

Hoe drinken DE BELGEN?

www.ZOETSTOFFEN.eu

Een overzicht op basis van de resultaten van de recentste
Voedselconsumptiepeiling 2014-2015.

Consumptie (15-64 jaar)

✓ WATER

635 ml/d

2004

820 ml/d

2014

Aanbeveling:
min 1 l/dag

✓ NIET-GESUIKERDE DRANKEN

Thee, koffie (behalve cappuccino), kruidenthee, cichorei, zero- en lightlimonades en gearomatiseerd water (energiegehalte ≤ 5 kcal/100 g).



Aanbeveling: max 500 ml/dag

475 ml/d

2004

420 ml/d

2014

✓ GESUIKERDE DRANKEN

Limonades en gearomatiseerd water (energiegehalte > 5 kcal/100 g), cappuccino, energiedranken, sportdranken.



177 ml/d

2004

150 ml/d

2014

✓ ALCOHOLISCHE DRANKEN

Alle dranken gemengd met alcohol, wijn, champagne, schuimwijn, bier, sterkedrank, alcoholhoudenden cocktails en aperitiefdranken.



192 ml/d

2004

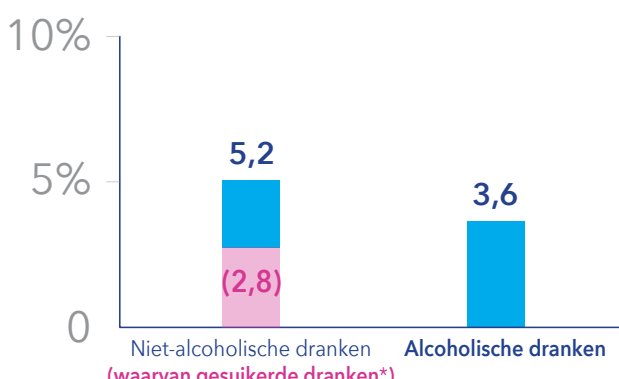
162 ml/d

2014

Bijdrage van dranken in de energie-inname (%)

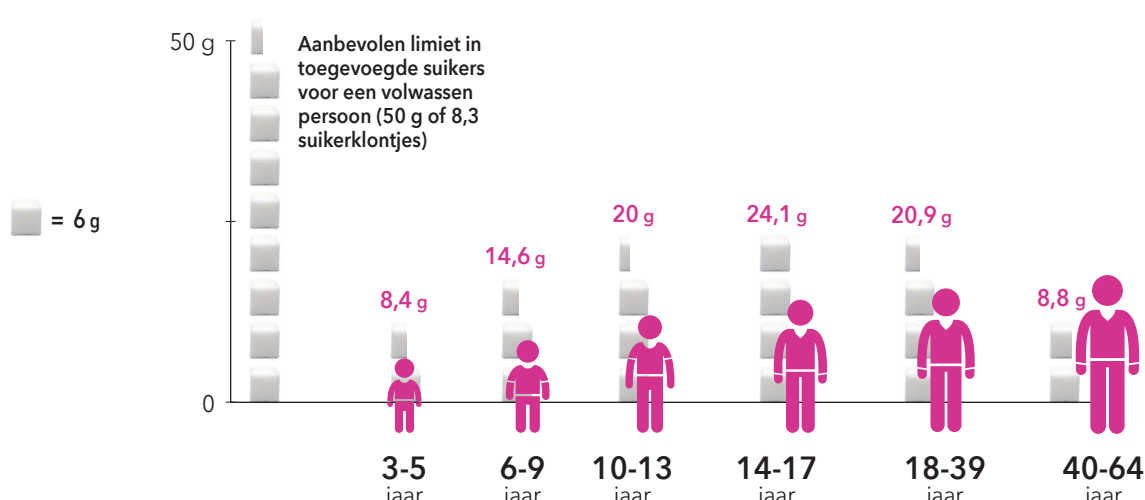
✓ NIET-ALCOHOLISCHE DRANKEN

Water, koffie, thee, kruidenthee, vruchtensap, groentesap, zero- en lightfrisdranken, gesuikerde frisdranken, sportdranken, energiedranken, alcoholvrij bier.



* Berekend op een gemiddeld gehalte van 10% toegevoegde suikers

Aandeel van gesuikerde dranken in de suiker-inname (g)



Referenties:
Voedselconsumptiepeiling België 2004. WIV 2007.
Voedselconsumptiepeiling België 2014-2015. WIV 2016.
VIGeZ © 2012.
Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België 2016.