



Één week Nationale Suiker Challenge 2020

Wekelijks eten Nederlanders:

- Kinderen (1-18): 578 gram vrije suikers¹ = ruim 144 suikerklontjes²
- Volwassenen: 447 gram vrije suikers³ = bijna 112 suikerklontjes
- Gemiddelde (kinderen + volwassenen): 473,9 gram vrije suikers⁴ = 118,5 suikerklontjes

Als we één week alle toegevoegde suikers schrappen⁵, dan besparen we:

- Kinderen (1-18): 508,9 gram toegevoegde suikers⁶ = 127 suikerklontjes
- Volwassenen: 369,2 gram toegevoegde suikers⁷ = 99 suikerklontjes
- Gemiddeld (kinderen + volwassenen): 420 gram toegevoegde suikers⁸ = 105 suikerklontjes

We zouden dus tijdens de Nationale Suiker Challenge (1 week) de volgende hoeveelheid aan vrije suikers consumeren als we alle toegevoegde suikers vermijden:

- Kinderen (1-18): 69,1 gram vrije suikers = ruim 17 suikerklontjes
- Volwassenen: 77,8 gram vrije suikers = 19,5 suikerklontjes
- Gemiddeld (kinderen + volwassenen): 53,9 gram vrije suikers = 13,5 suikerklontjes

WHO richtlijn voor vrije suikers

Max. 10en% vrije suikers per dag, per week komt dat neer op:

- Volwassenen: 350 – 420 gram/week⁹ = 87,7 – 105 suikerklontjes

➤ Tijdens de NSC voldoen we dus ruimschoots aan de WHO-richtlijn voor vrije suikers.

Overige getallen

Nederlanders consumeren wekelijks gemiddeld:

- 210 gram snoepgoed^{10, 11} = 52,5 suikerklontjes
- 2 liter frisdrank (inclusief limonade en verdunde siropen)
 - o 2 liter cola bevat 212 gram suiker¹², dit zijn 53 suikerklontjes.

Kinderen consumeren wekelijks gemiddeld:

- Bijna 4 liter frisdrank (inclusief limonade en verdunde siropen).¹³
 - o 4 liter cola bevat 424 gram suiker¹⁴, dit zijn 106 suikerklontjes.¹⁵

De groep suiker en snoepgoed + niet-alcoholische dranken zijn samen verantwoordelijk voor 50% van de totale inname van toegevoegde suikers.

¹ Dagelijks 82,5 gram vrije suikers x 7 dagen

² 1 suikerklontje weegt 4 gram

³ Dagelijks 63,8 gram vrije suikers x 7 dagen

⁴ Dagelijks 67,7 gram vrije suikers x 7 dagen

⁵ Per categorie de huidige dagelijkse inname aan toegevoegde suikers gebruikt uit VCP 2012 – 2016.

⁶ Dagelijks 72,7 gram toegevoegde suikers x 7 dagen

⁷ Dagelijks 56,6 gram toegevoegde suikers x 7 dagen

⁸ Dagelijks 60 gram toegevoegde suikers x 7 dagen

⁹ Berekend op basis van de gemiddelde dagelijkse energiebehoefte (mannen: 2500, vrouwen 2000, gemiddelde: 2250) x 7 dagen

¹⁰ Dagelijks 30 gram x 7 dagen (gemiddelde kinderen + volwassenen)

¹¹ Grootste bijdragers in deze categorie zijn: snoep, jam/zoet beleg, chocolade/candybar, pure suiker, honing

¹² Voedingswaarde van Coca Cola Regular gebruikt, bevat 10,6 gram suiker/100 ml. 10,6 g/100 ml = 106 gram/liter x 2 liter = 212 gram suiker in 2 liter cola. 212 gram/4 = 53 suikerklontjes.

¹³ Kinderen drinken 570,8 gram limonade, frisdrank en verdunde siropen per dag. 570,8 x 7 dagen = 3,996 liter limonade, frisdrank en verdunde siropen/week.

¹⁴ Voedingswaarde van Coca Cola Regular gebruikt, bevat 10,6 gram suiker/100 ml. 10,6 g/100 ml = 106 gram/liter x 4 liter = 424 gram suiker in 4 liter cola.

¹⁵ 1 suikerklontje weegt 4 gram. 424 : 4 = 106 suikerklontjes.