

# Groenteconsumptie

## in het Nederlandse deel van de Diogenes studie

### Belangrijkste bevindingen

- Relatieve groenteconsumptie gestegen, maar geen relatie met handhaving gewichtsverlies
- Kinderen (5-18 jaar) eten 38% meer groente, waarvan een groot deel uit glas/blik
- 90-95% van de groente wordt gegeten bij de avondmaaltijd
- < 2% van de industrieel toegevoegde zoutinname is afkomstig van groenten uit glas/blik
- Peulvruchten worden erg weinig gegeten

### Relatieve groenteconsumptie gestegen, maar geen relatie met handhaving gewichtsverlies

Ondanks het feit dat er geen specifieke interventie op groenteconsumptie is uitgevoerd, zijn de deelnemers aan de Diogenes studie *relatief* meer groenten gaan eten: voorafgaande aan de studie (meetpunt 1, n=124) was de groenteconsumptie 142 g/dag en deze bleef op dit niveau na 6 maanden (meetpunt 2, n=80) en na 12 maanden (meetpunt 3, n=51), ondanks een daling van de energie-inname met 18% gedurende deze periode. Bij analyse van de gegevens is geen relatie gevonden tussen de verandering in groenteconsumptie en de mate van handhaving van het gewichtsverlies bij de volwassenen. Om deze relatie nader te onderzoeken zou verder onderzoek nodig zijn met een meer op deze vraagstelling toegesneden onderzoeksopzet.

Figuur 1: Totale groenteconsumptie (g/dag)



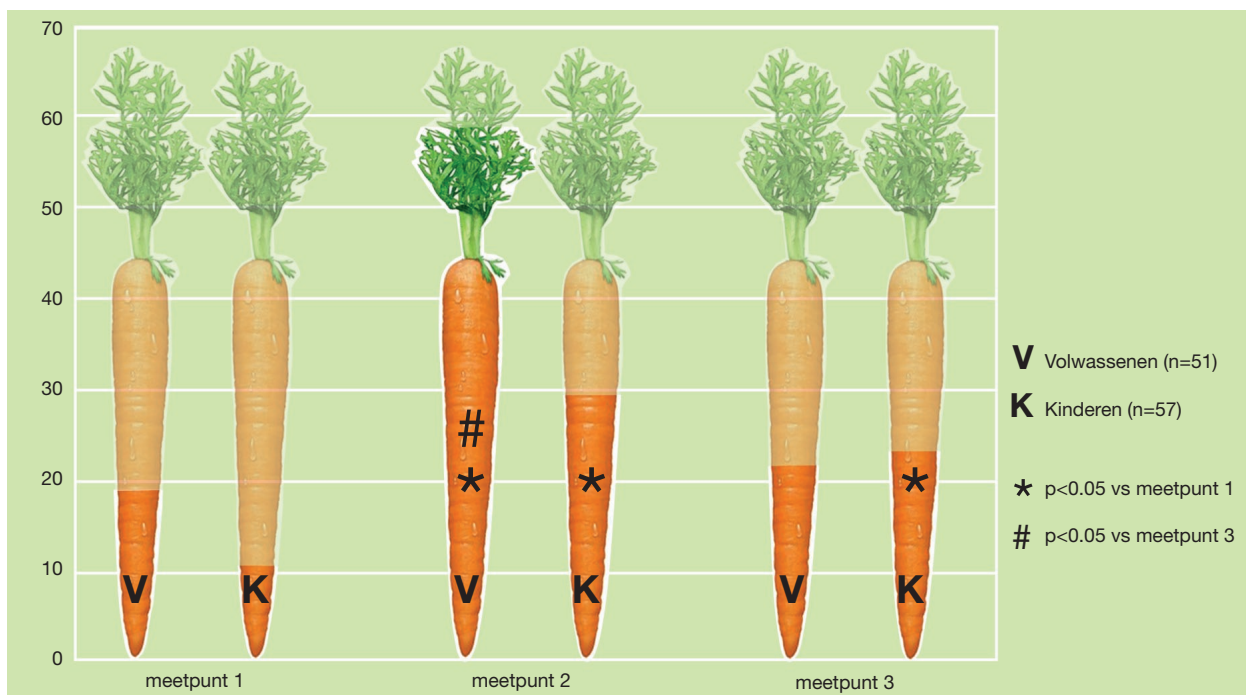
**De Diogenes studie** is een Europese studie naar de invloed van het eiwitgehalte en de glykemische index van de voeding op gewichtshandhaving na gewichtsverlies in families waarvan de ouders overgewicht hebben ([www.diogenes-eu.org](http://www.diogenes-eu.org)). Na een gewichtsreductieperiode van 8 weken zijn de families random verdeeld over 5 dieetgroepen. Gedurende 6 maanden konden de families een groot deel van hun benodigde boodschappen gratis halen bij een speciaal daarvoor ingerichte projectwinkel. Vervolgens deden ze gedurende 6 maanden weer boodschappen in hun eigen winkel(s). Van de families die meededen aan het Nederlandse deel van de studie aan de Universiteit Maastricht (124 volwassenen en 137 kinderen tussen 5-18 jaar) is de groenteconsumptie geanalyseerd.



### Kinderen (5-18 jaar) eten 38% meer groente, waarvan een groot deel uit glas/blik

De groenteconsumptie van de 137 kinderen (5-18 jaar) in de onderzoeksgroep was bij aanvang van de studie gemiddeld 80 g/dag (meetpunt 1, n=137). 6 maanden na de periode van gewichtsreductie was de groenteconsumptie van de kinderen (meetpunt 2, n=74) met 38% verhoogd. Dit kwam voornamelijk doordat de kinderen meer groenten uit glas/blik zijn gaan eten (stijging van 10 naar 32 g/dag). Ook de ouders aten in deze periode meer groenten uit glas/blik (stijging van 16 g/dag naar 48 g/dag). De groenten uit glas/blik waren in deze onderzoeksperiode, net als een groot deel van de overige boodschappen, gratis verkrijgbaar in de projectwinkel. Ook na de daarop volgende periode van 6 maanden, waarin de proefpersonen weer hun eigen boodschappen moesten kopen, bleef de totale groenteconsumptie en de consumptie van groenten uit glas/blik van de kinderen (meetpunt 3, n=57) op het verhoogde niveau. De ouders gingen daarentegen weer evenveel groenten uit blik/glas eten als vóór de studie.

**Figuur 2: Groente uit blik/glas (g/dag)**



### 90-95% van de groente wordt gegeten bij de avondmaaltijd

Uit de onderzoeksgegevens blijkt dat nog steeds het overgrote deel van de groente (90-95%) bij de avondmaaltijd wordt gegeten. Dit geldt zowel voor volwassenen als voor kinderen. Slechts 5-10% van de groente wordt gegeten bij de lunch. Vrijwel niemand eet groenten als 'tussendoortje'. Het stimuleren van nieuwe eetmomenten voor groente en groenteproducten (buiten de avondmaaltijd) biedt mogelijk interessante kansen om de totale groenteconsumptie bij zowel volwassenen als kinderen verder te verhogen tot de geadviseerde 150-200 g/dag.

### < 2% van de industrieel toegevoegde zoutinname is afkomstig van groenten uit glas/blik

Uit de voedselconsumptiegegevens van de proefpersonen uit dit onderzoek blijkt dat de zoutinname uit industrieel verwerkte producten 3 g/dag was. De hoeveelheid zout die daar bovenop door consumenten zelf nog is toegevoegd, is onbekend. Van bovengenoemde 3 g zout blijkt ca. 2% afkomstig te zijn uit groenten, voornamelijk van groenten uit glas/blik. De totale hoeveelheid geconsumeerd zout uit alle industrieel verwerkte producten is 6 maanden na de periode van gewichtsreductie bij volwassenen met 50 mg/dag gedaald. Bij kinderen was de zoutinname (exclusief de hoeveelheid zelf toegevoegd zout) bij aanvang van de studie 2,4 g/dag en dit bleek na 6 maanden niet veranderd te zijn.

### Figuur 3: Aandeel geconsumeerd zout uit (verwerkte) groente in relatie tot totale hoeveelheid industrieel toegevoegd zout bij volwassenen



### Peulvruchten worden erg weinig gegeten

Uit de onderzoeksgegevens blijkt dat er maar heel weinig peulvruchten worden gegeten. Slechts 3-4% van de volwassenen en kinderen meldde peulvruchtenconsumptie tijdens de gehele onderzoeksperiode (gebaseerd op 4 driedaagse voedingsdagboekjes).

Ga voor meer informatie naar [www.hakgroente-instituut.nl](http://www.hakgroente-instituut.nl)

november 2008