

Voedselconsumptie en naleving van de voedingsaanbevelingen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Epidemiologie en volksgezondheid

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

Inhoudsopgave

1. Profiel van de deelnemers	4
2. Wat zijn de voedingsaanbevelingen?	6
3. Hoe hebben we de voedselconsumptie en naleving van de voedingsaanbevelingen gemeten?	8
4. Hoe gezond eten en drinken de mensen in Brussel?	9
5. Overzicht van naleving van de aanbevelingen	42
6. Discussie	44
7. Conclusie en aanbevelingen	47

Inleiding

De Nationale Voedselconsumptiepeiling (VCP) 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 worden 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. In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en de Duitstalige Gemeenschap werd een extra steekproef genomen met respectievelijk 968 en 161 respondenten, waarbij een andere methodologie werd gebruikt.

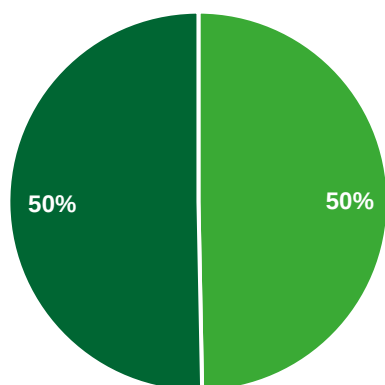
Dit rapport presenteert de belangrijkste bevindingen over hoe de bevolking in Brussel eet en zich houdt aan voedingsrichtlijnen. Het bevat resultaten over de consumptie van specifieke voedingsgroepen en het percentage van de Brusselse bevolking dat voldoet aan de voedingsrichtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad. Voor voedingsgroepen met een lage consumptie werd ook gekeken naar het percentage mensen dat de betreffende voedingsmiddelen nooit consumeert. De resultaten werden geanalyseerd voor de totale Brusselse bevolking en verder uitgesplitst naar leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en regio.

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

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

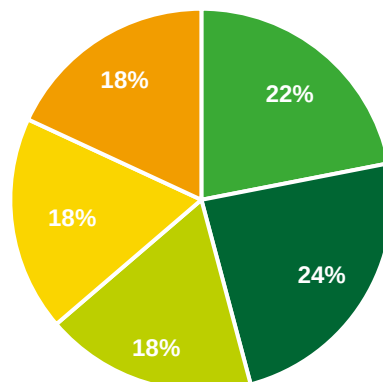
1. Profiel van de deelnemers

Verdeling (%) naar geslacht



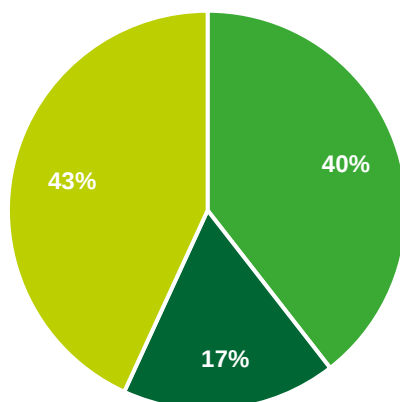
■ Mannen ■ Vrouwen

Verdeling (%) naar leeftijd



■ 3-9 jaar ■ 10-17 jaar ■ 18-39 jaar
■ 40-64 jaar ■ 65+ jaar*

Verdeling (%) naar opleidingsniveau



■ Secundair onderwijs of lager
■ Hoger onderwijs van het korte type
■ Hoger onderwijs van het lange type

De resultaten in dit verslag zijn gewogen om een representatief beeld te geven van de Brusselse bevolking, rekening houdend met geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Een gedetailleerde beschrijving van de methodologie vindt u op onze [website](#).

*Oudere volwassenen (65 jaar en ouder) omvatten geen personen die in zorginstellingen verblijven, personen die in het ziekenhuis liggen of personen die aanzienlijke hulp nodig zouden hebben gehad tijdens de interviews (bv. mensen met cognitieve beperkingen).

In de steekproef werden 75 verschillende geboortelanden gerapporteerd.

Geboorteland	Percentage van de steekproef
België	67%
Marokko	5%
Frankrijk	3%
Spanje	2%
Italië	2%
Andere*	21%

* Ieder van deze landen werd door minder dan 2% van de deelnemers aangeduid.

De taal die thuis het meest werd gesproken was Frans, gevolgd door Arabisch.

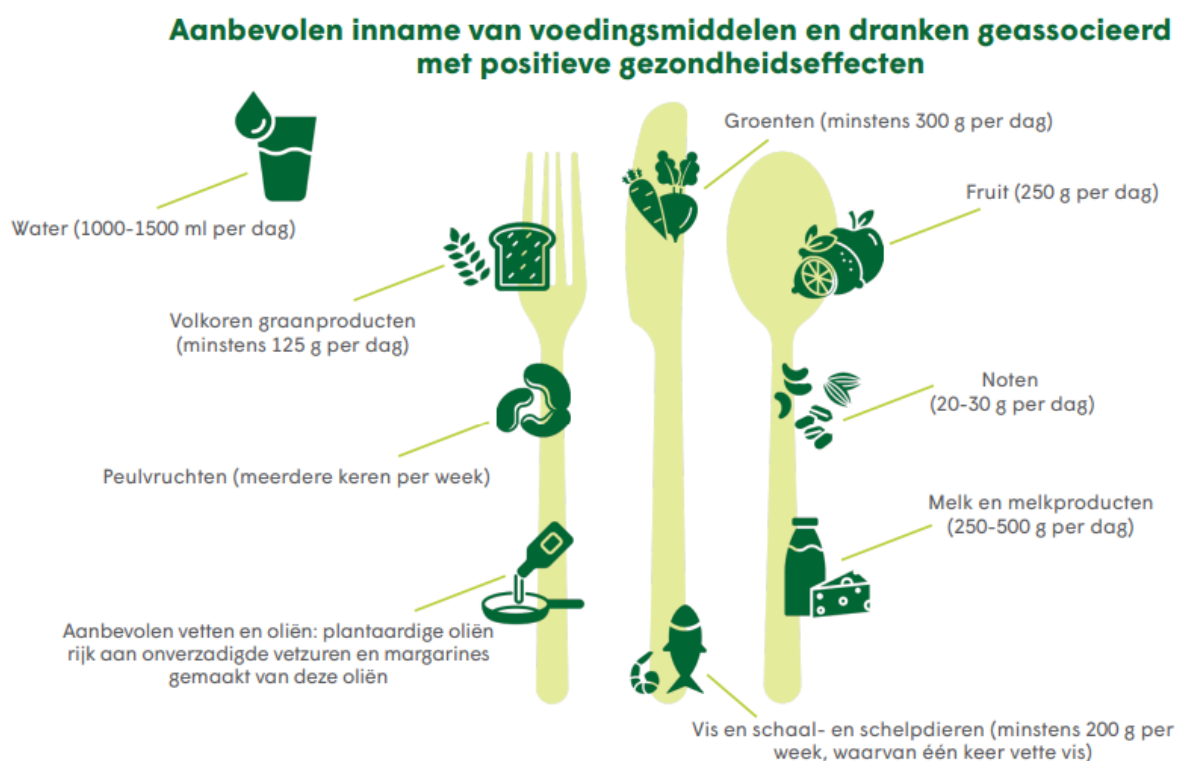
Taal of talencombinaties die thuis worden gesproken	Percentage van de steekproef
Frans	46%
Frans, Arabisch	10%
Nederlands, Frans	3%
Arabisch	3%
Nederlands	2%
Spaans	2%
Frans, Engels	2%
Andere taal of talencombinaties	33%

* Ieder van deze talen of talencombinaties werd door minder dan 2% van de deelnemers aangeduid.

2. 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.¹ De volgende kwantitatieve en kwalitatieve voedingsaanbevelingen werden gebruikt om de inname van voedselgroepen te beoordelen:



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



¹ Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische bevolking - 2025. Brussel: HGR; 2025. Advies nr. 9805-9807.

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. De naleving van deze voedingsaanbevelingen kan daarom alleen worden geschat voor volwassenen.

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**. De naleving van deze voedingsaanbevelingen wordt geëvalueerd voor alle leeftijdsgroepen van 3 jaar en ouder.

3. Hoe hebben we de voedselconsumptie en naleving van de voedingsaanbevelingen gemeten?

De voedselconsumptie in de Brusselse bevolking werd onderzocht aan de hand van een voedselfrequentievragenlijst (FFQ) bij een steekproef van 968 personen. De voedingsmiddelenlijst van de FFQ bestond uit 122 voedingsmiddelen. Hij werd ontwikkeld om de totale voedselinname vast te leggen door te vragen naar de frequentie van de consumptie over een periode van 1 jaar. Portiegroottes (d.w.z. geconsumeerde hoeveelheden) werden gemeten met behulp van portieafbeeldingen, standaardeenheden en huishoudmaten. Voor elke deelnemer werd de gemiddelde dagelijkse consumptie van elk voedingsmiddel berekend door de consumptiefrequentie te vermenigvuldigen met de geconsumeerde hoeveelheid.

In een tweede fase werden indicatoren opgesteld. Voor elk van de voedingsaanbevelingen werden de onder de voedingsaanbeveling vallende levensmiddelen gegroepeerd, bijv. volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkoren wraps, volkoren granen, volkorenmeel, bruine rijst, volkorenpasta en volkoren ontbijtgranen werden gegroepeerd als "volkorenproducten". Bijlage 1 bevat een lijst van alle indicatoren, de bijbehorende voedingsaanbeveling, de opgenomen voedingsmiddelen van de FFQ en de beperkingen of benaderingen waarmee rekening is gehouden bij het opstellen van de indicatoren.

Om na te gaan in welke mate de voedselconsumptie van de inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest overeenstemt met de voedingsaanbevelingen, werden gemiddelde innames van voedingsgroepen berekend. Indien mogelijk werd het percentage mensen bepaald dat (niet) aan de voedingsaanbevelingen voldeed. Daarnaast werd, indien relevant, het percentage van de bevolking berekend dat aangaf nooit een specifieke voedselgroep te consumeren (de niet-gebruikers). De gemiddelde inname (met standaardfout), het percentage niet-gebruikers en het percentage mensen dat voldeed aan de voedingsaanbevelingen (waar relevant en/of mogelijk) werden gewogen, rekening houdend met geslacht, leeftijd en opleidingsniveau, om een representatief beeld te geven van de bevolking in Brussel. De resultaten werden gepresenteerd gestratificeerd volgens geslacht, leeftijdsgroep en opleidingsniveau. De gemiddelde innames werden tussen de groepen vergeleken met behulp van een ANOVA. De percentages nooit-gebruikers en de percentages die aan de voedingsaanbevelingen voldoen, werden tussen de groepen vergeleken met behulp van een Chi-kwadraatanalyse. In beide gevallen werd een p-waarde van 0,05 gebruikt als grenswaarde voor statistische significantie.

Een gedetailleerde beschrijving van de methodologie is te vinden in het methodologische rapport op de website van Sciensano. Merk op dat formele vergelijkingen met de resultaten van de nationale Voedselconsumptiepeiling niet mogelijk zijn vanwege verschillen in de methode die wordt gebruikt om de voedselconsumptie te kwantificeren.

4. Hoe gezond eten en drinken de mensen in Brussel?

4.1. VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

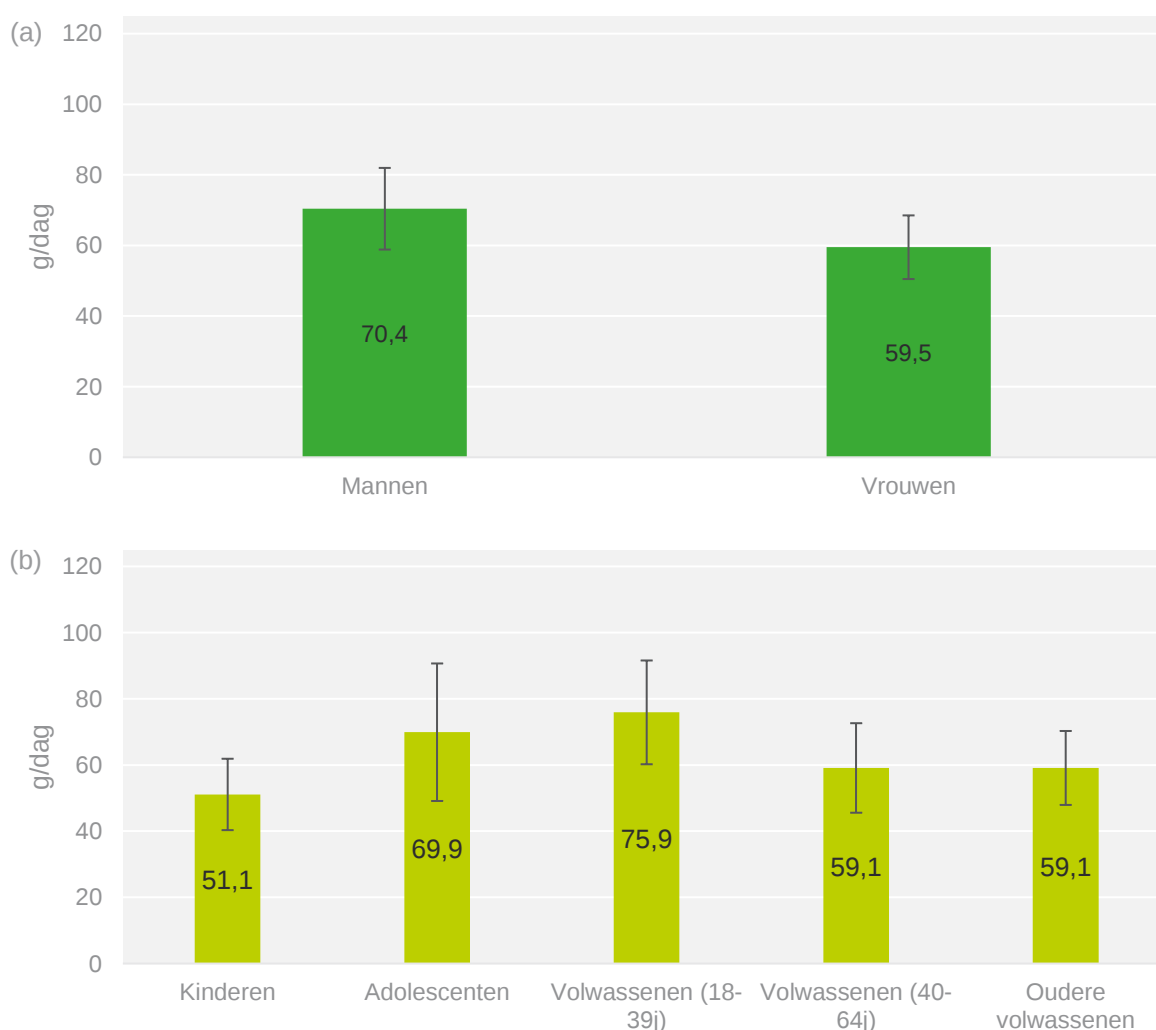
Inbegrepen	Volkoren brood, beschuit, wraps, ontbijtgranen, bloem, rijst, pasta en ontbijtgranen. Volkoren graanproducten kunnen worden gemaakt van tarwe, rijst, rogge, maïs, gerst, spelt, haver, amarant, boekweit of quinoa.
Niet inbegrepen	brood of andere graanproducten die slechts gedeeltelijk of geen volkoren graanproducten bevatten, of meergranenproducten.

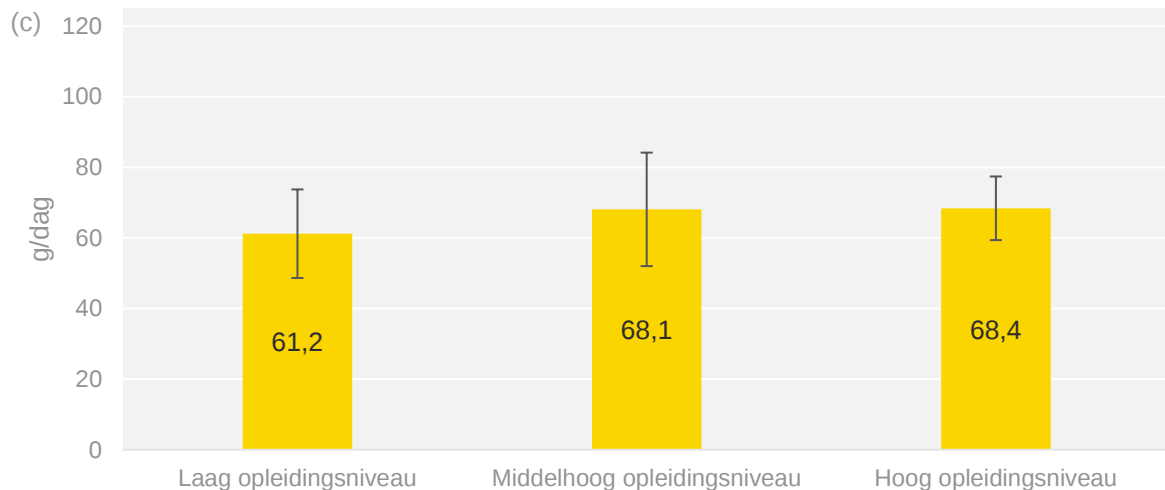
De Hoge Gezondheidsraad raadt aan om elke dag minstens 125 g volkoren graanproducten te eten.

De **gemiddelde inname van volkoren graanproducten** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 65 g/dag**. 19% van de bevolking consumeert nooit volkoren graanproducten. Van de volwassen bevolking **consumeert** slechts **19% voldoende volkoren graanproducten** volgens de voedingsaanbeveling.

4.1.1. Inname van volkoren graanproducten

Figuur 1. Gemiddelde inname van volkoren graanproducten (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

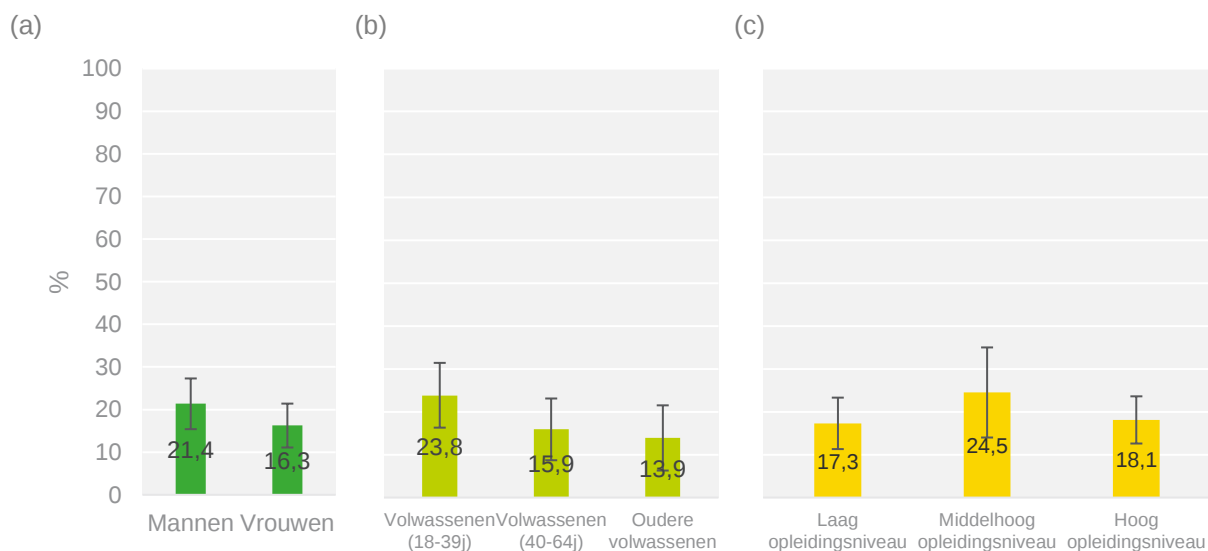




- Mannen hebben een gemiddelde inname van volkoren graanproducten van 70 g/dag, terwijl vrouwen een gemiddelde inname van 60 g/dag hebben.
- Kinderen hebben de laagste gemiddelde inname van volkoren graanproducten (51 g/dag), gevolgd door volwassenen van 40-64 jaar en volwassenen van 65 jaar en ouder (beide 59 g/dag) en adolescenten (70 g/dag). Volwassenen van 18 tot 39 jaar hebben de hoogste gemiddelde inname van volkoren graanproducten (76 g/dag).
- Mensen met een laag opleidingsniveau hebben een gemiddelde inname van volkoren graanproducten van 61 g/dag. Voor mensen met een middelhoog of hoog opleidingsniveau is de gemiddelde inname 68 g/dag.

4.1.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor volkoren graanproducten

Figuur 2. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 125 g volkoren graanproducten per dag consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassen mannen dat voldoet aan de voedingsaanbeveling voor volkoren graanproducten (21%) is hoger dan het percentage volwassen vrouwen dat voldoet aan de voedingsaanbeveling (16%).

- 24% van de volwassenen van 18 tot 39 jaar voldoet aan de voedingsaanbeveling om 125 g volkoren graanproducten per dag te eten, tegenover 16% van de volwassenen van 40 tot 64 jaar en 14% van de volwassenen van 65 jaar en ouder.
- 17% van de volwassenen met een laag opleidingsniveau voldoet aan de voedingsaanbeveling voor volkoren graanproducten. Voor middelhoog opgeleide volwassenen is dit 25% en voor hoog opgeleide volwassenen 18%.

4.1.3. Niet-gebruikers van volkoren graanproducten

- Meer mannen (23%) consumeren nooit volkoren graanproducten dan vrouwen (16%).
- Het percentage niet-gebruikers van volkoren graanproducten verschilt per leeftijd. Het hoogste percentage niet-gebruikers van volkoren graanproducten zijn kinderen (32%), gevolgd door adolescenten (25%), volwassenen van 65 jaar en ouder (19%) en volwassenen van 18-64 jaar (16%).
- Het percentage niet-gebruikers neemt af met het opleidingsniveau: respectievelijk 27%, 16% en 11% niet-gebruikers voor mensen met een laag, middelhoog en hoog opleidingsniveau.

4.2. FRUIT

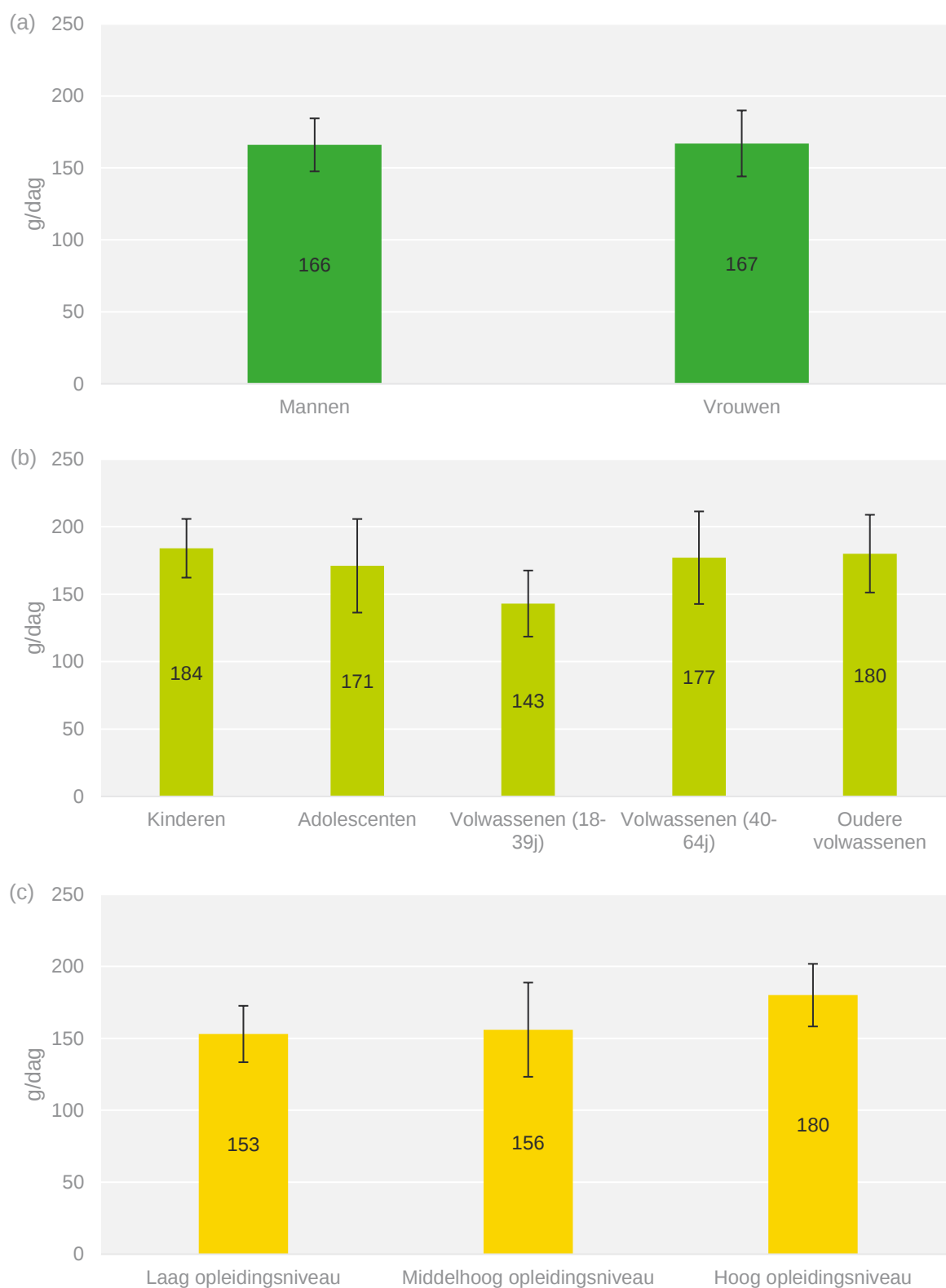
Inbegrepen	vers fruit, ingevroren fruit, vruchtenmoes (met of zonder toevoeging van suiker), vruchtenmoes (met of zonder toegevoegde suiker), vruchten in blik (op eigen sap of op siroop), (gevroren)droogd fruit, en vruchtencoulis.
Niet inbegrepen	vruchtensap, fruit met chocolade of andere coatings, gezouten fruit, ingemaakt fruit of chutneys

De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om elke dag 250 g fruit te eten**, wat ongeveer overeenkomt met twee porties fruit. Voorbeelden van porties die als één portie fruit worden beschouwd zijn: 1 appel, 1 banaan, 1 sinaasappel, 1 peer, 2 mandarijnen, 2 kiwi's, 10 middelgrote aardbeien, 10 druiven, 1 schijf ananas, 1 perzik, een kwart meloen, 1 nectarine, 8 eetlepels bosbessen. Omdat overmatige fruitinname ook wordt afgeraden, is de voedingsaanbeveling om 250 g/dag te consumeren en niet om 'minstens 250 g/dag' te consumeren. Daarom wordt het percentage van de bevolking dat minder dan 250 g/dag consumeert gerapporteerd.

De **gemiddelde fruitinname** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 167 g/dag**. Van de volwassen bevolking **eet 77% niet genoeg fruit** volgens de voedingsaanbeveling.

4.2.1. Fruitinname

Figuur 4. Gemiddelde fruitinname (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

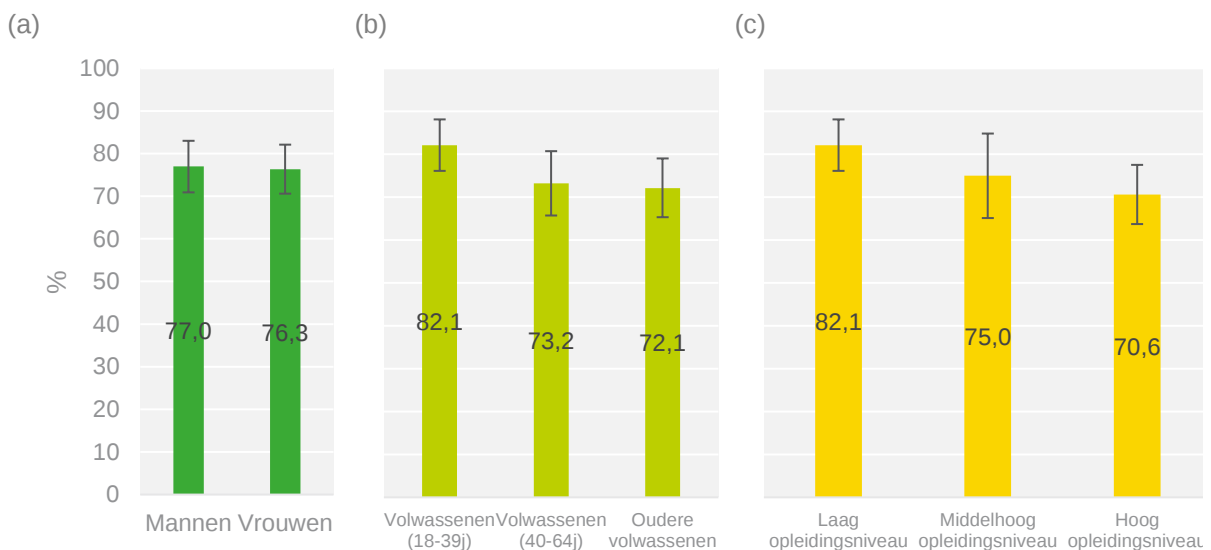


- Mannen en vrouwen consumeren vergelijkbare hoeveelheden fruit (respectievelijk 166 en 167 g/dag).

- Volwassenen van 18 tot 39 jaar hebben een lagere gemiddelde fruitinname (143 g/dag) dan kinderen (184 g/dag). De gemiddelde fruitinname onder adolescenten (171 g/dag), volwassenen van 40 tot 64 jaar (177 g/dag) en volwassenen van 65 jaar of ouder (180 g/dag) is intermediair.
- Er werd geen verschil waargenomen in de gemiddelde fruitinname tussen de verschillende opleidingsniveaus. Mensen met een laag opleidingsniveau consumeren gemiddeld 153 g/dag. Voor middelhoog en hoog opgeleiden is dit respectievelijk 156 en 180 g/dag.

4.2.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor fruit

Figuur 5. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minder dan 250 g fruit per dag consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassen mannen en vrouwen dat niet genoeg fruit eet is vergelijkbaar (respectievelijk 77 en 76%).
- In de volwassen bevolking eet 82% van de volwassenen van 18 tot 39 jaar niet genoeg fruit, wat meer is dan de 73% van de volwassenen van 40 tot 64 jaar en 72% van de volwassenen van 65 jaar en ouder.
- Het percentage van de volwassen bevolking dat niet genoeg fruit consumeert, daalt van 82% bij volwassenen met een laag opleidingsniveau naar 71% bij volwassenen met een hoog opleidingsniveau.

4.3. GROENTEN

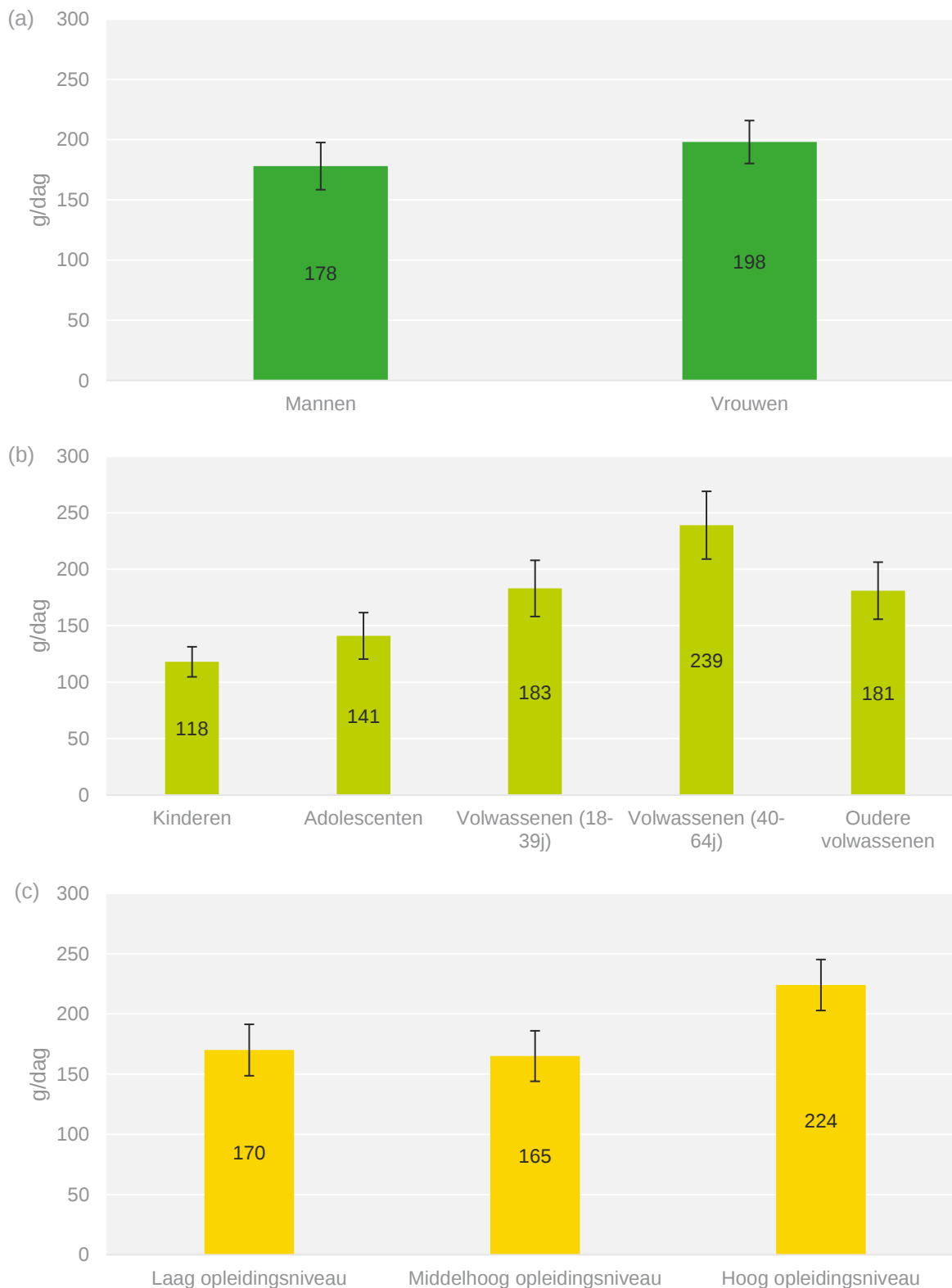
Inbegrepen	verse groenten (inclusief champignons), diepvriesgroenten, gekookte groenten, groenten in blik, groenten in glas en gedroogde groenten.
Niet inbegrepen	gezouten of ingemaakte groenten (bijvoorbeeld in pikel, azijn of zoetzuur, zoals kappertjes en gezouten gedroogde tomaten), groentesap, zeewier, (zoete) aardappelen en maïs.

De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om elke dag minstens 300 g groenten te eten**. Een tomaat, een grote wortel of een witloof wegen elk ongeveer 100 g. Een half bord groenten weegt ongeveer 200 g en een portie groentesoep bevat ongeveer 80 g groenten (per 200 ml soep).

De **gemiddelde inname van groenten** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 188 g/dag**. Van de volwassen bevolking **consumeert** slechts **20% minstens 300 g groenten per dag**.

4.3.1. Inname van groenten

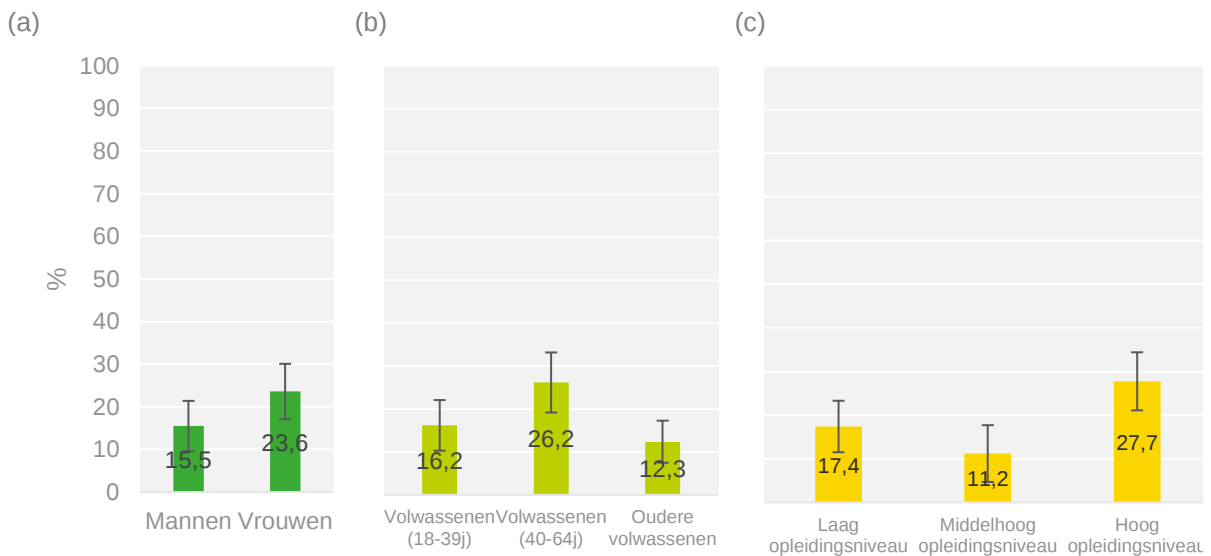
Figuur 7. Gemiddelde groenteninname (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Mannen consumeren gemiddeld 178 g groenten per dag. Voor vrouwen is dit 198 g/dag.
- De gemiddelde inname van groenten stijgt met de leeftijd van 118 g/dag bij kinderen tot 239 g/dag bij volwassenen van 40-64 jaar en daalt weer tot 181 g/dag bij volwassenen van 65 jaar en ouder.
- Mensen met een hoog opleidingsniveau hebben een hogere gemiddelde inname van groenten (224 g/dag) dan mensen met een middelhoog (165 g/dag) of laag (170 g/dag) opleidingsniveau.

4.3.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor groenten

Figuur 8. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 300 g groenten per dag consumeert, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassen vrouwen (24%) dat voldoet aan de voedingsaanbeveling voor groenten is hoger dan het percentage volwassen mannen (16%).
- Volwassenen van 40-64 jaar houden zich beter aan de voedingsaanbeveling: 26% eet minstens 300 g groenten per dag, vergeleken met 16% van de volwassenen van 18-39 jaar en 12% van de volwassenen van 65 jaar en ouder.
- De proportie volwassenen die voldoende groenten eten is het hoogst bij volwassenen met een hoog opleidingsniveau (28%). Volwassenen met een middelhoog en laag opleidingsniveau hebben een inname van respectievelijk 11% en 17%.

4.4. PEULVRUCHTEN

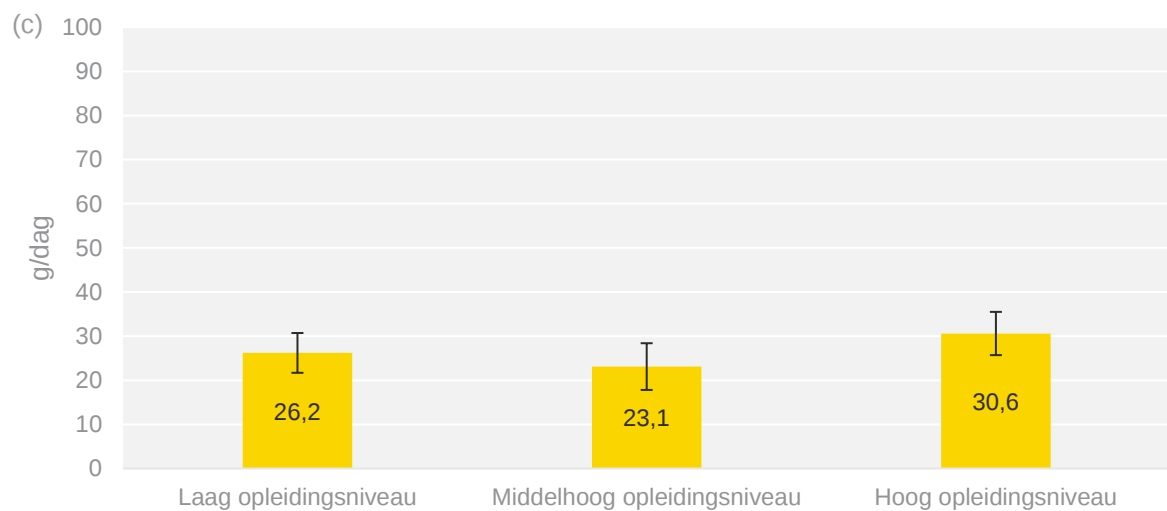
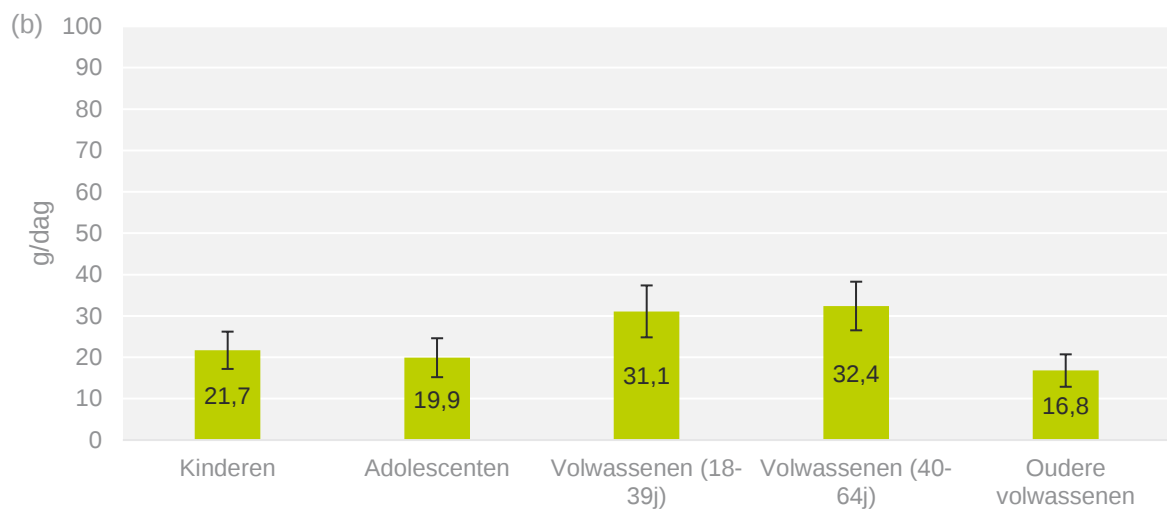
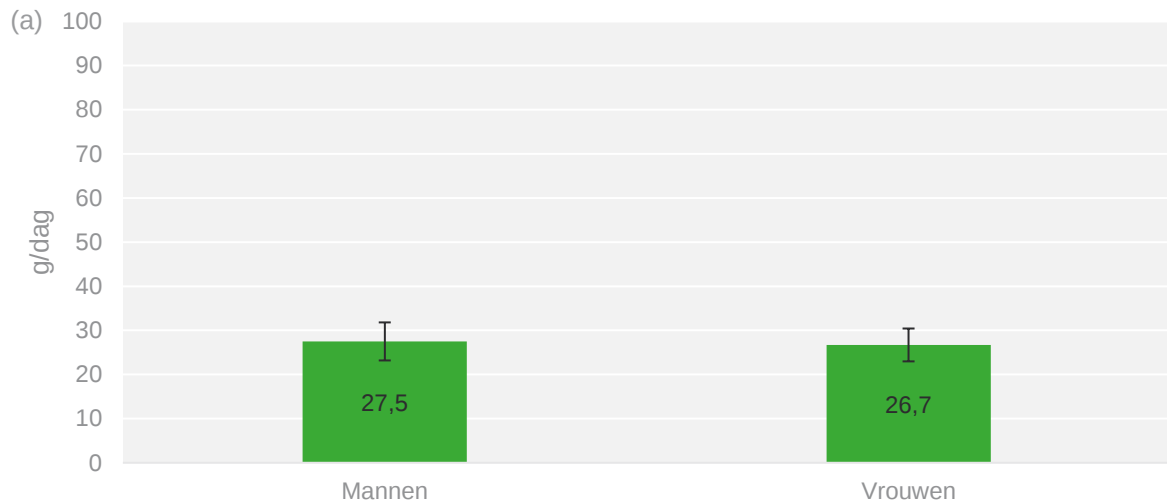
Inbegrepen	verse, bevroren, gedroogde en gekookte peulvruchten (bijv. kikkererwten, bruine en witte bonen, sojabonen, edamame, spliterwten en linzen), evenals verwerkte producten op basis van peulvruchten (bijv. tofu, tempeh, falafel, hummus en spreads op basis van soja).
Niet inbegrepen	erwten, snijbonen, prinsessenbonen, pinda's en sterk bewerkte alternatieven voor vlees en zuivel op basis van eiwitisolaten van peulvruchten, of niet-peulvrucht alternatieven voor vlees en zuivel (bijv. seitan of producten op basis van mycoproteïnen).

De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om meerdere keren per week peulvruchten te eten**. Een consumptiefrequentie van minstens twee keer per week werd gebruikt om de consumptie van peulvruchten te evalueren.

De **gemiddelde inname van peulvruchten** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **bedraagt 27 g/dag**. Slechts **30% eet minstens twee keer per week peulvruchten**. 13% van de bevolking consumeert nooit peulvruchten.

4.4.1. Inname van peulvruchten

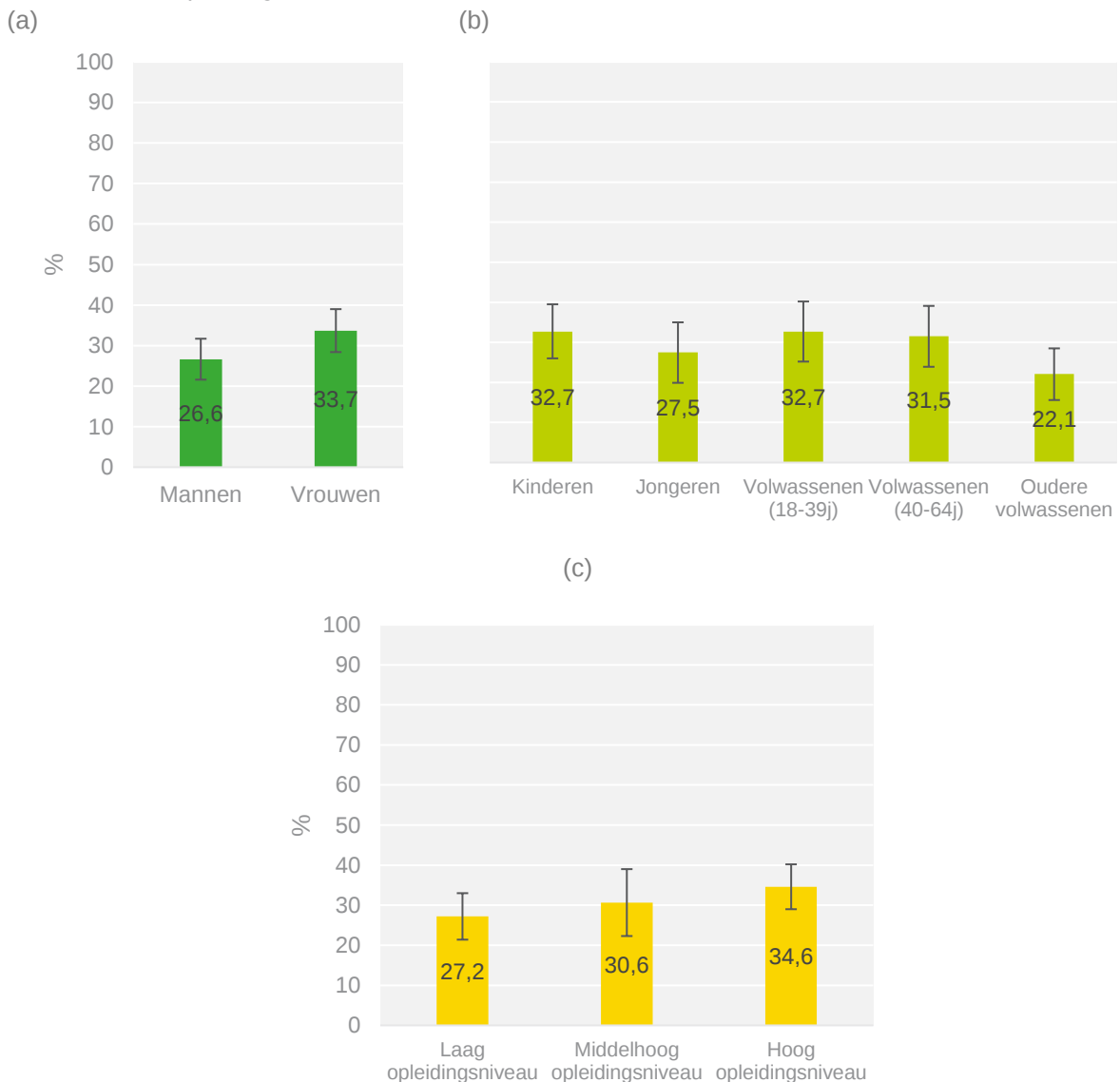
Figuur 10. Gemiddelde inname van peulvruchten (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- De gemiddelde inname van peulvruchten verschilt niet tussen mannen en vrouwen en komt overeen met de gemiddelde inname van de bevolking.
- Kinderen (22 g/dag), adolescenten (20 g/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (17 g/dag) hebben een lagere gemiddelde inname van peulvruchten dan volwassenen van 18-39 jaar (31 g/dag) en volwassenen van 40-64 jaar (32 g/dag).
- De gemiddelde inname van peulvruchten is vergelijkbaar voor alle opleidingsniveaus.

4.4.2. Naleving van de voedingsaanbeveling

Figuur 11. Percentage van de bevolking van 3 jaar en ouder dat minstens twee keer per week peulvruchten consumeert, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Meer vrouwen (34%) dan mannen (27%) consumeren minstens twee keer per week peulvruchten.
- Het percentage mensen dat minstens twee keer per week peulvruchten consumeert, ligt tussen 22% bij volwassenen van 65 jaar en ouder en 33% bij kinderen en volwassenen van 18-39 jaar.
- Het percentage mensen dat twee keer per week of meer peulvruchten consumeert, neemt toe met het opleidingsniveau, van 27% bij mensen met een laag opleidingsniveau tot 35% bij mensen met een hoog opleidingsniveau.

4.4.3. Niet-gebruikers van peulvruchten

- Meer mannen (16%) consumeren nooit peulvruchten dan vrouwen (10%).
- Het percentage mensen dat nooit peulvruchten consumeert hangt af van de leeftijd en is het hoogst bij kinderen (17%), adolescenten (21%) en volwassenen van 65 jaar en ouder (24%), en het laagst bij volwassenen van 18-39 jaar (9%) en volwassenen van 40-64 jaar (7%).

- Het percentage mensen dat nooit peulvruchten consumeert neemt af met het opleidingsniveau, van 16% bij mensen met een laag opleidingsniveau tot 10% bij mensen met een hoog opleidingsniveau. Mensen met een middelhoog opleidingsniveau hebben een intermediair percentage niet-gebruikers van peulvruchten van 11%.

4.5. NOTEN EN ZADEN

Inbegrepen	ongezouten noten en zaden zonder dop en 100% noten- of zadenpasta's zonder toevoegingen. Pinda's worden vanwege hun samenstelling ook als noten beschouwd, hoewel het botanisch gezien peulvruchten zijn.
Niet inbegrepen	gezouten en gecoate noten, pinda's en zaden, of noten in kant-en-klare levensmiddelen (bijvoorbeeld ontbijtgranen of notenrepen).

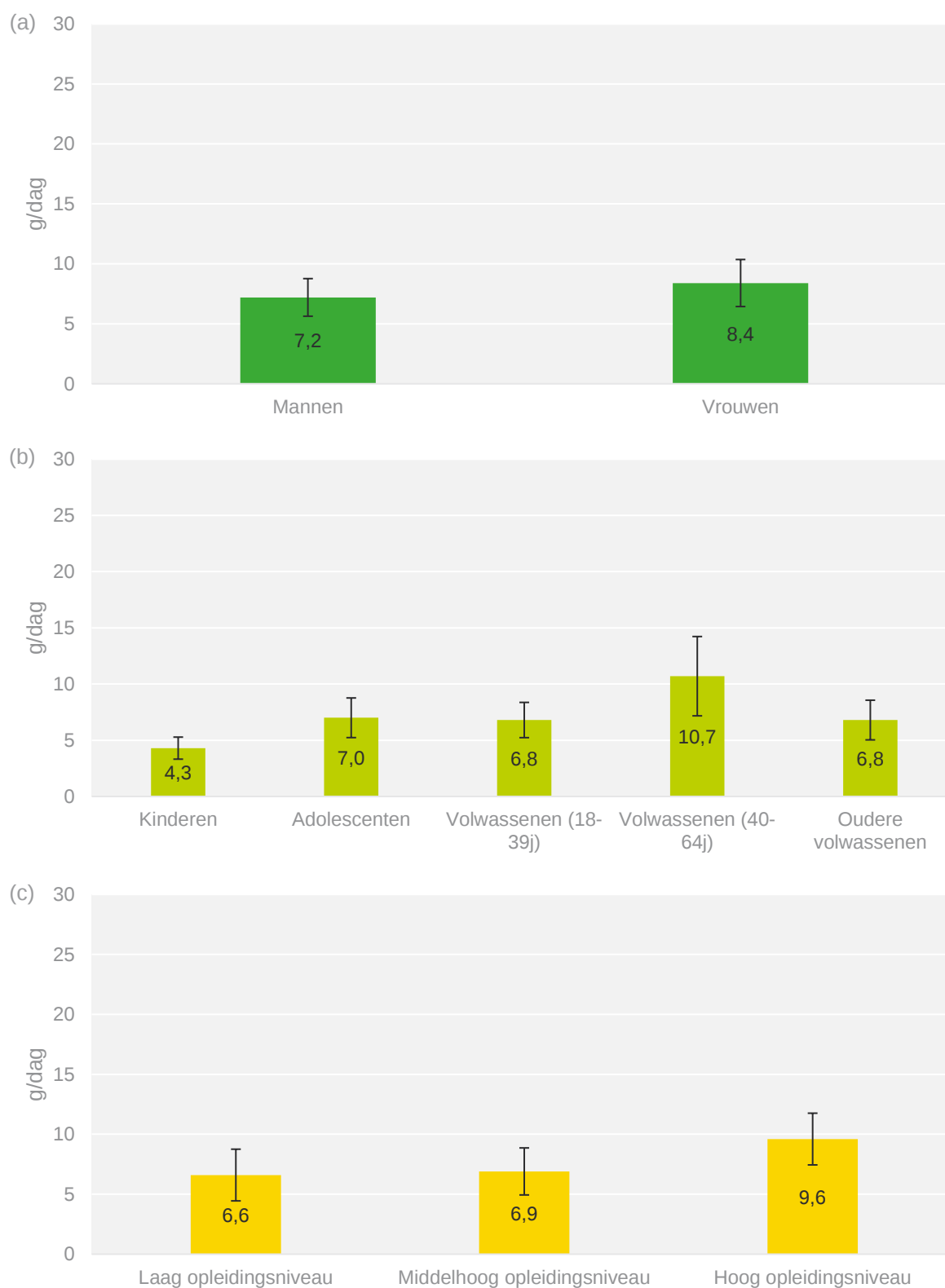
De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om 20 tot 30 g noten en zaden per dag te eten**. Dit komt overeen met ongeveer een handvol. Een inname van 20 g/dag werd gebruikt om de consumptie van noten en zaden te evalueren.

De **gemiddelde inname van noten en zaden** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 8 g/dag**. 29% van de bevolking consumeert nooit noten en zaden. Van de volwassen bevolking **consumeert slechts 9% minstens 20 g noten en zaden per dag**.

Het percentage mensen met een inname van noten en zaden hoger dan de aanbevolen hoeveelheid (d.w.z. hoger dan 30 g/dag) is 5% in de volwassen bevolking. Er zijn geen verschillen naar geslacht, leeftijd of opleidingsniveau, dus overschrijding van de voedingsaanbeveling wordt niet verder besproken.

4.5.1. Inname van noten en zaden

Figuur 13. Gemiddelde inname van noten en zaden (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

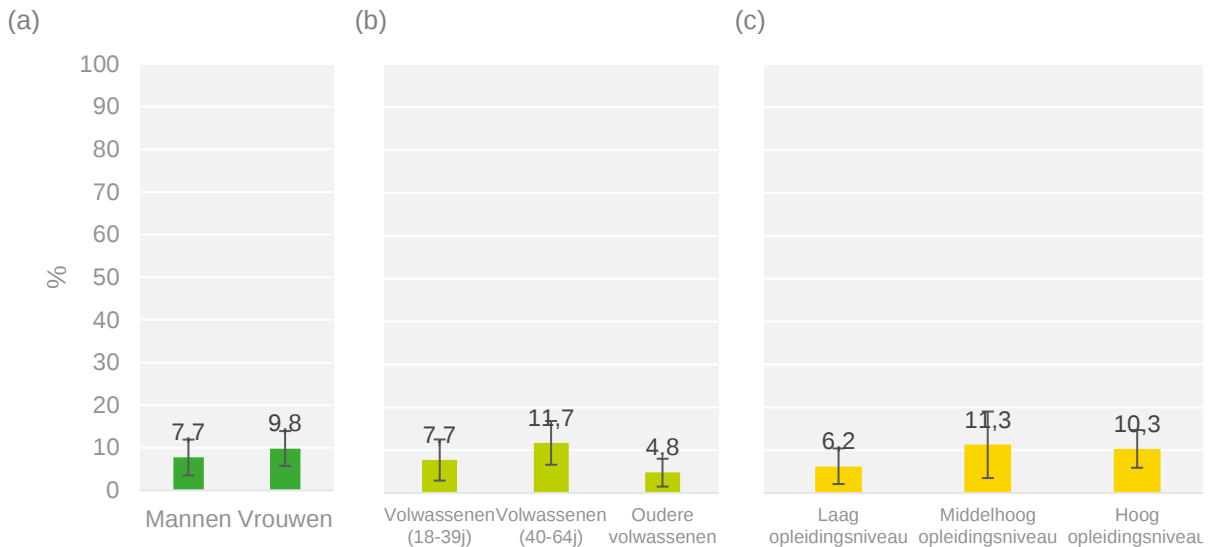


- Mannen en vrouwen hebben een vergelijkbare gemiddelde inname van noten en zaden, respectievelijk 7 en 8 g/dag.

- Kinderen (4 g/dag) hebben een lagere gemiddelde inname van noten en zaden dan volwassenen van 40-64 jaar (11 g/dag). De andere leeftijdsgroepen hebben een intermediaire inname van 7 g/dag.
- De gemiddelde inname van noten en zaden is vergelijkbaar voor alle opleidingsniveaus, variërend van 7 g/dag voor mensen met een laag opleidingsniveau tot 10 g/dag voor mensen met een hoog opleidingsniveau.

4.5.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor noten en zaden

Figuur 14. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 20 g noten en zaden per dag consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassen mannen (8%) dat de aanbevolen minimumhoeveelheid noten en zaden van 20 g/dag consumeert, is vergelijkbaar met het percentage volwassen vrouwen (10%).
- Onder volwassenen is de naleving van de voedingsaanbeveling het hoogst onder volwassenen van 40-64 jaar (12%), gemiddeld onder volwassenen van 18-39 jaar (8%) en het laagst onder volwassenen van 65 jaar en ouder (5%).
- Het percentage volwassenen dat ten minste 20 g noten en zaden per dag consumeert is lager bij volwassenen met een laag opleidingsniveau (6%) dan bij volwassenen met een middelhoog (11%) en hoog (10%) opleidingsniveau.

4.5.3. Niet-gebruikers van noten en zaden

- Meer mannen (31%) dan vrouwen (26%) geven aan nooit noten en zaden te eten.
- Het percentage niet-gebruikers van noten en zaden is het hoogst onder kinderen en volwassenen van 65 jaar en ouder (35%), en het laagst onder volwassenen van 18-39 jaar en 40-64 jaar (25%). Onder adolescenten consumeert 31% nooit noten en zaden.
- Van de mensen met een laag en middelhoog opleidingsniveau consumeert respectievelijk 34% en 33% nooit noten en zaden, wat hoger is dan het percentage van mensen met een hoog opleidingsniveau (19%).

4.6. MELK EN MELKPRODUCTEN

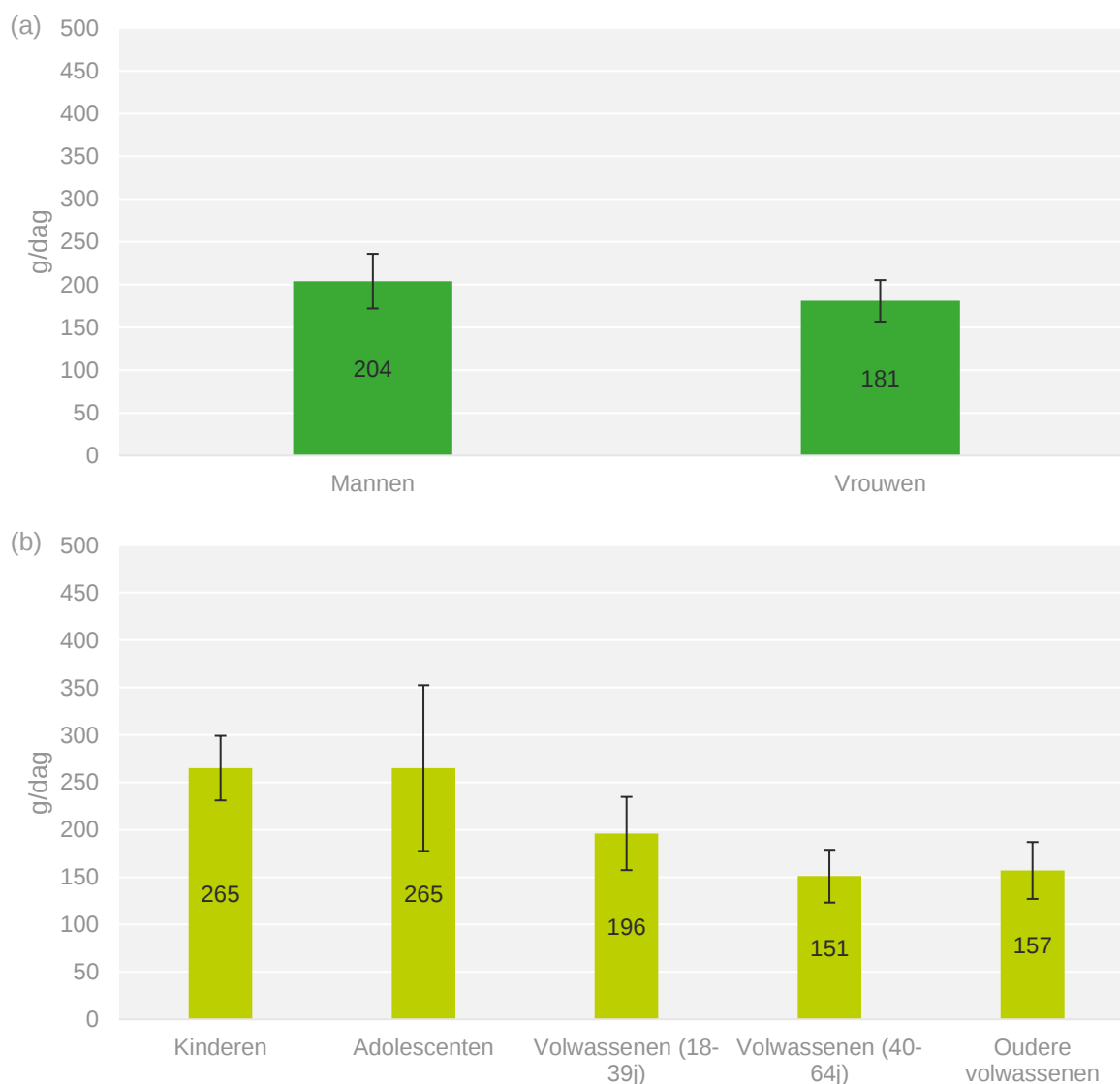
Inbegrepen	melk en alle producten op basis van melk (bijv. yoghurt, verse kaas of kwark), kaas, (gefermenteerde) melkdranken (bijv. chocolademelk of melk met vruchtensmaak) en desserts (bijv. pudding en vla).
Niet inbegrepen	boter, room en plantaardige dranken op basis van soja, rijst, haver, amandelen of hazelnoten.

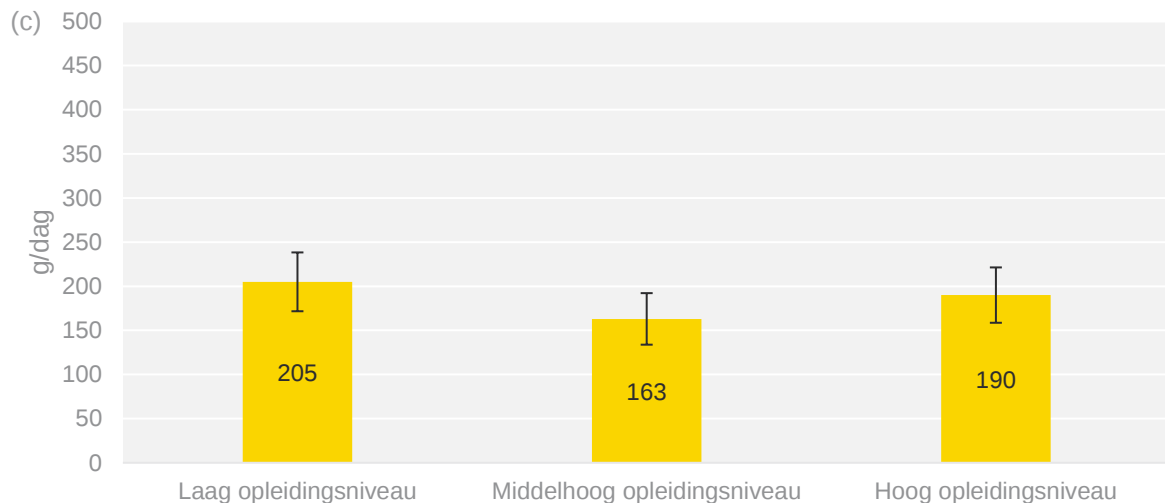
De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om 250 tot 500 g per dag te eten**. Een glas melk bevat 150 ml, een plak kaas is ongeveer 25 g. Een inname van 250 g/dag werd gebruikt om de consumptie van melk en melkproducten te evalueren.

De **gemiddelde inname van melk en melkproducten** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **bedraagt 193 g/dag**. Van de volwassen bevolking **consumeert slechts 21% minstens 250 g melk en melkproducten per dag**.

4.6.1. Inname van melk en melkproducten

Figuur 16. Gemiddelde consumptie van melk en melkproducten (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

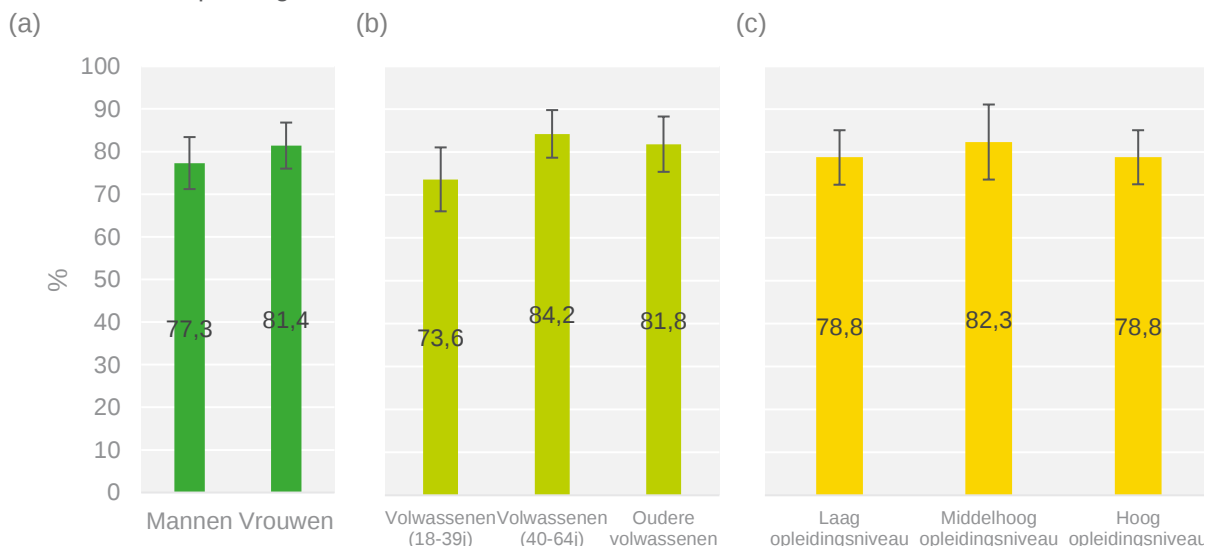




- Mannen en vrouwen hebben een vergelijkbare gemiddelde inname van melk en melkproducten, respectievelijk 204 en 181 g/dag.
- Kinderen (265 g/dag) en adolescenten (265 g/dag) hebben een hogere gemiddelde inname van melk en melkproducten dan volwassenen van 40-64 jaar (151 g/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (157 g/dag). De gemiddelde inname van melk en melkproducten onder volwassenen van 18-39 jaar is gemiddeld 196 g/dag.
- Er is geen verschil volgens opleidingsniveau in de gemiddelde inname van melk en melkproducten volgens de voedingsaanbeveling.

4.6.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor melk en melkproducten

Figuur 17. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minstens 250 g melk en melkproducten per dag consumeert, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Meer volwassen vrouwen (81%) dan volwassen mannen (77%) consumeren minstens 250 g melk en melkproducten per dag, de aanbevolen minimumhoeveelheid volgens de voedingsaanbevelingen.
- Onder volwassenen is het percentage mensen dat dagelijks minstens 250 g melk en melkproducten consumeert het laagst in de leeftijdsgroep 18-39 jaar (74%). Dit percentage is hoger bij volwassenen van 40-64 jaar (84%) en volwassenen van 65 jaar en ouder (82%).

- Er is geen verschil volgens opleidingsniveau in het percentage volwassenen dat de aanbevolen minimumhoeveelheid melk en melkproducten consumeert.

4.7. VIS, SCHAAL- EN SCHELDPDIEREN

Inbegrepen	verse, ingevroren, gerookte en ingeblikte vis (naturel of in olie/azijn), evenals schaal- en schelpdieren.
Niet inbegrepen	gefrituurde vis en visproducten (bijv. vissticks of visburgers).

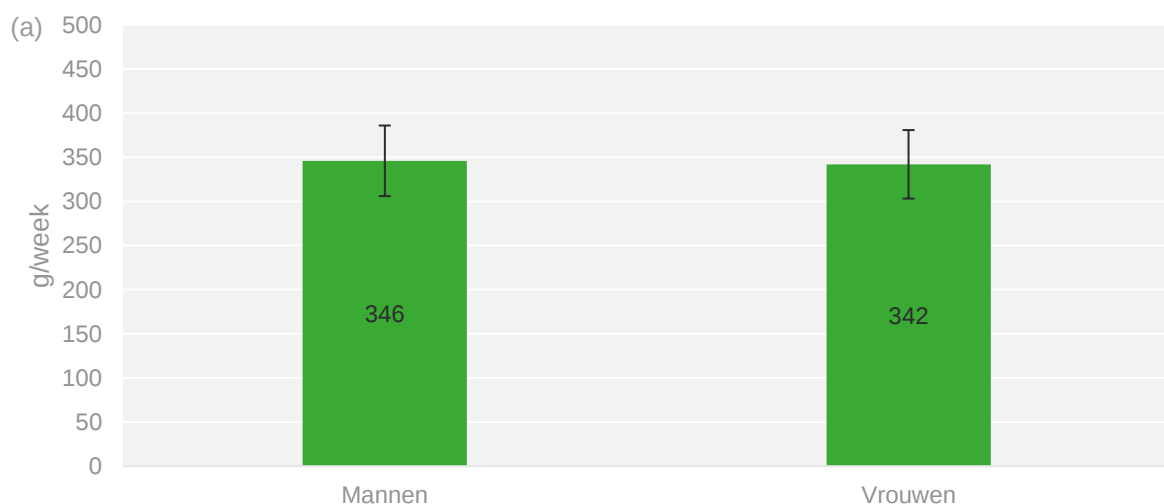
De Hoge Gezondheidsraad **adviseert om minstens 200 g vis of schelpdieren per week te eten, waarvan minstens één keer per week vette vis**, zoals zalm, makreel of haring. Een inname van 200 g/week werd gebruikt om de vis- en schelpdierenconsumptie te evalueren.

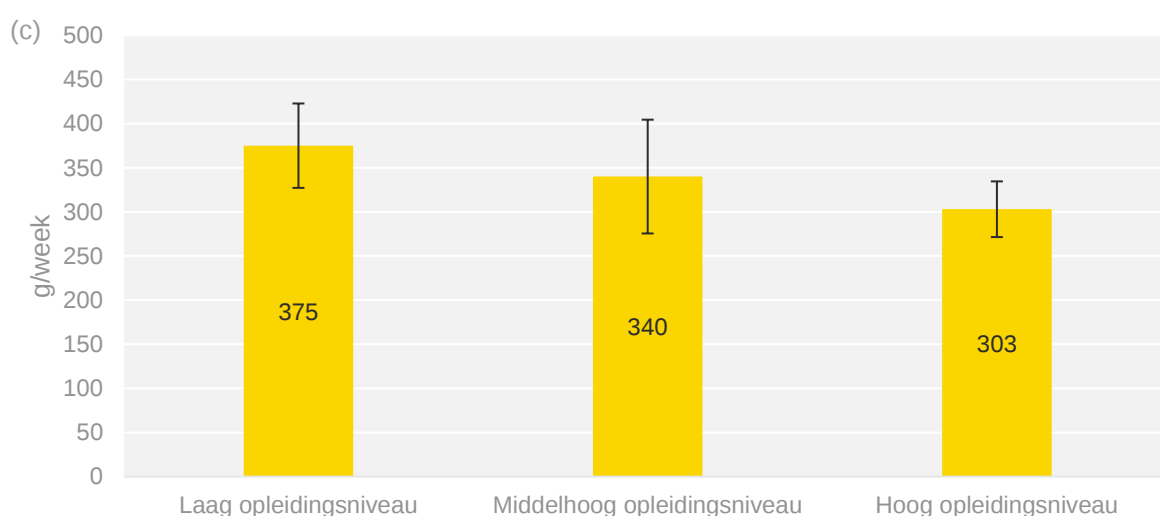
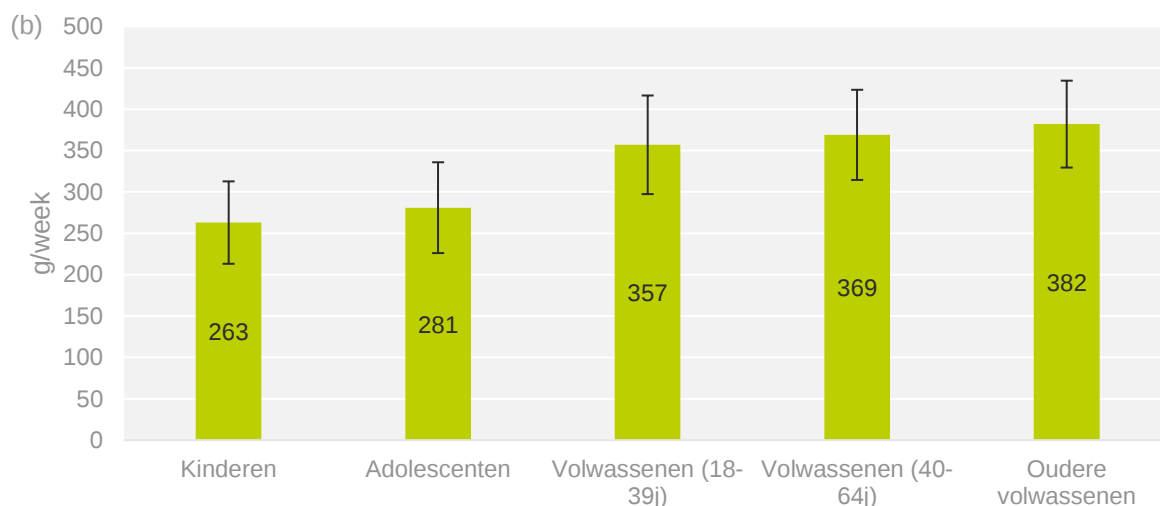
De **gemiddelde inname van vis, schaal- en schelpdieren** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 344 g/week**. 5% van de bevolking zegt nooit vis of schaal- en schelpdieren te consumeren. Van de volwassen bevolking **consumeert 60% ten minste 200 g vis en schaal- en schelpdieren per week**.

Opmerking: De gemiddelde consumptie van vis, schaal- en schelpdieren lijkt onverwacht hoog. Dit kan deels worden verklaard door de manier waarop de gegevens zijn verzameld. Standaard werd dezelfde consumptiefrequentie toegepast op zowel magere als vette vis, die de belangrijkste bijdrage leveren aan de totale inname van vis en schaal- en schelpdieren. Bovendien gaf 53% van de respondenten voor beide soorten dezelfde portiegrootte aan. Het is waarschijnlijk dat sommige deelnemers de vragen verkeerd begrepen en hun totale visconsumptie tweemaal rapporteerden, eenmaal voor magere en eenmaal voor vette vis, in plaats van onderscheid te maken tussen de twee. Dit kan hebben geleid tot een overschatting van de totale vis- en schelpdiereninname.

4.7.1. Inname van vis, schaal- en schelpdieren

Figuur 19. Gemiddelde inname van vis, schaal- en schelpdieren (g/week) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

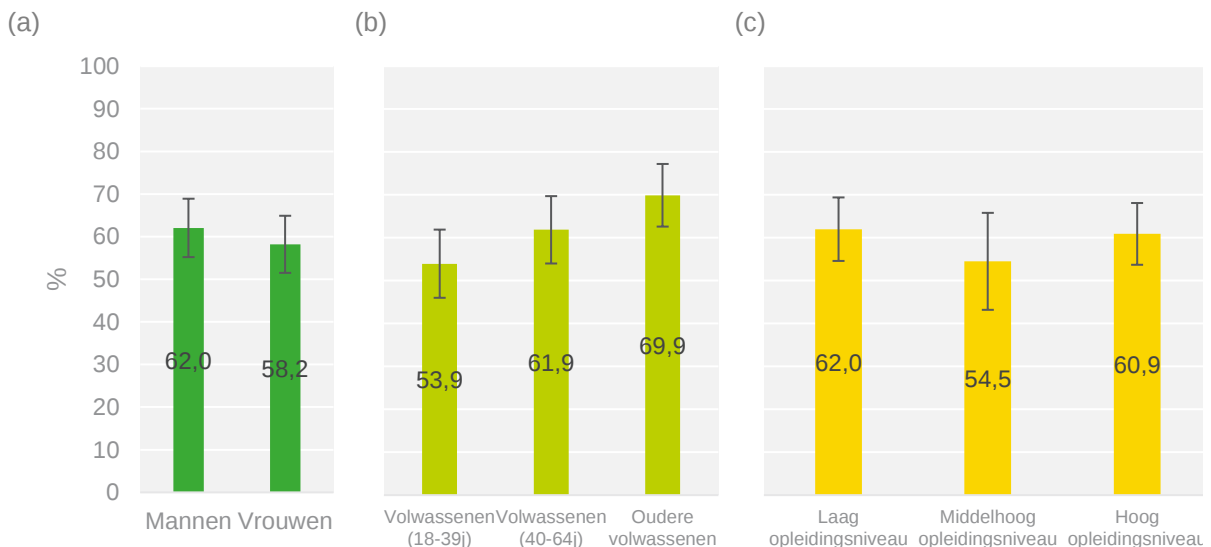




- Mannen en vrouwen hebben een vergelijkbare gemiddelde inname van vis, schaal- en schelpdieren, wat overeenkomt met de inname van de totale bevolking.
- De gemiddelde wekelijkse inname van vis, schaal- en schelpdieren neemt toe met de leeftijd. Kinderen (263 g/week) en adolescenten (281 g/week) hebben een lagere gemiddelde inname dan volwassenen van 40-64 jaar (369 g/week) en volwassenen van 65 jaar en ouder (382 g/week). De inname onder volwassenen van 18-39 jaar is gemiddeld 357 g/week.
- De gemiddelde inname van vis en schaal- en schelpdieren neemt licht af met het opleidingsniveau. Mensen met een laag opleidingsniveau hebben een hogere wekelijkse gemiddelde inname (375 g/week) dan mensen met een hoog opleidingsniveau (303 g/week).

4.7.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor vis, schaal- en schelpdieren

Figuur 20. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat ten minste 200 g/week vis, schaal- en schelpdieren consumeert, a) volgens geslacht, b) volgens geslacht, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassenen dat ten minste 200 g vis en schaal- en schelpdieren per week consumeert, is vergelijkbaar bij mannen (62%) en vrouwen (58%).
- Onder volwassenen is er een toename met de leeftijd van volwassenen die ten minste 200 g vis en schaal- en schelpdieren per week consumeren, van 54% bij volwassenen van 18-39 jaar tot 70% bij volwassenen van 65 jaar en ouder.
- Er is geen duidelijke trend in het percentage volwassenen dat per week ten minste 200 g vis en schaal- en schelpdieren consumeert volgens opleidingsniveau.

4.7.3. Niet-gebruikers van vis, schaal- en schelpdieren

- 5% van zowel mannen als vrouwen consumeert nooit vis of schaal- en schelpdieren.
- Het percentage mensen dat nooit vis of schaal- en schelpdieren consumeert is het hoogst in kinderen en volwassenen van 18-39 jaar (7% voor beide), tussenin voor adolescenten en volwassenen van 40-64 jaar (4%) en het laagst in volwassenen van 65 jaar en ouder (1%).
- Het percentage niet-gebruikers van vis en schaal- en schelpdieren neemt af met het opleidingsniveau, van 6% naar 4% bij respectievelijk laag- en hoogopgeleiden.

4.8. NIET-BEWERKT ROOD VLEES

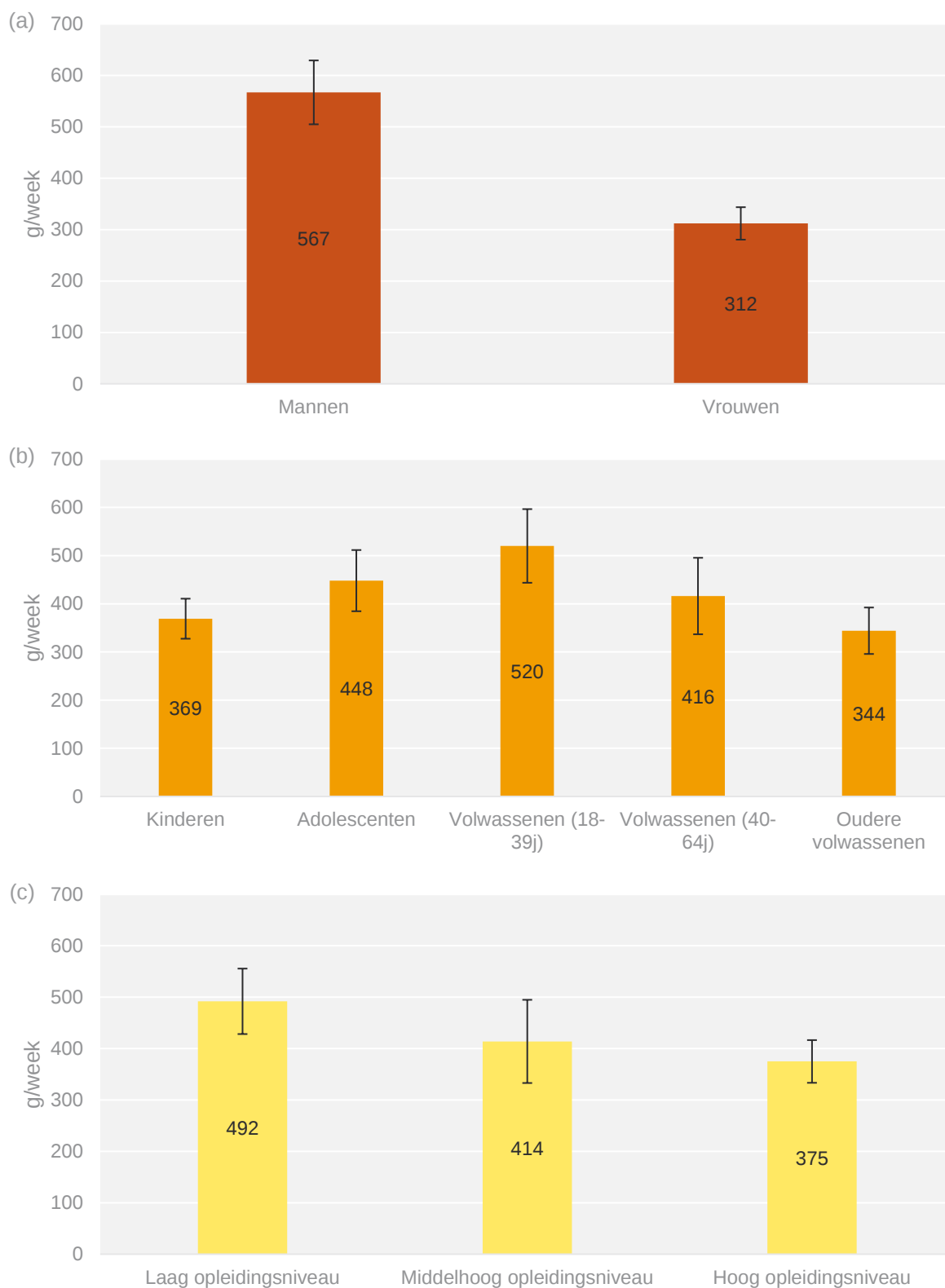
Inbegrepen	vers rood vlees van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit of paard, dat geen andere bewerking heeft ondergaan dan koelen, invriezen en/of verkleinen om te worden gemengd met ander rood vlees (bijvoorbeeld gehakt of braadworst).
Niet inbegrepen	rood vlees dat is gerookt, gedroogd of gezouten om het te conserveren of waaraan conserveermiddelen zoals nitrieten en fosfaten zijn toegevoegd, en pluimvee (bewerkt of niet-bewerkt).

De Hoge Gezondheidsraad **adviseert om maximaal 300 g niet-bewerkt rood vlees per week te eten.**

De **gemiddelde inname van niet-bewerkt rood vlees** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 438 g/week**. 5% van de bevolking consumeert geen niet-bewerkt rood vlees. Van de volwassen bevolking **consumeert 50% minder dan de aanbevolen hoeveelheid niet-bewerkt rood vlees.**

4.8.1. Inname van niet-bewerkt rood vlees

Figuur 22. Gemiddelde inname van niet-bewerkt rood vlees (g/week) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

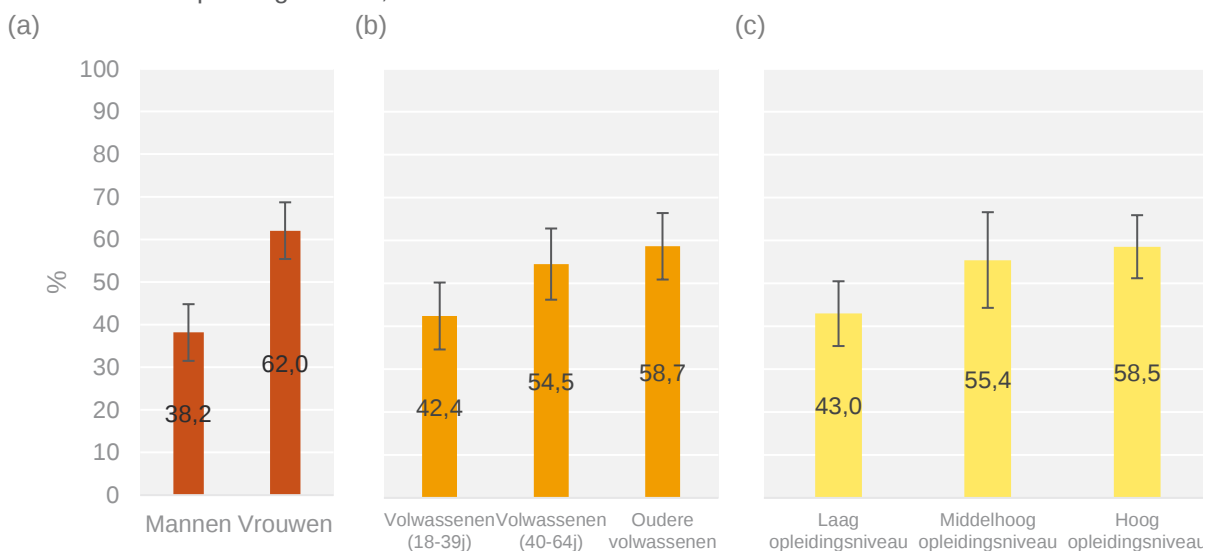


- Mannen hebben een hogere gemiddelde wekelijkse inname van niet-bewerkt rood vlees dan vrouwen, respectievelijk 567 g/week en 312 g/week.

- De gemiddelde wekelijkse inname van niet-bewerkt rood vlees verschilt per leeftijdsgroep, met een piek bij volwassenen van 18-39 jaar (520 g/week). Kinderen (369 g/week) en volwassenen van 65 jaar en ouder (344 g/week) hebben een lagere gemiddelde inname dan adolescenten (448 g/week) en volwassenen van 18-39 jaar (520 g/week). Volwassenen van 40-64 jaar hebben een gemiddelde inname van 416 g/week.
- Mensen met een laag opleidingsniveau (492 g/week) hebben een hogere gemiddelde inname van niet-bewerkt rood vlees dan mensen met een hoog opleidingsniveau (375 g/week). De gemiddelde wekelijkse inname van niet-bewerkt rood vlees van mensen met een middelhoog opleidingsniveau is intermediair (414 g/week).

4.8.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor niet-bewerkt rood vlees

Figuur 23. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minder dan 300 g/week niet-bewerkt rood vlees consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Meer volwassen vrouwen (62%) dan volwassen mannen (38%) hebben een inname van niet-bewerkt rood vlees van minder dan 300 g/week.
- Onder volwassenen neemt de naleving van de voedingsaanbeveling voor niet-bewerkt rood vlees toe met de leeftijd, van 42% van de volwassenen van 18-39 jaar tot 59% van de volwassenen van 65 jaar en ouder.
- Wat betreft de aanbevolen maximale wekelijkse hoeveelheid niet-bewerkt rood vlees voldoen meer volwassenen met een hoog opleidingsniveau (59%) aan de voedingsaanbeveling dan volwassenen met een laag opleidingsniveau (43%).

4.8.3. Niet-gebruikers van niet-bewerkt rood vlees

- Het percentage mannen (2%) dat nooit rood vlees consumeert, is lager dan bij vrouwen (7%).
- Het percentage niet-gebruikers neemt ongeveer toe met de leeftijd, van 2% bij kinderen, 4% bij adolescenten en 5% bij volwassenen van 18-39 jaar tot 7% bij volwassenen van 65 jaar en ouder, met uitzondering van volwassenen van 40-64 jaar, waarvan slechts 4% nooit niet-bewerkt rood vlees consumeert.
- Het percentage mensen dat nooit niet-bewerkt rood vlees consumeert is vergelijkbaar voor verschillende opleidingsniveaus (respectievelijk 4%, 6% en 5% voor mensen met een laag, middelhoog en hoog opleidingsniveau).

4.9. BEWERKT ROOD VLEES

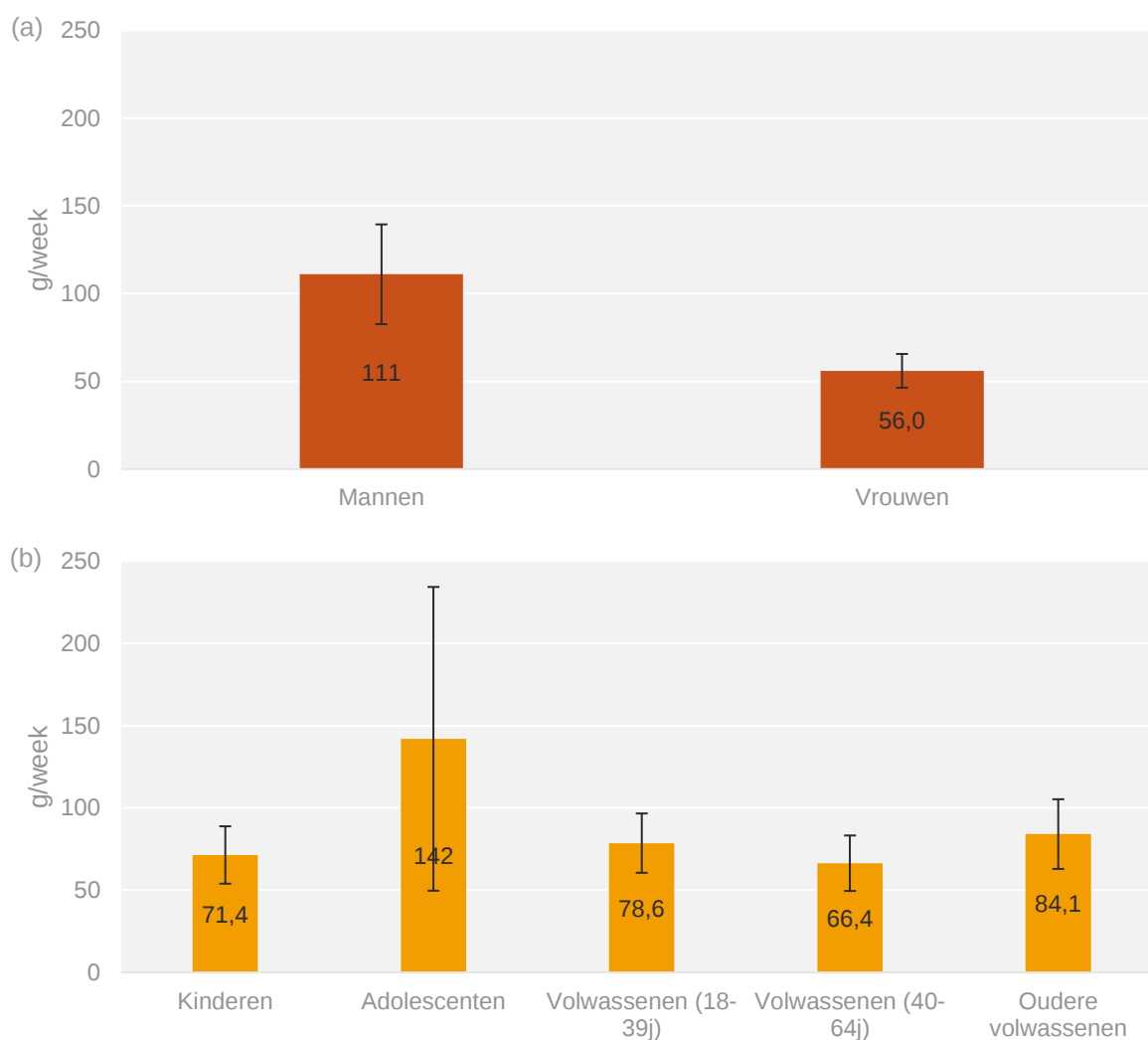
Inbegrepen	rood vlees van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit of paard dat is gerookt, gedroogd of gezouten om het te conserveren of waaraan conserveringsmiddelen zoals nitrieten en fosfaten zijn toegevoegd. Diverse soorten charcuterie, zoals ham, vallen hieronder.
Niet inbegrepen	rood vlees dat minimaal is bewerkt, zoals koelen, invriezen en/of verkleinen om het met ander rood vlees te mengen, maar dat niet is gerookt, gedroogd of gezouten om het te conserveren of waaraan geen conserveermiddelen zoals nitrieten en fosfaten zijn toegevoegd, en pluimvee (bewerkt of niet-bewerkt).

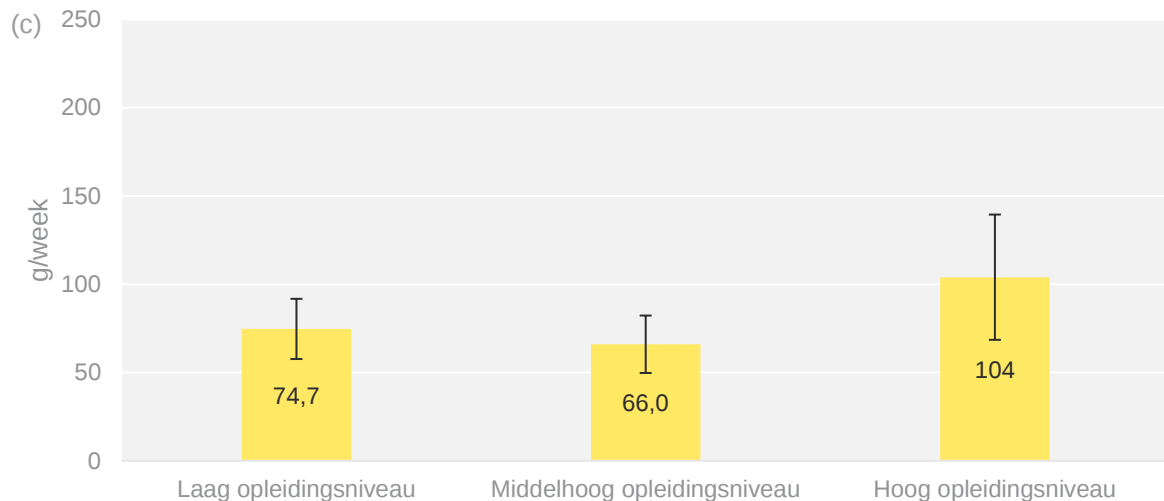
De Hoge Gezondheidsraad **adviseert om maximaal 30 g bewerkt rood vlees per week te eten.**

De **gemiddelde inname van bewerkt rood vlees** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 83 g/week**. 32% van de bevolking consumeert geen bewerkt rood vlees. Van de volwassen bevolking **consumeert 44% minder dan de aanbevolen hoeveelheid bewerkt rood vlees**.

4.9.1. Inname van bewerkt rood vlees

Figuur 25. Gemiddelde inname van bewerkt rood vlees (g/week) in de bevolking van 3 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

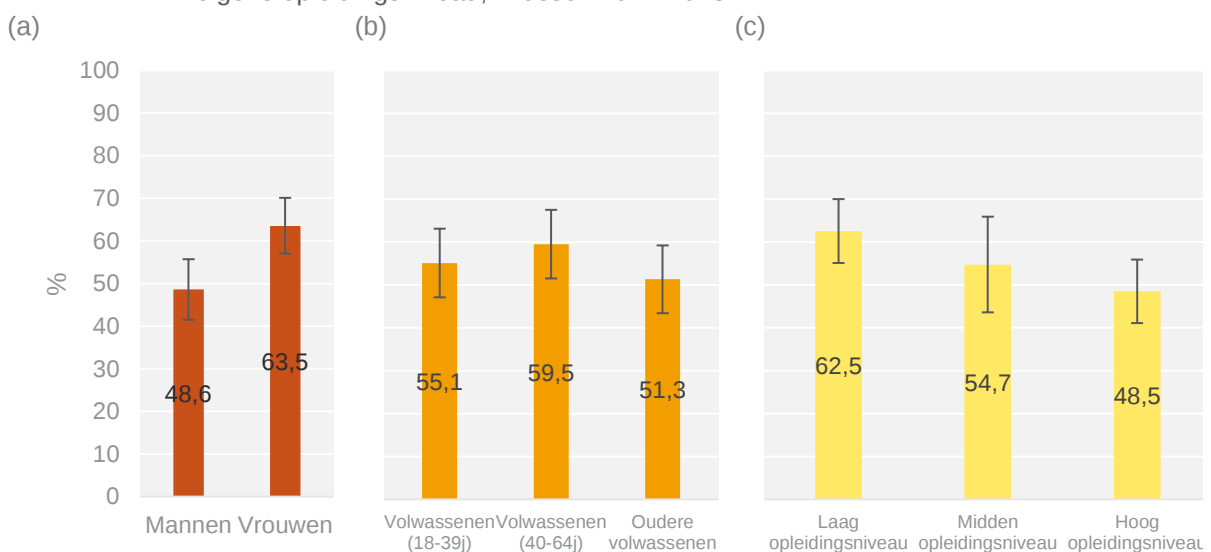




- Mannen hebben een hogere gemiddelde wekelijkse inname van bewerkt rood vlees dan vrouwen, respectievelijk 111 g/week en 56 g/week.
- De gemiddelde wekelijkse inname van bewerkt rood vlees is vergelijkbaar in alle leeftijdsgroepen en opleidingsniveaus.

4.9.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor bewerkt rood vlees

Figuur 26. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat minder dan 30 g bewerkt rood vlees per week of minder consumeert, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Meer volwassen vrouwen (64%) dan volwassen mannen (49%) hebben een inname van bewerkt rood vlees die lager is dan de aanbevolen maximale inname.
- De naleving van de voedingsaanbeveling voor bewerkt rood vlees is het laagst bij volwassenen van 65 jaar en ouder (51%), intermediair bij volwassenen van 18-39 jaar (55%) en het hoogst bij volwassenen van 40-64 jaar (60%).
- Het percentage mensen met een inname onder de aanbevolen maximale wekelijkse hoeveelheid bewerkt rood vlees is het hoogst bij mensen met een laag opleidingsniveau (63%) en het laagst bij mensen met een hoog opleidingsniveau (49%).

4.9.3. Niet-gebruikers van bewerkt rood vlees

- Het percentage mannen (28%) dat nooit bewerkt rood vlees consumeert, is lager dan bij vrouwen (36%).
- Het percentage mensen dat nooit bewerkt rood vlees consumeert is het hoogst onder volwassenen van 40-64 jaar (36%) en het laagst onder adolescenten (27%). Volwassenen van 18-39 jaar, kinderen en volwassenen van 65 jaar en ouder hebben tussenliggende percentages niet-gebruikers, van respectievelijk 32%, 31% en 28%.
- Er zijn meer niet-gebruikers onder mensen met een laag opleidingsniveau (37%), dan onder mensen met een hoog opleidingsniveau (25%). Van de middelhoog opgeleiden consumeert 32% nooit bewerkt rood vlees.

4.10. WATER

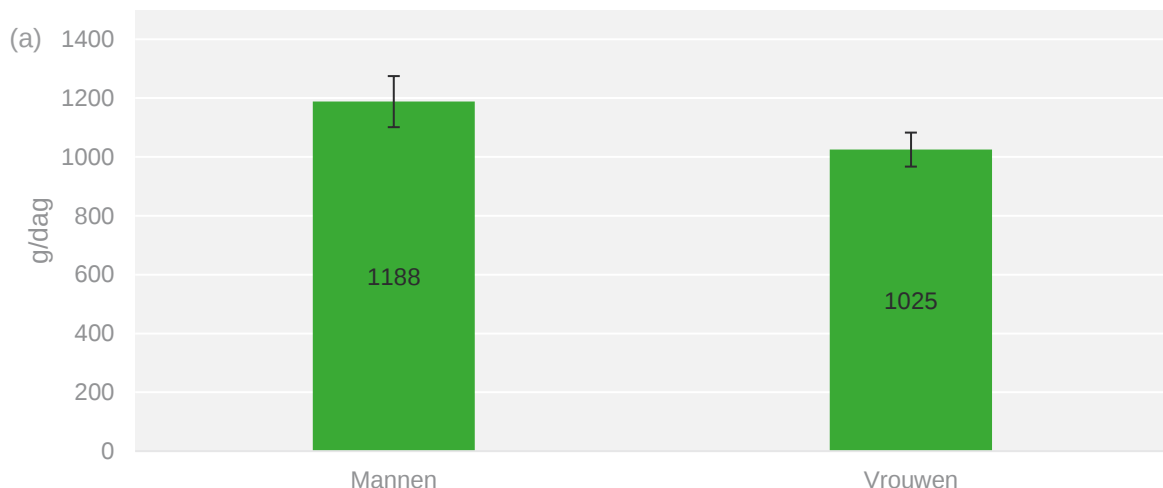
Inbegrepen	kraanwater en bron- of mineraalwater (met of zonder koolzuur).
Niet inbegrepen	gearomatiseerd water zonder toegevoegde zoetstoffen of suikers, thee, koffie of infusies.

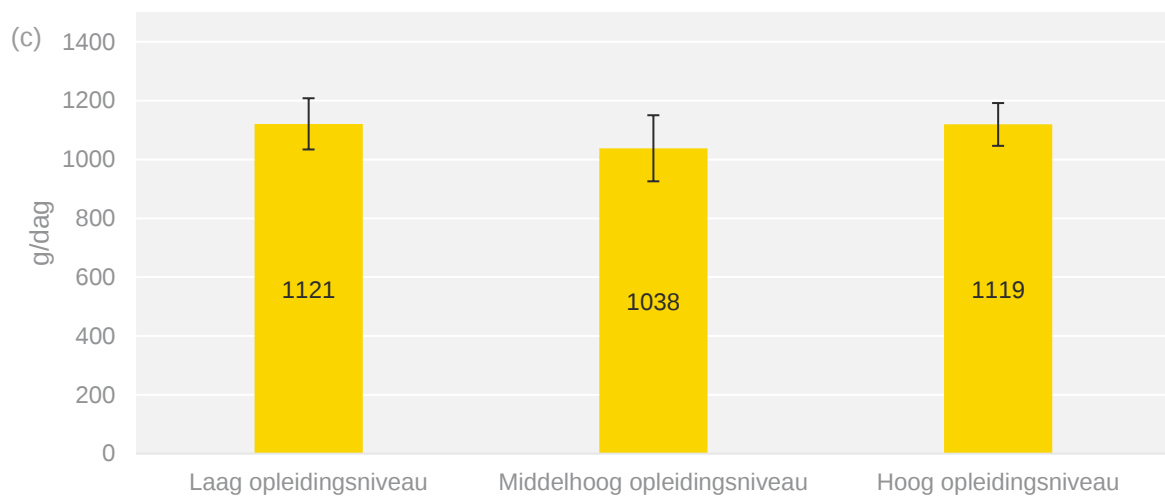
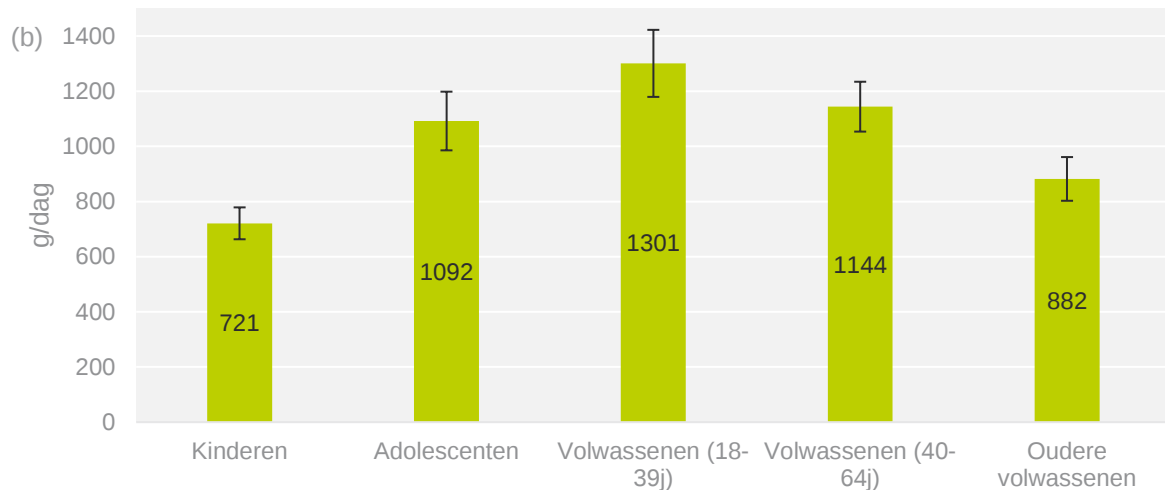
De Hoge Gezondheidsraad **adviseert om 1000 tot 1500 ml water per dag te drinken**. Een inname van 1000 ml werd gebruikt om de waterconsumptie te evalueren.

De **gemiddelde waterinname** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 1105 ml/dag**. Van de volwassen bevolking **consumeert 75% voldoende water**.

4.10.1. Inname van water

Figuur 28. Gemiddelde waterinname (ml/dag) bij de bevolking van 3 jaar en ouder(a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

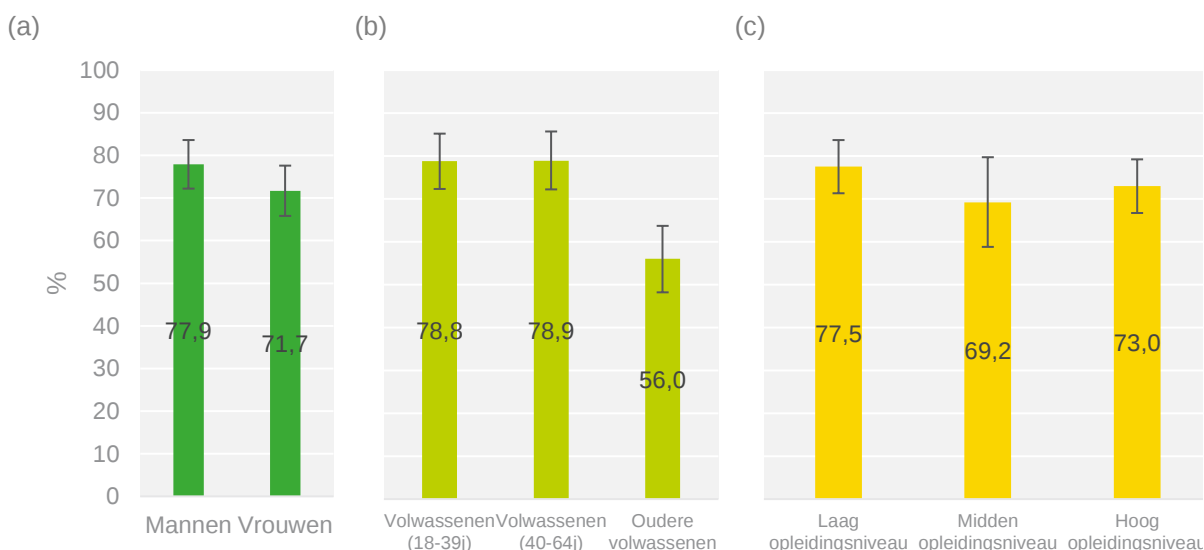




- Mannen hebben een hogere gemiddelde waterinname (1188 ml/dag) dan vrouwen (1025 ml/dag).
- De gemiddelde waterinname is het laagst bij kinderen (721 ml/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (882 ml/dag) en het hoogst bij volwassenen van 18-39 jaar (1301 ml/dag).
- Er is geen substantieel verschil volgens opleidingsniveau in de gemiddelde waterinname.

4.10.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor water

Figuur 29. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat dagelijks minstens 1000 ml water consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Meer volwassen mannen (78%) dan volwassen vrouwen (72%) consumeren minstens 1000 mL water per dag.
- Het percentage volwassenen van 18-64 jaar (79%) met een waterinname van meer dan 1000 mL/dag is hoger dan bij volwassenen van 65 jaar en ouder (56%).
- Het percentage volwassenen dat minstens 1000 ml water per dag drinkt varieert van 78% bij volwassenen met een laag opleidingsniveau tot 69% bij volwassenen met een middelhoog opleidingsniveau. 73% van de volwassenen met een hoog opleidingsniveau drinkt meer dan 1000 mL/dag.

4.11. GESUIKERDE DRANKEN

Inbegrepen dranken met toegevoegde suikers, zoals frisdranken (al dan niet koolzuurhoudend), vruchtendranken, gezoete melkdranken of plantaardige alternatieven, sportdranken, energiedranken en alcoholvrije wijn, bier en aperitieven.

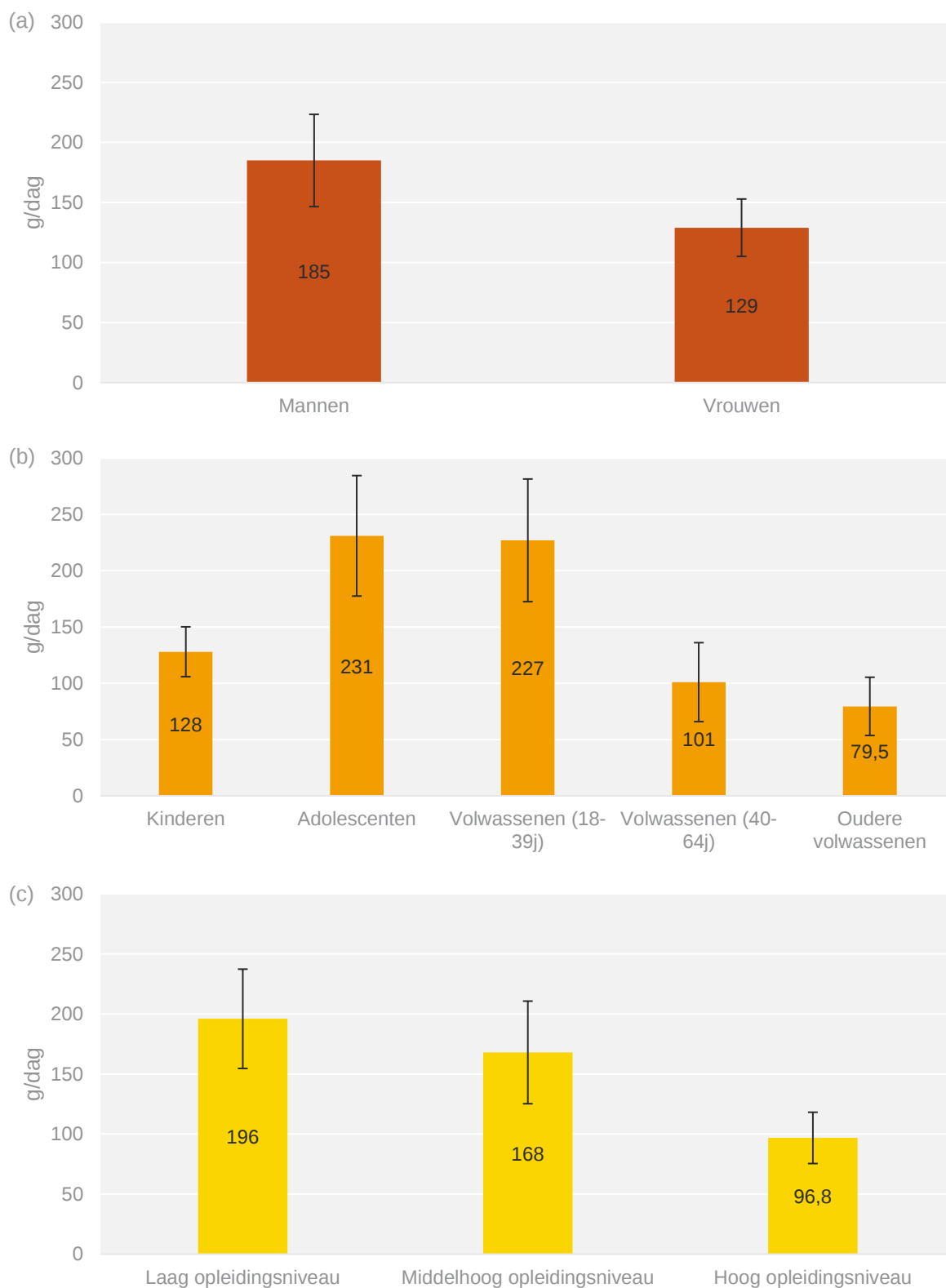
Niet inbegrepen vruchtendranken zonder toegevoegde suiker.

De Hoge Gezondheidsraad **beveelt aan om de consumptie van gesuikerde dranken te beperken**. Het percentage niet-gebruikers van gesuikerde dranken werd gebruikt om de consumptie van gesuikerde dranken te evalueren.

De **gemiddelde inname van gesuikerde dranken** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 157 g/dag**. Van de totale bevolking **consumeert 14% nooit gesuikerde dranken**.

4.11.1. Inname van gesuikerde dranken

Figuur 31. Gemiddelde inname van gesuikerde dranken (g/dag) in de bevolking van 3 jaar en ouder, a) volgens geslacht, b) volgens leeftijd, c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

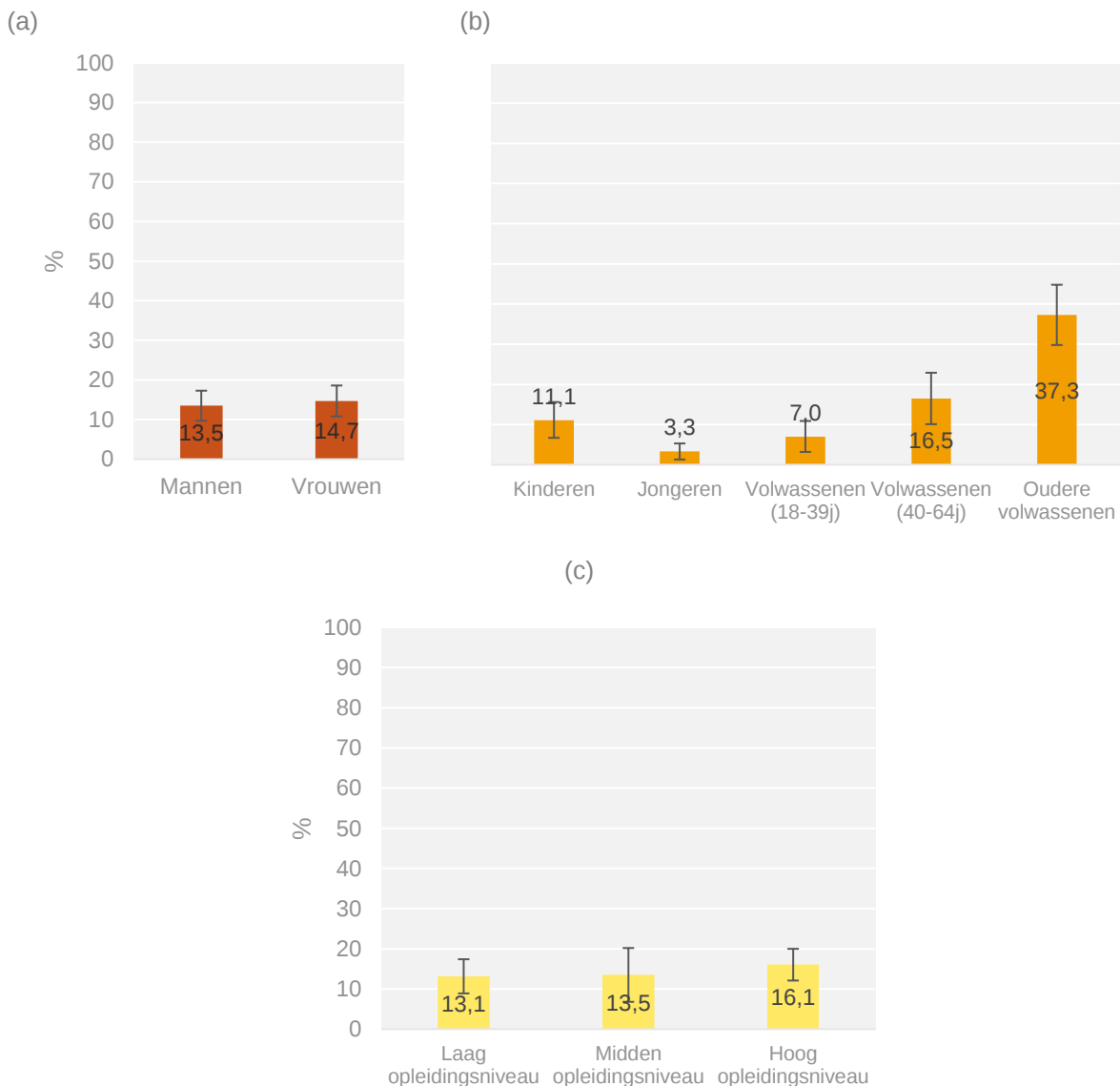


- Mannen (185 g/dag) drinken meer gesuikerde dranken dan vrouwen (129 g/dag).

- De gemiddelde inname van gesuikerde dranken is het laagst bij kinderen (128 g/dag), volwassenen van 40-64 jaar (101 g/dag) en volwassenen van 65 jaar en ouder (80 g/dag) en het hoogst bij adolescenten (231 g/dag) en volwassenen van 18-39 jaar (227 g/dag).
- Mensen met een hoog opleidingsniveau hebben een lagere gemiddelde inname van gesuikerde dranken (97 g/dag) dan mensen met een middelhoog (168 g/dag) of laag (196 g/dag) opleidingsniveau.

4.11.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor gesuikerde dranken

Figuur 32. Percentage van de bevolking van 3 jaar en ouder dat nooit gesuikerde dranken consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage mannen (14%) en vrouwen (15%) dat nooit gesuikerde dranken consumeert is vergelijkbaar.
- Het percentage mensen dat nooit gesuikerde dranken drinkt is het laagst bij adolescenten (3%) en volwassenen van 18-39 jaar (7%), gevolgd door kinderen (11%) en volwassenen van 40-64 jaar (16%). Volwassenen van 65 jaar en ouder hebben het hoogste percentage niet-gebruikers (37%).

- Het percentage niet-gebruikers per opleidingsniveau is vergelijkbaar en varieert van 13% bij mensen met een laag opleidingsniveau tot 16% bij mensen met een hoog opleidingsniveau.

4.12. ALCOHOLHOUDENDE DRANKEN

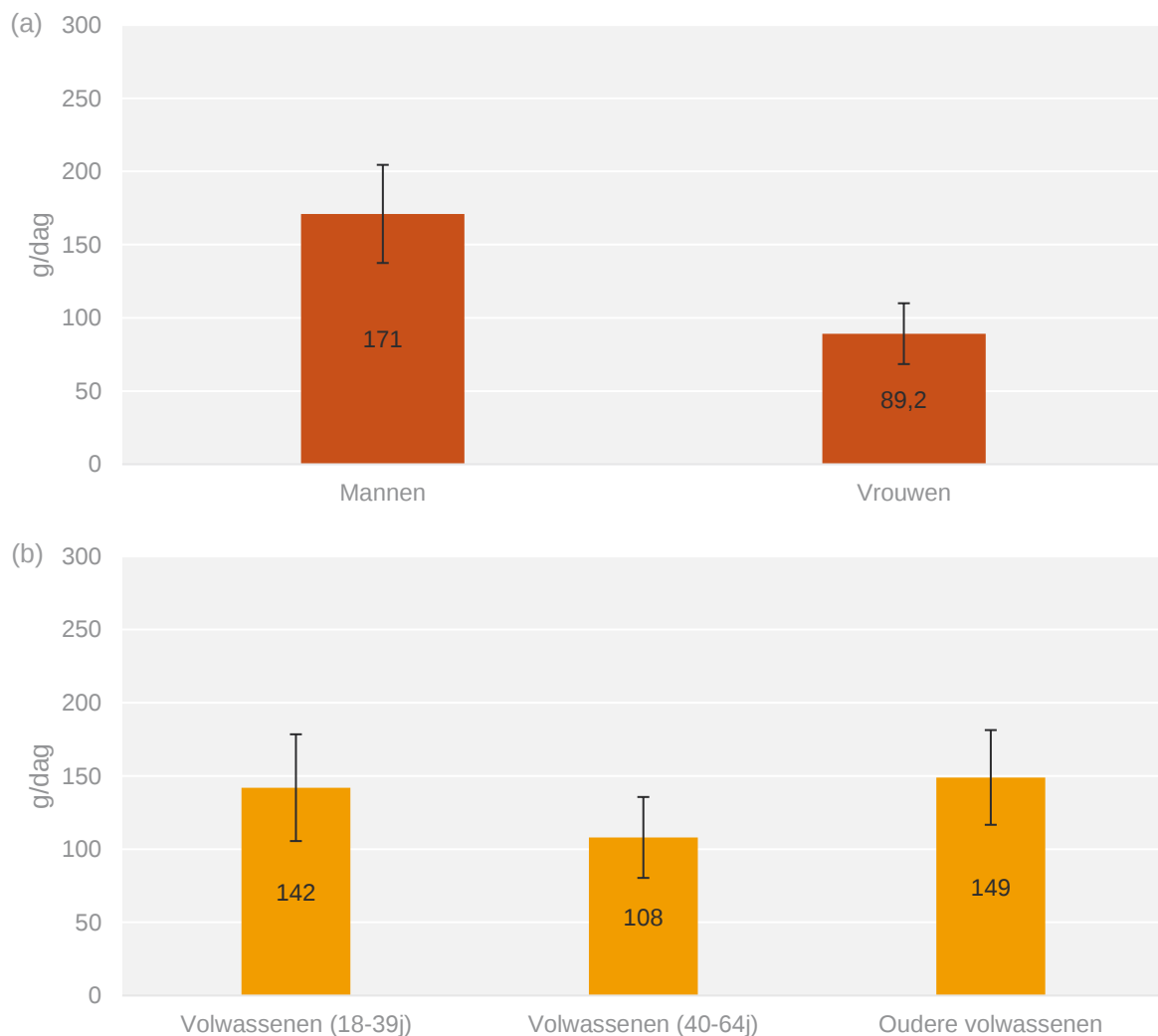
Inbegrepen alle dranken die alcohol bevatten, zoals cocktails, wijn, bier, likeuren en sterke dranken.

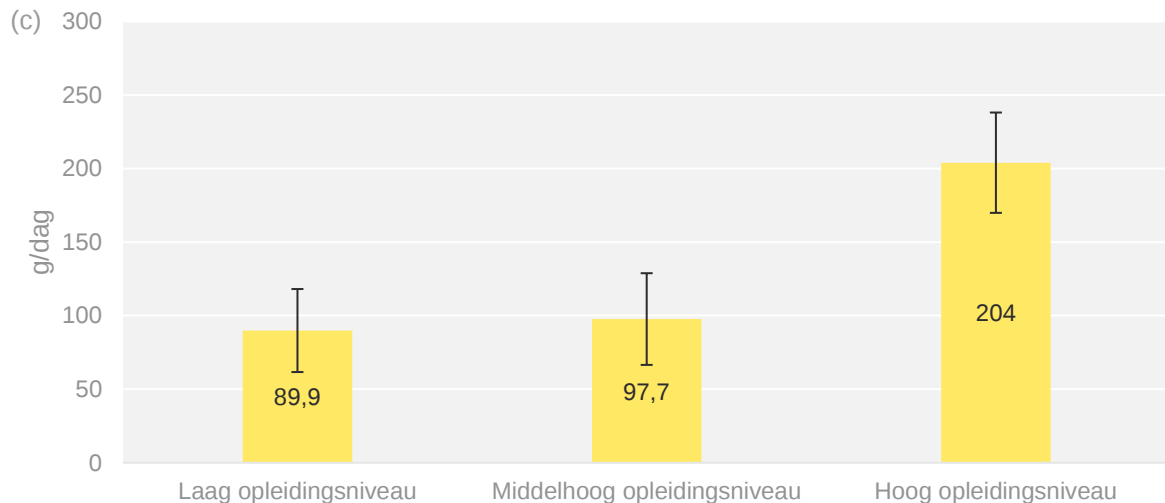
De Hoge Gezondheidsraad **adviseert om geen alcoholhoudende dranken te consumeren**. Merk op dat deze voedingsaanbeveling en de geanalyseerde innames worden uitgedrukt als de inname van alcoholhoudende dranken, en niet als de inname van alcohol als dusdanig. Het percentage niet-gebruikers van alcoholhoudende dranken werd gebruikt om de consumptie van alcoholhoudende dranken te evalueren.

Onder volwassenen **is de gemiddelde inname van alcoholhoudende dranken** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **129 g/dag**. Van de volwassen bevolking **consumeert 37% nooit alcoholhoudende dranken**.

4.12.1. Inname van alcoholhoudende dranken

Figuur 34. Gemiddelde inname van alcoholhoudende dranken (g/dag) in de bevolking van 18 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.

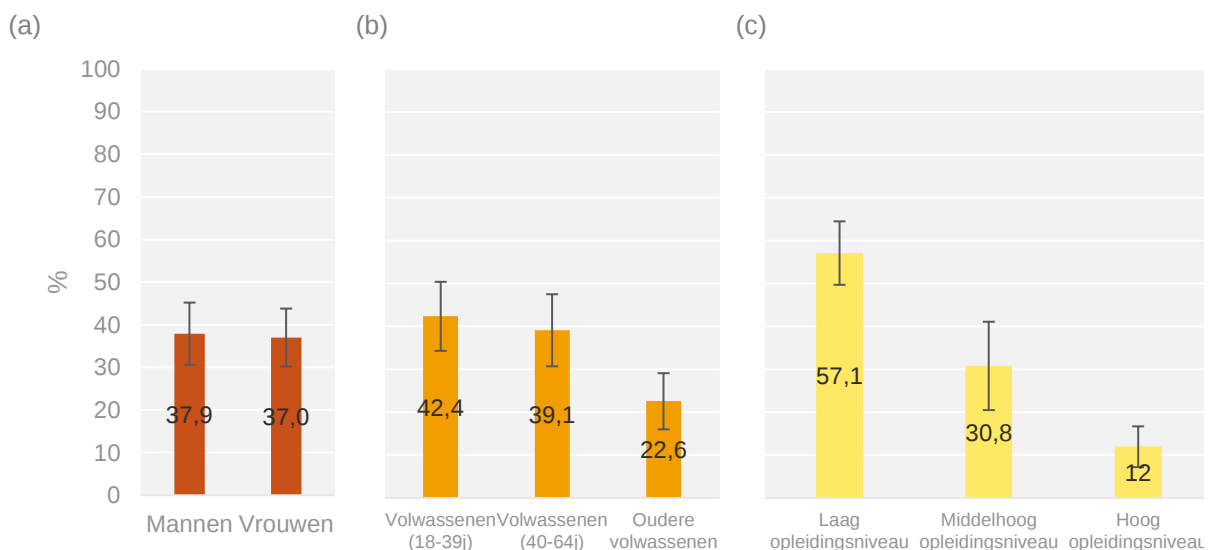




- Volwassen mannen (171 g/dag) drinken meer alcoholhoudende dranken dan volwassen vrouwen (89 g/dag).
- Onder volwassenen is er geen duidelijk verschil in de gemiddelde inname van alcoholhoudende dranken tussen leeftijdsgroepen.
- De gemiddelde inname van alcoholhoudende dranken is hoger onder volwassenen met een hoog opleidingsniveau (204 g/dag) dan onder volwassenen met een middelhoog of laag opleidingsniveau (respectievelijk 98 g/dag en 90 g/dag).

4.12.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor alcoholhoudende dranken

Figuur 35. Percentage van de bevolking van 18 jaar en ouder dat nooit alcoholhoudende dranken consumeert, (a) volgens geslacht, (b) volgens geslacht, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



- Het percentage volwassen mannen (38%) en volwassen vrouwen (37%) dat nooit alcoholhoudende dranken drinkt, is vergelijkbaar.
- Het naleven van de voedingsaanbeveling neemt af met de leeftijd. Meer volwassenen van 18-39 jaar onthouden zich van alcohol (42%) dan volwassenen van 65 jaar en ouder (23%). Het percentage volwassenen van 40-64 jaar dat nooit alcoholhoudende dranken drinkt is gemiddeld (39%).

- Het percentage volwassenen dat nooit alcoholhoudende dranken drinkt, neemt af naarmate het opleidingsniveau stijgt: respectievelijk 57%, 31% en 12% van de volwassenen met een laag, middelhoog en hoog opleidingsniveau drinkt geen alcoholhoudende dranken.

4.13. VETTEN EN OLIËN

Aanbevolen	plantaardige oliën die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (bijv. olijfolie, zonnebloemolie) en zachte of vloeibare margarines die van deze oliën zijn gemaakt.
Niet aanbevolen	Boter, harde margarines (in een wikkel), combinaties van plantaardige oliën met dierlijke vetten, reuzel en tropische oliën (bijv. kokosolie, palmolie).

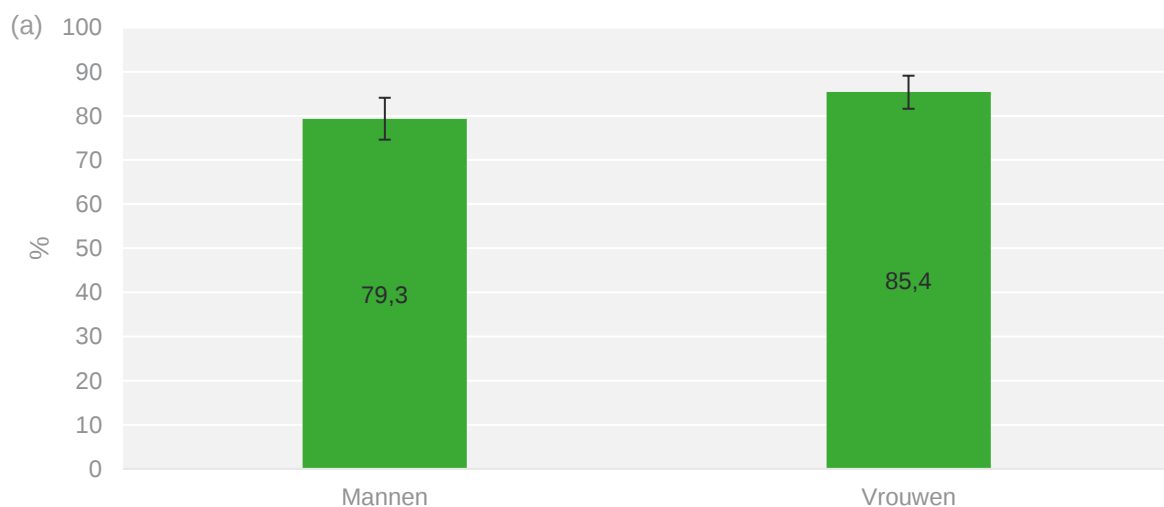
De Hoge Gezondheidsraad **raadt aan om de voorkeur te geven aan vetten en oliën die worden aanbevolen en om andere soorten vetten en oliën die niet aanbevolen genieten te beperken.**

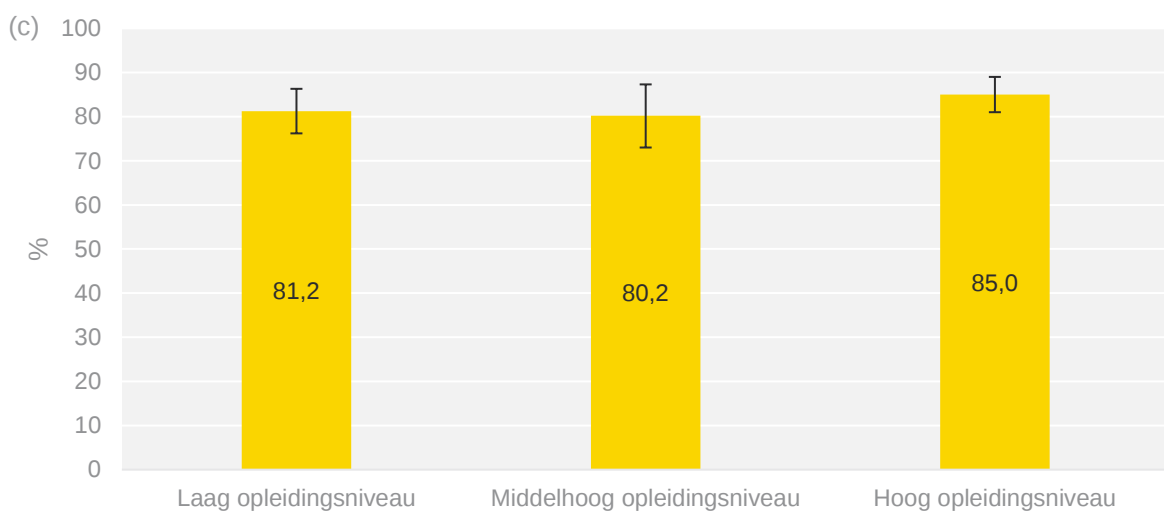
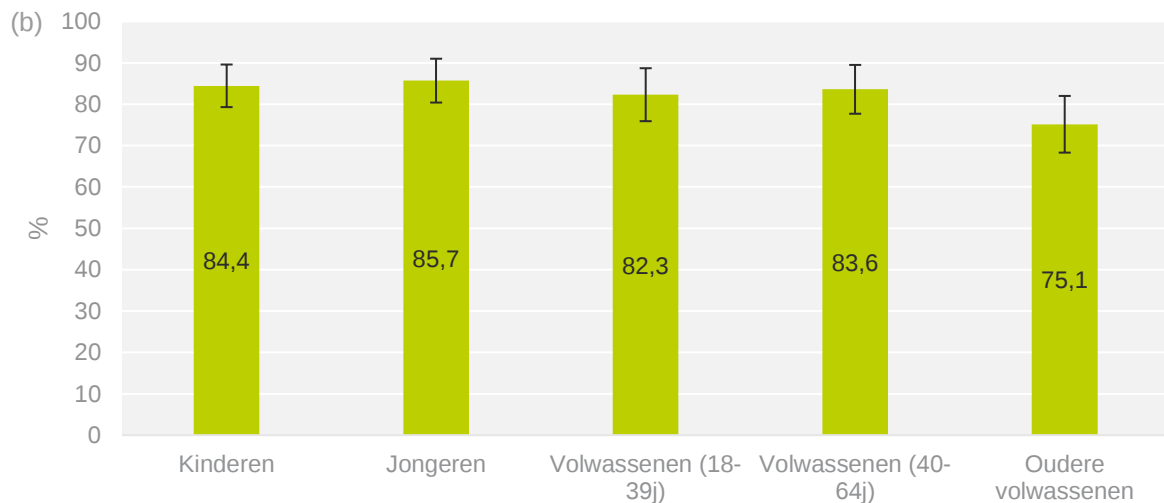
De deelnemers werd gevraagd om uit een vooraf bepaalde lijst van acht opties de drie vetten en oliën te kiezen die ze het meest gebruikten. Voor elk geselecteerd item werd gevraagd hoe vaak ze het gebruikten. Voor deze voedingsgroep werden geen hoeveelheden bevraagd. De consumptiefrequenties van aanbevolen vetten en oliën werden apart opgeteld van die van vetten en oliën die niet aanbevolen worden. Deelnemers die vaker vetten en oliën uit de aanbevolen groep gebruikten dan uit de groep die niet aanbevolen wordt, werden geclassificeerd als deelnemers die zich aan de voedingsaanbeveling hielden.

82% van de bevolking gebruikt vaker vetten en oliën die worden aanbevolen, in tegenstelling tot vetten en oliën die niet aanbevolen worden.

Het is belangrijk op te merken dat deze resultaten over de inname van vetten en oliën alleen betrekking hebben op vetten en oliën die tijdens het koken worden gebruikt. Vetten en oliën die aanwezig zijn in verwerkte producten, zoals in snacks, koekjes, gebak en kant-en-klaarmaaltijden, of die worden gebruikt in maaltijden die worden bereid in restaurants, catering, enz. zijn niet opgenomen omdat de inname ervan moeilijk te beoordelen is.

Figuur 37. Percentage van de bevolking van 3 jaar en ouder dat vaker vetten en oliën uit de aanbevolen groep consumeert dan vetten en oliën uit de niet aanbevolen groep, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.





- Een hoger percentage vrouwen (85%) dan mannen (79%) geeft aan vaker vetten en oliën uit de aanbevolen groep te gebruiken dan die uit de groep die niet aanbevolen wordt.
- Er is ruwweg een afname met de leeftijd in het percentage van de bevolking dat vaker vetten en oliën uit de aanbevolen groep gebruikt dan uit de niet-aanbevolen groep, van 84% bij kinderen en 86% bij adolescenten tot 75% bij volwassenen van 65 jaar en ouder.
- Er is een klein verschil op basis van opleidingsniveau in de naleving van de voedingsaanbeveling om voorkeur te geven aan vetten en oliën die uit de aanbevolen groep komen. Het percentage is het hoogst bij mensen met een hoog opleidingsniveau (85%) en lager bij mensen met een laag (81%) of middelhoog (80%) opleidingsniveau.

4.14. GEFRITUURDE AARDAPPELPRODUCTEN

Inbegrepen omvat aardappelen, zoete aardappelen of andere zetmeelhoudende knollen die gefrituurd zijn.

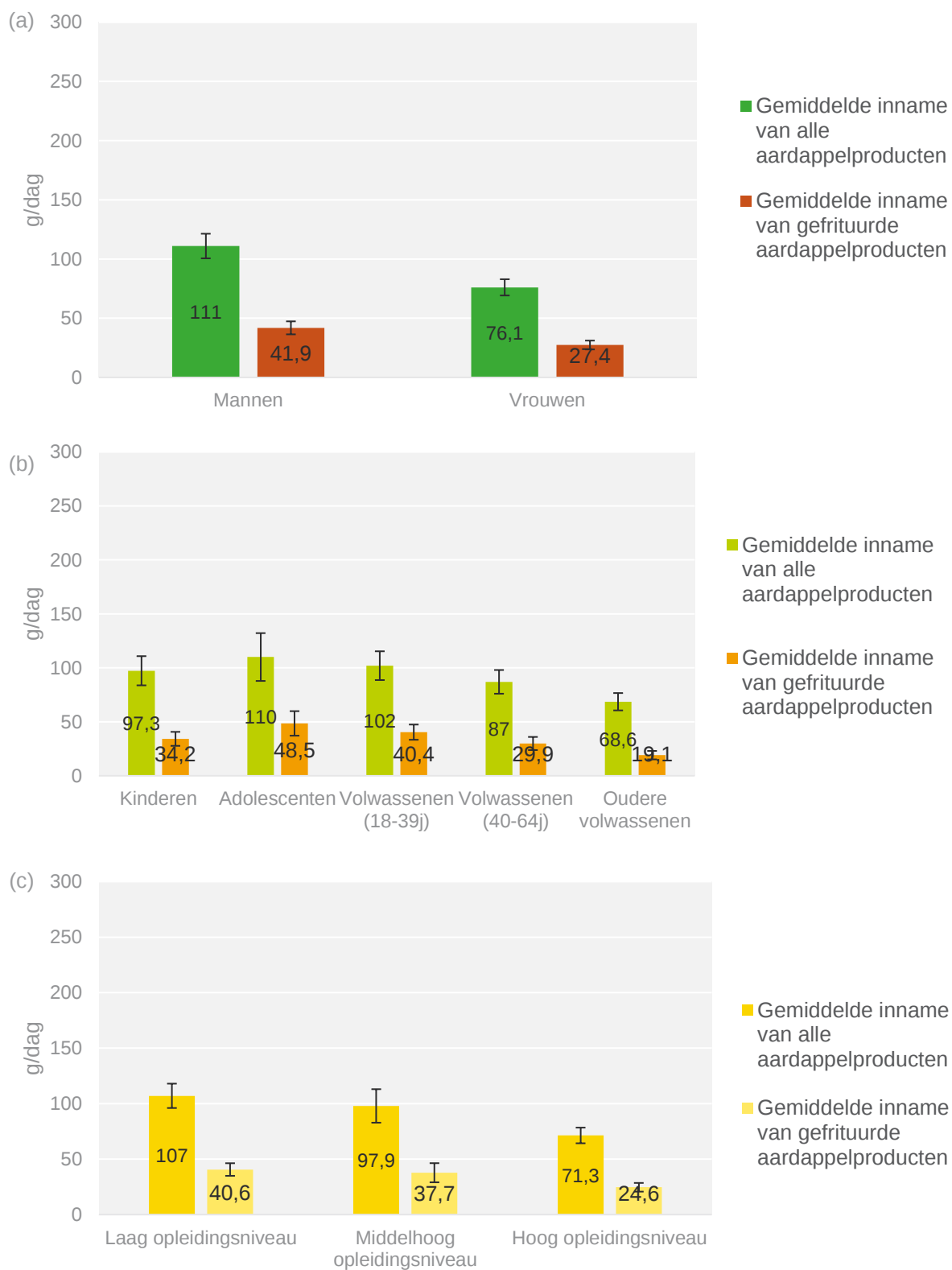
De Hoge Gezondheidsraad stelt dat **aardappelen deel uitmaken van een gezond dieet, maar raadt aan om de consumptie van gefrituurde aardappelproducten te beperken.**

De **gemiddelde inname van aardappelproducten** in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest **is 93 g/dag**, terwijl de **gemiddelde inname van gefrituurde aardappelproducten 35 g/dag is.**

Van de mensen die aardappelen consumeren, **wordt gemiddeld 36% van de geconsumeerde aardappelen en aardappelproducten gefrituurd gegeten.**

4.14.1. Inname van (gefrituurde) aardappelproducten

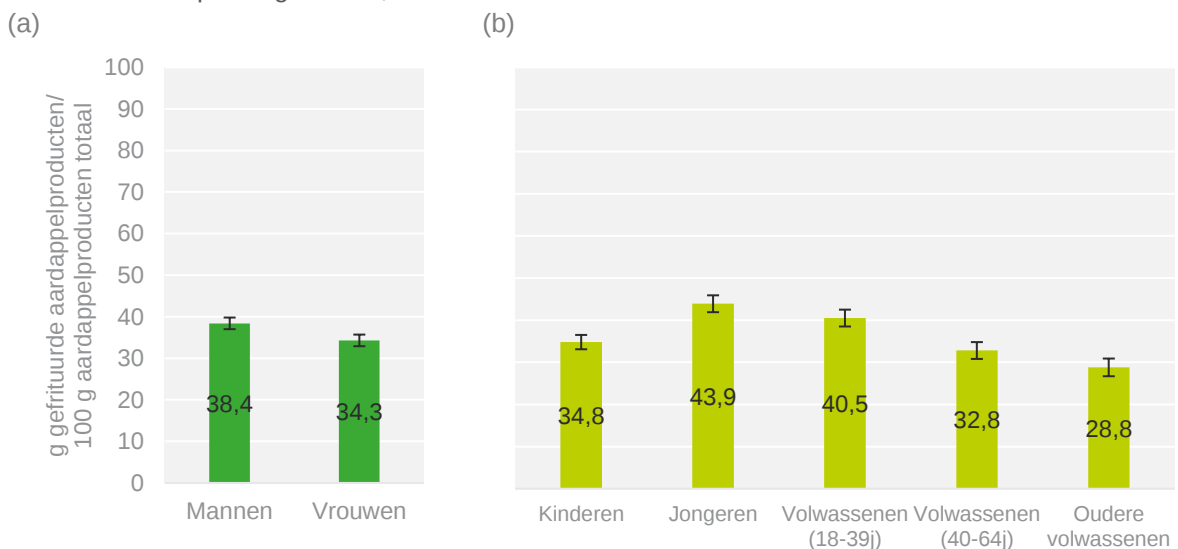
Figuur 40. Gemiddelde inname van (gefrituurde) aardappelproducten (g/dag) bij de bevolking van 3 jaar en ouder, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



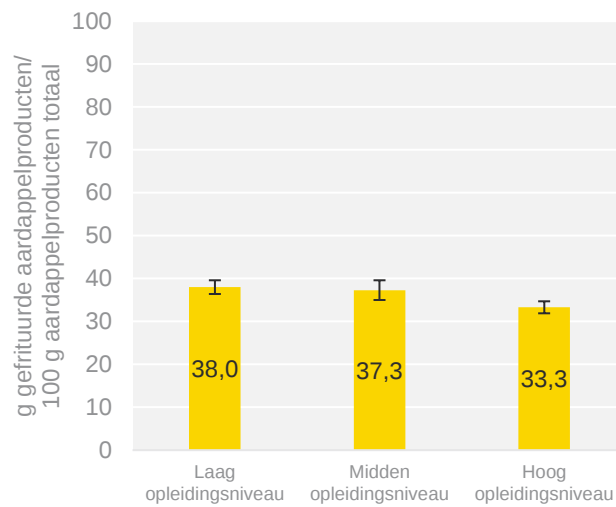
- Mannen eten gemiddeld meer aardappelen en aardappelproducten (110 g/dag) dan vrouwen (76 g/dag). Mannen hebben ook een hogere gemiddelde inname van gefrituurde aardappelproducten (42 g/dag) dan vrouwen (27 g/dag).
- Kinderen (97 g/dag), adolescenten (110 g/dag) en volwassenen van 18-39 jaar (102 g/dag) hebben een hogere gemiddelde inname van aardappelen en aardappelproducten dan volwassenen van 65 jaar en ouder (69 g/dag). Hetzelfde wordt waargenomen voor gefrituurde aardappelproducten, met een gemiddelde inname van 34 g/dag, 49 g/dag, 40 g/dag en 19 g/dag voor respectievelijk kinderen, adolescenten, volwassenen van 18-39 jaar en volwassenen van 65 jaar en ouder.
- De gemiddelde inname van aardappelen en aardappelproducten bij mensen met een laag (107 g/dag) en middelhoog (98 g/dag) opleidingsniveau is hoger dan bij mensen met een hoog opleidingsniveau (71 g/dag). Hetzelfde wordt waargenomen voor de gemiddelde inname van gefrituurde aardappelproducten, die 41 g/dag en 38 g/dag is voor mensen met een laag en middelhoog opleidingsniveau en 25 g/dag bij mensen met een hoog opleidingsniveau.

4.14.2. Naleving van de voedingsaanbeveling voor gefrituurde aardappelproducten

Figuur 41. Gemiddelde verhouding tussen de consumptiehoeveelheid van gefrituurde aardappelproducten en de totale hoeveelheid aardappelproducten bij de consumenten van aardappelproducten, (a) volgens geslacht, (b) volgens leeftijd, (c) volgens opleidingsniveau, Brussel: 2022-2023.



(c)



- Onder mannen die aardappelproducten consumeren, is gemiddeld 38% van de geconsumeerde aardappelproducten gefrituurd. Deze gemiddelde verhouding is lager bij vrouwen (34%).
- Onder adolescenten en volwassenen van 18-39 jaar is respectievelijk 44% en 41% van de geconsumeerde aardappelproducten gefrituurd. Deze verhouding is hoger dan bij volwassenen van 40-64 jaar (33%) en 65 jaar en ouder (29%). Bij kinderen is deze verhouding intermediair (35%).
- De verhouding gefrituurde aardappelen ten opzichte van de totale hoeveelheid geconsumeerde aardappelproducten vertoont geen verschil volgens opleidingsniveau: respectievelijk 38%, 37% en 33% onder consumenten van aardappelproducten met een laag, middelhoog en hoog opleidingsniveau.

5. Overzicht van naleving van de aanbevelingen

De staafdiagrammen hieronder geven het percentage van de volwassen bevolking van Brussel weer dat aangeeft de voedingsgroep wel of niet te consumeren, op basis van hun naleving van de voedingsrichtlijnen (met uitzondering van peulvruchten, gesuikerde dranken en vetten en oliën, waarvoor de percentages voor de totale Brusselse bevolking worden weergegeven).





Voor de voedingsaanbeveling van gefrituurde aardappelproducten kon geen percentage van de bevolking worden berekend dat zich aan de voedingsaanbeveling houdt, vanwege de manier waarop de richtlijn is geformuleerd. Het ontbreekt daarom in dit overzicht.

6. Discussie

De naleving van de voedingsaanbevelingen op basis van voedingsmiddelen (hierna voedingsaanbevelingen genoemd) van de Hoge Gezondheidsraad is over het algemeen laag bij de Brusselse bevolking. De naleving is vooral laag in de voedingsgroepen met een positief effect op de gezondheid: volkoren graanproducten (19% van de volwassenen met voldoende consumptie), fruit (77% van de volwassenen met onvoldoende consumptie), groenten (20% van de volwassenen met voldoende consumptie), peulvruchten (30% van de totale Brusselse bevolking consumeert ze vaak genoeg), noten en zaden (9% van de volwassenen met voldoende consumptie) en melk en melkproducten (21% van de volwassenen met voldoende consumptie).

Bovendien houdt de Brusselse bevolking zich slecht aan de voedingsaanbevelingen van voedingsgroepen die beperkt zouden moeten worden omwille van hun negatieve gezondheidseffecten, zoals gesuikerde dranken (slechts 14% van de totale Brusselse bevolking consumeert nooit) en alcoholhoudende dranken (37% van de volwassenen consumeert nooit).

6.1. PER GESLACHT

Over het algemeen hebben mannen een hogere voedselinname dan vrouwen. Dit werd waargenomen voor volkoren graanproducten, melk en melkproducten, onbewerkt en bewerkt rood vlees, water, gesuikerde en alcoholhoudende dranken. Een opmerkelijke uitzondering wordt waargenomen voor groenten, waarvoor vrouwen een hogere inname hebben dan mannen. Er werden geen verschillen waargenomen naar geslacht in de inname van fruit, noten en zaden, peulvruchten en vis- en schelpdieren.

Mannen houden zich dan ook beter aan de voedingsaanbeveling voor volkoren graanproducten, hoewel het percentage mannen dat nooit volkoren graanproducten consumeert ook hoger is. Het percentage mannen dat voldoet aan de voedingsaanbevelingen voor melk en melkproducten, vis, schaal- en schelpdieren (zij het met een kleine marge) en water is ook hoger dan bij vrouwen.

Vrouwen presteren echter beter met betrekking tot de voedingsaanbevelingen van groenten, peulvruchten, niet-bewerkt rood vlees, bewerkt rood vlees en vetten en oliën dan mannen. Vrouwen hebben ook een lagere relatieve consumptie van gefrituurde aardappelproducten ten opzichte van het totaal aan aardappelproducten dan mannen. Hoewel de inname van respectievelijk gesuikerde dranken en alcoholhoudende dranken veel hoger is bij mannen, is het percentage niet-gebruikers vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen.

6.2. PER LEEFTIJDSGROEP

De verschillen in naleving van de voedingsaanbevelingen tussen leeftijdsgroepen zijn afhankelijk van de voedingsgroep. Er worden geen algemene trends waargenomen. Opmerkelijke waarnemingen zijn de volgende:

- Jongeren en volwassenen van 18-39 jaar hebben een hogere inname van volkoren graanproducten en gesuikerde dranken dan de andere leeftijdsgroepen.
- Volwassenen van 18-39 jaar eten minder fruit dan de andere leeftijdsgroepen.
- De gemiddelde inname van groenten is hoger bij volwassenen dan bij kinderen en adolescenten.
- De gemiddelde inname van peulvruchten is hoger bij volwassenen van 18-64 jaar, vergeleken met andere leeftijdsgroepen.
- De gemiddelde inname van noten is het hoogst bij volwassenen van 40-64 jaar en het laagst bij kinderen.

- De gemiddelde inname van melk en melkproducten neemt af met de leeftijd, in tegenstelling tot de gemiddelde inname van vis, schaal- en schelpdieren, die toeneemt met de leeftijd.
- De gemiddelde inname van niet-bewerkt rood vlees en water piekt bij volwassenen van 18-39 jaar en daalt naar zowel jongere als oudere leeftijdsgroepen.
- De gemiddelde inname van bewerkt rood vlees is consistent hoog in alle leeftijdsgroepen. Hetzelfde wordt waargenomen voor de inname van alcoholhoudende dranken (met uitzondering van kinderen en adolescenten).

De naleving van de voedingsaanbeveling voor volkoren graanproducten, fruit, melk en melkproducten, water, alcoholhoudende dranken en vetten en oliën neemt af met de leeftijd.

Voor vis en schaal- en schelpdieren en niet-bewerkt rood vlees neemt de naleving van de voedingsaanbeveling echter toe met de leeftijd. Dit geldt ook voor gesuikerde dranken, met uitzondering van kinderen, van wie er een hoger percentage is van niet-gebruikers in vergelijking met adolescenten en volwassenen van 18-39 jaar. Voor de verhouding tussen gefrituurde aardappelproducten en totale aardappelproducten wordt een vergelijkbaar patroon waargenomen, met een algemene toename van de naleving van de voedingsaanbeveling met de leeftijd (d.w.z. een lagere verhouding tussen gefrituurde aardappelproducten en totale aardappelproducten in oudere leeftijdsgroepen), met uitzondering van kinderen, die een intermediaire verhouding tussen gefrituurde aardappelproducten en totale aardappelproducten hebben.

Meer volwassenen in de leeftijd van 40-64 jaar voldoen aan de voedingsaanbevelingen voor groenten en noten en zaden dan de andere leeftijdsgroepen. Er is geen effect van leeftijdsgroep op het naleven van de voedingsaanbeveling voor peulvruchten en bewerkt rood vlees.

6.3. VOLGENS OPLEIDINGSNIVEAU

Mensen met een hoog opleidingsniveau hebben een hogere gemiddelde inname van groenten, onbewerkt en bewerkt rood vlees, maar ook van alcoholhoudende dranken, dan mensen met een laag opleidingsniveau. De gemiddelde inname van vis en schaal- en schelpdieren en gesuikerde dranken daalt echter naarmate het opleidingsniveau stijgt. De inname van volkoren graanproducten, fruit, peulvruchten, noten en zaden, melk en melkproducten, en water verschilt niet volgens opleidingsniveau.

Voor de voedingsgroepen fruit, peulvruchten, noten en zaden, niet-bewerkt rood vlees en vetten en oliën neemt de naleving van de voedingsaanbeveling toe met het opleidingsniveau. Voor bewerkt rood vlees en alcoholhoudende dranken neemt de naleving van de voedingsaanbeveling echter af naarmate het opleidingsniveau stijgt. Daarnaast neemt het percentage dat nooit volkoren graanproducten consumeert af naarmate het opleidingsniveau stijgt.

Mensen met een middelhoog opleidingsniveau houden zich meer aan de richtlijn voor volkoren graanproducten, maar minder aan de richtlijn voor groenten, dan mensen met een laag of hoog opleidingsniveau.

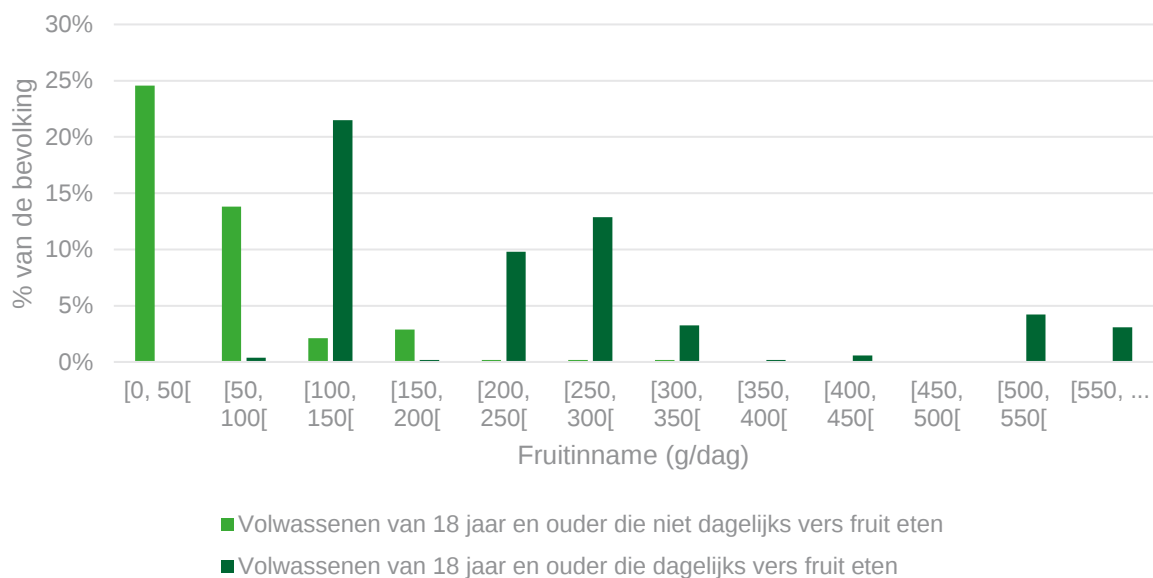
Er is geen verschil tussen de opleidingsniveaus wat betreft de naleving van de voedingsaanbevelingen voor melk en melkproducten, vis, schaal- en schelpdieren, en water. Ook is er geen verschil tussen de opleidingsniveaus wat betreft het percentage nooit geconsumeerde gesuikerde dranken en de verhouding tussen de innames van gefrituurde aardappelproducten en totale aardappelproducten. De absolute hoeveelheden geconsumeerde gefrituurde en totale aardappelproducten nemen wel af met toenemend opleidingsniveau.

6.4. SUGGESTIES VOOR DIEPGAANDE ANALYSE

Verdere analyse van de dataset kan waardevolle inzichten opleveren ter ondersteuning van de ontwikkeling van op wetenschappelijk onderbouwd voedingsbeleid. Inzicht in de verdeling van de inname over de bevolking is vooral belangrijk voor het ontwerpen van effectieve preventiestrategieën.

Om dit te illustreren zal de fruitinname in meer detail worden besproken. Van de volwassenen van 18 jaar en ouder die dagelijks vers fruit consumeren, haalt 56,4% de aanbevolen inname van 250 g/dag niet. Onder degenen die minder dan dagelijks vers fruit consumeren, loopt dit op tot 99,1%. Dit uitgesproken verschil benadrukt het belang van het aanmoedigen van een frequentere fruitconsumptie bij deze grote groep niet-dagelijkse consumenten, in plaats van alleen te focussen op het bereiken van de doelstelling van 250 g/dag voor de hele bevolking.

Figuur 43. Histogram van de bevolking volgens fruitinname in g/dag, Brussel: 2022-2023.



7. Conclusie en aanbevelingen

De voedingsaanbevelingen op basis van voedingsmiddelen van de Hoge Gezondheidsraad zijn wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen die praktisch en toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Ze zijn bedoeld om de gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen. De voedingsaanbevelingen bevatten richtlijnen over van welke voedingsgroepen een voldoende inname de voorkeur moet krijgen en van welke voedingsgroepen de inname beperkt moet worden. Er worden ook kwantitatieve aanbevelingen gegeven, hoewel deze alleen van toepassing zijn op de volwassen bevolking. Het is belangrijk op te merken dat de kwantitatieve voedingsaanbevelingen (d.w.z. aanbevelingen over consumptiehoeveelheden) niet van toepassing zijn op kinderen en adolescenten en dat daarom de naleving van de richtlijnen voor deze leeftijdsgroepen niet kan worden bepaald. De naleving van de voedingsaanbevelingen is over het algemeen laag: nog niet één op de vier volwassenen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest voldoet aan de richtlijnen voor volkoren graanproducten, fruit, groenten, noten en zaden, melk en melkproducten, niet-bewerkt rood vlees en bewerkt rood vlees. Bovendien worden de voedingsaanbevelingen om de inname van gesuikerde dranken te beperken en om alcoholhoudende dranken te vermijden slecht opgevolgd.

De verschillen in naleving van de voedingsaanbeveling tussen mannen en vrouwen verschillen per voedingsgroep, maar vrouwen voldoen vaker aan de voedingsaanbeveling dan mannen. Ook de verschillen tussen leeftijdsgroepen zijn niet consistent voor alle voedingsgroepen, hoewel de naleving van de voedingsaanbevelingen vaak afneemt naarmate de leeftijd toeneemt. Gewoonlijk verbetert de naleving van de voedingsaanbeveling naarmate het opleidingsniveau stijgt, hoewel ook hier uitzonderingen worden waargenomen.

Een lage naleving van de voedingsaanbevelingen kan meerdere redenen hebben, waaronder een gebrek aan bewustzijn of informatie over gezonde voeding, beperkte toegankelijkheid en financiële drempels om voeding te kopen, maar ook culturele en culinaire redenen. De bevindingen van dit onderzoek onderstrepen de noodzaak om het volksgezondheidsbeleid te versterken dat gezondere voedingspatronen bevordert. Ondanks overheidsinvesteringen en voorlichtingscampagnes vertoont een groot deel van de bevolking een ongezond voedingspatroon, dat wordt gekenmerkt door een overmatige inname van verzadigd vet en onvoldoende consumptie van (complexe) koolhydraten, alsook een suboptimale inname van micronutriënten. Om dit onevenwicht aan te pakken moeten we een voedselomgeving creëren waarin nutriëntenrijke, evenwichtige keuzes de gemakkelijkste en aantrekkelijkste keuzes zijn. Wetenschappelijk onderbouwde strategieën, zoals het verbeteren van de betaalbaarheid en toegankelijkheid van voedingsmiddelen die rijk zijn aan onverzadigde vetten, vezels en essentiële vitaminen en mineralen (zoals fruit, groenten, volle granen, peulvruchten, noten en vis), het reguleren van de marketing van ultrabewerkte en vetrijke voedingsmiddelen, het verbeteren van de voedingswaarde-etikettering op verpakkingen en het ondersteunen van gezondere opties in openbare omgevingen, kunnen helpen bij het veranderen van consumptiepatronen.