



VOEDSELCONSUMPTIEPEILING 2022-2023

Voedselconsumptie en naleving van de
voedingsaanbevelingen door de Belgische
bevolking

Team van de Voedselconsumptiepeiling:

Sarah Bel
Nicolas Berger
Laïla Boulbayem
Karin De Ridder
Elise Grimm
Thérésa Lebacqz
Eline Le Dieu
Isabelle Moyersoën
Elien Van Campenhout
Maria Salve Vasquez
Sam Vermeiren
Vicka Versele

Inhoudstafel

1. Inleiding	2
2. Profiel van de deelnemers	3
3. Hoe hebben we de voedingsinname gemeten?	4
4. Wat zijn de voedingsaanbevelingen?	5
5. Hoe gezond eet en drinkt de bevolking in België?	6
6. In welke mate voldoen volwassenen aan de voedingsaanbevelingen?	20
7. Is de voedselconsumptie verbeterd sinds 2014-2015?	21
8. Conclusie	22

Inleiding

De **Nationale Voedselconsumptiepeiling** (FCS) is een cross-sectionele studie die als doel heeft om gedetailleerde en kwantitatieve informatie te verzamelen over de voedselconsumptie, de inname van voedingsstoffen en de voedingstoestand van de algemene bevolking. Lichaamsbeweging en sedentair gedrag werden ook onderzocht. De derde editie van dit onderzoek vond plaats in 2022-2023 bij de Belgische bevolking van 3 jaar en ouder, waarbij 3777 personen willekeurig geselecteerd uit het Nationale Register deelnamen aan dit onderzoek tussen maart 2022 en december 2023.

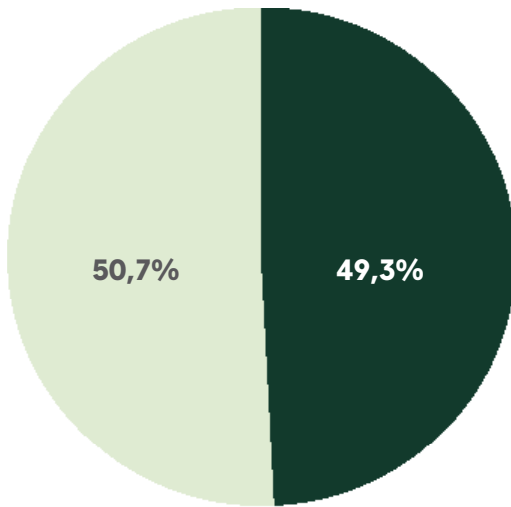
Dit derde samenvattende rapport presenteert de belangrijkste bevindingen over hoe de bevolking in België eet en in hoeverre zij de voedingsaanbevelingen naleeft. Het bevat resultaten over de gebruikelijke consumptie van specifieke voedingsgroepen en het percentage van de bevolking dat voldoet aan de voedingsaanbevelingen, zoals gedefinieerd door de Hoge Gezondheidsraad. Voor voedingsgroepen met een lage consumptie werd ook onderzocht welk percentage van de mensen deze voedingsmiddelen nooit consumeert. De resultaten werden geanalyseerd voor de totale bevolking en verder uitgesplitst naar leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en regio. Het onderzoek van 2022-2023 bevat bovendien voor het eerst resultaten over oudere volwassenen (65 jaar en ouder), wat een nieuw element is ten opzichte van de vorige editie. Waar mogelijk werden de bevindingen vergeleken met de resultaten van het vorige onderzoek uit 2014-2015.

Meer resultaten zijn beschikbaar op onze [website](#).

Wij willen graag alle interviewers bedanken die hebben bijgedragen aan de dataverzameling, en alle deelnemers die hebben ingestemd met deelname aan het onderzoek!

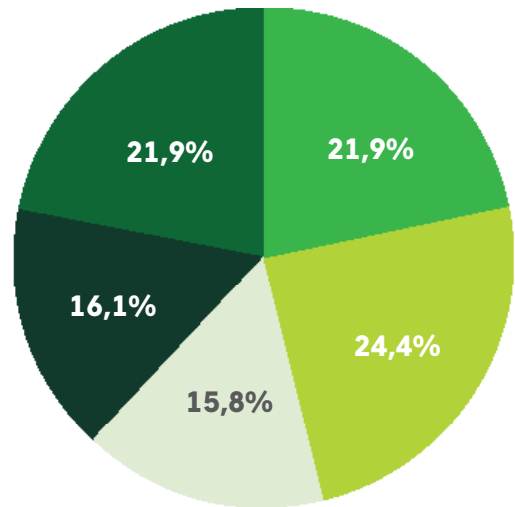
Profiel van de deelnemers

Verdeling (%)
naar geslacht



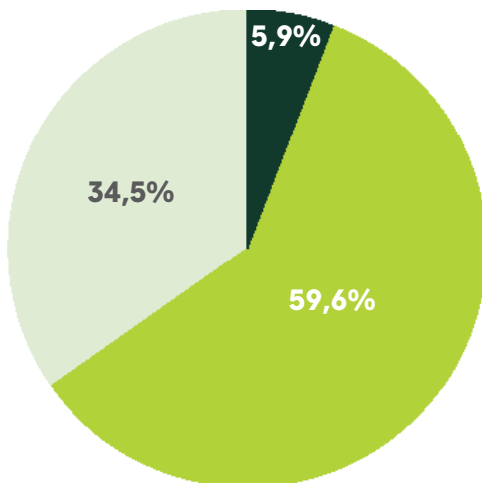
- Vrouwen
- Mannen

Verdeling (%)
naar leeftijd



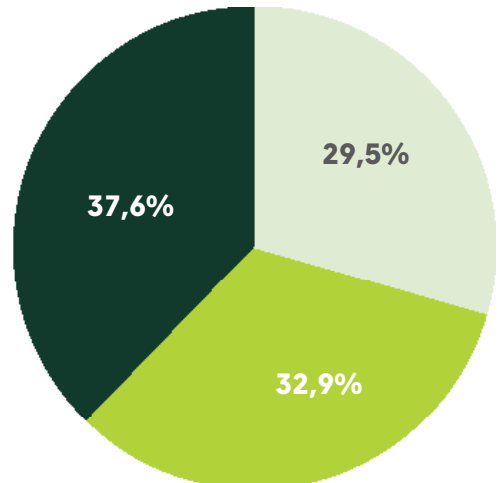
- 3-9 jaar: kinderen
- 10-17 jaar: adolescenten
- 18-39 jaar: jongvolwassenen
- 40-64 jaar: volwassenen van middelbare leeftijd
- 65+ jaar: oudere volwassenen

Verdeling (%)
naar regio



- Wallonië
- Brussel
- Vlaanderen

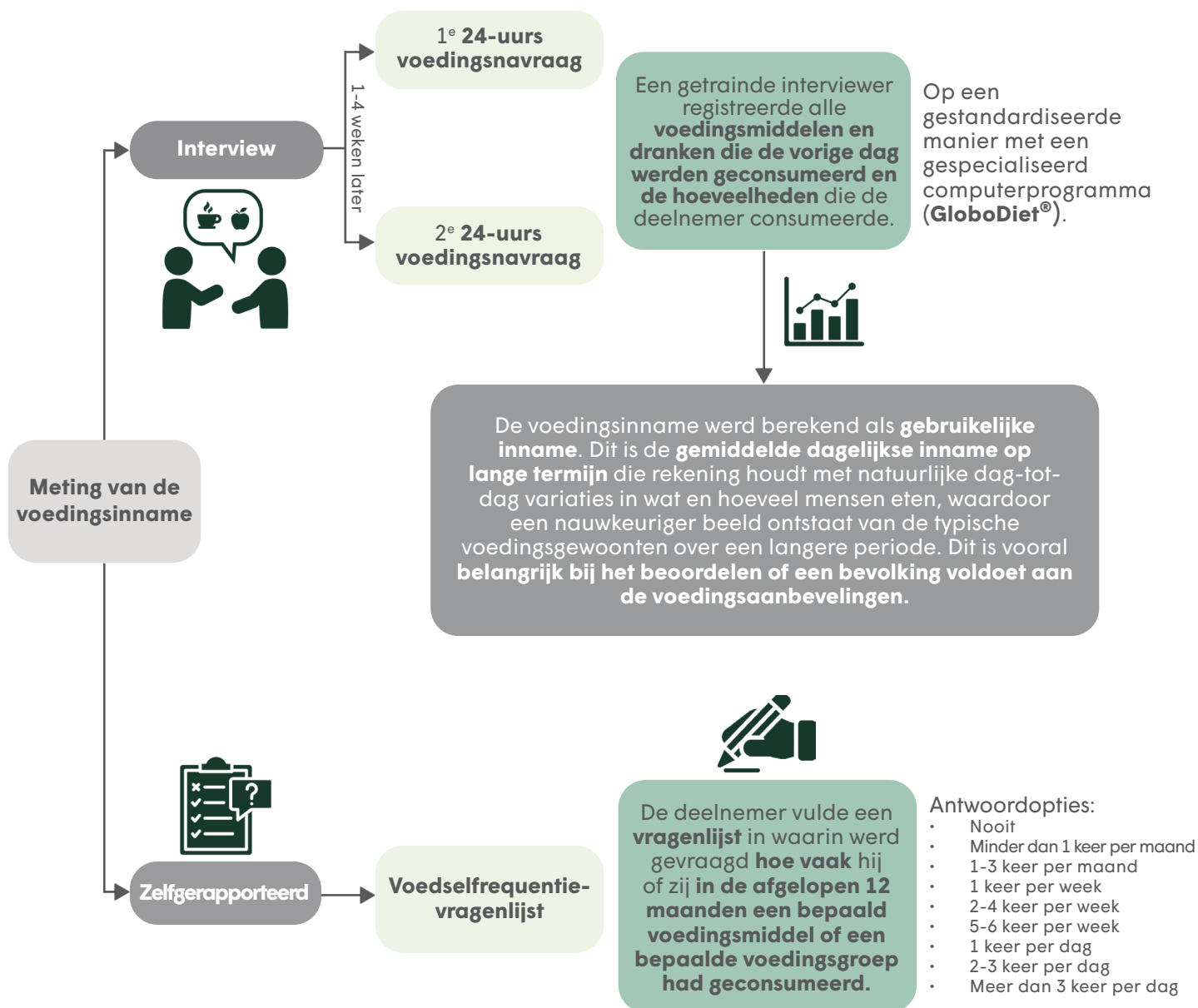
Verdeling (%)
naar opleidingsniveau



- Laag: geen diploma, lager of secundair
- Middelhoog: hoger van het korte type
- Hoog: hoger van het lange type

De resultaten in dit rapport zijn gewogen om een representatief beeld te geven van de bevolking in België. Een gedetailleerde beschrijving van de methodologie is te vinden op onze [website](#).

Hoe hebben we de voedingsinname gemeten?



Alle consumpties (g/dag, ml/dag of g/week) die in de onderstaande resultaten worden vermeld, verwijzen naar de **gemiddelde gebruikelijke consumptie**.

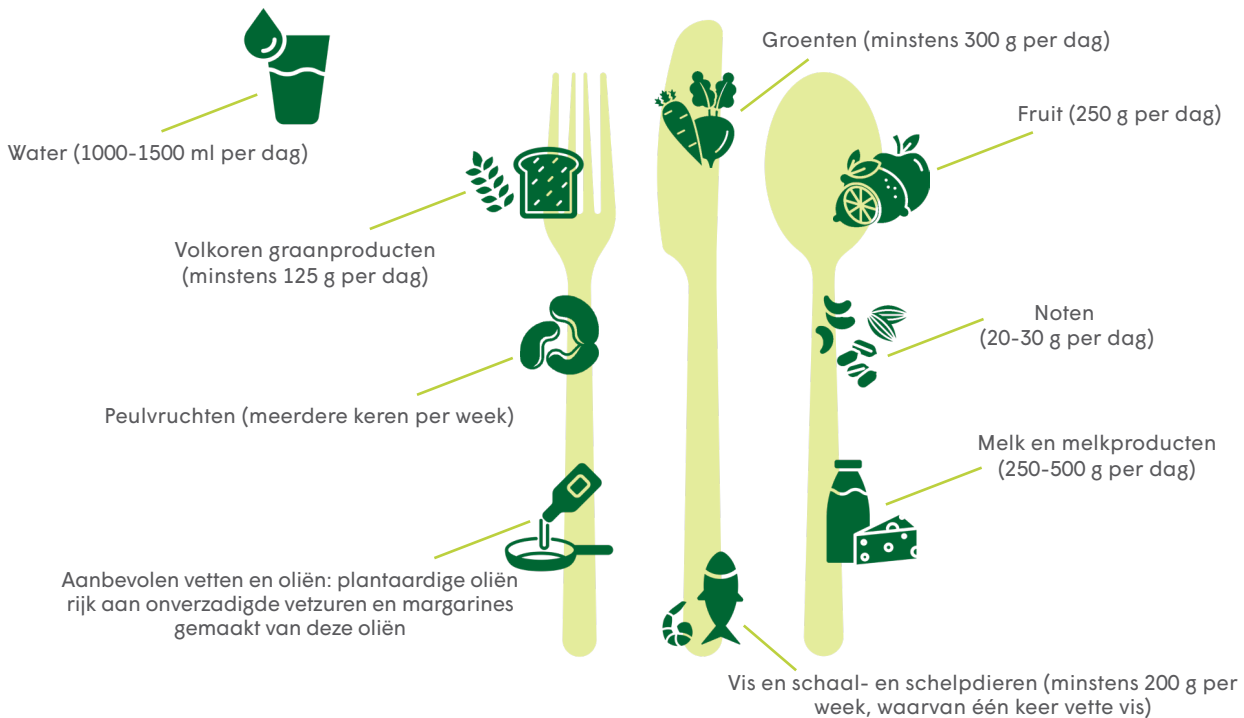
De **volwassen** bevolking omvat personen van **18 jaar en ouder**. De leeftijdsgroep 18-64 jaar wordt uitsluitend gebruikt voor jaarvergelijkingen.

Wat zijn de voedingsaanbevelingen?

Voedingsaanbevelingen op basis van voedingsmiddelen zijn wetenschappelijk onderbouwde en cultureel relevante richtlijnen die bijdragen aan een gezonde voeding en het bevorderen van de volksgezondheid. Een evenwichtige voeding is essentieel voor het behoud en de verbetering van de gezondheid. De Hoge Gezondheidsraad geeft voedingsaanbevelingen op maat van de Belgische bevolking, met als doel ziekten, vroegtijdige sterfte en de algemene ziektelast - die deels veroorzaakt wordt door ongezonde eetgewoonten - te verminderen.

Op basis van recente wetenschappelijke inzichten werd in 2025 een update van de voedingsaanbevelingen gepubliceerd. De Hoge Gezondheidsraad geeft onder andere de volgende aanbevelingen:

Aanbevolen inname van voedingsmiddelen en dranken geassocieerd met positieve gezondheidseffecten



Voedingsmiddelen of dranken geassocieerd met nadelige gezondheidseffecten waarvan aanbevolen wordt ze te beperken of te vermijden



Kwantitatieve aanbevelingen (in g/dag, ml/dag of g/week) gelden uitsluitend voor de **volwassen bevolking**, aangezien de voedingsbehoeften variëren tussen volwassenen en jongere leeftijdsgroepen door variaties in groei, metabolisme en ontwikkeling.

Kwalitatieve aanbevelingen (zoals frequentie per week, beperking van consumptie, of het geven van voorkeur aan bepaalde voedingsmiddelen) zijn daarentegen van toepassing op de **gehele bevolking**.

Hoe gezond eet en drinkt de bevolking in België?

Water



Inbegrepen: kraanwater en bron- of mineraalwater (met of zonder koolzuur).

Niet inbegrepen: water met een smaakje, zelfs zonder toegevoegde zoetstoffen of suikers, of water dat in recepten werd toegevoegd.

Voedingsaanbeveling: drink 1000-2000 ml dranken per dag, bij voorkeur water

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 896 ml/dag

Percentage volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling (minstens 1000 ml water per dag):

37% voldoet aan de aanbeveling



63% voldoet niet aan de aanbeveling



De waterconsumptie en het percentage volwassenen dat voldoende water drinkt, zijn vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen.



Adolescenten (10-17 jaar) (946 ml/dag) en volwassenen (18-64 jaar) (987 ml/dag) drinken meer water dan kinderen (3-9 jaar) (715 ml/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (712 ml/dag). Meer volwassenen van 18-64 jaar (43%) drinken voldoende water in vergelijking met oudere volwassenen van 65 jaar en ouder (21%).



Mensen met een laag opleidingsniveau drinken minder water (814 ml/dag) dan mensen met een middelhoog (931 ml/dag) of hoog opleidingsniveau (976 ml/dag). Een groter percentage mensen met een hoog (47%) of middelhoog (41%) opleidingsniveau drinkt voldoende water dan mensen met een laag opleidingsniveau (30%).



Mensen in Vlaanderen drinken minder water (847 ml/dag) dan mensen in Wallonië (957 ml/dag). Ook drinkt in Wallonië een groter percentage mensen voldoende water (44%) dan in Vlaanderen (32%).



De waterconsumptie in de bevolking van 3-64 jaar is gestegen tussen 2014-2015 (773 ml/dag) en 2022-2023 (949 ml/dag). Het percentage volwassenen van 18-64 jaar dat voldoende water drinkt is gestegen in dezelfde periode van 30% naar 44%.

Volkoren graanproducten



Inbegrepen: volkoren brood, beschuit, wraps, ontbijtgranen, bloem, rijst, pasta en ontbijtgranen.

Niet inbegrepen: bruin brood of meergranen producten.

Voedingsaanbeveling: eet minstens 125 g volkoren graanproducten per dag

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 19 g/dag

Percentage volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling:

1% voldoet aan de aanbeveling



99% voldoet niet aan de aanbeveling

Percentage van de bevolking dat nooit volkoren graanproducten eet:



Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen in de consumptie van volkoren graanproducten.



Kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) consumeren minder volkoren graanproducten (13 g/dag) dan volwassenen (18-64 jaar) (20 g/dag) en oudere volwassenen van 65 jaar en ouder (24 g/dag).



Mensen met een laag opleidingsniveau consumeren minder volkoren graanproducten (16 g/dag) dan mensen met een middelhoog (21 g/dag) of hoog opleidingsniveau (22 g/dag). Een groter percentage mensen met een laag opleidingsniveau eet nooit volkoren graanproducten in vergelijking met mensen met een middelhoog of hoog opleidingsniveau (9% versus 3% en 2%).



Inwoners van Wallonië consumeren minder volkoren graanproducten (15 g/dag) dan inwoners van Vlaanderen (22 g/dag). Ook ligt het percentage mensen dat nooit volkoren graanproducten eet hoger in Wallonië dan in Vlaanderen (10% tegenover 4%).



De consumptie van volkoren graanproducten is niet veranderd tussen 2014-2015 en 2022-2023.

Het is belangrijk op te merken dat deze classificatie van volkoren graanproducten zeer conservatief is en uitsluitend 100% volkorenproducten omvat. Wanneer bruin brood en meergranenproducten worden meegerekend, stijgt de gemiddelde gebruikelijke inname tot 53 g/dag en neemt het percentage dat voldoet aan de aanbeveling van 125 g/dag toe tot 8%. Meer gedetailleerde resultaten zijn beschikbaar op onze [website](#).

Groenten



Inbegrepen: verse groenten, diepvriesgroenten, gekookte groenten, groenten in blik, groenten in glas en gedroogde groenten.

Niet inbegrepen: gezouten of gepekeld groenten (bijvoorbeeld in pekel, azijn of zoetzuur), groentesappen, zeewier, maïs, (zoete) aardappelen en andere knollen.

Voedingsaanbeveling: eet minstens 300 g groenten per dag

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 160 g/dag

Percentage van de volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling:

7% voldoet aan de aanbeveling



93% voldoet niet aan de aanbeveling



Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen in de consumptie van groenten of in het behalen van de aanbeveling.



De consumptie van groenten neemt toe met de leeftijd, van 109 g/dag bij kinderen (3-9 jaar) tot 126 g/dag bij adolescenten (10-17 jaar) en 172 g/dag bij volwassenen van 18-64 jaar en oudere volwassenen van 65 jaar en ouder.



Mensen met een hoog opleidingsniveau consumeren meer groenten (171 g/dag) dan mensen met een middelhoog (151 g/dag) of laag opleidingsniveau (153 g/dag).

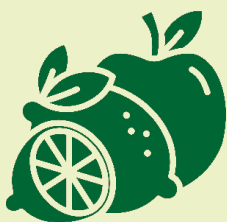


Inwoners van Vlaanderen eten meer groenten (172 g/dag) dan inwoners van Wallonië (134 g/dag). Daarnaast eet in Vlaanderen een groter percentage voldoende groenten (9%) dan in Wallonië (4%).



De consumptie van groenten in de bevolking van 3-64 jaar, evenals het percentage volwassenen van 18-64 jaar dat voldoende groenten eet, is gestegen tussen 2014-2015 (140 g/dag en 4%) en 2022-2023 (157 g/dag en 7%).

Fruit



Inbegrepen: vers fruit, ingevroren fruit, compote (met of zonder toevoeging van suiker), fruit in blik (op eigen sap of siroop), ge(vries)droogd fruit en vruchtencoulis.

Niet inbegrepen: fruitsappen, fruit omhuld met chocolade of andere omhulsels, gezouten fruit, vruchtenpickles, chutney of confituur.

Voedingsaanbeveling: eet 250 g fruit per dag

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 123 g/dag

Percentage van de volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling (minstens 250 g per dag):

10% voldoet aan de aanbeveling



90% voldoet niet aan de aanbeveling



Vrouwen eten 127 g fruit per dag, terwijl mannen 119 g per dag eten. 10% van de vrouwen en 9% van de mannen eten voldoende fruit.



Kinderen (3-9 jaar) (139 g/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (152 g/dag) eten meer fruit dan adolescenten (10-17 jaar) (102 g/dag) en volwassenen van 18-64 jaar (114 g/dag). Een groter percentage van de volwassenen van 65 jaar en ouder eet voldoende fruit (14%) in vergelijking met volwassenen van 18 tot 64 jaar (8%).



De consumptie van fruit neemt toe met het opleidingsniveau, van 106 g/dag bij mensen met een laag opleidingsniveau tot 128 g/dag bij mensen met een middelhoog en 142 g/dag bij mensen met een hoog opleidingsniveau. Het percentage mensen dat voldoende fruit eet, stijgt van 7% (laag opleidingsniveau) naar 10% (middelhoog opleidingsniveau) en 13% (hoog opleidingsniveau).



Inwoners van Vlaanderen eten meer fruit (131 g/dag) dan inwoners van Wallonië (106 g/dag). In Vlaanderen eet een groter percentage van de mensen voldoende fruit (11%) dan in Wallonië (6%).



De consumptie van fruit in de bevolking van 3-64 jaar, evenals het percentage volwassenen van 18-64 jaar dat voldoende fruit eet, is niet veranderd tussen 2014-2015 (112 g/dag en 8%) en 2022-2023 (114 g/dag en 7%).

Peulvruchten



Inbegrepen: verse, diepgevroren, gedroogde en gekookte peulvruchten zoals kikkererwten, bruine en witte bonen, sojabonen, edamame, spliterwten en linzen, evenals verwerkte producten op basis van peulvruchten zoals tofu, tempeh, falafel, hummus en spreads op basis van soja.

Niet inbegrepen: erwten, snijbonen, prinsessenbonen en sommige vlees- en zuivelvervangers, zoals seitan of Quorn.

Voedingsaanbeveling: eet meerdere keren per week peulvruchten

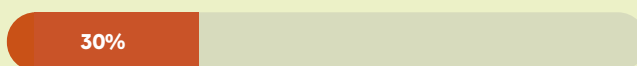
Percentage van de bevolking dat voldoet aan de aanbeveling (minstens twee keer per week):

12% voldoet aan de aanbeveling



88% voldoet niet aan de aanbeveling

Percentage van de bevolking dat nooit peulvruchten eet:



Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen in de consumptie van peulvruchten.



Minder kinderen (3-9 jaar) en volwassenen van 65 jaar en ouder eten minstens twee keer per week peulvruchten (7%) in vergelijking met adolescenten van 10-17 jaar (13%), volwassenen van 18-39 jaar (15%) en volwassenen van 40-64 jaar (14%).

Meer kinderen (3-9 jaar) (43%), adolescenten (10-17 jaar) (36%) en volwassenen van 65 jaar en ouder (32%) eten nooit peulvruchten dan volwassenen (18-64 jaar) (26%).



Meer mensen met een hoog opleidingsniveau eten minstens twee keer per week peulvruchten (17%) in vergelijking met mensen met een middelhoog (9%) of laag opleidingsniveau (10%). Tegelijkertijd eten meer mensen met een laag opleidingsniveau nooit peulvruchten (39%) in vergelijking met mensen met een middelhoog (26%) of hoog opleidingsniveau (18%).



In Vlaanderen eet 12% van de inwoners minstens twee keer per week peulvruchten, terwijl dit in Wallonië slechts 8% is.



Het is niet mogelijk om de consumptie van peulvruchten te vergelijken tussen 2014-2015 en 2022-2023.

Noten



Inbegrepen: ongezouten noten zonder omhulsel en 100% notenpasta's zonder toevoegingen.

Niet inbegrepen: zaden, gezouten of omhulde noten of noten in kant-en-klare voedingsmiddelen (zoals ontbijtgranen of notenrepen).

Voedingsaanbeveling: eet 20-30 g noten per dag

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 2 g noten per dag

Percentage van de volwassen bevolking dat voldoet aan de aanbeveling (minstens 20 g per dag):

3% voldoet aan de aanbeveling



97% voldoet niet aan de aanbeveling



Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen in de consumptie van noten of in het percentage volwassenen dat voldoende noten consumeert.



De consumptie van noten is hoger bij volwassenen (18 jaar en ouder) (3 g/dag) dan bij kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) (1 g/dag). Er zijn geen verschillen volgens leeftijd in het percentage volwassenen dat aan deze aanbeveling voldoet.



De gegevens over de consumptie van noten en het percentage volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling zijn niet beschikbaar volgens opleiding, regio of jaar vanwege onvoldoende deelnemers met een inname op beide 24-uur-voedingsnavragen in bepaalde subgroepen.

Aanbevolen vetten en oliën



Inbegrepen: plantaardige oliën die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zoals olijfolie of zonnebloemolie, evenals zachte of vloeibare margarines gemaakt van deze oliën.

Niet inbegrepen: boter, harde margarines (in een wikkel), combinaties van plantaardige oliën met dierlijke vetten, reuzel en tropische oliën zoals kokosnoot- en palmolie.

Voedingsaanbeveling: geef de voorkeur aan aanbevolen vetten en oliën en beperk andere soorten vetten en oliën.

Niet aanbevolen
vetten en oliën

Aanbevolen
vetten en oliën



Gemiddeld consumeren mensen 17 g vetten en oliën per dag, waarvan gemiddeld 47% van de geconsumeerde hoeveelheid afkomstig is van aanbevolen vetten en oliën.



Mannen consumeren meer vetten en oliën dan vrouwen (18 g/dag tegenover 16 g/dag). Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat gemiddeld 47% van hun totale vet- en olieconsumptie afkomstig is van aanbevolen vetten en oliën.



De consumptie van vetten en oliën neemt toe met de leeftijd, van 10 g/dag bij kinderen tot 23 g/dag bij oudere volwassenen. Het aandeel vetten en oliën afkomstig van aanbevolen vetten en oliën is gemiddeld hoger bij kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) (52%) dan bij volwassenen van 65 jaar en ouder (42%).



Personen met een laag opleidingsniveau consumeren gemiddeld 19 g/dag aan vetten en oliën, tegenover 16 g/dag bij personen met een middelhoog of hoog opleidingsniveau. Het aandeel aanbevolen vetten en oliën is gemiddeld hoger bij hoogopgeleiden (51%) dan bij laagopgeleiden (44%).



De totale consumptie van vetten en oliën verschilt niet tussen inwoners van Vlaanderen en Wallonië (17 g/dag versus 16 g/dag). Wel ligt het aandeel aanbevolen vetten en oliën gemiddeld hoger in Vlaanderen (50%) dan in Wallonië (38%).



Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de consumptie van vetten en oliën in de bevolking van 3-64 jaar gedaald van 18 g/dag naar 15 g/dag. Het aandeel aanbevolen vetten en oliën nam in dezelfde periode af van 57% naar 48%.

Melk en melkproducten



Inbegrepen: melk en producten op basis van melk, zoals yoghurt, verse kaas, kaas, (gefermenteerde) melkdranken zoals chocolademelk en desserts op basis van melk zoals pudding.

Niet inbegrepen: boter, room en plantaardige dranken op basis van soja, rijst, haver, amandelen of hazelnoten.

Voedingsaanbeveling: eet of drink 250-500 g melk en melkproducten per dag

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 151 g/dag

Percentage van de volwassen bevolking dat voldoet aan de aanbeveling (minstens 250 g per dag):

12% voldoet aan de aanbeveling



88% voldoet niet aan de aanbeveling



Mannen consumeren meer melk en melkproducten (164 g/dag) dan vrouwen (138 g/dag). Daarnaast voldoet een groter percentage volwassen mannen aan de aanbevolen consumptie dan vrouwen (15% versus 8%).



De consumptie van melk en melkproducten is het hoogst bij kinderen (3-9 jaar) (204 g/dag), neemt af bij adolescenten (10-17 jaar) (154 g/dag) en is het laagst bij volwassenen van 18-64 jaar (142 g/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (149 g/dag). Er is geen verschil in het percentage volwassenen dat voldoende melk en melkproducten consumeert tussen de leeftijdsgroepen 18-64 jaar en 65 jaar en ouder.



Zowel de consumptie van melk en melkproducten als het percentage dat voldoende consumeert, verschilt niet naargelang het opleidingsniveau.

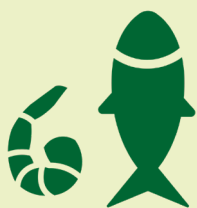


Inwoners van Vlaanderen (162 g/dag) consumeren meer melk en melkproducten dan inwoners van Wallonië (138 g/dag). Daarnaast voldoet in Vlaanderen een groter percentage volwassenen aan de aanbevolen consumptie (15%) dan in Wallonië (7%).



Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de consumptie van melk en melkproducten in de bevolking van 3-64 jaar gedaald van 180 g/dag naar 152 g/dag. In diezelfde periode nam het percentage volwassenen van 18-64 jaar dat voldoende consumeert af van 18% naar 11%.

Vis en schaal- en schelpdieren



Inbegrepen: verse, ingevroren, gerookte en ingeblikte vis (naturel of in olie/azijn), evenals schaal- en schelpdieren.

Niet inbegrepen: gefrituurde vis en visproducten zoals vissticks of visburgers.

Voedingsaanbeveling: eet minstens 200 g vis of schaal- en schelpdieren per week, waaronder één keer vette vis

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 126 g/week

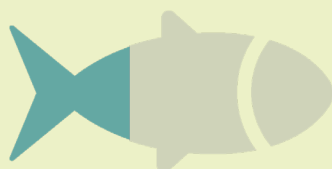
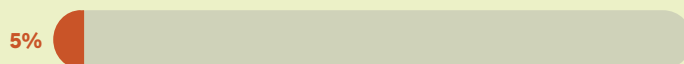
Percentage van de volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling:

23% voldoet aan de aanbeveling



77% voldoet niet aan de aanbeveling

Percentage van de bevolking dat nooit vis of schaal- en schelpdieren eet:



38% van de geconsumeerde vis en schaal- en schelpdieren zijn afkomstig van **vette vissoorten**.



Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen in de consumptie van vis en schaal- en schelpdieren, noch in het percentage volwassenen dat aan de aanbeveling voldoet of nooit vis en schaal- en schelpdieren eet.



Kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar) consumeren minder vis en schaal- en schelpdieren (63 g/week) dan volwassenen van 18-64 jaar (133 g/week) en 65 jaar en ouder (168 g/week). Het percentage volwassenen dat aan de aanbeveling voldoet, verschilt niet tussen leeftijdsgroepen.



Mensen met een laag opleidingsniveau eten vaker nooit vis en schaal- en schelpdieren (7%) dan mensen met een middelhoog (4%) of hoog (3%) opleidingsniveau.



Er zijn geen regionale verschillen in de consumptie van vis en schaal- en schelpdieren of in het percentage volwassenen dat aan de aanbeveling voldoet. Wel eet een groter percentage inwoners van Wallonië (7%) nooit vis en schaal- en schelpdieren in vergelijking met inwoners van Vlaanderen (4%).



Uit de beschikbare gegevens kan niet worden geconcludeerd of dit percentage tussen 2014-2015 en 2022-2023 al dan niet is gedaald. Het percentage mensen van 3 tot 64 jaar dat nooit vis en schaal- en schelpdieren eet, is in deze periode gelijk gebleven (5%).

Niet-bewerkt rood vlees



Inbegrepen: vers rood vlees van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit of paard, dat geen andere behandeling heeft ondergaan dan koelen, diepvriezen en/of verkleinen om met ander rood vlees gemengd te worden. Dit vlees kan gekruid, gezouten (voor de smaak) of gepaneerd zijn.

Voorbeelden: runderbiefstuk, lamskotelet, vers gehakt, schnitzel, cordon blue of vleesbereidingen zoals verse worst of hamburger.

Voedingsaanbeveling: eet maximaal 300 g niet-bewerkt rood vlees per week

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 308 g/week

Percentage van de volwassenen dat de aanbeveling overschrijdt:

46% overschrijdt
de aanbeveling



54% voldoet aan de
aanbeveling



Mannen eten meer niet-bewerkt rood vlees dan vrouwen (364 g/week versus 245 g/week). Daarnaast overschrijdt een groter percentage mannen (61%) dan vrouwen (31%) de aanbevolen hoeveelheid.

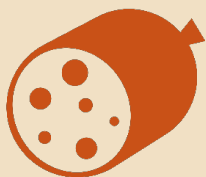


Kinderen consumeren minder niet-bewerkt rood vlees (210 g/week) dan volwassenen van 18-64 jaar (322 g/week) en 65 jaar en ouder (329 g/week), terwijl adolescenten een tussenliggende hoeveelheid eten (280 g/week). Het percentage volwassenen dat te veel niet-bewerkt rood vlees eet, is vergelijkbaar tussen volwassenen van 18-64 jaar (45%) en 65 jaar en ouder (48%).



Op basis van de beschikbare gegevens kunnen geen conclusies worden getrokken over de aan- of afwezigheid van verschillen in de consumptie van niet-bewerkt rood vlees volgens opleiding, regio of jaar.

Bewerkt rood vlees



Inbegrepen: Rood vlees van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit of paard, dat een behandeling heeft ondergaan. Dit vlees is gerookt, gedroogd of gezouten voor conserveringsdoeleinden, of er zijn conserveringsmiddelen zoals nitrieten en fosfaten aan toegevoegd.

Voorbeelden: hieronder vallen verschillende soorten charcuterie, zoals gekookte ham, bacon, bereide filet americain of salami.

Voedingsaanbeveling: eet maximaal 30 g bewerkt rood vlees per week

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 189 g/week

% van de volwassen bevolking dat de aanbeveling overschrijdt:

91% overschrijdt
de aanbeveling



9% voldoet aan de
aanbeveling



Mannen eten meer bewerkt rood vlees (231 g/week) dan vrouwen (154 g/week). Het percentage volwassenen dat te veel bewerkt rood vlees eet, is echter vergelijkbaar tussen mannen (93%) en vrouwen (90%).



Kinderen eten gemiddeld 168 g bewerkt rood vlees per week, adolescenten en volwassenen van 18-64 jaar 189 g per week, en volwassenen van 65 jaar en ouder 203 g per week. Het percentage volwassenen dat te veel bewerkt rood vlees eet is vergelijkbaar tussen volwassenen van 18-64 jaar (90%) en volwassenen van 65 jaar en ouder (94%).



Mensen met een hoog opleidingsniveau consumeren minder bewerkt rood vlees (154 g/week) dan mensen met een laag opleidingsniveau (217 g/week). Op basis van de beschikbare gegevens is het niet mogelijk conclusies te trekken over de aan- of afwezigheid van een verschil in het percentage dat de aanbeveling overschrijdt.



De consumptie van bewerkt rood vlees en het percentage volwassenen dat de aanbeveling overschrijdt, verschillen niet tussen Vlaanderen en Wallonië (196 g/week en 91% versus 96%).



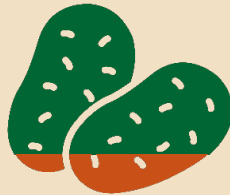
Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de consumptie van bewerkt rood vlees in de bevolking van 3-64 jaar gedaald van 231 g/week naar 189 g/week. Het is echter niet mogelijk om een conclusie te trekken over mogelijke veranderingen in het percentage volwassenen dat de aanbeveling overschrijdt.

Gefrituurde aardappelen



Inbegrepen: aardappelen, zoete aardappelen of andere zetmeelrijke knollen die gefrituurd zijn.

Voedingsaanbeveling: aardappelen maken deel uit van een gezonde voeding, maar de consumptie van gefrituurde aardappelproducten zou beter beperkt blijven.



Gemiddeld consumeren mensen **60 g** aardappelen per dag, waarvan gemiddeld **25%** afkomstig is van gefrituurde aardappelen.



Mannen eten meer aardappelen (69 g/dag) dan vrouwen (53 g/dag). Gefrituurde aardappelen vormen gemiddeld 27% van de totale aardappelconsumptie bij mannen en 23% bij vrouwen.



Kinderen (48 g/dag) en adolescenten (52 g/dag) consumeren minder aardappelen dan volwassenen van 18-64 jaar (58 g/dag). Oudere volwassenen van 65 jaar en ouder (77 g/dag) eten meer aardappelen dan jongere volwassenen. De consumptie van gefrituurde aardappelen, als aandeel van de totale aardappelconsumptie, is het hoogst bij adolescenten (38%), vergeleken met volwassenen: 31% voor de leeftijdsgroep 18-39 jaar, 21% voor de leeftijdsgroep 40-64 jaar en 15% voor de leeftijdsgroep 65 jaar en ouder.



Mensen met een laag opleidingsniveau consumeren meer aardappelen (68 g/dag) dan mensen met een hoog opleidingsniveau (51 g/dag). Gefrituurde aardappelen maken gemiddeld 26% uit van de totale aardappelconsumptie bij mensen met een laag opleidingsniveau, 24% bij mensen met een middelhoog opleidingsniveau en 21% bij hoogopgeleiden.



De consumptie van aardappelen is hoger in Vlaanderen (65 g/dag) dan in Wallonië (54 g/dag). Het aandeel van gefrituurde aardappelen binnen de totale aardappelconsumptie bedraagt 23% in Vlaanderen en 27% in Wallonië.



Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de aardappelconsumptie in de bevolking van 3-64 jaar gedaald van 64 g/dag naar 58 g/dag. Het aandeel van gefrituurde aardappelen bleef in deze periode nagenoeg gelijk (30% in 2014-2015 en 27% in 2022-2023).

Gesuikerde dranken



Inbegrepen: dranken met toegevoegde suiker, zoals frisdranken (al dan niet met koolzuur), vruchtensappen, gezoete melkdranken of plantaardige alternatieven, sportdranken, energiedranken en alcoholvrije wijn, bier en aperitieven.

Niet inbegrepen: vruchtensappen zonder toegevoegde suiker.

Voedingsaanbeveling: consumptie zo laag mogelijk houden

Gemiddelde gebruikelijke consumptie: 129 ml/dag



Mannen drinken meer gesuikerde dranken (162 ml/dag) dan vrouwen (94 ml/dag).



Adolescenten drinken meer gesuikerde dranken (195 ml/dag) dan kinderen (130 ml/dag) en volwassenen van 18-64 jaar (143 ml/dag). Oudere volwassenen (65 jaar en ouder) drinken het minst (47 ml/dag).



De consumptie van gesuikerde dranken neemt af naarmate het opleidingsniveau stijgt: van 170 ml/dag bij laagopgeleiden tot 128 ml/dag bij middelhoogopgeleiden en 81 ml/dag bij hoogopgeleiden.



Er is geen verschil in de consumptie van gesuikerde dranken tussen Vlaanderen (127 ml/dag) en Wallonië (133 ml/dag).



Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de consumptie van gesuikerde dranken bij de bevolking van 3-64 jaar gedaald van 187 ml/dag naar 152 ml/dag.

Alcoholhoudende dranken



Inbegrepen: alle dranken die alcohol bevatten, zoals cocktails, wijn, bier, likeur en sterke drank.

Voedingsaanbeveling: geen consumptie

Gemiddelde gebruikelijke consumptie bij volwassenen: 137 ml/dag

Percentage volwassenen dat alcoholhoudende dranken drinkt en niet aan de aanbeveling voldoet:

82% voldoet niet aan de aanbeveling



18% voldoet aan de aanbeveling



Vrouwen consumeren minder alcoholhoudende dranken (65 ml/dag) dan mannen (213 ml/dag) en drinken ook minder vaak alcohol: 78% van de vrouwen tegenover 86% van de mannen.



Volwassenen van 18-64 jaar drinken gemiddeld 132 ml/dag alcoholhoudende dranken, terwijl 65-plussers gemiddeld 148 ml/dag drinken. Van de adolescenten (10-17 jaar) drinkt 33% alcohol; dit percentage stijgt naar 82% bij volwassenen van 18 jaar en ouder.



Er zijn geen substantiële verschillen tussen opleidingsniveaus wat betreft de hoeveelheid geconsumeerde alcoholhoudende dranken. Wel drinken meer volwassenen met een hoog opleidingsniveau (89%) alcohol dan volwassenen met een middelhoog (85%) of laag opleidingsniveau (77%).

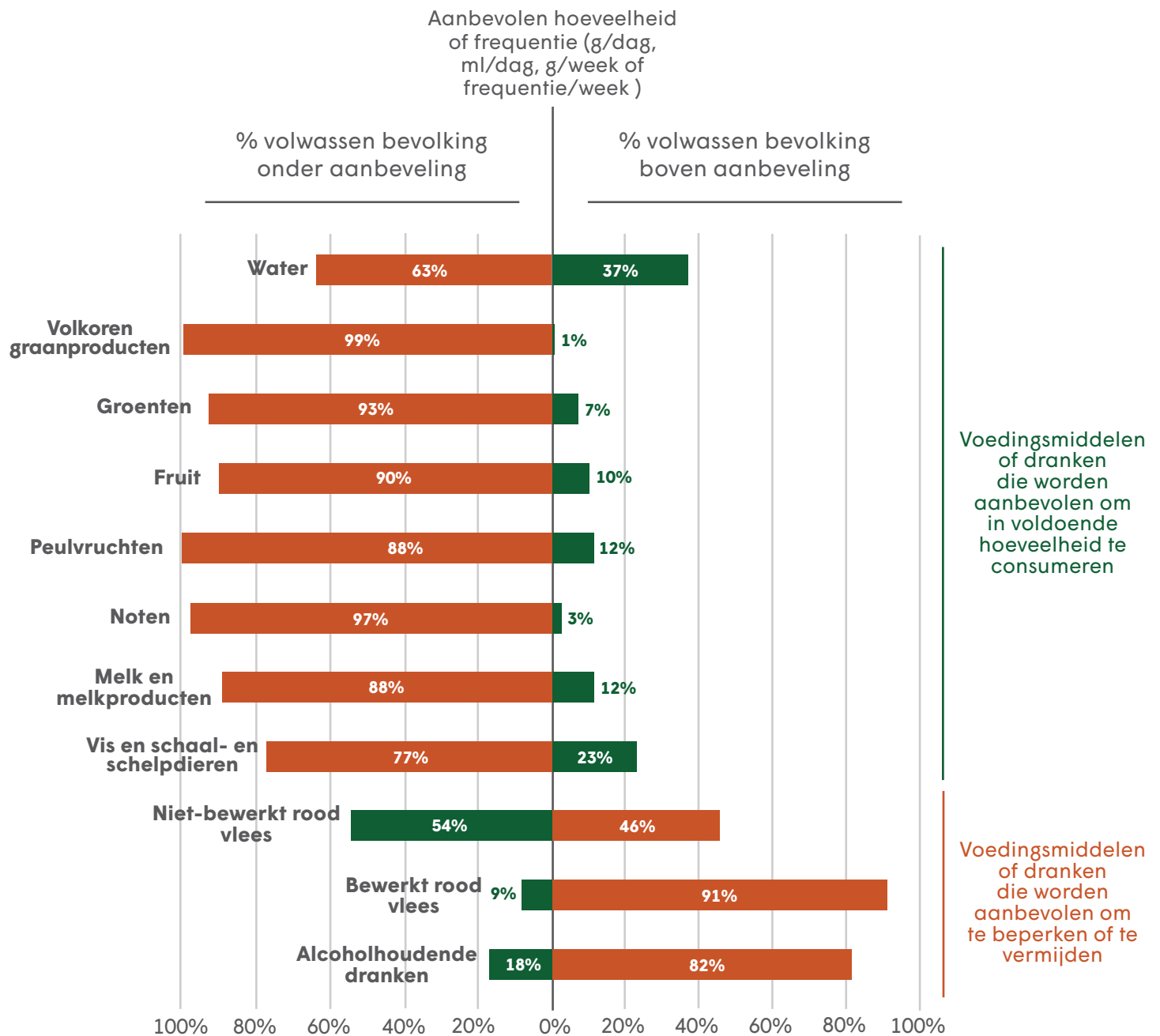


De consumptie van alcoholhoudende dranken bij volwassenen bedraagt 130 ml/dag in Vlaanderen en 156 ml/dag in Wallonië. Het percentage volwassenen dat alcohol drinkt is vergelijkbaar in Vlaanderen (83%) en Wallonië (84%).



Tussen 2014-2015 en 2022-2023 is de consumptie van alcoholhoudende dranken door volwassenen van 18-64 jaar gedaald van 193 ml/dag naar 144 ml/dag. In dezelfde periode daalde het percentage volwassenen van 18-64 jaar dat alcohol drinkt van 86% naar 83%.

In welke mate voldoen volwassenen aan de voedingsaanbevelingen?



Is de voedselconsumptie verbeterd sinds 2014-2015*?



Minieme veranderingen in de positieve richting



De waterconsumptie door de bevolking steeg van 773 ml/dag naar 949 ml/dag.

Hoewel dit nog steeds te laag is, steeg het percentage volwassenen dat voldoende water drinkt van 30% naar 44%.



De consumptie van groenten door de bevolking steeg van 140 g/dag naar 157 g/dag.

Hoewel dit nog steeds te laag is, steeg het percentage volwassenen dat voldoet aan de aanbeveling van minstens 300 g/dag van 4% naar 7%.



De consumptie van bewerkt rood vlees door de bevolking daalde van 231 g/week naar 189 g/week, hoewel dit nog steeds ruim boven de aanbeveling van maximaal 30 g/week ligt.



De consumptie van gesuikerde dranken door de bevolking daalde van 187 ml/dag naar 152 ml/dag, maar volgens de aanbevelingen zou deze consumptie zo laag mogelijk moeten zijn.



De consumptie van alcoholhoudende dranken door volwassenen daalde van 193 ml/dag naar 144 ml/dag, maar volgens de aanbevelingen zou deze consumptie nul moeten zijn. Het percentage volwassenen dat alcohol drinkt daalde van 85% naar 81%.



Negatieve veranderingen



De consumptie van melk en melkproducten door de totale bevolking daalde van 180 g/dag naar 152 g/dag. Het percentage volwassenen dat voldoende melk en melkproducten consumeert daalde van 18% naar 11%.



In 2022-2023 maakten de aanbevolen vetten en oliën een kleiner deel uit van de totale hoeveelheid vetten en oliën die door individuen werd geconsumeerd (48%), vergeleken met 2014-2015 (57%).

*Vergelijking tussen onderzoeksjaren alleen in de bevolking van 3 tot 64 jaar of in de volwassen bevolking van 18 tot 64 jaar.

Conclusie

In 2022-2023 voldoet de meerderheid van de volwassen bevolking in België niet aan de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. De consumptie van nutriëntenrijke voedingsmiddelen, zoals fruit, groenten, noten, peulvruchten, melk en melkproducten, vis en schaal- en schelpdieren, en water — voedingsmiddelen die in verband worden gebracht met positieve gezondheidssuitkomsten en een lagere mortaliteit — blijft onvoldoende. Tegelijkertijd blijft de consumptie van voedingsmiddelen die in verband worden gebracht met negatieve gezondheidseffecten en een hoger sterftecijfer, zoals niet-bewerkt en bewerkt rood vlees, gesuikerde dranken en alcoholhoudende dranken, overmatig.

De gebruikelijke consumptie en naleving van voedingsaanbevelingen variëren per bevolkingsgroep. Over het algemeen lijkt de gebruikelijke consumptie toe te nemen met de leeftijd, met uitzondering van fruit en melk en melkproducten, die meer door kinderen worden geconsumeerd. Vrouwen, mensen met een hoog opleidingsniveau en mensen die in Vlaanderen wonen, volgen de aanbevelingen doorgaans beter. Uitzonderingen zijn melk en melkproducten, waar mannen zich beter aan de aanbeveling houden, water, dat meer geconsumeerd wordt in Wallonië, en alcoholhoudende dranken, waar mensen met een laag opleidingsniveau zich beter aan de aanbeveling houden. Volwassenen tussen 18 en 64 jaar en 65 jaar en ouder volgen de voedingsaanbevelingen in gelijke mate. Oudere volwassenen volgen echter minder vaak de aanbevelingen voor water, peulvruchten en aanbevolen vetten en oliën dan volwassenen tussen 18 en 64 jaar. Zij consumeren wel meer fruit, minder gesuikerde dranken en minder gefrituurde aardappelen (uitgedrukt als percentage van de totale aardappelconsumptie).

Sinds 2014-2015 zijn sommige voedingsgewoonten in de positieve richting veranderd, met een toegenomen consumptie van water en groenten, en een verminderde consumptie van bewerkt rood vlees, gesuikerde dranken en alcoholhoudende dranken. Desondanks voldoet een aanzienlijk deel van de bevolking nog steeds niet aan de voedingsaanbevelingen.

Deze resultaten benadrukken dat inspanningen om de voedselomgeving waarin we leven te verbeteren en gezonde eetgewoonten te bevorderen een prioriteit moeten blijven in het volksgezondheidsbeleid. Het is essentieel om omgevingen te creëren van waarin gezonde voedingskeuzes de meest toegankelijke en voor de hand liggende optie zijn. Wetenschappelijk onderbouwde strategieën — zoals het verbeteren van de betaalbaarheid van gezonde voeding, het reguleren van de marketing van voedingsmiddelen, het verbeteren van voedingsetikettering en het stimuleren van ondersteunende voedselomgevingen — kunnen gezondere eetgewoonten aanzienlijk bevorderen, zonder uitsluitend op individuele gedragsverandering te vertrouwen.

Vragen? Stuur een e-mail naar fcs@sciensano.be of bezoek onze [website](#).