



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Consumptie van vlees in Nederland

## SHIFT-DIETS-project

Om in de toekomst de groeiende wereldbevolking en het milieu gezond te houden, is een duurzamer voedingspatroon noodzakelijk. Veranderingen in ons voedingspatroon zijn ook nodig om de ziektelast van chronische aandoeningen te verminderen [1,2]. Een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke producten kan hieraan bijdragen. In het SHIFT-DIETS-project van het RIVM wordt kennis ontwikkeld over effectieve interventies en beleidsmaatregelen die de overgang stimuleren naar zo'n voedingspatroon bij met name jongvolwassenen. Deze factsheet van het SHIFT-DIETS-project geeft inzicht in de huidige eiwit- en vleesconsumptie in Nederland.

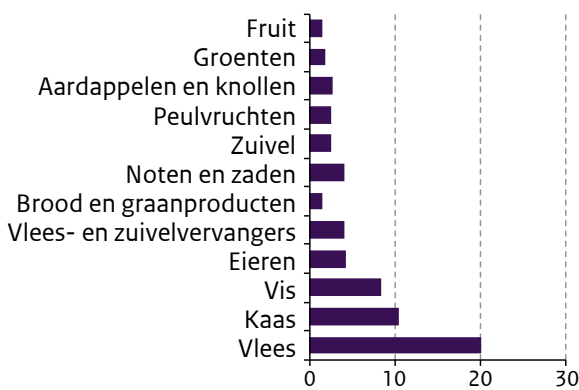
Het SHIFT-DIETS-project is gericht op jongvolwassenen (18-35 jaar), omdat bij deze groep verschillende leefstijlen worden ontwikkeld, waaronder voedingsgewoonten. In deze factsheet wordt eerst de eiwit- en vleesconsumptie van alle Nederlanders van 12-79 jaar beschreven. Vervolgens wordt de vleesconsumptie van jongvolwassenen van 18-35 jaar in meer detail in kaart gebracht. De gebruikte data is afkomstig van de Voedselconsumptiepeiling (VCP) van het RIVM van 2012-2016 [3].



## Waarom minder vlees?

### Vlees heeft de grootste milieu-impact

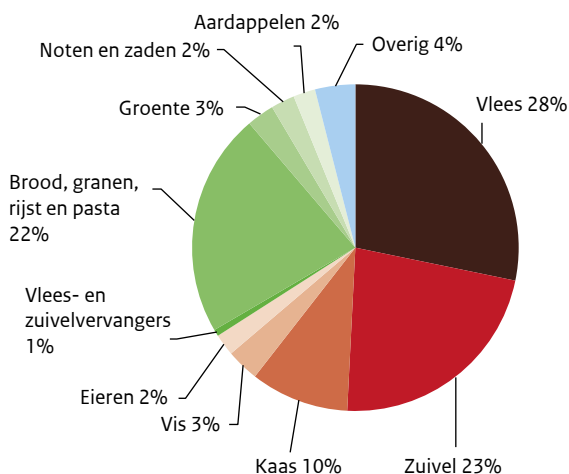
Van alle voedingsgroepen heeft vlees, en met name rundvlees, (per kg) de grootste impact op klimaatverandering door de uitstoot van broeikasgassen. Daarnaast heeft vlees ook op de andere milieu-indicatoren (verzuring, eutrofiëring van zee- en zoet water en landgebruik) de grootste voetafdruk. Na vlees hebben de voedingsgroepen kaas, vis en eieren de grootste milieu-impact.



Broeikasgasemissies (kg CO<sub>2</sub>eq/kg product)

Gemiddelde broeikasgasemissies voor verschillende voedingsgroepen in de Nederlandse voeding [4]

### Vlees levert helft van het dierlijke eiwit



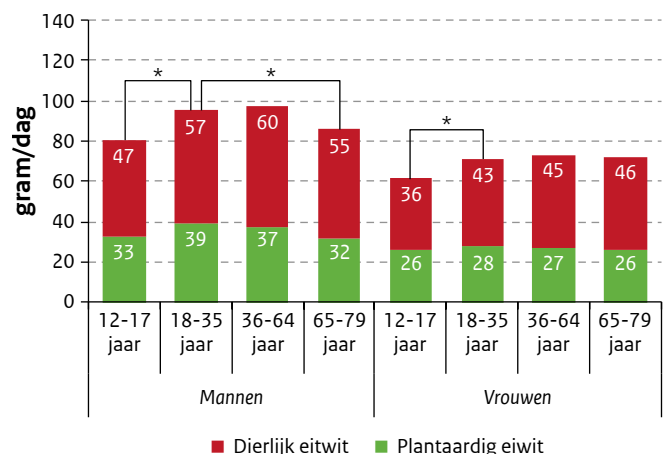
Bijdrage van verschillende voedingsgroepen aan eiwitconsumptie van Nederlanders van 12-79 jaar (n=2847; Bron: VCP 2012-2016)

Gemiddeld eten mannen en vrouwen van 12-79 jaar dagelijks 48 gram dierlijk en 31 gram plantaardig eiwit. De helft van de dierlijke eiwitname is afkomstig van vlees. Andere bronnen van dierlijke eiwitten zijn o.a. zuivel, kaas, vis en eieren. Bronnen van plantaardige eiwitten zijn o.a. brood, granen, rijst, pasta, groente, noten, zaden en aardappelen.

## Vleesconsumptie in Nederland

### Mannen eten meer eiwitten dan vrouwen

Gemiddeld hebben gezonde mensen 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig [5]. De meeste mensen eten meer eiwit dan nodig is. Mannen eten meer eiwit dan vrouwen. Jongvolwassenen (18-35 jaar) eten meer eiwit dan 12-17-jarigen. Jongvolwassen mannen eten ook meer eiwit dan oudere mannen (65-79 jaar). Voor vrouwen blijft de eiwitname vrijwel gelijk tussen de 18 en 79 jaar.



Gemiddelde consumptie van dierlijk en plantaardig eiwit van Nederlanders van 12-79 jaar (n=2847; Bron: VCP 2012-2016)

\*= significant verschil met 18-35-jarigen

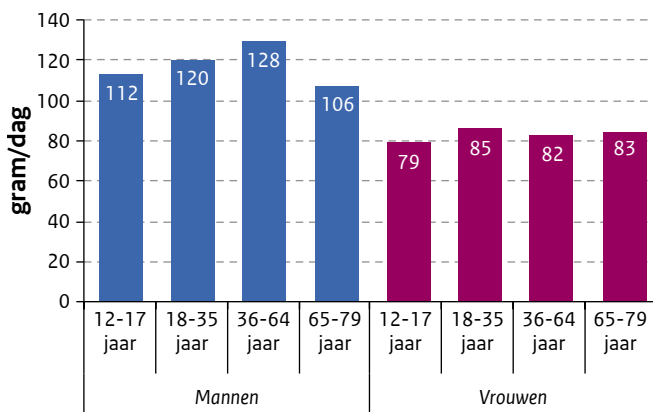
Van het totale eiwit dat geconsumeerd wordt is gemiddeld 39% plantaardig en 61% dierlijk. De verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten is vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen en de leeftijdsgroepen. Jongvolwassenen eten vergeleken met de andere leeftijdsgroepen iets meer plantaardige eiwitten (in grammen). Daarnaast eten jongvolwassenen relatief de meeste vleesvervangers (gemiddeld 2 gram per dag).

#### 4% van de Nederlanders eet nooit vlees

In de VCP rapporteert iedere deelnemer voor twee dagen wat hij of zij de dag ervoor at en dronk. Van de 12-79-jarigen at 5% op geen van beide meetdagen vlees, 15% at op één van de meetdagen vlees en 81% at op beide meetdagen vlees. Verder gaf 2% aan een vegetarisch (geen vlees en vis) voedingspatroon te volgen, 1% pescotarisch (geen vlees) en minder dan 1% veganistisch (geen dierlijke producten). Vegetarische, pescotarische en veganistische voedingspatronen kwamen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Bij elkaar opgeteld komt deze 4% overeen met een factsheet van de Nederlandse Vegetariërsbond, waarin verschillende onderzoeken worden vergeleken en wordt geconstateerd dat 4% van de mensen (vrijwel) nooit vlees eet [6].

#### Mannen eten meer vlees dan vrouwen

Gemiddeld eten mannen 117 gram vlees en vrouwen 82 gram vlees per dag. Van de mannen eten de 36-64-jarigen gemiddeld het meeste vlees (in grammen) en van de vrouwen de 18-35-jarigen.



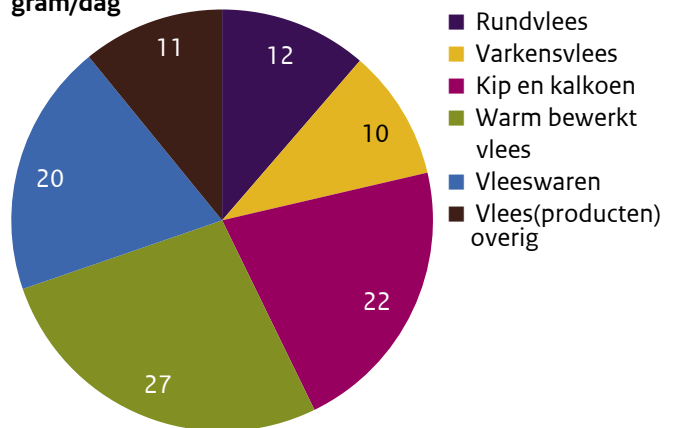
Gemiddelde vleesconsumptie van Nederlanders van 12-79 jaar (n=2847; Bron: VCP 2012-2016)

### Vleesconsumptie van jongvolwassenen

#### Bewerkt vlees wordt het meest gegeten

Gemiddeld eten jongvolwassenen 102 gram vlees per dag. Het soort vlees dat het meest wordt gegeten is warm bewerkt vlees. Voorbeelden van warm bewerkt vlees zijn schnitzels, gehaktballen en frikandellen.

#### gram/dag



Gemiddelde consumptie naar verschillende soorten vlees door Nederlanders van 18-35 jaar (n=693; Bron: VCP 2012-2016)

De consumptie van rood en bewerkt vlees hangt samen met een verhoogd risico op chronische ziekten zoals beroerte, diabetes type 2 en darm- en longkanker [7]. Rood vlees is vlees van rund, kalf, varken, schaap, lam, geit, konijn of wild. Bewerkt vlees betreft alle soorten vlees en gevogelte die als vleeswaren of anderszins voorbereid worden gegeten. De groepen rood en bewerkt vlees overlappen; een deel van het bewerkte vlees is rood vlees. Het Voedingscentrum adviseert om maximaal 300 gram rood vlees per week te eten [8]. Voor bewerkt vlees is geen bovengrens gesteld, al raadt de Gezondheidsraad aan om de consumptie hiervan te beperken [7]. Jongvolwassenen eten gemiddeld 70 gram rood vlees en 47 gram bewerkt vlees per dag.

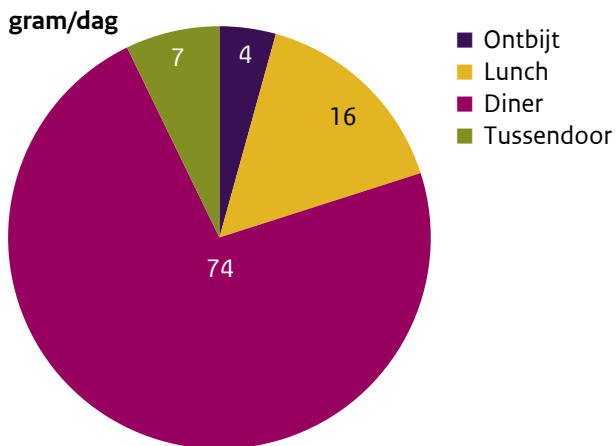
#### Op de meeste dagen wordt vlees gegeten

Jongvolwassenen eten gemiddeld op 6 dagen in de week vlees. Dit is iets minder dan de andere leeftijdsgroepen die dat gemiddeld op 6,2-6,3 dagen per week doen.

Gemiddeld eten jongvolwassenen de grootste hoeveelheid vlees op zaterdag (114 gram) en de kleinste hoeveelheid vlees op maandag (90 gram). Daarnaast eten zij vlees het vaakst op dinsdagen en zaterdag en het minst vaak op vrijdag en zondag. Deze verschillen zijn niet statistisch significant.

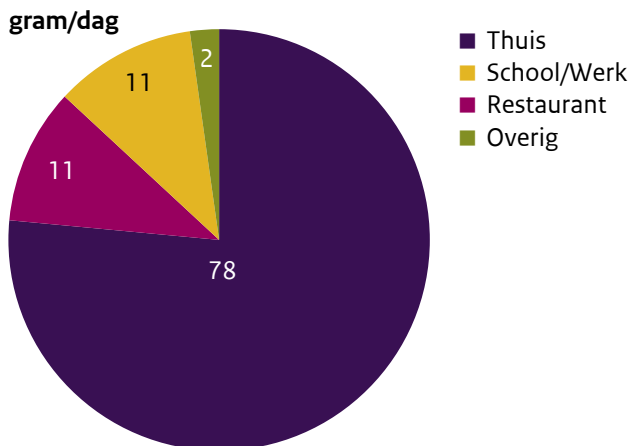
#### Meeste vlees tijdens het diner en thuis

Het meeste vlees eten jongvolwassenen tijdens het diner, gevolgd door tijdens de lunch en tussendoor.



Vleesconsumptie naar eetmoment van Nederlanders van 18-35 jaar (n=693; Bron: VCP 2012-2016)

Thuis wordt de grootste hoeveelheid vlees gegeten, gevolgd door op school, op het werk en in een restaurant. Bij een diner in een restaurant eten jongvolwassenen gemiddeld de helft meer vlees (152 gram) dan thuis (98 gram).

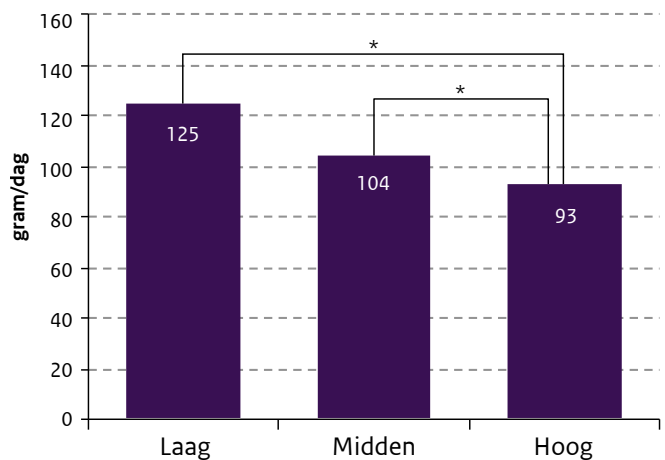


Vleesconsumptie naar locatie van Nederlanders van 18-35 jaar (n=693; Bron: VCP 2012-2016)  
Overig = onderweg, buiten, sportaccommodatie, overig

### Hoogopgeleiden eten minder vlees

Hoogopgeleide jongvolwassenen eten gemiddeld op 5,8 dagen in de week vlees, middenopgeleiden 6,2 dagen en laagopgeleiden eten gemiddeld 6,4 dagen in de week vlees. Ook qua hoeveelheden is de gemiddelde vleesconsumptie van hoogopgeleiden lager dan van midden- en laagopgeleide jongvolwassenen.

De vleesconsumptie van jongvolwassenen verschilt niet significant naar werkstatus, mate van stedelijkheid en gezinsgrootte.



Gemiddelde vleesconsumptie naar opleiding van Nederlanders van 18-35 jaar (n=693; Bron: VCP 2012-2016)

\*= significant verschil

Laag = lager (basis)onderwijs, lager beroepsonderwijs, mavo  
Midden = havo, vwo, middelbaar beroepsonderwijs  
Hoog = hoger beroepsonderwijs, universiteit

## Achtergrond

### Project SHIFT-DIETS

SHIFT-DIETS staat voor *Stimulating consumer habits into futureproof total diets*. Het project is onderdeel van het Strategisch Programma RIVM, binnen de thema's Integraal Voedselbeleid en Perceptie en gedrag. SHIFT-DIETS is in 2019 gestart en loopt door tot 2021. Deze factsheet is één van de producten.

### Methode

Deze factsheet is grotendeels gebaseerd op de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016, waarin consumptiegegevens zijn verzameld van 2847 Nederlanders van 12 tot en met 79 jaar, waaronder 693 deelnemers van 18 tot en met 35 jaar [3]. Deelnemers hebben een algemene vragenlijst ingevuld en zijn twee keer uitgebreid geïnterviewd over wat ze de voorgaande dag gegeten en gedronken hadden (24-uursnavraagmethode). Uit die tweedaagse onderzoeksgegevens is samen met de NEVO-tabel (Nederlands Voedingsstoffenbestand) de gemiddelde eiwit- en vleesconsumptie berekend. De NEVO bevat gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen die in Nederland regelmatig worden gebruikt [10]. De resultaten zijn representatief voor sociaal-demografische factoren, seizoen en dag van de week [3]. Statistische significantie van verschillen in consumptie is met een niet-parametrische test getoetst (Kruskal-Wallis-test,  $p < 0,05$ ).

### Bronnen

1. RIVM. *Wat ligt er op ons bord? Veilig, gezond en duurzaam eten in Nederland* (2017).
2. Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur. *Duurzaam en gezond: samen naar een houdbaar voedselsysteem* (2018).
3. RIVM. [www.wateetnederland.nl/achtergrond](http://www.wateetnederland.nl/achtergrond), juli 2019.
4. Vellinga, R. & Temme, E.H.M. Milieubelasting van het Nederlandse voedingspatroon. <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50060NED/table>, november 2019.
5. Voedingscentrum. Eiwitten. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>, juli 2019.
6. Nederlandse Vegetariërsbond. *Factsheet 1. Consumptiecijfers en aantallen vegetariërs* (2018).
7. Gezondheidsraad. *Richtlijnen goede voeding 2015* (2015).
8. Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>, juli 2019.
9. Green protein alliance. *Impact report 1 jaar GPA* (2018).
10. RIVM. NEVO. <https://www.rivm.nl/nederlands-voedingsstoffenbestand>, juli 2019.

## Meer informatie:

[www.waateetnederland.nl](http://www.waateetnederland.nl)  
[www.rivm.nl/voedsel-en-voeding](http://www.rivm.nl/voedsel-en-voeding)

Contact: [vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

januari 2020

*De zorg voor morgen* begint vandaag