATTING

Koolhydraten zijn een groep suikers die door ons lichaam kunnen omgezet worden in glucose, de belangrijkste energiebron van ons lichaam. Om de hele dag te kunnen voorzien in onze energiebehoefte is het vooral belangrijk voldoende polysachariden (meervoudige koolhydraten) te eten, die hun energie traag en gelijkmatig vrijgeven. De belangrijkste leveranciers in onze voeding van meervoudige koolhydraten zijn graan- en zetmeel houdende producten.

De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan dat 50 à 55% van de nodige energie zou moeten aangevoerd worden via koolhydraten. De Belg (3-64 jaar) neemt gemiddeld 44% van de energie op vanuit koolhydraten, bijgevolg haalt 83% deze richtlijn niet. De kinderen nemen een groter gedeelte van hun energie op uit koolhydraten. De proportie die de richtlijn haalt, daalt van 66% bij kinderen naar 5% bij de volwassenen.

De koolhydraten kunnen worden ingedeeld in mono- en disachariden (enkelvoudige suikers) enerzijds en polysachariden anderzijds. Ongeveer 20% van de energie wordt aangevoerd via de mono- en disachariden en 24% via de polysachariden. Verder valt op dat de kinderen hun extra koolhydraten vooral opnemen door een hogere inname van mono- en disachariden, dit daalt van 27% bij de jongste kinderen naar 19% bij de oudste volwassenen. De inname van de polysachariden daarentegen blijft gelijk in de verschillende leeftijdsgroepen.

Voedingsvezels zijn een buitenbeentje binnen de koolhydraten in het opzicht dat ze relatief weinig energie aanbrengen. De inname van voldoende voedingsvezels is essentieel voor een goede darmfunctie. Vandaar ook dat hier wordt gefocust op de absolute inname van voedingsvezels en niet op het percentage van de totale energie die door hen wordt aangevoerd.

De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan dat volwassenen 25 gram voedingsvezels per dag zouden moeten eten. De Belg (3-64 jaar) neemt gemiddeld 18 gram voedingsvezels per dag in, slechts 16% voldoet hiermee aan zijn leeftijdsspecifieke norm. De proportie mensen met een voldoende inname van voedingsvezel, stijgt met een toenemend opleidingsniveau. Ook blijkt dat mensen die in Vlaanderen wonen vaker een voldoende inname van voedingsvezels hebben in vergelijking met mensen in Wallonië.

1. INLEIDING

Glucose (een vorm van suiker) is de belangrijkste energiebron voor onze spieren en hersenen. Het zijn de koolhydraten uit de voeding die ons van deze brandstof kunnen voorzien. Koolhydraten zijn een groep suikers met zeer uiteenlopende vormen en ons lichaam kan al deze koolhydraten omvormen tot glucose, onze belangrijkste energiebron. Ons lichaam heeft de hele dag energie nodig en we eten slechts enkele keren per dag. Om de hele dag te kunnen voorzien in de energiebehoefte van ons lichaam is het belangrijk vooral meervoudige koolhydraten (polysachariden) te eten, daar deze hun energie veel trager en gelijkmatiger vrijgeven. De belangrijkste leveranciers van meervoudige koolhydraten in onze voeding zijn de graanproducten en de zetmeelhoudende producten (1).

De belangrijkste bronnen van koolhydraten in de voeding (1):

- Meervoudige koolhydraten (polysachariden):
 - Brood, ontbijtgranen, aardappelen, deegwaren, rijst en peulvruchten.
- Enkelvoudige koolhydraten van nature aanwezig (mono- en disachariden):
 - Fruit, honing en zuivelproducten.
- Toegevoegde enkelvoudige suikers (mono- en disachariden):
 - Gesuikerde dranken, koekjes, snoep, ijs, enz...
- Voedingsvezel:
 - Volle graanproducten, peulvruchten.

1.1. KOOLHYDRATEN

Koolhydraten bestaan in verschillende vormen (2):

- De enkelvoudige koolhydraten of de mono- en disachariden, in de volksmond ook wel suikers genoemd.
- De meervoudige koolhydraten of de polysachariden. Zetmeel behoort tot deze groep, maar er bestaan ook andere polysachariden.
- Voedingsvezels.

De verteerbare koolhydraten, zijnde de mono-, di- en polysachariden leveren energie wanneer ze worden afgebroken, dit bedraagt ongeveer 4 kcal/gram (2).

De aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad (HGR) luidt dat vanaf de leeftijd van 1 jaar de verteerbare koolhydraten moeten instaan voor de aanvoer van 50 à 55% van de nodige energie¹. De inname van deze koolhydraten moet voornamelijk gebeuren vanuit voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsvezels en micronutriënten, denk maar aan volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit (2).

1.2. MONO- EN DISACHARIDEN

Mono- en disachariden zijn de koolhydraten die in de volksmond suikers worden genoemd. Monosachariden zijn suikers die uit één suikermolecule bestaan, bekende voorbeelden zijn glucose, galactose en fructose. Disachariden bestaan uit 2 gekoppelde suikermoleculen, de meest bekende voorbeelden zijn sucrose en lactose (1;2).

De mono- en disachariden zijn de zogenaamde snelle suikers, ze geven snel hun energie vrij waardoor ze geen energie leveren over een langere periode. Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen de enkelvoudige suikers die van nature aanwezig zijn in de voeding (bijvoorbeeld lactose in melk en fructose in fruit) en toegevoegde suikers die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om deze te zoeten (1). Bij

¹ Deze richtlijn betreft een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is voldoende om de behoefte van vrijwel de gehele bevolking (97,5%) te dekken.

voorkeur worden de mono- en disachariden die van nature in de voeding aanwezig zijn geconsumeerd. De toegevoegde suikers daarentegen zijn niet noodzakelijk in een gezond voedingspatroon (1). Daarom luidt het advies van de Hoge Gezondheidsraad dat niet meer dan 10% van de aangevoerde energie afkomstig zou mogen zijn uit toegevoegde suikers (2).

In hoeverre deze laatste richtlijn door de Belgen wordt gerespecteerd is niet nagegaan. Het is namelijk zeer moeilijk om exact te bepalen welke suikers van nature aanwezig zijn en welke toegevoegd werden, na koppeling van de voedingsmiddelen aan de voedingsmiddelentabel. Dit onder meer omdat de wetgeving omtrent de nutritionele etikettering de fabrikanten niet verplicht om het percentage toegevoegde suikers in het product weer te geven, waardoor deze informatie ook niet aanwezig is in de voedingsmiddelentabel.

1.3. POLYSACHARIDEN

Polysachariden zijn koolhydraten die bestaan uit meer dan negen aan elkaar gekoppelde suikers. Het bekendste lid van deze familie is zetmeel, denk maar aan amylose, amylopectine, enz. Ook niet-zetmeel polysachariden, cellulose en pectine zijn hiervan voorbeelden (2).

De polysachariden zijn de zogenaamde trage suikers, ze geven hun energie langzaam en gelijkmatig gedurende een lange periode vrij. Het feit dat ze hun energie langzaam vrijstellen, maakt van hen een goede energiebron (1).

Het grootste deel van de energie opgenomen uit koolhydraten zou afkomstig moeten zijn van deze polysachariden. De Hoge Gezondheidsraad geeft geen eenduidig advies over de exacte proportie energie die we via polysachariden moeten opnemen.

1.4. VOEDINGSVEZEL

Voedingsvezels worden gekenmerkt door hun resistentie tegen verteringsenzymen die door het maag-darm stelsel van de mens worden afgescheiden. De darmbacteriën aanwezig in de dikke darm kunnen wel een deel van deze vezels alsnog afbreken, waarna deze deels kunnen opgenomen worden in ons lichaam (2;3). Vandaar dat voedingsvezels geen 4 kcal energie per gram leveren, maar slechts 2 kcal. Dit uitgaande van de veronderstelling dat 70% van de vezels die het colon bereikt wordt gefermenteerd (2).

Voedingsvezels mogen in grotere hoeveelheden opgenomen worden, ze hebben namelijk tal van voordelen. Eerst en vooral zorgen voedingsvezels voor een verzadigingsgevoel dat lang aanhoudt, hierdoor kunnen ze helpen om minder calorieën te consumeren. Daarnaast is de inname van voedingsvezels belangrijk voor een goede darmfunctie (2).

De aanbevelingen² van de Hoge Gezondheidsraad in verband met de inname van voedingsvezels worden weergegeven in tabel 1 (2).

² Deze richtlijn betreft een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is voldoende om de behoefte van vrijwel de gehele bevolking (97,5%) te dekken.

Tabel 1 | Aanbeveling voor de inname van voedingsvezels

Leeftijd	Aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels (g/dag)
1-3 jaar	10
4-6 jaar	14
7-10 jaar	16
11-14 jaar	19
15-17 jaar	21
Volwassenen	25

Bron: Hoge Gezondheidsraad (2)

De hoeveelheid van 25 g/dag bij volwassenen volstaat om een goede darmwerking te ondersteunen. Een inname van 30 g/dag kan bijkomend gebruikt worden om het risico op de ontwikkeling van cardiovasculaire aandoeningen en diabetes type 2 te verkleinen (2).

2. INSTRUMENTEN

2.1. 24-UURSVOEDINGSNAVRAAG

De mensen werden twee maal bevroegd omtrent alle hoeveelheden en types voedingsmiddelen die ze gedurende de volledige vorige dag hadden geconsumeerd. Om het geheugen van de mensen zoveel mogelijk te ondersteunen werden eerst de eetmomenten besproken, bv. ontbijt, tien uurtje, enz. Pas in een tweede fase werd overlopen welke voedingsmiddelen en hoeveel ervan geconsumeerd werd tijdens elk eetmoment. Tijdens de interviews werd gebruik gemaakt van de gestandaardiseerde software GloboDiet^{®3}.

De geconsumeerde voedingsmiddelen werden vervolgens gekoppeld aan een voedingsmiddelentabel. Deze tabel bevat alle nutritionele informatie van de verschillende voedingsmiddelen. Op deze manier kan de aanvoer van macronutriënten, zoals koolhydraten, vanuit deze voedingsmiddelen bestudeerd worden.

2.2. INDICATOREN

Op basis van alle geconsumeerde voedingsmiddelen werd voor elke respondent de inname van de verschillende koolhydraten berekend op beide interviewdagen. De gebruikelijke inname van koolhydraten werd berekend in gram per dag (g/dag). In sommige gevallen drukt de Hoge Gezondheidsraad richtlijnen uit in opgenomen energieprocent per dag (en%/dag)⁴. Om vergelijking met de richtlijnen mogelijk te maken werd de inname van de verschillende koolhydraten eveneens bepaald in en%/dag.

De gebruikelijke inname van de (a) de mono- en disachariden, (b) de polysachariden, (c) de voedingsvezels en (d) het totaal van de koolhydraten (som van de mono-, di- en polysachariden) werden met SPADE[®] berekend (4;5). Hiertoe werd een model gebruikt dat dagelijkse consumptie modelleert. In een eerste fase werden deze innames berekend voor alle respondenten. In een tweede fase werden de mensen die hun dagelijkse energie-inname sterk onder-gerapporteerd hadden uitgesloten (zie hoofdstuk Energie).

³ Meer informatie over de 24-uursvoedingsnavraag kan worden gevonden in het hoofdstuk "Inleiding en methodologie" van dit rapport.

⁴ Het percentage van de totale energie dat wordt opgenomen via een specifieke bron per dag.

3. RESULTATEN

3.1. GEBRUIKELIJKE INNAME VAN KOOLHYDRATEN

3.1.1. Mono- en disachariden

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 96 gram mono- en disachariden per dag inneemt. Deze inname stijgt naar 109 g/dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onderrapporteren worden uitgesloten (zie hoofdstuk energie). Alle volgende bevindingen zijn gebaseerd op de populatie na uitsluiting van de onderrapporteurders.

Mannen nemen significant meer mono- en disachariden in dan vrouwen, dit daalt van 123 g/dag bij de mannen naar 96 g/dag bij de vrouwen. Mensen zonder een diploma hoger onderwijs nemen significant meer mono- en disachariden in per dag dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type, respectievelijk 116 g/dag versus 102 g/dag. De hoeveelheid koolhydraten die wordt ingenomen is gelijkwaardig voor mensen met een verschillende BMI en mensen met een verschillende verblijfplaats.

De interpretatie in absolute hoeveelheden dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren. De hoeveelheid mono- en disachariden die ingenomen wordt, hangt namelijk samen met de energiebehoefte. Mensen met een hogere energiebehoefte mogen bijgevolg ook een hogere inname hebben van mono- en disachariden. Daarom is het relevanter om te focussen op de proportie van alle energie die wordt aangebracht door de inname van mono- en disachariden. Deze zou in de verschillende groepen gelijkaardiger moeten zijn.

Enmaal gefocust wordt op de proportie van de geleverde energie uit mono- disachariden valt het verschil tussen mannen en vrouwen weg, ongeveer 20% van hun energie is afkomstig uit mono- en disachariden. De proportie van de energie die wordt ingenomen vanuit mono- en disachariden daalt met de leeftijd: van 27 en%/dag voor de 3-5 jarigen naar 19 en%/dag voor de 40-64 jarigen. De proportie van alle energie die ingenomen wordt vanuit mono- en disachariden is gelijkaardig voor mensen met een verschillende BMI, een verschillend opleidingsniveau en een verschillende verblijfplaats.

Tot slot blijkt dat de proportie energie die wordt aangevoerd vanuit mono- en disachariden voor de 15-64 jarigen in 2014 onveranderd is in vergelijking met de voedselconsumptiepeiling van 2004.

3.1.2. Polysacchariden

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 111 gram polysacchariden per dag inneemt. Deze waarde stijgt naar 123 g/dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onder rapporteren worden uitgesloten (zie hoofdstuk Energie). Alle volgende bevindingen zijn gebaseerd op de populatie na uitsluiting van de onderrapporteurders.

Mannen nemen significant meer polysacchariden in dan vrouwen, dit daalt van 140 g/dag bij de mannen naar 106 g/dag bij de vrouwen. Mensen die in Vlaanderen wonen nemen dagelijks significant meer polysacchariden in dan mensen in Wallonië, dit daalt van 126 g/dag in Vlaanderen naar 118 g/dag in Wallonië. Er is geen opvallend verschil voor de inname van polysacchariden voor mensen met een verschillende BMI of opleidingsniveau.

Opnieuw is het relevanter om te focussen op de proportie van alle energie die wordt aangevoerd via de polysacchariden, aangezien niet iedereen eenzelfde energiebehoefte heeft.

Wanneer de proportie van de totale energie die wordt geleverd uit polysacchariden wordt bestudeerd, blijkt dit voor alle subgroepen nagenoeg constant te zijn. Met andere woorden mensen met een verschillend geslacht, leeftijd, BMI, opleidingsniveau en verblijfplaats halen allen 23 à 24% van hun totale energie uit polysacchariden.

Tot slot blijkt dat de proportie energie die wordt aangevoerd vanuit polysacchariden voor de 15-64 jarigen in 2014 onveranderd is in vergelijking met de voedselconsumptiepeiling van 2004.

3.1.3. Voedingsvezels

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 16 gram vezels per dag inneemt. Deze waarde stijgt naar 18 g/dag, wanneer de mensen die hun energie-inname onder-rapporteren worden uitgesloten (zie hoofdstuk energie). Alle volgende bevindingen zijn gebaseerd op de populatie na uitsluiting van de onderrapporteurders.

Mannen en vrouwen nemen ongeveer evenveel voedingsvezels in. De hoeveelheid voedingsvezels die worden ingenomen stijgt met de leeftijd: namelijk van 12 g/dag bij de 3-5 jarigen naar 19 g/dag bij de 40-64 jarigen.

De hoeveelheid voedingsvezels die dagelijks wordt ingenomen is gelijkaardig voor mensen met een verschillende BMI.

Naarmate het opleidingsniveau stijgt, neemt de hoeveelheid voedingsvezels die ingenomen wordt toe. Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type nemen significant meer voedingsvezels in dan mensen zonder een diploma hoger onderwijs, respectievelijk 18,6 g/dag en 16,7 g/dag.

Mensen die in Vlaanderen wonen nemen significant meer voedingsvezels in dan mensen in Wallonië, een daling van 19,6 g/dag in Vlaanderen naar 14,9 g/dag in Wallonië.

Tot slot blijkt dat de 15-64 jarigen in 2014 ongeveer evenveel voedingsvezels innemen, in vergelijking met de Voedselconsumptiepeiling van 2004.

In tegenstelling tot de mono-, di- en polysachariden is het voor de voedingsvezels niet relevant om te kijken naar hun bijdrage tot de energie. Voedingsvezels worden namelijk niet echt beschouwd als een energiebron. In dit geval is de absolute inname belangrijker, aangezien voldoende voedingsvezels onder meer belangrijk zijn voor een goede darmwerking.

Vergelijking met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad

Voor een doorsnee volwassene raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om minstens 25 gram voedingsvezels per dag in te nemen⁵. Slechts 16% van de Belgische bevolking (3-64 jaar) voldoet aan zijn leeftijdsspecifieke norm.

De hoeveelheid voedingsvezels die dagelijks worden ingenomen stijgt met de leeftijd, maar tegelijk stijgt ook de behoefte aan voedingsvezels naarmate men ouder wordt. Dit verklaart waarom de proportie mensen die de richtlijn haalt daalt van 42% voor de 3-5 jarigen naar slechts 10% voor de 18-39 jarigen. De oudere volwassenen (40-64 jaar) doen het iets beter met 14% die de norm haalt.

Voor de mensen met een verschillende BMI wordt geen duidelijk patroon gezien qua proportie mensen die de richtlijn haalt.

De proportie mensen die de richtlijn haalt, stijgt met het opleidingsniveau. Mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type halen significant frequenter de richtlijn dan mensen zonder een diploma hoger onderwijs, dit daalt van 20% naar 10%.

Mensen die in Vlaanderen wonen nemen significant vaker voldoende voedingsvezels in dan mensen in Wallonië, het betreft een daling van 23% naar 4%.

Tot slot blijkt dat de proportie 15-64 jarigen die voldoende voedingsvezels inneemt niet veranderd is tussen 2004 en 2014.

3.1.4. Totaal koolhydraten

Het totaal koolhydraten bestaat uit de som van de ingenomen mono-, di- en polysachariden.

Op basis van de 2-maal herhaalde 24-uursvoedingsnavraag blijkt dat de Belg (3-64 jaar) gebruikelijk 208 gram koolhydraten per dag inneemt. Deze waarde stijgt naar 233 g/dag, wanneer de mensen die hun

⁵ Deze richtlijn betreft een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is voldoende om de behoefte van vrijwel de gehele bevolking (97,5%) te dekken.

energie-inname onderrapporteren worden uitgesloten (zie hoofdstuk Energie). Alle volgende bevindingen zijn gebaseerd op de populatie na uitsluiting van de onderrapporteerders.

Mannen nemen significant meer koolhydraten in dan vrouwen, dit daalt van 265 g/dag bij de mannen naar 202 g/dag bij de vrouwen.

Mensen met een verschillende BMI nemen dagelijks ongeveer even veel koolhydraten in.

De hoeveelheid koolhydraten die dagelijks wordt ingenomen daalt met een stijgend opleidingsniveau. Mensen zonder diploma hoger onderwijs nemen significant meer koolhydraten in dan mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type, dit daalt namelijk van 241 g/dag naar 224 g/dag.

Mensen die in Vlaanderen wonen nemen significant meer koolhydraten in dan mensen in Wallonië, dit daalt van 239 g/dag in Vlaanderen naar 227 g/dag in Wallonië.

Opnieuw moeten de voorgaande resultaten met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. De behoefte aan koolhydraten in absolute waarden wordt namelijk bepaald door de individuele energiebehoefte. Daarom zijn de volgende resultaten die worden uitgedrukt in het percentage van de energie die via koolhydraten wordt aangevoerd meer relevant.

De proportie van de energie die wordt geleverd door koolhydraten is nagenoeg hetzelfde voor mensen met een verschillend geslacht, BMI, opleidingsniveau of verblijfsplaats en ligt rond de 44 en%/dag.

De proportie van de energie die wordt geleverd door koolhydraten daalt met de leeftijd: waar 3-5 jarigen nog 51% van hun energie opnemen onder de vorm van koolhydraten, daalt dit tot 41% voor de 40-64 jarigen.

Tot slot blijkt dat de 15-64 jarigen in 2014 eenzelfde proportie van hun energie halen uit koolhydraten in vergelijking met 2004.

Vergelijking met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad

De Hoge Gezondheidsraad stelt dat 50 à 55% van de energie afkomstig zou moeten zijn uit koolhydraten⁶. In de algemene Belgische bevolking (3-64 jaar) neemt 17% meer dan de helft van de energie via koolhydraten in en 3% haalt meer dan 55% van zijn energie uit koolhydraten.

De proportie mensen die meer dan de nodige 50% energie aanvoert via koolhydraten daalt met de leeftijd. Van de 3-5 jarigen haalt 66% meer dan de helft van zijn energie uit koolhydraten, in de 40-64 jarigen is dit percentage gedaald tot 5%. Tegelijk daalt de proportie die meer dan 55% van zijn energie via koolhydraten opneemt met de leeftijd. Van de 3-5 jarigen neemt 20% meer dan 55% van zijn energie op uit koolhydraten, in de 40-64 jarigen is dit percentage gedaald tot 0,5%.

De verschillen in de hoeveelheid energie die wordt opgenomen via koolhydraten is weinig verschillend voor mensen met een verschillende BMI, opleidingsniveau, of verblijfplaats. Dus ook de proportie mensen die minder dan 50% van de energie opneemt via koolhydraten blijft in deze groepen gelijkaardig.

Tot slot blijkt de proportie mensen (15-64 jaar) die minder dan de helft van zijn energie opneemt via koolhydraten niet veranderd te zijn tussen 2004 en 2014.

3.2. BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN

In een tweede fase werd bekeken welke voedingsgroepen de belangrijkste bron zijn van koolhydraten bij de Belgen, zie tabel 2.

⁶ Deze richtlijn betreft een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is voldoende om de behoefte van vrijwel de gehele bevolking (97,5%) te dekken.

Tabel 2 | Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingmiddelengroepen aan de totale koolhydraatname van de totale bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014

Voedingmiddelengroep	Gemiddelde bijdrage aan de totale koolhydraatname (%)	95% BI
Aardappelen en andere knollen	7,5	(6,9-8,1)
Groenten	3,1	(2,8-3,3)
Peulvruchten	0,2	(0,1-0,3)
Fruit	8,3	(7,7-8,9)
Melk- en vervangproducten	7,5	(7,1-8,0)
Graan en graanproducten	37,3	(36,2-38,3)
Vlees, vleesproducten en vleesvervangers	0,9	(0,8-1,0)
Vis, schaal- en schelpdieren, en amfibieën	0,3	(0,2-0,4)
Eieren en afgeleide producten	0,0	(0,0-0,0)
Vet en olie	0,1	(0,0-0,1)
Suiker en confiserie	9,9	(9,2-10,6)
Cake en zoete koekjes	9,6	(8,9-10,2)
Niet alcoholische dranken	10,1	(9,4-10,8)
Alcoholische dranken	2,3	(1,9-2,7)
Kruiden, saus en gist	1,2	(1,1-1,3)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Diversen ¹	0,3	(0,2-0,4)
Hartige snacks ²	1,5	(1,3-1,7)

Percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

1 Sommige vegetarische producten, maaltijdvervangers, dieetproducten.

2 Chips, zoute koekjes en aperitiefhapjes.

Graan en graanproducten voeren het grootste gedeelte van onze koolhydraten aan, namelijk 37,3%. Suiker en confiserie, cake en koekjes, en niet-alcoholische dranken zijn met elk 10% ook belangrijke bronnen aan koolhydraten. Tot slot blijkt dat fruit, aardappelen en knollen, en melkproducten elk ongeveer 8% van de koolhydraten aanvoeren. De bijdrage van de andere voedingsmiddelen is nagenoeg verwaarloosbaar.

In het onderdeel tabellen kunnen meer gedetailleerde tabellen teruggevonden worden die per voedingsgroep beschrijven hoeveel percent van de koolhydraten ze aanvoeren, opgesplitst naargelang het geslacht, de leeftijd, de BMI, het opleidingsniveau en de verblijfplaats. Indien de gegevens beschikbaar waren kan in deze tabel ook een vergelijking tussen de voedselconsumptiepeiling van 2004 en 2014 worden teruggevonden.

De belangrijkste verschillen kort op gelijst:

- Kinderen nemen meer koolhydraten op uit fruit, melkproducten, zoete koekjes en cake. Volwassenen nemen meer koolhydraten op uit aardappelen, graan en graanproducten.
- Laagopgeleiden nemen meer koolhydraten op uit aardappelen en niet-alcoholische dranken. Hoogopgeleiden meer koolhydraten uit groenten, fruit, graan en graanproducten.
- In 2014 worden meer koolhydraten uit groenten en fruit, en minder koolhydraten uit niet-alcoholische dranken ingenomen, in vergelijking met 2004.

4. DISCUSSIE

Koolhydraten zouden onze belangrijkste bron van energie moeten zijn (1), de Hoge Gezondheidsraad beveelt aan om 50-55% van de energie via koolhydraten aan te voeren (2). Koolhydraten voorzien in onze behoefte aan glucose, een belangrijke energiebron voor de spieren en de hersenen. De verschillende soorten koolhydraten worden tijdens de vertering omgezet in glucose. De energiebehoefte van ons lichaam is constant over de dag, maar we eten slechts enkele keren. Om gedurende de hele dag aan deze energiebehoefte te voldoen, is het belangrijk om voornamelijk meervoudige koolhydraten (polysachariden) te eten die hun energie trager en gelijkmatiger vrijgeven. De belangrijkste leveranciers van meervoudige koolhydraten in onze voeding zijn de graanproducten en de zetmeelhoudende producten (1).

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron in de meeste landen, ze voeren globaal genomen 40-70% van de energie aan. Hun rol in ziekte en gezondheid is nog niet volledig ontrafeld. Studies suggereren dat de invloed van koolhydraten op chronische aandoeningen afhankelijk zou kunnen zijn van de relatieve proporties en de absolute ingenomen hoeveelheden van de verschillende types koolhydraten, zijnde mono- en disachariden, polysachariden en voedingsvezels (6). Diëten die rijk zijn aan voedingsvezels hebben een beschermend effect voor de ontwikkeling van type II diabetes (suikerziekte), hart- en vaatziekten, dikke darm kanker en obesitas (6). Diëten rijk aan mono- en disachariden zouden de gezondheid dan weer schaden, door een gestegen risico op de ontwikkeling van tandbederf, obesitas en enkele kankers. Ook zou een te grote inname van mono- en disachariden leiden tot gestegen triglyceriden en insuline niveaus (6).

In het hoofdstuk van de energie wordt onder meer de onderrapportering van de energie besproken. Dit fenomeen wordt gezien bij de Westerse volwassenen, wanneer gebruikt gemaakt wordt van zelf-rapportering van de consumptie. Aangezien de energie-inname ondergerapporteerd is, zal bijgevolg waarschijnlijk ook de koolhydraatinname ondergerapporteerd zijn. Al is de mate van onderrapportering niet noodzakelijk hetzelfde voor de verschillende macronutriënten: zo blijkt dat vetten vaak sterker ondergerapporteerd worden dan koolhydraten en eiwitten (7). Daarom werden in deze studie diegenen die hun energie te sterk onderrapporteren geïdentificeerd. De resultaten die hieronder besproken worden zijn bekomen na het uitsluiten van deze personen gedurende de analyse. Toch is enige voorzichtigheid bij de interpretatie van de resultaten nog steeds geboden, bepaalde groepen zijn namelijk veel gevoeliger aan onderrapportering dan anderen, zoals bijvoorbeeld mensen met obesitas. Eigenlijk zouden tijdens de analyses modellen moeten worden gebruikt die deze systematische bias in rekening kunnen brengen (7).

Totaal koolhydraten

Een studie met data uit 27 verschillende EPIC centra bij 35-74 jarigen stelde vast dat mannen 35-50% en vrouwen 38-50% van hun energie opnemen in de vorm van koolhydraten (6). In de Belgische bevolking (3-64 jaar) werd vastgesteld dat mannen en vrouwen gemiddeld 44% van hun energie opnemen onder de vorm van koolhydraten. Hiermee zijn deze resultaten in lijn met andere Europese regio's, al moeten we voorzichtig zijn omwille van de verschillende leeftijdsgroepen aanwezig in de EPIC studie en in onze studie. Er werd in deze studie namelijk vastgesteld dat de jongere leeftijdsgroepen een groter deel van hun energie via koolhydraten opnemen. In het geval we enkel kijken naar de 40-64 jarigen, zien we dat mannen 41% en vrouwen 42% van hun energie uit koolhydraten halen, ook deze resultaten vallen nog binnen de spreiding die in Europa werd teruggevonden. Bijgevolg stelde ook de EPIC studie vast dat de overgrote meerderheid van de Europeanen de richtlijn van de FAO en het WHO (8), zijnde 50-75% van de energie afkomstig uit koolhydraten, niet haalt (6).

In EPIC en andere internationale studies werd er geen rechtsreeks verband aangetoond tussen de inname van koolhydraten in het algemeen en de gezondheid. Dit wil echter niet zeggen dat bepaalde componenten van de groep koolhydraten, zoals bijvoorbeeld de voedingsvezels geen effect kunnen hebben op de gezondheid (6;9).

Aangezien slechts 17% van de Belgen (3-64 jaar) voldoet aan de richtlijn van de Hoge Gezondheidsraad om minstens 50% van de energie op te nemen via koolhydraten is er nog veel ruimte voor verbetering. Wanneer advies wordt gegeven is het vooral belangrijk om de consumptie van vezelrijk fruit, groenten en volle granen te bevorderen. Tegelijk moet de inname van toegevoegde suikers sterk ontraden worden (6), deze laatste vormen namelijk geen essentieel onderdeel van een gezonde voeding.

Naast de bijdrage van de koolhydraten aan de totale energie-inname werd eveneens bestudeerd welke voedingsmiddelen verantwoordelijk zijn voor de aanvoer van koolhydraten. De belangrijkste aanvoerder van koolhydraten zijn de granen en de graanproducten, zij leveren ongeveer 37% van alle koolhydraten. Dit ligt in lijn met de bevindingen in 27 Europese regio's. Voor de Duitse en de Nederlands regio's is er een variatie van 33% tot 37% (6). Daarnaast voeren niet-alcoholische dranken, cakes, suiker en confiserie allen ongeveer 10% van de koolhydraten aan, dit is opnieuw gelijkaardig aan de resultaten in de Europese studie (6). Deze laatste groepen zijn allen belangrijke leveranciers van "toegevoegde suikers", terwijl het net belangrijk is om de inname van toegevoegde suikers zoveel mogelijk te beperken (2). Fruit en groenten leveren respectievelijk 8% en 3% van de koolhydraten. In de Duitse en Nederlandse regio's uit de Europese studie varieert dit voor fruit van 8% tot 13%, en voor groenten bedraagt dit ongeveer 2% (6). Ook hier liggen de resultaten dus in dezelfde lijn.

Mono- en disachariden

De mono- en disachariden zijn in de volksmond beter bekend als suikers. De mono- en disachariden zijn de zogenaamde snelle suikers, ze geven snel hun energie vrij waardoor ze slechts gedurende een beperkte periode energie kunnen leveren (1). Mono- en disachariden zijn dus niet de beste energiebronnen en daarom beperken we ons best tot de inname van mono- en disachariden die van nature in onze voeding aanwezig zijn, bijvoorbeeld in fruit en zuivelproducten. De toegevoegde suikers, die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om deze te zoeten, worden best zoveel mogelijk vermeden. De Hoge Gezondheidsraad stelt dat niet meer dan 10% van de opgenomen energie afkomstig mag zijn uit deze toegevoegde suikers (2). Dit laatste kon niet worden nagegaan omdat het moeilijk is om in de voedingsmiddelentabellen na te gaan of de aanwezige mono- en disachariden van nature aanwezig zijn of werden toegevoegd.

In de bevolking werd gezien dat kinderen een groter deel van hun nodige energie halen uit koolhydraten, namelijk 51% bij de 3-5 jarigen en 49% bij de 6-9 jarigen versus 45% bij de 18-39 jarigen en 41% bij de 40-64 jarigen. Helaas werd eveneens vastgesteld dat dit verschil bijna volledig te wijten is aan een grotere aanvoer van mono- en disachariden bij de kinderen. Van alle energie is bij 3-5 jarigen 27% en bij de 6-9 jarigen 26% afkomstig uit mono- en disachariden, dit daalt naar 20% bij de 18-39 jarigen en 19% bij de 40-64 jarigen. Hoogst waarschijnlijk is dit verschil niet enkel afkomstig van een verhoogde inname uit natuurlijke mono- en disachariden. Dit laat vermoeden dat kinderen een groter gedeelte van hun energie halen uit toegevoegde suikers in vergelijking met volwassenen. In Nederland deed men eenzelfde vaststelling, namelijk dat het verschil in de energie die via de koolhydraten geleverd werd bij kinderen en volwassenen, voornamelijk te verklaren viel door een verhoogde bijdrage van mono- en disachariden aan de energie-inname bij kinderen (10).

Een voeding die rijk is aan mono- en disachariden, voornamelijk onder de vorm van toegevoegde suikers, lijkt een negatief effect te hebben op de gezondheid. Enerzijds leiden ze tot verhoogde niveaus van triglyceriden en insuline in het bloed. Anderzijds verhogen ze het risico op de ontwikkeling van tandbederf en obesitas (6). Bovendien werd in een aantal studies ook vastgesteld dat een verhoogde inname van mono- en disachariden ook aanleiding geeft tot een grotere energie-inname. Hierdoor kan de energie-balans positief worden (er wordt meer energie opgenomen dan verbruikt), wat dan weer leidt tot een verhoogd risico op obesitas (6;9).

Polysachariden

Polysachariden zijn koolhydraten die bestaan uit meer dan negen aan elkaar gekoppelde suikers. Het bekendste lid van deze familie is zetmeel, maar ook niet-zetmeel polysachariden bestaan (2). De polysachariden zijn de zogenaamde trage suikers, ze geven hun energie gelijkmatig en gedurende een lange periode vrij. Het feit dat ze hun energie langzaam vrijstellen, maakt van hen een goede energiebron (1). Omwille hiervan zou een substantieel deel van de ingenomen koolhydraten, polysachariden moeten zijn. De Hoge Gezondheidsraad geeft geen specifieke aanbevelingen over de proportie van de energie die zou moeten aangevoerd worden via de inname van polysachariden.

Uit de resultaten bleek dat de kinderen vaker voldoende energie innemen vanuit koolhydraten in vergelijking met de volwassenen. De proportie mensen die minstens 50% van de energie aanvoert via koolhydraten daalt van 56% bij de jongste kinderen naar 5% bij de oudere volwassenen. Desondanks is het

percentage van de energie afkomstig uit polysachariden stabiel in functie van de leeftijd, namelijk 22 à 24% van alle energie wordt aangevoerd via polysachariden. Met andere woorden kinderen nemen niet meer trage suikers in dan de volwassenen. Deze vaststelling ligt in lijn met deze in Nederland. In Nederland wordt ongeveer 24% van de energie ingenomen via polysachariden, ook dit is zeer gelijkaardig aan de vaststellingen in onze studie (10).

Voedingsvezels

In tegenstelling tot de hierboven besproken koolhydraten zijn voedingsvezels geen belangrijke energieleveranciers. Onze verteringsenzymen zijn namelijk niet in staat voedingsvezels af te breken. De voedingsvezels komen dus onverteerd in de dikke darm terecht. De darmbacteriën aanwezig in de dikke darm zijn wel in staat om een deel van de voedingsvezels te verteren, waarna ons lichaam deze deels kan opnemen (3). Bijgevolg leveren de voedingsvezels niet de 4 kcal/g, zoals de andere koolhydraten, maar slechts 2 kcal/g. Voedingsvezels zijn dan wel geen belangrijke energiebron, maar ze bieden tal van gezondheidsvoordelen wanneer ze in voldoende mate worden ingenomen. De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan dat volwassenen 25 gram voedingsvezels per dag in te nemen (2).

De Belg (3-64 jaar) neemt gemiddeld 18 gram voedingsvezels per dag in, hierdoor neemt slechts 16% voldoende voedingsvezels in. De hoeveelheid voedingsvezels die wordt ingenomen neemt toe met de leeftijd: van 12 g/dag bij de kinderen naar 19 g/dag bij de volwassenen. Maar met de leeftijd stijgt eveneens de behoefte aan voedingsvezels (Tabel 1), daardoor daalt de proportie mensen die de richtlijn haalt van 42% bij de kinderen naar 10% bij de volwassenen. In Nederlandse voedselconsumptiepeiling varieert de vezelinname tussen 15 en 23 g/dag bij mensen tussen 7 en 69 jaar. Het lijkt er dus op dat Belgen iets minder voedingsvezels innemen dan de Nederlanders (11). De studie die 27 Europese regio's met elkaar vergelijkt vond een spreiding voor de gemiddelde voedingsvezelinname van 14 tot 33 g/dag in 35-64 jarigen (6). De resultaten van deze studie tonen een gemiddelde vezelinname tussen 17 en 20 g/dag voor de 18-64 jarigen, wat impliceert dat de vezelinname in België eerder aan de lage kant is in vergelijking met andere Europese regio's.

De proportie mensen die de richtlijn haalt, stijgt met een toenemend opleidingsniveau. Van de mensen zonder een diploma hoger onderwijs haalt 10% de richtlijn, dit stijgt naar 20% voor de mensen met een diploma hoger onderwijs van het lange type. Ook in de literatuur werd eerder opgemerkt dat mensen met een lagere socio-economische status eerder voeding consumeren van een lagere nutritionele kwaliteit. Dergelijke voeding bevat onder meer minder voedingsvezels (12-14).

De inname van voldoende voedingsvezels heeft heel wat gezondheidsvoordelen. Ten eerste zouden voedingsvezels helpen het gewicht stabiel te houden en dus op deze manier helpen om obesitas te vermijden. Voedingsvezels veroorzaken sneller een verzadigd gevoel en zorgen ervoor dat dit gevoel ook langer aanhoudt. Hierdoor wordt tijdens een voedingsvezelrijke maaltijd en ook in de daaropvolgende maaltijd minder gegeten, bovendien bevatten voedingsvezels zelf weinig energie (15;16). Daarnaast kunnen voedingsvezels ook nuttig zijn om het risico op diabetes te beperken. Vezels vertragen de opname van suikers in het lichaam, waardoor het koolhydraatmetabolisme verbeterd wordt (15;16). Tot slot verbeteren voedingsvezels de darmfunctie. Voedingsvezels zijn belangrijk om de massa van de stoelgang te vergroten, hierdoor verkort de darmtransittijd, waardoor ook de kans op constipatie afneemt (9;17).

Conclusie

Aangezien slechts 17% van de Belgen (3-64 jaar) de richtlijn om minstens 50% van de energie via koolhydraten op te nemen haalt, dient de bevolking aangespoord te worden om een groter gedeelte van zijn energie op te nemen uit koolhydraten. Tegelijk moet duidelijk gemaakt worden dat we niet om het even welke koolhydraten in onbeperkte mate kunnen innemen en dient de inname van toegevoegde suikers onder de vorm van cakes en zoete koekjes, suiker en confiserie, en niet-alcoholische dranken best zoveel mogelijk beperkt te worden. Opdat de Belgen beter zouden voldoen aan de richtlijnen moet vooral de consumptie van aardappelen, vezelrijk fruit, groenten en volle granen gepromoot worden.

Ten slotte is het belangrijk dat de aangevoerde energie uit koolhydraten in verhouding staat tot de energiebehoefte. Dus wanneer de Belgen gevraagd worden meer energie uit koolhydraten te halen, betekent dit tegelijk dat ze de energie die ze via vetten en eiwitten opnemen verder moeten beperken. De hoeveel-

heid energie die ingenomen wordt moet namelijk in balans zijn met de energiebehoefte. Een te grote energie-inname leidt tot een positieve energiebalans, wat gewichtstoename in de hand werkt.

5. TABELLEN

Tabel 1 	Aanbeveling voor de inname van voedingsvezels	8
Tabel 2 	Gemiddelde bijdrage van de verschillende voedingmiddelengroepen aan de totale koolhydraatinnname van de totale bevolking (3-64 jaar), Voedselconsumptiepeiling, België, 2014	13
Tabel 3 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	21
Tabel 4 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	22
Tabel 5 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	23
Tabel 6 	Gebruikelijke inname van mono- en dissachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België	24
Tabel 7 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3-64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	25
Tabel 8 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	26
Tabel 9 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	27
Tabel 10 	Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar na uitsluiting van de onderrapporteurders, België	28
Tabel 11 	Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	29
Tabel 12 	Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	30
Tabel 13 	Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	31
Tabel 14 	Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België	32
Tabel 15 	Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	33
Tabel 16 	Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	34
Tabel 17 	Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	35

Tabel 18	Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België.	36
Tabel 19	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	37
Tabel 20	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	38
Tabel 21	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	39
Tabel 22	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België.	40
Tabel 23	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	41
Tabel 24	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	42
Tabel 25	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	43
Tabel 26	Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België.	44
Tabel 27	Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014.	45
Tabel 28	Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België. 46	
Tabel 29	Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	47
Tabel 30	Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België	48
Tabel 31	Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	49
Tabel 32	Gebruikelijke consumptie van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België	50
Tabel 33	Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014	51
Tabel 34	Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België.	52
Tabel 35	Gemiddelde bijdrage (%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale koolhydraatinname, België, 2014	53

Tabel 36 	Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	54
Tabel 37 	Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	55
Tabel 38 	Gemiddelde bijdrage (%) van fruit noden zaden en olijven ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	56
Tabel 39 	Gemiddelde bijdrage (%) van melkproducten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	57
Tabel 40 	Gemiddelde bijdrage (%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	58
Tabel 41 	Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	59
Tabel 42 	Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal- en schelpdieren ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	60
Tabel 43 	Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	61
Tabel 44 	Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	62
Tabel 45 	Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	63
Tabel 46 	Gemiddelde bijdrage (%) van cakes en zoete koekjes ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	64
Tabel 47 	Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	65
Tabel 48 	Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	66
Tabel 49 	Gemiddelde bijdrage (%) van kruiden/specerijen/sauzen/gist ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	67
Tabel 50 	Gemiddelde bijdrage (%) van soep en bouillon ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	68
Tabel 51 	Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	69
Tabel 52 	Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014	70
Tabel 53 	Gemiddelde bijdrage (%) van koolhydraten ten opzichte van de totale energie-inname, België, 2014	71

Tabel 3 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	102	(98-114)	44	96	179	199	230
	6-9	113	(110-117)	51	107	196	217	279
	10-13	118	(112-122)	54	112	202	224	210
	14-17	119	(112-123)	54	113	203	225	240
	18-39	113	(107-119)	51	107	195	216	305
	40-64	99	(94-105)	42	93	175	194	284
VROUWEN	3-5	98	(89-101)	54	96	152	164	224
	6-9	97	(94-100)	53	94	150	162	259
	10-13	95	(93-99)	51	92	147	159	239
	14-17	93	(91-97)	50	90	145	157	239
	18-39	87	(84-90)	45	84	137	149	315
	40-64	77	(73-80)	39	75	125	136	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 4 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	107	(104-111)	47	101	189	209	1548
	Vrouwen	85	(82-87)	43	82	136	148	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	98	(95-107)	46	94	166	183	454
	6-9	105	(103-108)	50	100	176	194	538
	10-13	107	(103-110)	51	102	179	197	449
	14-17	107	(102-109)	51	102	178	196	479
	18-39	100	(96-103)	47	95	169	186	620
	40-64	87	(84-91)	39	83	150	167	606
BODY MASS INDEX	Normaal	100	(97-103)	50	96	166	182	1970
	Overgewicht	91	(88-97)	38	86	161	180	619
	Obesitas	87	(84-96)	33	81	160	179	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	99	(95-102)	41	93	174	193	1290
	Hoger van het korte type	96	(93-100)	46	91	163	180	885
	Hoger van het lange type	93	(89-96)	46	89	152	166	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	100	(97-103)	47	95	170	188	1766
	Wallonië	92	(88-95)	40	87	161	178	1126
TOTAAL		96	(93-98)	43	91	164	182	3146
JAAR**	2004	98	(96-103)	38	90	185	210	1867
	2014	96	(96-102)	40	89	172	193	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 5 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	100	(96-106)	51	95	166	183	222
	6-9	120	(115-124)	64	115	195	214	257
	10-13	131	(124-134)	71	125	209	230	151
	14-17	135	(128-139)	73	129	215	236	142
	18-39	131	(125-138)	71	126	210	231	236
	40-64	115	(108-121)	60	110	187	206	196
VROUWEN	3-5	92	(88-106)	54	89	140	151	212
	6-9	105	(101-107)	64	102	155	168	238
	10-13	107	(102-110)	65	105	159	171	162
	14-17	106	(101-109)	65	104	157	170	130
	18-39	99	(94-103)	59	96	148	160	201
	40-64	89	(84-92)	52	86	134	145	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 6 | Gebruikelijke inname van mono- en dissachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	123	(118-127)	64	117	200	221	1204
	Vrouwen	96	(93-98)	56	93	145	157	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	97	(94-100)	51	92	157	173	434
	6-9	114	(110-115)	62	109	181	198	495
	10-13	120	(116-122)	66	115	190	208	313
	14-17	121	(117-124)	67	116	191	209	272
	18-39	115	(111-119)	63	110	183	200	437
	40-64	102	(97-105)	55	97	163	180	394
BODY MASS INDEX	Normaal	110	(106-113)	62	106	174	190	1623
	Overgewicht	108	(105-115)	55	103	177	194	402
	Obesitas	107	(98-118)	48	100	188	210	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	116	(112-121)	60	111	191	210	908
	Hoger van het korte type	110	(105-115)	61	105	173	190	679
	Hoger van het lange type	102	(98-106)	57	98	160	174	724
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	112	(109-115)	60	107	181	199	1364
	Wallonië	108	(103-111)	58	104	174	191	808
TOTAAL		109	(106-112)	58	105	176	194	2345
JAAR**	2004	113	(111-119)	51	106	201	225	1338
	2014	112	(111-119)	56	106	188	208	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 7 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3-64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	28	(27-30)	18	28	39	41	230
	6-9	26	(25-26)	16	25	36	39	279
	10-13	23	(22-24)	14	23	33	35	210
	14-17	21	(21-22)	12	21	31	34	240
	18-39	19	(19-20)	11	19	29	31	305
	40-64	18	(17-19)	10	18	28	30	284
VROUWEN	3-5	27	(25-29)	18	27	36	38	224
	6-9	25	(24-26)	17	25	34	36	259
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	239
	14-17	23	(22-24)	15	23	32	33	239
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	31	315
	40-64	19	(19-20)	12	19	28	29	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 8 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	20	(19-20)	11	19	31	33	1548
	Vrouwen	21	(20-21)	13	21	30	32	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	28	(27-29)	18	28	38	40	454
	6-9	25	(25-26)	16	25	35	37	538
	10-13	23	(23-24)	15	23	33	35	449
	14-17	22	(22-23)	14	22	32	34	479
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	620
	40-64	19	(18-19)	11	18	28	30	606
BODY MASS INDEX	Normaal	21	(20-21)	13	20	30	32	1970
	Overgewicht	20	(19-20)	11	19	30	33	619
	Obesitas	20	(19-21)	9	19	33	36	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	21	(20-22)	11	21	32	35	1290
	Hoger van het korte type	21	(20-21)	12	20	30	33	885
	Hoger van het lange type	20	(19-20)	12	19	29	31	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	21	(20-21)	12	20	30	33	1766
	Wallonië	21	(20-21)	11	20	32	34	1126
TOTAAL		20	(20-21)	12	20	31	33	3146
JAAR**	2004	19	(19-20)	10	19	31	33	1867
	2014	20	(19-20)	11	19	30	32	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 9 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	28	(27-30)	19	28	38	40	222
	6-9	25	(25-26)	17	25	35	37	257
	10-13	24	(23-24)	15	24	33	35	151
	14-17	23	(22-23)	14	22	32	34	142
	18-39	20	(19-21)	12	20	29	31	236
	40-64	18	(17-19)	10	18	27	29	196
VROUWEN	3-5	26	(25-28)	18	26	35	37	212
	6-9	25	(25-26)	18	25	34	36	238
	10-13	24	(23-25)	16	24	33	34	162
	14-17	23	(22-24)	16	23	31	33	130
	18-39	20	(20-21)	13	20	29	30	201
	40-64	19	(18-20)	12	19	27	29	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 10 | Gebruikelijke inname van mono- en disachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	20	(20-21)	11	20	31	33	1204
	Vrouwen	21	(20-21)	13	21	30	32	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	27	(27-28)	19	27	37	39	434
	6-9	26	(25-26)	17	25	35	36	495
	10-13	24	(23-24)	16	24	33	35	313
	14-17	23	(22-23)	15	23	31	33	272
	18-39	20	(20-21)	12	20	29	31	437
	40-64	19	(18-19)	11	19	27	29	394
BODY MASS INDEX	Normaal	21	(20-21)	13	21	30	32	1623
	Overgewicht	20	(20-21)	12	20	30	33	402
	Obesitas	20	(19-21)	10	19	32	34	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	22	(21-22)	12	21	32	34	908
	Hoger van het korte type	21	(20-21)	12	20	30	33	679
	Hoger van het lange type	20	(19-20)	12	19	28	30	724
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	21	(20-21)	12	20	30	33	1364
	Wallonië	21	(20-22)	12	21	31	33	808
TOTAAL		21	(20-21)	12	20	30	32	2345
JAAR**	2004	19	(19-20)	10	19	31	34	1338
	2014	20	(20-21)	12	19	29	31	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 11 | Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	83	(80-88)	45	80	130	141	230
	6-9	108	(105-113)	63	105	163	176	279
	10-13	125	(121-130)	76	122	184	198	210
	14-17	135	(131-140)	83	132	197	211	240
	18-39	141	(137-147)	88	138	205	220	305
	40-64	123	(119-130)	73	120	183	198	284
VROUWEN	3-5	77	(75-81)	44	76	116	124	224
	6-9	95	(91-97)	60	93	134	143	259
	10-13	102	(98-104)	65	100	142	151	239
	14-17	104	(101-107)	68	103	145	154	239
	18-39	103	(100-106)	66	101	144	153	315
	40-64	90	(87-93)	55	89	130	139	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 12 | Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	128	(125-133)	73	125	193	208	1548
	Vrouwen	96	(94-98)	59	95	138	147	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	81	(79-84)	43	78	128	139	454
	6-9	101	(99-104)	57	98	153	165	538
	10-13	113	(110-116)	66	110	169	182	449
	14-17	119	(116-122)	71	117	177	191	479
	18-39	121	(118-125)	73	119	180	193	620
	40-64	105	(102-108)	60	102	160	173	606
BODY MASS INDEX	Normaal	115	(110-117)	65	111	175	190	1970
	Overgewicht	110	(108-115)	61	107	168	181	619
	Obesitas	107	(103-115)	62	105	159	171	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	110	(107-115)	62	108	168	181	1290
	Hoger van het korte type	113	(110-116)	64	110	171	185	885
	Hoger van het lange type	112	(108-116)	63	109	172	186	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	116	(113-119)	66	113	174	188	1766
	Wallonië	109	(103-112)	63	106	166	180	1126
TOTAAL		111	(109-113)	62	108	170	183	3146
JAAR**	2004	118	(116-124)	63	114	183	199	1867
	2014	114	(114-119)	63	111	174	188	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 13 | Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	82	(78-85)	51	79	120	129	222
	6-9	110	(107-114)	72	108	157	168	257
	10-13	131	(127-135)	88	129	184	196	151
	14-17	145	(139-148)	98	142	200	214	142
	18-39	155	(150-160)	106	152	215	229	236
	40-64	137	(133-143)	91	134	194	207	196
VROUWEN	3-5	77	(74-79)	49	76	110	118	212
	6-9	97	(94-100)	66	96	133	141	238
	10-13	109	(106-112)	76	108	146	154	162
	14-17	115	(111-118)	81	114	153	162	130
	18-39	116	(112-119)	82	115	155	163	201
	40-64	100	(96-103)	67	99	137	146	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week..

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 14 | Gebruikelijke inname van polysachariden (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	140	(137-143)	85	138	202	216	1204
	Vrouwen	106	(104-108)	69	105	147	156	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	80	(77-82)	48	78	121	131	434
	6-9	104	(102-107)	65	102	152	164	495
	10-13	121	(118-124)	78	118	173	186	313
	14-17	131	(126-133)	85	128	186	199	272
	18-39	136	(132-139)	89	134	193	207	437
	40-64	118	(115-122)	74	115	171	184	394
BODY MASS INDEX	Normaal	123	(119-125)	73	120	182	197	1623
	Overgewicht	124	(121-130)	73	122	182	196	402
	Obesitas	124	(120-132)	81	123	172	182	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	124	(120-128)	73	122	182	195	908
	Hoger van het korte type	125	(121-128)	76	122	184	198	679
	Hoger van het lange type	121	(116-124)	73	118	179	192	724
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	126	(123-130)	76	124	185	198	1364
	Wallonië	118	(114-120)	71	115	173	186	808
TOTAAL		123	(121-125)	74	121	182	195	2345
JAAR**	2004	133	(130-142)	82	130	194	208	1338
	2014	128	(127-133)	79	125	184	197	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 15 | Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	24	(23-26)	16	23	31	33	230
	6-9	25	(24-26)	17	24	32	34	279
	10-13	25	(24-26)	18	25	33	34	210
	14-17	25	(24-26)	18	25	33	34	240
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	34	305
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	284
VROUWEN	3-5	23	(23-25)	17	23	30	32	224
	6-9	25	(24-26)	18	25	32	33	259
	10-13	25	(24-27)	18	25	32	34	239
	14-17	25	(24-27)	19	25	32	34	239
	18-39	25	(24-26)	18	25	32	33	315
	40-64	23	(22-25)	16	23	30	31	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 16 | Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	24	(24-25)	17	24	32	33	1548
	Vrouwen	24	(24-26)	17	24	31	33	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	23	(23-25)	16	23	31	32	454
	6-9	25	(24-25)	18	24	32	33	538
	10-13	25	(25-26)	18	25	32	34	449
	14-17	25	(25-26)	18	25	32	34	479
	18-39	25	(24-25)	18	25	32	33	620
	40-64	23	(22-24)	16	23	30	32	606
BODY MASS INDEX	Normaal	24	(23-26)	18	24	31	33	1970
	Overgewicht	24	(24-25)	17	24	32	33	619
	Obesitas	26	(24-27)	18	26	35	36	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	24	(23-25)	17	24	32	33	1290
	Hoger van het korte type	24	(23-24)	17	24	31	32	885
	Hoger van het lange type	24	(23-26)	17	24	32	33	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	24	(24-24)	17	24	31	33	1766
	Wallonië	26	(23-26)	18	25	33	35	1126
TOTAAL		24	(24-25)	17	24	31	33	3146
JAAR**	2004	24	(24-25)	16	24	33	34	1867
	2014	24	(24-25)	16	24	31	33	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 17 | Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	24	(23-25)	18	24	31	32	222
	6-9	24	(24-25)	18	24	31	32	257
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	151
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	142
	18-39	24	(23-24)	17	24	31	32	236
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	196
VROUWEN	3-5	24	(22-24)	18	24	30	31	212
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	31	238
	10-13	24	(24-25)	18	24	30	31	162
	14-17	24	(24-25)	18	24	30	31	130
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	31	201
	40-64	22	(22-23)	16	22	28	30	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 18 | Gebruikelijke inname van polysachariden (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	23	(23-24)	17	23	30	32	1204
	Vrouwen	23	(23-24)	17	23	29	31	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	23	(23-24)	17	23	30	31	434
	6-9	24	(24-24)	18	24	30	32	495
	10-13	24	(24-25)	18	24	31	32	313
	14-17	24	(24-25)	18	24	31	32	272
	18-39	24	(23-24)	18	24	30	32	437
	40-64	22	(22-23)	16	22	29	30	394
BODY MASS INDEX	Normaal	23	(23-24)	17	23	30	31	1623
	Overgewicht	23	(23-24)	16	23	30	32	402
	Obesitas	23	(22-24)	16	23	30	31	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	23	(22-23)	16	23	29	31	908
	Hoger van het korte type	23	(23-24)	17	23	29	31	679
	Hoger van het lange type	23	(23-24)	17	23	30	31	724
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	23	(23-24)	17	23	29	31	1364
	Wallonië	23	(22-23)	16	23	30	32	808
TOTAAL		23	(23-24)	17	23	30	31	2345
JAAR**	2004	24	(23-25)	17	24	32	34	1338
	2014	23	(23-23)	17	23	30	31	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 19 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
MANNEN	3-5	12.8	(12-13.9)	6.8	12.2	21	23.2	53.2	230
	6-9	14	(13.6-15)	7.5	13.4	22.9	25.3	66.7	279
	10-13	15.2	(14.5-16.1)	8.1	14.5	24.6	27.1	75.6	210
	14-17	16.1	(15.3-16.9)	8.7	15.3	25.9	28.5	81.2	240
	18-39	17.7	(16.8-18.7)	9.7	16.9	28.5	31.4	88.8	305
	40-64	17.9	(17.2-19.1)	9.8	17.2	28.8	31.6	88.2	284
VROUWEN	3-5	11.7	(11-13)	6.3	11.4	18.5	20.1	61.7	224
	6-9	12.7	(12.4-13.4)	6.9	12.3	19.7	21.3	77.8	259
	10-13	13.3	(12.9-14)	7.4	12.9	20.5	22.2	87.8	239
	14-17	13.8	(13.3-14.3)	7.7	13.4	21.1	22.9	93.4	239
	18-39	14.7	(14.2-15.4)	8.4	14.3	22.4	24.2	98.2	315
	40-64	15.7	(15.2-16.5)	9.1	15.3	23.7	25.5	97	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 20 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
GESLACHT	Mannen	17.1	(16.5-18)	9	16.3	27.9	30.8	84.5	1548
	Vrouwen	14.7	(14.4-15.3)	8.2	14.3	22.7	24.5	94.1	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	12.4	(11.7-13)	6.5	11.8	20	22	56.6	454
	6-9	13.3	(13.1-13.9)	7.1	12.8	21.4	23.5	72.1	538
	10-13	14.1	(13.8-14.7)	7.6	13.6	22.6	24.7	81.8	449
	14-17	14.8	(14.4-15.3)	8	14.2	23.5	25.7	87.7	479
	18-39	16.2	(15.6-16.7)	8.9	15.6	25.6	27.9	94.1	620
	40-64	16.7	(16.2-17.4)	9.2	16.1	26.2	28.6	93	606
BODY MASS INDEX	Normaal	16.5	(15.9-17.1)	9	15.9	26.2	28.7	88.2	1970
	Overgewicht	15.7	(15.4-16.8)	8	15	26	28.7	88	619
	Obesitas	14.8	(14.3-16.2)	8	14.4	23.2	25.2	93.2	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	14.8	(14.3-15.4)	8.1	14.3	23.3	25.4	93.3	1290
	Hoger van het korte type	16.2	(15.7-16.8)	8.8	15.6	26	28.5	88.3	885
	Hoger van het lange type	17.2	(16.7-18.3)	9.4	16.6	27.2	29.7	85	916
VERBLIJF- PLAATS	Vlaanderen	17.4	(17-18.1)	9.7	16.9	27.2	29.6	84.9	1766
	Wallonië	13.8	(13-14.2)	7.7	13.3	21.5	23.4	95.7	1126
TOTAAL		15.9	(15.5-16.3)	8.5	15.3	25.3	27.7	89.7	3146
JAAR	2004	18.3	(18-19.4)	9.7	17.5	29.6	32.5	85.6	1867
	2014	16.6	(16.6-17.6)	8.7	16	26.7	29.2	91.8	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 21 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
MANNEN	3-5	12.3	(11.6-13.2)	7.1	11.8	19.1	21	58.1	222
	6-9	14.3	(13.8-14.9)	8.4	13.7	22.2	24.4	65.7	257
	10-13	15.9	(15.1-16.5)	9.4	15.3	24.6	26.9	72.6	151
	14-17	17	(16.2-17.6)	10.1	16.4	26.3	28.8	77.9	142
	18-39	19.3	(18.2-20.1)	11.4	18.5	29.9	32.7	84.8	236
	40-64	20.1	(19.2-21.2)	11.9	19.3	31	33.9	81.4	196
VROUWEN	3-5	12.9	(10.8-13.3)	8.2	12.6	18.8	20.2	49.9	212
	6-9	14.2	(12.8-15.1)	9.1	13.9	20.5	22.1	67.3	238
	10-13	15.2	(13.8-16)	9.8	14.8	21.8	23.5	80.1	162
	14-17	15.8	(14.5-16.6)	10.3	15.5	22.8	24.4	88	130
	18-39	17.3	(15.8-17.9)	11.2	16.9	24.8	26.7	95.3	201
	40-64	18.8	(16.9-19.4)	12.3	18.4	26.8	28.8	90.9	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 22 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
GESLACHT	Mannen	18.7	(18-19.3)	10.4	17.9	29.6	32.5	80	1204
	Vrouwen	17.4	(15.8-17.8)	10.8	16.9	25.4	27.4	88.6	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	12.3	(11.3-13.2)	7.3	11.8	18.7	20.4	58.2	434
	6-9	14.6	(13.5-15.1)	8.9	14.1	22	24	63.5	495
	10-13	16	(14.7-16.5)	9.8	15.4	24	26.1	72.7	313
	14-17	16.8	(15.6-17.3)	10.3	16.2	25.3	27.5	80.3	272
	18-39	18.2	(17.3-19.1)	11.2	17.6	27.4	29.8	90.3	437
	40-64	19.3	(18.3-20.2)	11.9	18.7	29	31.5	86.1	394
BODY MASS INDEX	Normaal	17.6	(17-18.1)	10	17	27.4	29.9	85.5	1623
	Overgewicht	19.1	(17.5-20.6)	11	18.3	29.6	32.4	78	402
	Obesitas	16.7	(15.7-17.5)	10	16.4	24.6	26.3	92	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	16.7	(15.7-17.6)	9.9	16.3	25.2	27.3	90.3	908
	Hoger van het korte type	17.9	(17.2-18.6)	10.5	17.3	27.3	29.8	85.2	679
	Hoger van het lange type	18.6	(18-19.3)	10.5	17.9	29.3	32.1	80.2	724
VERBLIJF- PLAATS	Vlaanderen	19.6	(18.4-20.6)	11.6	18.9	29.7	32.4	76.5	1364
	Wallonië	14.9	(14.3-15.3)	8.8	14.5	22.2	24	95.9	808
TOTAAL		18	(17.1-18.6)	10.5	17.4	27.6	30.1	84	2345
JAAR	2004	20.2	(19.7-21.6)	11.6	19.4	31.4	34.3	79.5	1338
	2014	19.6	(18.5-20.7)	11.9	18.9	29.7	32.3	83.4	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 23 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	1.93	(1.74-2.00)	1.23	1.88	2.80	3.02	230
	6-9	1.73	(1.58-1.80)	1.11	1.69	2.52	2.71	279
	10-13	1.67	(1.51-1.74)	1.06	1.62	2.42	2.61	210
	14-17	1.64	(1.49-1.72)	1.05	1.6	2.39	2.58	240
	18-39	1.67	(1.51-1.74)	1.07	1.63	2.43	2.62	305
	40-64	1.77	(1.60-1.85)	1.13	1.72	2.57	2.77	284
VROUWEN	3-5	1.79	(1.64-1.93)	1.14	1.75	2.59	2.78	224
	6-9	1.79	(1.65-1.86)	1.15	1.75	2.59	2.79	259
	10-13	1.80	(1.66-1.86)	1.15	1.76	2.61	2.80	239
	14-17	1.82	(1.67-1.88)	1.16	1.77	2.62	2.82	239
	18-39	1.89	(1.76-1.98)	1.21	1.85	2.73	2.94	315
	40-64	2.12	(1.98-2.22)	1.36	2.07	3.05	3.28	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 24 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	1.73	(1.57-1.79)	1.10	1.68	2.51	2.71	1548
	Vrouwen	1.97	(1.84-2.04)	1.24	1.91	2.87	3.10	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	1.89	(1.77-1.95)	1.19	1.84	2.76	2.97	454
	6-9	1.76	(1.66-1.82)	1.11	1.71	2.58	2.79	538
	10-13	1.72	(1.61-1.77)	1.08	1.67	2.52	2.72	449
	14-17	1.71	(1.6-1.76)	1.08	1.67	2.51	2.71	479
	18-39	1.78	(1.67-1.83)	1.12	1.73	2.61	2.81	620
	40-64	1.95	(1.85-2.02)	1.23	1.90	2.85	3.07	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1.88	(1.71-1.93)	1.21	1.83	2.71	2.92	1970
	Overgewicht	1.93	(1.73-2.01)	1.19	1.87	2.88	3.13	619
	Obesitas	1.84	(1.71-1.99)	1.07	1.78	2.84	3.10	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1.73	(1.59-1.79)	1.06	1.67	2.58	2.80	1290
	Hoger van het korte type	1.75	(1.70-1.80)	1.09	1.70	2.58	2.78	885
	Hoger van het lange type	2.01	(1.84-2.08)	1.28	1.96	2.91	3.12	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	1.97	(1.82-2.03)	1.25	1.92	2.85	3.07	1766
	Wallonië	1.64	(1.49-1.70)	1.06	1.60	2.42	2.62	1126
TOTAAL		1.84	(1.74-1.89)	1.15	1.79	2.71	2.93	3146
JAAR**	2004	1.94	(1.92-2.06)	1.05	1.85	3.14	3.45	1867
	2014	1.87	(1.79-1.96)	1.12	1.81	2.83	3.07	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 25 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteurders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	1.56	(1.71-1.84)	0.96	1.51	2.31	2.49	222
	6-9	1.77	(1.55-1.62)	1.11	1.73	2.60	2.80	257
	10-13	1.59	(1.47-1.54)	0.98	1.54	2.34	2.52	151
	14-17	1.51	(1.44-1.52)	0.93	1.47	2.22	2.40	142
	18-39	1.48	(1.44-1.54)	0.91	1.44	2.18	2.35	236
	40-64	1.49	(1.54-1.67)	0.92	1.45	2.20	2.38	196
VROUWEN	3-5	1.61	(1.61-1.99)	1.00	1.57	2.37	2.56	212
	6-9	1.84	(1.61-1.88)	1.24	1.80	2.57	2.75	238
	10-13	1.81	(1.59-1.87)	1.22	1.77	2.53	2.71	162
	14-17	1.80	(1.59-1.88)	1.21	1.76	2.53	2.71	130
	18-39	2.89	(1.66-1.95)	1.27	1.85	2.66	2.84	201
	40-64	2.14	(1.88-2.21)	1.44	2.09	3.00	3.21	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 26 | Gebruikelijke inname van voedingsvezels (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	1.56	(1.52-1.60)	0.96	1.51	2.31	2.49	1204
	Vrouwen	1.98	(1.76-2.03)	1.31	1.93	2.82	3.03	1141
LEEFTIJDSGROEP	3-5	1.87	(1.71-1.95)	1.22	1.83	2.69	2.89	434
	6-9	1.75	(1.59-1.8)	1.13	1.71	2.52	2.71	495
	10-13	1.69	(1.54-1.75)	1.09	1.65	2.44	2.62	313
	14-17	1.67	(1.52-1.73)	1.08	1.63	2.41	2.59	272
	18-39	1.72	(1.56-1.78)	1.11	1.67	2.47	2.66	437
	40-64	1.90	(1.73-1.97)	1.23	1.85	2.73	2.94	394
BODY MASS INDEX	Normaal	1.70	(1.65-1.74)	1.06	1.65	2.49	2.68	1623
	Overgewicht	1.89	(1.67-1.98)	1.17	1.83	2.83	3.07	402
	Obesitas	1.59	(1.51-1.68)	0.94	1.55	2.39	2.59	146
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1.66	(1.48-1.72)	1.07	1.62	2.39	2.57	908
	Hoger van het korte type	1.72	(1.65-1.77)	1.11	1.67	2.48	2.67	679
	Hoger van het lange type	1.83	(1.77-1.89)	1.13	1.78	2.72	2.94	724
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	1.90	(1.74-1.98)	1.22	1.86	2.71	2.90	1364
	Wallonië	1.48	(1.41-1.51)	0.95	1.44	1.70	2.33	808
TOTAAL		1.80	(1.64-1.85)	1.15	1.75	2.61	2.81	2345
JAAR**	2004	1.83	(1.80-1.99)	1.03	1.75	2.91	3.20	1338
	2014	1.82	(1.70-1.91)	1.10	1.76	2.72	2.95	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 27 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	182	(176-189)	107	176	278	303	230
	6-9	219	(214-225)	132	212	329	357	279
	10-13	242	(235-248)	148	235	362	392	210
	14-17	255	(247-261)	157	247	379	411	240
	18-39	257	(248-266)	158	249	383	414	305
	40-64	222	(214-231)	133	215	337	366	284
VROUWEN	3-5	168	(162-174)	106	166	241	257	224
	6-9	189	(186-196)	123	187	265	282	259
	10-13	198	(193-203)	130	195	275	292	239
	14-17	200	(194-204)	132	197	278	295	239
	18-39	191	(184-196)	124	188	268	284	315
	40-64	167	(162-172)	104	164	239	255	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 28 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	236	(231-242)	139	229	361	392	1548
	Vrouwen	181	(177-184)	113	178	259	276	1598
LEEFTIJD- GROEP	3-5	178	(172-182)	103	172	272	295	454
	6-9	204	(201-209)	122	198	308	333	538
	10-13	220	(215-224)	132	213	328	355	449
	14-17	227	(221-231)	137	220	338	365	479
	18-39	223	(217-228)	134	217	333	360	620
	40-64	193	(188-198)	112	186	293	318	606
BODY MASS INDEX	Normaal	214	(208-218)	128	208	324	351	1970
	Overgewicht	201	(197-210)	113	195	309	335	619
	Obesitas	192	(187-205)	110	186	293	317	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	209	(203-214)	117	203	324	351	1290
	Hoger van het korte type	210	(204-216)	126	203	319	347	885
	Hoger van het lange type	205	(199-210)	123	200	304	328	916
VERBLIJF- PLAATS*	Vlaanderen	216	(212-221)	127	210	326	353	1766
	Wallonië	199	(192-203)	115	192	304	331	1126
TOTAAL		208	(204-211)	120	201	317	344	3146
JAAR**	2004	220	(217-228)	119	210	355	391	1867
	2014	209	(209-219)	116	202	328	358	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 29 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
MANNEN	3-5	179	(172-185)	122	175	251	269	222
	6-9	227	(221-233)	156	222	314	336	257
	10-13	260	(252-267)	181	255	358	382	151
	14-17	280	(269-286)	195	274	384	410	142
	18-39	291	(280-298)	203	285	400	427	236
	40-64	253	(244-262)	173	247	353	378	196
VROUWEN	3-5	166	(162-172)	113	164	230	244	212
	6-9	204	(197-207)	145	201	272	288	238
	10-13	219	(213-222)	158	216	290	306	162
	14-17	223	(218-228)	161	220	295	312	130
	18-39	214	(209-222)	153	211	285	301	201
	40-64	190	(183-195)	134	187	255	270	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 30 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (g/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	n=N
GESLACHT	Mannen	265	(258-270)	171	259	376	403	1204
	Vrouwen	202	(198-206)	140	199	275	292	1141
LEEFTIJDGROEP	3-5	173	(169-178)	113	168	251	270	434
	6-9	218	(211-220)	145	212	310	333	495
	10-13	243	(236-245)	163	236	344	369	313
	14-17	254	(248-258)	170	247	359	386	272
	18-39	252	(246-260)	169	246	357	384	437
	40-64	220	(214-226)	146	215	315	339	394
BODY MASS INDEX	Normaal	234	(227-238)	151	228	337	363	1623
	Overgewicht	233	(228-243)	147	227	340	366	402
	Obesitas	236	(223-250)	149	231	341	366	146
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	241	(235-248)	151	235	353	381	908
	Hoger van het korte type	235	(228-242)	154	229	335	360	679
	Hoger van het lange type	224	(217-229)	146	219	321	345	724
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	239	(234-245)	152	233	349	376	1364
	Wallonië	227	(219-231)	147	221	328	353	808
TOTAAL		233	(230-237)	150	227	338	365	2345
JAAR**	2004	250	(247-259)	159	242	370	401	1338
	2014	239	(239-250)	150	232	352	380	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 31 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
MANNEN	3-5	51.7	(50.1-52.7)	42.3	51.7	60.7	62.4	37.9	230
	6-9	49.5	(48.8-50.3)	40.1	49.6	58.6	60.3	52.8	279
	10-13	48.1	(47.4-48.7)	38.6	48.1	57.2	58.9	63	210
	14-17	47	(46.4-47.8)	37.5	47.1	56.2	57.9	69.7	240
	18-39	44.6	(43.7-45.4)	34.8	44.7	54.1	55.8	82.2	305
	40-64	41	(40.1-42)	30.8	41.1	50.7	52.5	93.5	284
VROUWEN	3-5	50.6	(49-51.1)	42	50.6	59	60.6	45.1	224
	6-9	49.4	(48.8-49.8)	40.8	49.5	57.9	59.5	54	259
	10-13	48.4	(48-49.2)	39.7	48.5	56.9	58.5	61.7	239
	14-17	47.5	(47.1-48.6)	38.8	47.6	56.1	57.7	67.7	239
	18-39	45.3	(44.6-46.1)	36.3	45.3	54	55.6	80.9	315
	40-64	42.5	(41.5-43)	33.4	42.5	51.3	52.9	92	322

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 32 | Gebruikelijke consumptie van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
GESLACHT	Mannen	44.1	(43.5-44.6)	33	44.1	54.9	57	81.2	1548
	Vrouwen	44.9	(44.4-45.3)	35.1	44.9	54.6	56.4	80.5	1598
LEEFTIJDS- GROEP	3-5	50.8	(49.8-51.9)	41.8	50.9	59.6	61.2	43.4	454
	6-9	49.5	(49.1-50)	40.5	49.6	58.3	60	52.9	538
	10-13	48.4	(47.8-48.8)	39.3	48.5	57.2	58.9	61.2	449
	14-17	47.4	(46.8-48)	38.3	47.5	56.3	58	67.7	479
	18-39	44.9	(44.3-45.5)	35.4	45	54	55.8	81.6	620
	40-64	41.7	(41.2-42.4)	32.1	41.8	51	52.7	92.9	606
BODY MASS INDEX	Normaal	44.7	(44.2-45.3)	35.4	44.7	54.1	55.8	82.3	1970
	Overgewicht	43.8	(43.2-44.4)	33.3	43.9	54.2	56.1	83.4	619
	Obesitas	44.5	(43.6-45.4)	32.2	44.4	57.2	59.7	76.5	310
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	45	(44.5-45.7)	34	45	55.8	57.8	77.4	1290
	Hoger van het korte type	44.5	(43.9-45.1)	34.3	44.5	54.5	56.4	81.8	885
	Hoger van het lange type	43.9	(43.2-44.4)	34.6	43.9	53.1	54.9	86.1	916
VERBLIJF- PLAATS	Vlaanderen	44.9	(44.3-45.2)	34.6	45	54.8	56.5	79.7	1766
	Wallonië	44.4	(43.8-45)	33.6	44.4	55.1	57.1	80.7	1126
TOTAAL		44.5	(44.1-44.9)	34	44.5	54.8	56.7	80.9	3146
JAAR	2004	44.4	(43.9-44.9)	32.6	44.3	56.5	58.9	78.2	1867
	2014	43.4	(43-43.8)	33.3	43.4	53.7	55.7	85.4	1599

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 33 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, in functie van de leeftijd en het geslacht, België, 2014

		Gemiddelde (en%/dag)	95% BI gemiddelde	P5 en%/dag	P50 en%/dag	P95 en%/dag	P97,5 en%/dag	% onder richtlijn	n=N
MANNEN	3-5	51.1	(49.9-52.4)	42.6	51.2	59.3	60.8	40.7	222
	6-9	49.6	(48.8-50.2)	41	49.7	57.9	59.5	52.1	257
	10-13	48.3	(47.4-48.8)	39.6	48.4	56.7	58.2	62.2	151
	14-17	47.2	(46.3-47.9)	38.4	47.3	55.6	57.2	70	142
	18-39	44.3	(43.4-45.3)	35	44.4	53.1	54.7	85.4	236
	40-64	40.6	(39.7-41.7)	31.1	40.7	49.5	51.2	95.9	196
VROUWEN	3-5	49.8	(49-51.2)	41.5	49.9	57.7	59.1	51	212
	6-9	49.3	(48.6-49.7)	40.9	49.4	57.2	58.7	55.1	238
	10-13	48.5	(47.5-49)	40.1	48.6	56.5	58	61.1	162
	14-17	47.6	(46.5-48.4)	39.2	47.8	55.7	57.2	67.5	130
	18-39	44.6	(43.9-45.7)	35.6	44.7	53.2	54.7	84.5	201
	40-64	41.8	(40.8-42.8)	32.7	41.9	50.3	51.8	94.4	198

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevraagde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 34 | Gebruikelijke inname van koolhydraten (en%/dag) in de bevolking van 3 tot 64 jaar, na uitsluiting van de onderrapporteerders, België

		Gemiddelde	95% BI gemiddelde	P5	P50	P95	P97,5	% onder richtlijn	n=N
GESLACHT	Mannen	43.8	(43.3-44.5)	33.2	43.8	54.2	56.1	83.4	1204
	Vrouwen	44.3	(43.8-45)	34.5	44.4	53.9	55.6	83.1	1141
LEEFTIJD- GROEP	3-5	50.7	(49.9-51.6)	42.3	50.8	58.8	60.3	43.7	434
	6-9	49.4	(49-49.9)	40.9	49.5	57.5	59	54.1	495
	10-13	48.2	(47.6-48.6)	39.6	48.3	56.4	57.9	63.2	313
	14-17	47.2	(46.5-47.8)	38.5	47.3	55.5	57	70.2	272
	18-39	44.6	(43.9-45.2)	35.5	44.7	53.2	54.8	84.5	437
	40-64	41.2	(40.6-42)	31.9	41.4	50	51.6	94.9	394
BODY MASS INDEX	Normaal	44.5	(44-45.1)	35	44.5	53.7	55.4	83.4	1623
	Overgewicht	43.6	(42.7-44.3)	32.9	43.6	54.2	56.1	83.8	402
	Obesitas	43.3	(42.2-44.5)	31.7	43.4	54.8	56.9	82.7	146
OPLEIDINGS- NIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	44.7	(44-45.4)	34	44.8	54.8	56.7	79.8	908
	Hoger van het korte type	44.2	(43.5-44.9)	34	44.2	54.2	56.1	83	679
	Hoger van het lange type	43.5	(42.7-44.1)	34	43.5	52.6	54.3	87.6	724
VERBLIJF- PLAATS	Vlaanderen	44.3	(43.8-44.8)	34.2	44.4	54.1	55.9	82.5	1364
	Wallonië	44	(43.4-44.8)	33.6	44.1	54.2	56	83	808
TOTAAL		44.1	(43.7-44.5)	33.9	44.2	54	55.8	83.1	2345
JAAR	2004	43.7	(43.1-44.3)	32	43.5	55.7	58.1	81.1	1338
	2014	43	(42.4-43.5)	33.1	43	52.8	54.7	87.8	1039

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Het gemiddelde, de percentielen en de percentages zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

n = het aantal mensen met een inname van het macronutriënt op minstens één van de twee bevroegde dagen.

N = totaal aantal mensen in de steekproef.

Tabel 35 | Gemiddelde bijdrage (%) van aardappelen en andere zetmeelrijke knollen ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_01_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	7,8	(7,0-8,7)	7,9	(7,0-8,8)	1548
	Vrouwen	7,2	(6,4-8,0)	7,2	(6,4-8,1)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	4,9	(4,2-5,6)	4,9	(4,2-5,6)	454
	6 - 9	5,6	(4,8-6,4)	5,6	(4,8-6,5)	538
	10 - 13	7,4	(6,2-8,5)	7,4	(6,2-8,5)	449
	14 - 17	7,6	(6,5-8,8)	7,6	(6,5-8,8)	479
	18 - 39	7,2	(6,2-8,2)	7,2	(6,2-8,2)	619
	40 - 64	8,4	(7,3-9,5)	8,4	(7,3-9,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	6,9	(6,2-7,5)	7,1	(6,3-7,9)	1969
	Overgewicht	7,9	(6,6-9,3)	7,7	(6,5-8,9)	619
	Obesitas	9,3	(7,6-11,0)	8,5	(7,0-10,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	8,4	(7,4-9,4)	8,3	(7,4-9,3)	1289
	Hoger van het korte type	7,6	(6,6-8,6)	7,6	(6,6-8,6)	885
	Hoger van het lange type	6,2	(5,1-7,2)	6,1	(5,1-7,2)	916
VERBLIJFPLAATS*	Vlaanderen	8,0	(7,2-8,8)	8,0	(7,2-8,8)	1766
	Wallonië	7,6	(6,6-8,6)	7,7	(6,6-8,7)	1125
TOTAAL		7,5	(6,9-8,1)			3145
JAAR**	2004	8,3	(7,7-8,8)	8,4	(7,8-9,0)	1867
	2014	7,9	(7,1-8,6)	7,9	(7,2-8,6)	1598

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 36 | Gemiddelde bijdrage (%) van groenten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_02_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	2,4	(2,2-2,6)	2,4	(2,2-2,6)	1548
	Vrouwen	3,7	(3,3-4,1)	3,7	(3,4-4,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	2,0	(1,7-2,3)	2,0	(1,7-2,3)	454
	6 - 9	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	538
	10 - 13	1,9	(1,7-2,1)	1,9	(1,7-2,1)	449
	14 - 17	2,0	(1,8-2,3)	2,0	(1,8-2,3)	479
	18 - 39	3,0	(2,6-3,4)	3,0	(2,6-3,4)	620
	40 - 64	3,7	(3,3-4,1)	3,6	(3,3-4,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,5-3,2)	1970
	Overgewicht	3,3	(2,9-3,7)	3,2	(2,8-3,5)	619
	Obesitas	3,9	(3,3-4,4)	3,5	(3,0-3,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,7	(2,5-3,0)	2,7	(2,5-3,0)	1290
	Hoger van het korte type	3,0	(2,6-3,3)	3,0	(2,6-3,3)	885
	Hoger van het lange type	3,6	(3,1-4,1)	3,7	(3,2-4,2)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	3,1	(2,8-3,4)	3,1	(2,8-3,4)	1766
	Wallonië	2,8	(2,5-3,1)	2,9	(2,6-3,2)	1126
TOTAAL		3,1	(2,8-3,3)			3146
JAAR***	2004	2,2	(2,0-2,4)	2,3	(2,1-2,5)	1867
	2014	3,3	(3,0-3,6)	3,3	(3,0-3,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 37 | Gemiddelde bijdrage (%) van peulvruchten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_03_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1548
	Vrouwen	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	454
	6 - 9	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	538
	10 - 13	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	449
	14 - 17	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	479
	18 - 39	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	40 - 64	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1969
	Overgewicht	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obesitas	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,1	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1289
	Hoger van het korte type	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	885
	Hoger van het lange type	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonië	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1125
TOTAAL		0,2	(0,1-0,3)			3145
JAAR***	2004	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1867
	2014	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	1598

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 38 | Gemiddelde bijdrage (%) van fruit noden zaden en olijven ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_04_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	7,0	(6,2-7,7)	7,0	(6,2-7,8)	1548
	Vrouwen	9,6	(8,7-10,4)	9,6	(8,7-10,5)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,1	(9,9-12,3)	11,1	(9,9-12,3)	454
	6 - 9	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,3)	538
	10 - 13	5,7	(4,8-6,6)	5,7	(4,8-6,6)	449
	14 - 17	4,4	(3,7-5,2)	4,4	(3,7-5,2)	479
	18 - 39	7,2	(6,1-8,3)	7,2	(6,1-8,2)	620
	40 - 64	9,8	(8,7-10,9)	9,7	(8,7-10,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	8,3	(7,5-9,0)	8,5	(7,7-9,4)	1970
	Overgewicht	8,7	(7,5-9,9)	8,4	(7,3-9,5)	619
	Obesitas	7,9	(6,2-9,6)	7,6	(6,1-9,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,1	(6,2-7,9)	7,1	(6,2-7,9)	1290
	Hoger van het korte type	9,3	(8,2-10,5)	9,3	(8,1-10,4)	885
	Hoger van het lange type	9,0	(7,9-10,1)	9,1	(7,9-10,2)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	9,2	(8,4-10,0)	9,2	(8,4-10,0)	1766
	Wallonië	6,5	(5,6-7,4)	6,5	(5,7-7,4)	1126
TOTAAL		8,3	(7,7-8,9)			3146
JAAR***	2004	6,9	(6,3-7,5)	7,1	(6,5-7,8)	1867
	2014	8,3	(7,6-9,1)	8,4	(7,7-9,1)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 39 | Gemiddelde bijdrage (%) van melkproducten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_05_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	6,5	(6,0-7,1)	6,4	(5,8-7,0)	1548
	Vrouwen	8,4	(7,8-9,1)	8,4	(7,8-9,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	14,4	(13,2-15,6)	14,5	(13,2-15,7)	454
	6 - 9	10,7	(9,8-11,6)	10,7	(9,8-11,6)	538
	10 - 13	9,1	(8,0-10,2)	9,1	(8,0-10,2)	449
	14 - 17	6,2	(5,6-6,9)	6,2	(5,6-6,9)	479
	18 - 39	6,1	(5,4-6,8)	6,1	(5,4-6,8)	620
	40 - 64	7,4	(6,5-8,2)	7,3	(6,5-8,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	7,7	(7,2-8,3)	7,4	(6,7-8,0)	1970
	Overgewicht	6,9	(6,0-7,9)	7,3	(6,4-8,2)	619
	Obesitas	7,8	(6,4-9,2)	8,3	(7,1-9,4)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	7,5	(6,7-8,2)	7,5	(6,8-8,3)	1290
	Hoger van het korte type	8,0	(7,2-8,7)	7,8	(7,0-8,6)	885
	Hoger van het lange type	7,0	(6,3-7,8)	6,9	(6,1-7,6)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	7,6	(7,0-8,2)	7,6	(7,0-8,1)	1766
	Wallonië	7,4	(6,6-8,2)	7,3	(6,5-8,2)	1126
TOTAAL		7,5	(7,1-8,0)			3146
JAAR***	2004	7,6	(7,0-8,1)	7,6	(7,0-8,1)	1867
	2014	6,8	(6,2-7,3)	6,7	(6,2-7,3)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar

Tabel 40 | Gemiddelde bijdrage (%) van graan en graanproducten ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_06_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	37,6	(36,1-39,2)	37,7	(36,1-39,3)	1548
	Vrouwen	36,9	(35,5-38,3)	37,0	(35,5-38,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	30,2	(28,7-31,7)	30,2	(28,7-31,7)	454
	6 - 9	32,1	(30,5-33,7)	32,1	(30,5-33,6)	538
	10 - 13	35,1	(33,1-37,0)	35,1	(33,1-37,0)	449
	14 - 17	37,8	(35,8-39,8)	37,8	(35,8-39,8)	479
	18 - 39	38,6	(36,7-40,4)	38,6	(36,7-40,4)	620
	40 - 64	38,0	(36,1-39,9)	38,0	(36,1-39,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	36,2	(34,9-37,5)	36,6	(35,1-38,2)	1970
	Overgewicht	38,9	(36,6-41,3)	38,6	(36,5-40,7)	619
	Obesitas	39,4	(36,4-42,4)	39,3	(36,5-42,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	36,1	(34,5-37,6)	36,0	(34,5-37,6)	1290
	Hoger van het korte type	36,0	(34,0-38,0)	36,1	(34,1-38,2)	885
	Hoger van het lange type	40,1	(38,1-42,1)	40,5	(38,3-42,6)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	37,3	(36,0-38,6)	37,4	(36,0-38,7)	1766
	Wallonië	36,9	(35,1-38,7)	37,0	(35,1-38,8)	1126
TOTAAL		37,3	(36,2-38,3)			3146
JAAR***	2004	38,9	(37,8-40,1)	39,3	(38,1-40,6)	1867
	2014	38,2	(36,9-39,4)	38,2	(36,9-39,5)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 41 | Gemiddelde bijdrage (%) van vlees en vleesvervangers ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_07_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,0	(0,9-1,2)	1,0	(0,9-1,2)	1548
	Vrouwen	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,5-1,2)	0,8	(0,5-1,2)	454
	6 - 9	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	538
	10 - 13	1,1	(0,8-1,5)	1,1	(0,8-1,5)	449
	14 - 17	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	479
	18 - 39	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	620
	40 - 64	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,9	(0,8-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	1970
	Overgewicht	0,8	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	619
	Obesitas	1,2	(0,8-1,5)	1,2	(0,8-1,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1290
	Hoger van het korte type	0,9	(0,7-1,0)	0,9	(0,7-1,0)	885
	Hoger van het lange type	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,7-1,1)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1766
	Wallonië	1,0	(0,8-1,1)	1,0	(0,8-1,2)	1126
TOTAAL		0,9	(0,8-1,0)			3146
JAAR***	2004	0,4	(0,3-0,6)	0,4	(0,3-0,6)	1867
	2014	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 42 | Gemiddelde bijdrage (%) van vis, schaal- en schelpdieren ten opzichte van de totale koolhydraatinnname, België, 2014

SUG_08_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,3	(0,2-0,5)	0,3	(0,2-0,5)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	454
	6 - 9	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	538
	10 - 13	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	449
	14 - 17	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	479
	18 - 39	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	620
	40 - 64	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,3	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	1970
	Overgewicht	0,4	(0,2-0,6)	0,4	(0,2-0,6)	619
	Obesitas	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,7)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1290
	Hoger van het korte type	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Hoger van het lange type	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1766
	Wallonië	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAAL		0,3	(0,2-0,4)			3146
JAAR***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,3	(0,2-0,4)	0,3	(0,2-0,4)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 43 | Gemiddelde bijdrage (%) van eieren en afgeleiden ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_09_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Vrouwen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18 - 39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40 - 64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Overgewicht	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obesitas	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Hoger van het korte type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Hoger van het lange type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonië	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAAL		0,0	(0,0-0,0)	.		3146
JAAR***	2004	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1867
	2014	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 44 | Gemiddelde bijdrage (%) van vet en olie ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_10_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1548
	Vrouwen	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18 - 39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	620
	40 - 64	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1970
	Overgewicht	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	619
	Obesitas	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1290
	Hoger van het korte type	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	885
	Hoger van het lange type	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonië	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1126
TOTAAL		0,1	(0,0-0,1)			3146
JAAR***	2004	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1867
	2014	0,1	(0,1-0,1)	0,1	(0,1-0,1)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 45 | Gemiddelde bijdrage (%) van suiker en snoepwaren ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_11_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	9,9	(8,7-11,0)	9,9	(8,7-11,1)	1548
	Vrouwen	9,9	(9,0-10,7)	9,9	(9,0-10,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	9,9	(8,8-11,0)	9,9	(8,8-11,0)	454
	6 - 9	11,2	(10,2-12,1)	11,2	(10,2-12,2)	538
	10 - 13	10,9	(9,7-12,1)	10,9	(9,7-12,1)	449
	14 - 17	9,4	(8,2-10,5)	9,4	(8,2-10,5)	479
	18 - 39	9,0	(8,0-10,1)	9,0	(8,0-10,1)	620
	40 - 64	10,3	(8,9-11,7)	10,4	(8,9-11,8)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	10,4	(9,6-11,3)	10,9	(9,7-12,0)	1970
	Overgewicht	10,4	(8,6-12,1)	10,1	(8,7-11,4)	619
	Obesitas	7,3	(5,7-8,8)	8,0	(6,4-9,5)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	10,0	(9,0-10,9)	9,9	(8,9-10,9)	1290
	Hoger van het korte type	10,0	(8,3-11,6)	9,9	(8,3-11,6)	885
	Hoger van het lange type	9,8	(8,7-11,0)	9,8	(8,6-11,0)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	9,0	(8,2-9,8)	9,0	(8,2-9,8)	1766
	Wallonië	11,5	(10,3-12,6)	11,4	(10,1-12,6)	1126
TOTAAL		9,9	(9,2-10,6)			3146
JAAR***	2004	9,1	(8,5-9,7)	9,2	(8,6-9,9)	1867
	2014	9,7	(8,9-10,6)	9,8	(8,9-10,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 46 | Gemiddelde bijdrage (%) van cakes en zoete koekjes ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_12_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	9,1	(8,2-10,1)	9,0	(8,1-10,0)	1548
	Vrouwen	10,0	(9,0-11,0)	9,9	(8,9-10,9)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	12,7	(11,3-14,1)	12,7	(11,3-14,1)	454
	6 - 9	13,8	(12,5-15,1)	13,8	(12,5-15,1)	538
	10 - 13	12,3	(11,0-13,7)	12,3	(11,0-13,7)	449
	14 - 17	11,2	(9,7-12,6)	11,2	(9,7-12,6)	479
	18 - 39	8,8	(7,5-10,0)	8,8	(7,5-10,0)	620
	40 - 64	8,5	(7,4-9,7)	8,5	(7,3-9,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	10,0	(9,1-10,9)	9,2	(8,2-10,2)	1970
	Overgewicht	8,8	(7,5-10,2)	9,3	(8,1-10,6)	619
	Obesitas	7,4	(5,8-9,0)	7,5	(6,2-8,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,2-10,2)	1290
	Hoger van het korte type	10,3	(8,9-11,6)	10,2	(8,8-11,6)	885
	Hoger van het lange type	9,6	(8,3-10,8)	9,4	(8,0-10,7)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	8,9	(8,1-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1766
	Wallonië	10,0	(8,9-11,2)	9,9	(8,7-11,1)	1126
TOTAAL		9,6	(8,9-10,2)			3146
JAAR***	2004	8,9	(8,2-9,6)	8,6	(7,9-9,3)	1867
	2014	8,8	(8,0-9,6)	8,8	(8,0-9,6)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 47 | Gemiddelde bijdrage (%) van niet-alcoholische dranken ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_13_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	11,5	(10,4-12,6)	11,3	(10,2-12,4)	1548
	Vrouwen	8,9	(8,0-9,7)	8,8	(8,0-9,6)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	11,4	(10,0-12,8)	11,4	(10,0-12,8)	454
	6 - 9	11,6	(10,4-12,8)	11,6	(10,4-12,8)	538
	10 - 13	12,6	(11,2-14,0)	12,6	(11,2-14,0)	449
	14 - 17	14,8	(13,4-16,1)	14,8	(13,4-16,1)	479
	18 - 39	12,4	(11,1-13,8)	12,5	(11,1-13,8)	620
	40 - 64	6,7	(5,6-7,8)	6,8	(5,7-7,9)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	11,3	(10,3-12,2)	10,7	(9,5-11,8)	1970
	Overgewicht	7,8	(6,6-8,9)	8,6	(7,5-9,7)	619
	Obesitas	9,9	(7,8-12,0)	10,7	(8,9-12,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	12,5	(11,2-13,8)	12,6	(11,4-13,8)	1290
	Hoger van het korte type	8,7	(7,6-9,8)	8,7	(7,7-9,8)	885
	Hoger van het lange type	8,1	(7,1-9,1)	7,8	(6,7-8,8)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	9,9	(9,1-10,8)	9,9	(9,0-10,8)	1766
	Wallonië	10,6	(9,3-11,9)	10,5	(9,2-11,8)	1126
TOTAAL		10,1	(9,4-10,8)			3146
JAAR***	2004	11,0	(10,1-11,9)	10,1	(9,2-11,0)	1867
	2014	9,7	(8,8-10,5)	9,6	(8,8-10,4)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 48 | Gemiddelde bijdrage (%) van alcoholische dranken ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_14_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	3,4	(2,6-4,1)	3,5	(2,7-4,3)	1548
	Vrouwen	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,8	(0,4-1,2)	0,8	(0,4-1,2)	479
	18 - 39	2,2	(1,7-2,7)	2,2	(1,7-2,7)	620
	40 - 64	3,5	(2,6-4,4)	3,6	(2,7-4,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	2,0	(1,6-2,4)	2,5	(1,9-3,0)	1970
	Overgewicht	3,1	(2,0-4,3)	2,5	(1,7-3,4)	619
	Obesitas	2,3	(1,4-3,3)	1,7	(1,1-2,3)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	2,2	(1,4-3,0)	2,2	(1,5-2,9)	1290
	Hoger van het korte type	2,3	(1,7-2,9)	2,4	(1,8-3,0)	885
	Hoger van het lange type	2,4	(1,8-3,0)	2,7	(2,0-3,3)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	2,5	(1,9-3,1)	2,5	(1,9-3,1)	1766
	Wallonië	2,0	(1,5-2,6)	2,2	(1,6-2,9)	1126
TOTAAL		2,3	(1,9-2,7)			3146
JAAR***	2004	2,9	(2,5-3,3)	3,1	(2,6-3,5)	1867
	2014	2,8	(2,3-3,3)	2,9	(2,4-3,4)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

Tabel 49 | Gemiddelde bijdrage (%) van kruiden/specerijen/sauzen/gist ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_15_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,3	(1,1-1,4)	1,3	(1,1-1,4)	1548
	Vrouwen	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	1597
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	454
	6 - 9	0,9	(0,8-1,1)	0,9	(0,8-1,1)	538
	10 - 13	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	449
	14 - 17	1,3	(1,0-1,5)	1,3	(1,0-1,5)	479
	18 - 39	1,4	(1,2-1,6)	1,4	(1,2-1,6)	619
	40 - 64	1,1	(0,9-1,3)	1,1	(0,9-1,3)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,2	(1,0-1,3)	1,2	(1,0-1,4)	1970
	Overgewicht	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,4)	618
	Obesitas	1,3	(0,9-1,6)	1,3	(1,0-1,6)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1290
	Hoger van het korte type	1,1	(1,0-1,3)	1,1	(1,0-1,3)	884
	Hoger van het lange type	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,5)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,2	(1,1-1,4)	1,2	(1,1-1,4)	1766
	Wallonië	1,2	(1,0-1,4)	1,2	(1,0-1,4)	1125
TOTAAL		1,2	(1,1-1,3)			3145

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

Tabel 50 | Gemiddelde bijdrage (%) van soep en bouillon ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_16_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Vrouwen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14 - 17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18 - 39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	620
	40 - 64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1970
	Overgewicht	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obesitas	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Hoger van het korte type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Hoger van het lange type	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonië	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAAL		0,0	(0,0-0,0)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

Tabel 51 | Gemiddelde bijdrage (%) van diverse producten ten opzichte van de totale koolhydraatinname, België, 2014

SUG_17_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	0,3	(0,1-0,6)	0,3	(0,1-0,6)	1548
	Vrouwen	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6 - 9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10 - 13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14 - 17	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,5)	479
	18 - 39	0,4	(0,1-0,7)	0,4	(0,1-0,7)	620
	40 - 64	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1970
	Overgewicht	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	619
	Obesitas	0,7	(0,2-1,3)	0,5	(0,1-0,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Hoger van het korte type	0,4	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	885
	Hoger van het lange type	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	0,3	(0,1-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1766
	Wallonië	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,5)	1126
TOTAAL		0,3	(0,2-0,4)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

Tabel 52 | Gemiddelde bijdrage (%) van hartige snacks ten opzichte van de totale koolhydraatname, België, 2014

SUG_18_pc		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	1,6	(1,2-1,9)	1,5	(1,2-1,9)	1548
	Vrouwen	1,4	(1,1-1,7)	1,4	(1,1-1,7)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	454
	6 - 9	1,6	(1,0-2,1)	1,6	(1,0-2,1)	538
	10 - 13	2,4	(1,7-3,2)	2,4	(1,7-3,2)	449
	14 - 17	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,7)	479
	18 - 39	2,0	(1,5-2,5)	2,0	(1,5-2,5)	620
	40 - 64	0,7	(0,4-1,0)	0,7	(0,4-1,0)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	1,6	(1,3-1,9)	1,3	(1,1-1,6)	1970
	Overgewicht	1,3	(0,9-1,8)	1,4	(0,9-1,8)	619
	Obesitas	1,1	(0,5-1,8)	1,3	(0,6-1,9)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	1,4	(1,1-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	1290
	Hoger van het korte type	1,9	(1,3-2,4)	1,9	(1,4-2,4)	885
	Hoger van het lange type	1,2	(0,9-1,5)	1,1	(0,8-1,4)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	1,6	(1,3-1,9)	1,6	(1,3-1,8)	1766
	Wallonië	1,7	(1,2-2,2)	1,6	(1,1-2,1)	1126
TOTAAL		1,5	(1,3-1,7)			3146

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïnccludeerd.

Tabel 53 | Gemiddelde bijdrage (%) van koolhydraten ten opzichte van de totale energie-inname, België, 2014

SUG_en_tot		Gemiddelde (ruw)	95% BI (ruw)	Gemiddelde (corr*)	95% BI stand	N
GESLACHT	Mannen	44,6	(43,8-45,3)	44,3	(43,5-45,1)	1548
	Vrouwen	44,6	(43,8-45,3)	44,5	(43,8-45,2)	1598
LEEFTIJDGROEP	3 - 5	50,5	(49,5-51,6)	50,5	(49,5-51,6)	454
	6 - 9	50,1	(49,3-50,8)	50,0	(49,3-50,8)	538
	10 - 13	48,6	(47,7-49,4)	48,6	(47,7-49,4)	449
	14 - 17	48,1	(47,2-49,0)	48,1	(47,2-49,0)	479
	18 - 39	44,7	(43,9-45,6)	44,7	(43,9-45,6)	620
	40 - 64	41,7	(40,7-42,7)	41,7	(40,7-42,7)	606
BODY MASS INDEX	Normaal	45,9	(45,2-46,5)	45,0	(44,2-45,9)	1970
	Overgewicht	42,4	(41,3-43,4)	43,3	(42,4-44,3)	619
	Obesitas	43,2	(41,4-44,9)	44,8	(43,4-46,2)	310
OPLEIDINGSNIVEAU	Geen diploma, lager of secundair	45,2	(44,3-46,1)	45,3	(44,4-46,1)	1290
	Hoger van het korte type	43,9	(43,0-44,9)	43,7	(42,8-44,6)	885
	Hoger van het lange type	44,2	(43,4-45,1)	43,8	(42,9-44,7)	916
VERBLIJFPLAATS**	Vlaanderen	44,9	(44,2-45,6)	44,9	(44,2-45,6)	1766
	Wallonië	44,7	(43,8-45,6)	44,4	(43,4-45,4)	1126
TOTAAL		44,6	(44,0-45,1)			3146
JAAR***	2004	44,5	(43,8-45,2)	43,9	(43,1-44,6)	1867
	2014	43,4	(42,8-44,0)	43,3	(42,7-44,0)	1599

Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, België.

Gemiddelden zijn gewogen voor leeftijd, geslacht, seizoen en dag van de week.

* Gewogen prevalentie na correctie voor leeftijd en/of geslacht op basis van lineair regressiemodel (Belgische bevolking van 2014 als referentie).

** Brussel werd niet gebruikt voor de vergelijking van de resultaten volgens verblijfplaats. In alle andere analyses werden de drie regio's (Vlaanderen, Wallonië en Brussel) wel geïncludeerd.

*** De vergelijking tussen 2004 en 2014 betreft alleen mensen van 15 tot 64 jaar.

6. REFERENTIES

- (1) Algemene gids: lekker aanbevolen voor jong en minder jong, een initiatie van het Nationaal voedings en gezondheidsplan. 2013.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.
- (3) Gezondheidsraad. Voedingsvezel - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (4) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (5) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (6) Cust AE, Skilton MR, van Bakel MME, Halkjaer J, Olsen A, Agnoli C, et al. Total dietary carbohydrate, sugar, starch and fibre intakes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S37-S60.
- (7) Ocke MC, Larranaga N, Grioni S, Van Den Berg SW, Ferrari P, Salvini S, et al. Energy intake and sources of energy intake in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *European journal of clinical nutrition* 2009;63:S3-S15.
- (8) Mann J, Cummings JH, Englyst HN, Key T, Liu S, Riccardi G, et al. FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. *European journal of clinical nutrition* 2007;61:S132-S137.
- (9) SACN - Scientific Advisory Committee on Nutrition. Carbohydrates and health. TSO (The Stationary Office); 2015.
- (10) Gezondheidsraad. Verteerbare koolhydraten - Achtergronddocument bij richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; Publicatienr. A15/30. 2015.
- (11) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (12) Ball K, Crawford D, Mishra G. Socio-economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: a multilevel study of individual, social and environmental mediators. *Public health nutrition* 2006;9(05):623-30.
- (13) Beydoun MA, Wang Y. How do socio-economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European journal of clinical nutrition* 2008;62(3):303-13.
- (14) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *The American journal of clinical nutrition* 2008;87(5):1107-17.
- (15) Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- (16) Lattimer JM, Haub MD. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients* 2010;2(12):1266-89.
- (17) Buttriss JL, Stokes CS. Dietary fibre and health: an overview. *Nutrition Bulletin* 2008;33(3):186-200.