

Bijlage: Samenvatting rapport monitor zout en verzadigd vet

RIVM rapport 350022002/2013 Natrium en verzadigd vet in beeld; veranderingen in de samenstelling van voedingsmiddelen in 2012

RAPPORT IN HET KORT

De overheid heeft de voedingsmiddelensector opgeroepen om de gehalten aan natrium en verzadigd vet in voedingsmiddelen te verlagen. Uit de rapportage van het RIVM en het Voedingscentrum blijkt dat de natriumgehalten in brood en in groenteconserven in 2012 significant zijn afgenomen. Het gemiddelde natriumgehalte nam ook af voor kaas, koude sauzen, pindasauzen en chips, maar deze daling was niet significant. In vlees en soepen is geen verschil in het natriumgehalte waargenomen. Inspanningen om het verzadigd vetgehalte te verlagen waren afkomstig van de olie- en vetsector en de aardappelverwerkende industrie. Zij hebben het gebruik van vloeibare vetten gestimuleerd en de vetzuursamenstelling van hun producten verbeterd.

Vanwege de negatieve gezondheidseffecten van een te hoge inname van natrium en verzadigd vet wil de minister van VWS dat het voor de consument makkelijker wordt om gezondere voedingsmiddelen te kiezen. In dat verband volgen het RIVM en het Voedingscentrum kritisch de gehalten van natrium en verzadigd vet van voedingsmiddelen. Dat gebeurt op basis van recente gegevens die fabrikanten en de desbetreffende sectoren vrijwillig aanleveren, plus onafhankelijke natriumanalyses door de NVWA. Deze gegevens zijn vervolgens vergeleken met de gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen in het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO) 2011 (<http://nevo-online.rivm.nl/>).

Voor de komende jaren bereiden bedrijven (producenten en een supermarktketen) zich erop voor de natriumgehalten van vleeswaren en vleesbereidingen, kaas, hartige snacks, diverse sauzen, soep, kant- en klaarmaaltijden, pizza's en bewerkte visproducten stapsgewijs (verder) aan te passen. Dit blijkt uit de plannen die zij tot eind 2015 hiervoor hebben opgesteld.

Trefwoorden: natrium, zout, verzadigde vetzuren, herformuleren voedingsmiddelen, samenstelling

UITGEBREIDE SAMENVATTING VOOR ZOUT

Gemiddelde dagelijkse zoutinname in Nederland

De zoutinname in Nederland in 2011 is gemiddeld 9,9 gram per dag voor volwassen mannen en gemiddeld 7,5 gram per dag voor volwassen vrouwen, oftewel gemiddeld 8,7 gram voor een volwassene. Deze zoutinname is gebaseerd op de hoeveelheden geconsumeerde voedingsmiddelen zoals verzameld bij de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 en gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen in het Nederlandse Voedingsstoffenbestand van 2011. Van de berekende zoutinname is 79% afkomstig uit voedingsmiddelen (6,9 gram zout) en wordt 21% tijdens het bereiden van de maaltijd (thuis of buitenshuis) of aan tafel toegevoegd (1,8 gram zout). Een gedeelte van het natrium in voedingsmiddelen is van nature aanwezig (bij voorbeeld in melk en groente), het grootste gedeelte wordt toegevoegd door de industrie in de vorm van zout (als natriumchloride). Deze berekening van de totale zoutinname komt overeen met de zoutinname bepaald op natriumexcretie in de urine.

Dagelijkse zoutinname verminderen door herformulering van voedingsmiddelen

De aanbevolen maximumrichtlijn voor volwassenen bedraagt 6 gram zout per dag (oftewel 2400 mg natrium per dag). De zoutinname in Nederland is te hoog ten opzichte van deze richtlijn. De

zoutinname is op verschillende manieren terug te brengen: door industrieel toegevoegd zout aan voedingsmiddelen te verlagen; door mensen minder zout te laten gebruiken bij de maaltijd(bereiding) thuis; en/of door mensen voor minder zoute producten te laten kiezen. Bij het huidige consumptiepatroon is de grootste zoutvermindering te verwachten als de hoeveelheid toegevoegd zout aan voedingsmiddelen wordt verminderd. In dat verband volgen het RIVM en het Voedingscentrum, in opdracht van het ministerie van VWS, kritisch de gehalten van natrium (en verzadigd vet) van voedingsmiddelen. Dat gebeurt op basis van recente gegevens die fabrikanten en de desbetreffende sectoren vrijwillig aanleveren, plus onafhankelijke natriumanalyses door de NVWA. Deze gegevens zijn vergeleken met de gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen in het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO) 2011 (<http://nevo-online.rivm.nl/>). Ook is in kaart gebracht welke plannen de bedrijven en voedingsmiddelensectoren in de komende jaren willen realiseren. Deze activiteiten vinden plaats onder de noemer Herformuleringsmonitor.

Bevindingen eerste Herformuleringsmonitor door RIVM en Voedingscentrum

Uit zowel verzamelde gegevens over samenstelling als de plannen tot 2015 blijkt dat in vele sectoren activiteiten plaatsvinden om het zoutgehalte van voedingsmiddelen te verlagen. De ene sector is hierbij wat verder of actiever dan de andere sector. Er is een grote variatie in zoutgehalten binnen eenzelfde groep voedingsmiddelen. De natriumgehalten van brood en van groenteconserven zijn in 2012 statistisch significant afgenomen ten opzichte van 2011. Het gemiddelde natriumgehalte nam ook af voor kaas, koude sauzen, pindasauzen en chips. Deze daling was echter niet statistisch significant. In vleeswaren en soepen is geen verschil in het natriumgehalte waargenomen. Voor de komende jaren bereiden bedrijven (producenten en een supermarktketen) zich erop voor de natriumgehalten van vleeswaren en vleesbereidingen, kaas, hartige snacks, diverse sauzen, soep, kant- en klaar maaltijden, pizza's en bewerkte visproducten stapsgewijs (verder) aan te passen. Dit blijkt uit de plannen die zij tot eind 2015 hiervoor hebben opgesteld. De plannen lopen uiteen van sector breed, tot huismerk of individueel productniveau. Herhaalde analyse in de komende jaren zal duidelijk maken of de voorgenomen plannen daadwerkelijk gerealiseerd worden.

Schatting van de effecten van herformulering op de dagelijkse zoutinname

Er is een schatting gemaakt van bovengenoemde geplande herformuleringen op de dagelijkse gemiddelde natriuminname van een volwassen Nederlander. Daarbij is aangenomen dat het consumptiepatroon en toegevoegd zoutgebruik tijdens bereiding en/of aan tafel en het gebruik van smaakmakers niet gewijzigd wordt en dat alle voedingsmiddelen in de betreffende productcategorie geherformuleerd worden. De dagelijkse inname kan teruglopen van 8,7 gram zout per dag naar 8,5 gram zout per dag door het lagere natriumgehalte van brood, naar 8,4 gram zout per dag wanneer de gevonden natriumreducties voor brood, kaas, koude sauzen, pindasauzen en chips ook sector breed worden ingevoerd en naar 7,9 gram zout per dag als de doelstellingen in 2015 voor alle voedingsmiddelen in de productcategorie zijn gerealiseerd. Naar schatting zou de dagelijkse inname in 2012 dus met ongeveer 3% kunnen dalen ten opzichte van 2011. Voor een belangrijk deel is dit toe te schrijven aan verlaging van de zoutgehalten van brood. Als de voorgenomen plannen in 2015 uitgevoerd worden zou de daling circa 9% kunnen zijn.

TNO heeft voor diverse productcategorieën berekend hoever het zoutgehalte in voedingsmiddelen in de komende 5 jaar in theorie zou kunnen worden teruggebracht zonder de veiligheid voor de consument in gevaar te brengen en zonder karakteristieke productkenmerken noemenswaardig te veranderen. Vaak is een vermindering van zoutgehalte mogelijk van 50% ten opzichte van de zoutgehalten van die producten in NEVO 2011. De dagelijkse inname zou daarmee kunnen teruglopen, voor de in de herformuleringsmonitor beoordeelde productgroepen, naar 6,6 gram zout per dag. In deze situatie voegt de consument nog steeds zout toe tijdens het bereiden van de maaltijd of aan tafel.

Aanpassingen van het voedingsgedrag zijn nodig om de gemiddelde zoutinname nog verder te laten dalen. Dit zou kunnen door mensen te stimuleren voedingsmiddelen te kiezen zonder toegevoegd zout of met een lager natriumgehalte en daarnaast het huishoudelijk gebruik van zout terug te dringen.

Internationaal perspectief: vermindering van zoutinname in het Verenigd Koninkrijk

In het Verenigd Koninkrijk werd in 2001 de natriuminname bepaald via een meting in urine en was de gemiddelde zoutinname 9,5 gram per dag. Sinds 2003 is er actie ondernomen om de inname van zout te verlagen. Ten eerste zijn er voorlichtingscampagnes gehouden om het gebruik van zout te verlagen. Ten tweede heeft de Britse Food Standards Authority (FSA) in 2006, in samenwerking met de voedingsmiddelenindustrie (retail, industrie en cateraars), doelstellingen voor verlaagde natriumgehalten voor een groot aantal voedingsmiddelen opgesteld. De doelstellingen werden aangescherpt wanneer ze bereikt werden, bijvoorbeeld in 2008. Dit heeft geresulteerd in een verlaging van natriumgehalten in verschillende voedingsmiddelen van 20 tot 40% in 2010. Alle initiatieven samen hebben over een totale periode van 10 jaar (2001-2011) geleid tot een daling van de zoutinname met 1,4 gram per dag tot gemiddeld 8,1 gram zout per dag in 2011, uitgaande van de metingen in urine. Na deze inspanningen is de dagelijkse zoutinname, in de UK, na verloop van 10 jaar, met 15% gedaald. Ook in de komende jaren zal het Verenigd Koninkrijk inspanningen verrichten om de zoutinname te verlagen, onder andere door de initiatieven op het gebied van zoutreductie in voedingsmiddelen voort te zetten.

De geschatte 3% daling van dagelijkse zoutinname in Nederland gaat in de goede richting en wordt voornamelijk veroorzaakt door het verlagen van zoutgehalten van brood. Komende jaren moet blijken of de geschatte aarzelend dalende trend (in een aantal categorieën) zich doorzet en vertaalt in een lagere zoutinname. De lagere natriumgehalten zouden dan wel in alle voedingsmiddelen, waarin zoutverlaging mogelijk is, moeten worden doorgevoerd. Op basis van natriumuitscheiding in de urine zal moeten worden onderzocht of de totale natriuminname ook daadwerkelijk zal dalen.