

Jongeren en voeding

Voedingsmiddelen bevatten een aantal levensnoodzakelijke componenten, zoals macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten) en micronutriënten (mineralen en vitaminen). Daarnaast is het ook gekend dat voeding een drager kan zijn van een aantal vervuulende stoffen, zoals zware metalen (cadmium, lood, ...), vetoplosbare stoffen (PCBs, dioxines,...), resten van pesticiden... Voor een aantal mensen die niet via hun werk of hun hobbies worden blootgesteld aan deze stoffen, is voeding een belangrijke blootstellingsweg. Daarom werd in het kader van het biomonitoringsproject aan de deelnemende jongeren gevraagd om twee voedingsvragenlijsten in te vullen, naast de uitgebreide vragenlijst die andere mogelijke bronnen of versturende factoren bevrageet.

Auteurs: Maaïke Bilau (Universiteit Gent)

Download dit artikel (in pdf)

Bezoek de website van het Steunpunt Milieu en Gezondheid



In de groenten- en fruitvragenlijst worden de belangrijkste bronnen voor de inname van groenten en fruit bevrageet. Op die manier kan de inname van pesticiden en/of bepaalde zware metalen geschat worden. De tweede vragenlijst is bedoeld om de hoeveelheid vet dat geconsumeerd wordt, te berekenen. Deze vragenlijst is gebaseerd op een gelijkaardige enquête, die in Nederland werd gebruikt. Hier en daar werden typisch Nederlandse producten (zoals lekkerbekje en nasibol) geschrapt en werden typisch Belgische producten toegevoegd.

Op basis van deze vragenlijsten kan berekend worden hoeveel elke deelnemer gemiddeld per dag van elk voedingsmiddel of elke voedingsmiddelengroep consumeert.

Als je 100 jongeren neemt en je rangschikt deze te beginnen met de persoon die het minst groenten eet en te eindigen met de persoon die het meest groenten eet, dan vind je voor de 25e, 50e en 75e persoon (het 25e, 50e en 75e percentiel) respectievelijk volgende waarden: 124, 196 en 290 g groenten per dag. Als je weet dat er wordt aangevolen om 300 g groenten per dag te eten, dan kan je uit deze gegevens afleiden dat meer dan 75 % van de Vlaamse jongeren te weinig groenten eten.

Ook voor fruit kunnen we dezelfde redenering volgen. De aanbeveling is hier 2 à 3 stukken fruit per dag; dit komt overeen met ongeveer 250 tot 325 g. Voor het 25e, 50e en 75e percentiel vind je respectievelijk volgende waarden: 70, 142 en 245 g fruit per dag. Opnieuw voldoet meer dan 75 % van de Vlaamse jongeren niet aan de aanbeveling.

Voor de inname van vlees (aanbevolen hoeveelheid tussen 75 en 100 g/dag) krijgen we voor het 25e, 50e en 75e percentiel respectievelijk volgende resultaten: 66, 101 en 141 g vlees per dag. Ongeveer de helft van de Vlaamse adolescenten consumeren te veel vlees.

In een volgende stap van het onderzoek koppelen we gegevens over concentratie van schadelijke stoffen in voedingsmiddelen aan de consumptiegegevens. Op die manier kunnen we bij voorbeeld inschatten hoeveel dioxine-

achtige stoffen er dagelijks ingenomen worden. Die hoeveelheid kan dan vergeleken worden met de dagelijks toegelaten dosis voor deze stoffen. Het is geweten dat dierlijke vetten de voornaamste bron zijn van vetoplosbare schadelijke stoffen (zoals dioxines en PCB's). Het is dan ook niet verwonderlijk dat de consumptie van vlees en vis belangrijke bronnen zijn van deze stoffen. De hoeveelheden die in vlees en vis gevonden zijn, zijn niet heel veel hoger dan de concentraties in bvb. eieren, maar de porties die we van vlees of vis eten, zijn groter.

Op basis van het meest waarschijnlijke scenario, is de wekelijkse inname van dioxine-achtige stoffen voor het 25e, 50e en 75e percentiel respectievelijk 6.9, 10.5, 16.4 pg TEQ per kg lichaamsgewicht. In 2001 stelde de Europese Commissie een aanvaardbare weekdosis van 14 pg TEQ per kg lichaamsgewicht voor. Iets meer dan een kwart van de Vlaamse jongeren overschrijden dus deze wekelijkse dosis.



Daarnaast merken we ook dat er een verband gevonden wordt tussen de inname van bepaalde voedingsmiddelen en de concentraties van de som van de PCBs die in het bloed gemeten werden. Zowel voor jongens als voor meisjes geldt dat jongeren die een hogere concentratie aan PCBs in hun bloed hebben duidelijk meer zuivelproducten (melk, eieren, kaas, ...) en meer vis consumeren dan de jongeren die in de laagste groep zitten voor PCB concentratie in bloed.

Algemeen kunnen we vaststellen dat de inname van fruit en groenten bij de meeste jongeren nog steeds te laag is. De consumptie van vlees daarentegen blijft nogal hoog. De belangrijkste boodschap op vlak van voeding blijft: gevarieerd eten. Smakelijk!

* Deze nieuwsbrief is een gemeenschappelijk initiatief van vier verschillende actoren: de Gezondheidsinspectie van de Vlaamse Gemeenschap, het Steunpunt Milieu & Gezondheid, Cel Milieu en Gezondheid van de Administratie Milieu-, Natuur-, Land en Waterbeheer en de medisch milieukundigen verbonden aan de LOGO's. Samen maken zij deel uit van het Vlaams Medisch Milieukundig Netwerk. Bij de verschillende bijdragen aan de nieuwsbrief wordt duidelijk aangegeven worden wat de achtergrond van een auteur is. De informatie in dit artikel valt onder de verantwoordelijkheid van de auteur. Behalve voor verkoop of commerciële doeleinden staat het iedereen vrij artikels of informatie van deze nieuwsbrief of website over te nemen, bijvoorbeeld in uw eigen nieuwsbrief of krant, samen te vatten of vertalen of voorwaarde dat u deze nieuwsbrief als bron vermeldt. We zouden het op prijs stellen om een kopie van uw publicatie te ontvangen op de coördinatieceel van het Steunpunt Milieu en Gezondheid. Voor adresgegevens (raadpleeg de contactpagina).

[^ top](#)