

Voeding en Milieu & Gezondheid

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 vervuilende stoffen, zoals zware metalen (cadmium, lood, ...), vetoplosbare stoffen (PCBs, dioxines,...), en 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 aan de deelnemers van het biomonitoringsproject gevraagd om twee voedingsvragenlijsten in te vullen, naast de uitgebreide vragenlijst die andere mogelijke bronnen of versturende factoren bevraagt.

Auteur: Maaïke Bilau (Universiteit Gent)

[Download dit artikel \(in pdf\)](#)

[Bezoek de website van het Steunpunt Milieu en Gezondheid](#)



Er werd gekozen voor semi-quantitatieve voedsel frequentievragenlijsten. Dit type vragenlijst is uitermate geschikt voor het navragen van voedingsgewoonten bij grote bevolkingsgroepen. Het is de bedoeling van onze vragenlijst om de enerzijds de inname van voedingsmiddelen, en anderzijds de inname van schadelijke stoffen via de voeding te schatten. Deze vragenlijst werd afgenomen bij 1172 moeders die pasbevallen zijn, 1636 adolescenten (14-15 jaar) en 1586 oudere volwassenen (50-65 jaar).

Als we de drie leeftijdsgroepen vergelijken, zien we dat de inname van vlees en vleesproducten daalt met de leeftijd: de mediane inname van adolescenten is 102 g/dag, de moeders eten 96 gram/dag en de oudere volwassenen 84 gram vlees/dag. Mannen eten over het algemeen meer vlees dan vrouwen. Vooral de adolescenten consumeren relatief veel tot te veel vlees (de aanbevolen hoeveelheid voor vlees is 75-100 gram per dag).

De mediane inname van vis en zeevruchten stijgt dan weer met de leeftijd, gaande van 14 gram/dag (adolescenten), 16 gram/dag (moeders), tot 23 gram/dag (oudere volwassenen). De verschillen tussen beide geslachten zijn statistisch niet betekenisvol op dat vlak.

De mediane inname van groenten schommelt rond 200 gram per dag, terwijl de aanbeveling 300 gram per dag bedraagt. Er zijn geen grote leeftijds- of geslachtsverschillen vastgesteld. Ook de inname van fruit is laag in vergelijking met de aanbeveling (2 à 3 stukken fruit per dag, of 250 à 325 gram per dag): de mediane inname voor jongeren is 142 gram per dag, voor moeders 184 gram per dag en voor oudere volwassenen 157 gram per dag.

Naast de inname van voedingsmiddelen, werd ook de inname van totaal vet geschat. Hierbij werd ook rekening gehouden met de oorsprong van het vet: gaat het om plantaardig, dan wel dierlijk vet? Indien het over dierlijk vet gaat, werd er nog specifiekere berekend hoeveel vet afkomstig is van rund, varken, kip, ei, melk, schaap, paard, enz.



In een volgende stap van het onderzoek koppelen we gegevens over concentratie van schadelijke stoffen in een reeks 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. Iets meer dan de helft van de jongeren en de moeders overschrijdt deze dagelijks toegelaten dosis. Bij de oudere volwassenen overschrijdt iets meer dan 40 % deze dosis. Het is geweten dat dierlijke vetten de voornaamste bron zijn van vetoplosbare schadelijke stoffen (zoals dioxines en PCB's). Vis en zeevruchten zijn verantwoordelijk voor het grootste aandeel van de dagelijkse dosis via de voeding. Het belang van deze groep stijgt met de leeftijd. Bij de oudere volwassenen komt 43 % van de geschatte inname van dioxine-achtige stoffen via vis en zeevruchten. Deze groep wordt op de voet gevolgd door de toegevoegde vetten. Deze groep bevat de bak- en braadvetten, evenals de smeervetten bij de broodmaaltijd.

De hoeveelheden dioxine-achtige stoffen die in vis gevonden worden, zijn niet veel hoger dan de concentraties in bv. eieren, maar de porties die we van vis eten, zijn groter. Zuivelproducten (melk en kaas) en vlees en vleesproducten zijn eveneens belangrijke bronnen.

Algemeen kunnen we vaststellen dat de inname van fruit en groenten bij het grootste deel van de bevolking nog steeds te laag is. De consumptie van vlees daarentegen blijft nogal hoog.

De belangrijkste boodschap op vlak van voeding blijft: gevarieerd eten. Smakelijk.

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 coördinatiecel van het Steunpunt Milieu en Gezondheid. Voor adresgegevens (raadpleeg de contactpagina).

[^ top](#)