

Voedingsnormen voor vetten, vetzuren, verteerbare koolhydraten en voedingsvezels

Samenvatting



De Gezondheidsraad heeft de adviezen over de inname van vetten, vetzuren, verteerbare koolhydraten en voedingsvezels herzien. Dit advies is onderdeel van de evaluatie van de Nederlandse voedingsnormen – een vaste taak van de Gezondheidsraad. Met dit advies wordt de lopende evaluatie afgerond.

Voedingsnormen zijn referentiewaarden voor de inname van voedingsstoffen. Ze definiëren de inname niveaus die gunstig worden geacht voor de gezondheid. Ze hebben betrekking op verschillende voedingsstoffen en vormen zo een aanvulling op de richtlijnen goede voeding, die betrekking hebben op voedingsmiddelen, die een mix van voedingsstoffen bevatten.

De voedingsnormen zijn van belang voor een goede voedingsadvisering door het Voedingscentrum, diëtisten en zorgprofessionals. Ze worden ook gebruikt voor het monitoren van de nutriëntinname van de Nederlandse bevolking.

Aanpak evaluatie

Bij de evaluatie van voedingsnormen is harmonisatie binnen de Europese Unie het streven. Daarom heeft de vaste commissie Voeding van de Gezondheidsraad allereerst geëvalueerd in hoeverre de voedingsnormen van de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) overgenomen kunnen worden voor Nederland. Ten opzichte van eerdere gezondheidsraadadviezen over voedingsnormen voor vitamines en mineralen, wordt in dit advies relatief vaak van EFSA afgeweken. Daar zijn verschillende redenen voor.

Om te beginnen gaan de ontwikkelingen in het onderzoek voor de meeste onderwerpen in dit advies aanzienlijk sneller dan bij de voedingsnormen voor vitamines en mineralen. Omdat de laatste evaluatie van EFSA uit 2010 stamt, is er relatief veel nieuw onderzoek dat aanleiding kan zijn dat de commissie een advies van EFSA niet overneemt. In sommige gevallen leidt dat bovendien tot meer consistentie met richtlijnen en adviezen van de Gezondheidsraad over de consumptie van voedingsmiddelen. Andere overwegingen zoals flexibiliteit in de voedingsvoorlichting kunnen ook een rol spelen.

Als de commissie EFSA niet overneemt, gelden of de Nederlandse voedingsnormen of de aanbevelingen van een van de internationale organisaties die de commissie voor de Nederlandse situatie het meest relevant acht (Nordic Nutrition Recommendations 2023, rapporten van de Wereldgezondheidsorganisatie en de Britse *Scientific Advisory Committee on Nutrition*).



Normen en aanbevelingen

De term voedingsnormen omvat 4 verschillende typen normen: gemiddelde behoefte, aanbevolen hoeveelheid, adequate

inname en aanvaardbare bovengrens. De voedingsnormen die in dit advies worden aanbevolen, zijn adequate innames (voor linolzuur, alfa-linoleenzuur, en de visvetzuren eicosapentaeenzuur en docosahexaeenzuur) – of adequate inname ranges (voor de totale vetinname).

De adequate inname is een niveau van inname van de voedingsstof waarvan aangenomen kan worden dat het in de behoefte van vrijwel alle mensen in de betreffende groep voorziet. Voor sommige voedingsstoffen (verzadigde vetzuren, transvetzuren en suikers) adviseert de commissie op basis van de stand van wetenschap over de gezondheidseffecten een zo laag mogelijke inname, zonder een grenswaarde te specificeren. In dat geval spreekt zij niet van normen maar van aanbevelingen. Ook als het gezondheidseffect van een bepaalde voedingstof afhankelijk is van de productgroep waarbinnen het wordt geconsumeerd spreekt de commissie niet van normen maar van aanbevelingen (voor verteerbare koolhydraten en voedingsvezel).

Onderstaande tabel geeft een overzicht van alle adequate innames of inname ranges en aanbevelingen in dit advies. De waarden en aanbevelingen gelden voor alle leeftijdsgroepen en voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, tenzij anders vermeld.

Voedingsstof	Voedingsnorm of aanbeveling
Linolzuur	Adequate inname: 4 energieprocent.
Alfa-linoleenzuur	Adequate inname: 0,5 energieprocent.
Eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA)	<p>Adequate innames:</p> <ul style="list-style-type: none"> • volwassenen: 200 mg EPA plus DHA per dag. • zuigelingen van 6 tot 12 maanden: 100 mg DHA per dag. • kinderen en adolescenten van 1 t/m 17 jaar: niet gekwantificeerd; de visrichtlijn (na extrapolatie op basis van de energie-inname) is leidend en van belang voor het aanleren van een gezond voedingspatroon. • vrouwen die zwanger zijn: 250 mg EPA plus DHA per dag en een additionele inname van 100 mg DHA per dag. • vrouwen die borstvoeding geven: 200 mg/d EPA plus DHA per dag en een additionele inname van 100 mg DHA per dag. <p>Mensen vanaf 1 jaar die de aanbevolen hoeveelheid vis consumeren hebben geen supplement met EPA en DHA nodig. Ten aanzien van mensen die geen of weinig vis eten, geldt alleen voor zwangere vrouwen een expliciet supplementadvies. Als mensen die een supplement met EPA en DHA gebruiken, adviseert de raad een dosering op het niveau van de adequate inname te nemen.</p>
Verzadigde vetzuren	<p>Aanbeveling voor een zo laag mogelijke inname binnen de context van een volwaardig voedingspatroon (voedingsrichtlijnen, voedingsnormen, voedingsaanbevelingen). Aanvullende aanbeveling voor vervanging van producten rijk aan verzadigde vetzuren door producten rijk aan onverzadigde vetzuren of door volkorengranen en peulvruchten wanneer een daling van het vetgehalte van de voeding wordt beoogd.</p> <p>Voedingsvoorlichting en monitoring kan gericht worden op een stapsgewijze verlaging van de inname van verzadigde vetzuren, met 10 energieprocent als tussenstap.</p>
Transvetzuren	Aanbeveling voor een zo laag mogelijke inname binnen de context van een volwaardig voedingspatroon.
Vet (totaal)	<p>De kwaliteit van het voedingspatroon is belangrijker voor de gezondheid dan de totale vetinname.</p> <p>Adequate inname ranges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vanaf 4 jaar: 20 tot 40 energieprocent. • 1 tot en met 3 jaar: 25 tot 40 energieprocent. <p>Adequate inname voor zuigelingen van 6 tot en met 11 maanden: 40 energieprocent.</p>

Voedingsstof	Voedingsnorm of aanbeveling
Vrije suikers	<p>Aanbeveling voor een zo laag mogelijke inname binnen de context van een volwaardig voedingspatroon.</p> <p>Voedingsvoorlichting en monitoring kan gericht worden op een stapsgewijze verlaging van de inname van vrije suikers, met 10 energieprocent als tussenstap.</p>
Verteerbare koolhydraten en voedingsvezel	<ul style="list-style-type: none">• Aanbeveling om de inname van koolhydraten voornamelijk te laten bestaan uit koolhydraten die van nature aanwezig zijn in volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten en zuivel.• Aanbeveling om een vezelinname te realiseren van 3,0 tot 3,5 gram voedingsvezel per megajoule (12,6-14,6 gram per 1000 kilocalorieën) via de consumptie van volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten en noten. Voor kinderen van 6 maanden tot 2 jaar is de aanbeveling niet gekwantificeerd, maar wordt een geleidelijke toename geadviseerd van de diversiteit van het voedingspatroon en van de consumptie van volkorenproducten, groente, fruit, peulvruchten, noten. <p>De aanbevelingen over de inname van verteerbare koolhydraten en voedingsvezel moeten worden gezien in samenhang met elkaar en met de eerder gepubliceerde voedingsrichtlijnen voor de consumptie van volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten en noten.</p>

U kunt het hele advies downloaden van [gezondheidsraad.nl](https://www.gezondheidsraad.nl)

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vetten, vetzuren, verteerbare koolhydraten en voedingsvezels. Den Haag: Gezondheidsraad 2026; publicatienr. 2026/14.

Den Haag, 7 juli 2026. Auteursrecht voorbehouden.