

Datum: 18 september 2018

Persbericht

Gezondheidsraad herziet voedingsnormen voor volwassenen

De Gezondheidsraad heeft de voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen geëvalueerd. Dat leidt tot een aanpassing van de voedingsnorm voor: vitamine A, thiamine, riboflavine, niacine, calcium, ijzer, jodium, kalium en magnesium.

Voedingsnormen geven aan hoeveel vitamines en mineralen het lichaam nodig heeft om goed te functioneren en om ziekten te voorkomen. Voedingsnormen worden bijvoorbeeld gebruikt bij de voedingsvoorlichting, de opsporing van risicogroepen voor tekorten en advisering over diëten. De raad adviseert sommige voedingsnormen niet toe te passen bij de voedingsvoorlichting en de beoordeling van voeding van groepen. Hierbij gaat het om normen die zwak onderbouwd zijn.

De Gezondheidsraad heeft bij deze evaluatie gebruikgemaakt van de normen die de Europese voedselautoriteit EFSA heeft opgesteld. Er volgen nog adviezen over voedingsnormen voor zuigelingen, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, over de veilige bovengrenzen en de voedingsnormen voor eiwitten, koolhydraten en vetten.

De publicatie Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen (nr. 2018/19) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt Eert Schoten, tel. 06 462 36 998, e-mail: ej.schoten@gr.nl.