

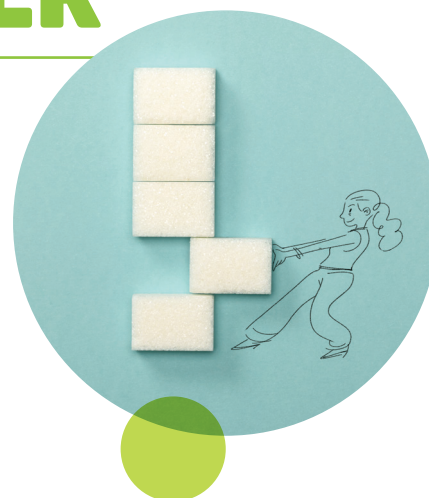
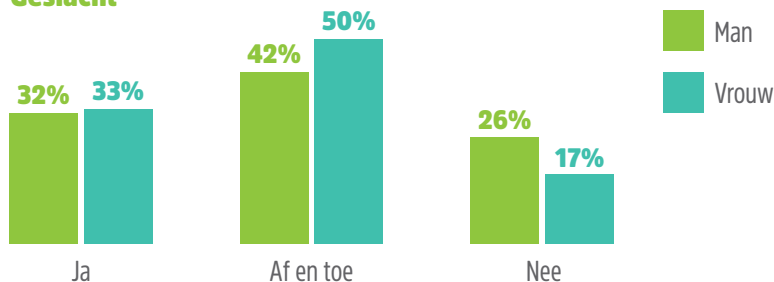
BACKGROUND

DE VLAMING & SUIKER

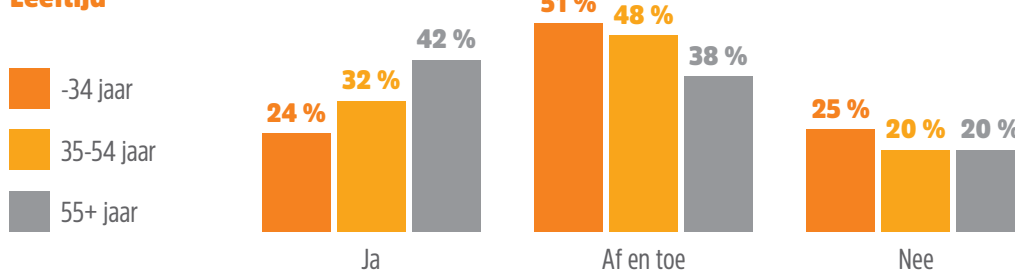
Bron: iVox -enquête i.o.v. Partena Ziekenfonds, mei 2016

Bent u bewust bezig met suikergebruik?

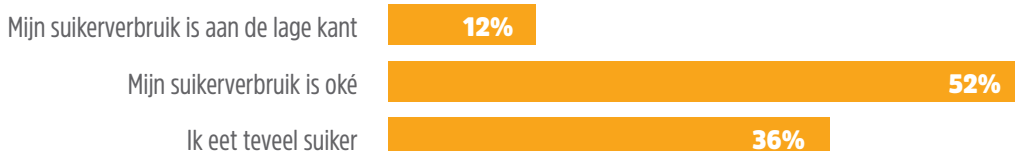
Geslacht



Leeftijd



Hoe schat u uw gemiddeld suikerverbruik in?



Leeftijd	-34 jaar	35 - 54 jaar	55+ jaar
Ik eet te veel suiker	42%	40%	24%
Mijn suikerverbruik is oké	52%	50%	56%
Mijn suikerverbruik is aan de lage kant	6%	10%	20%

Hoeveel suiker eet de Vlaming dagelijks volgens u? (in suikerklontjes)

Resultaten per leeftijdscategorie

Leeftijd	-34 jaar	35 - 54 jaar	55+ jaar
Schatting aantal suikerklontjes	17,1	16,6	13,1

Productkennis

Hoeveel suikerklontjes bevatten volgende producten?

Welk product bevat het meeste suiker volgens u?		Werkelijk aantal suikerklontjes
Glas fruitsap (200ml)	38% (1)	3,3 (2)
Suikerwafel (50g)	31% (2)	2,4
Frappucino met slagroom en kokos (568ml)	25% (3)	14 (1)
Lasagne met zalm (400g, bereide maaltijd)	6%	1,5
1 potje magere yoghurt met fruit	1%	3,1 (3)
1 potje volle yoghurt natuur	0%	0,9

Hoe kunnen we ons suikergebruik minderen?

Wat laat de Vlaming het makkelijkst achterwege?	
Frisdrank	46%
Suiker in de koffie of suiker of honing in de thee	17%
Een zoete afsluiter na het avondmaal (als dessert of voor de TV als knabbel)	12%
Een zoet tienuurtje zoals een koek, chocolade, ...	9%
Zoet beleg (confituur, choco, speculoos(pasta), peperkoek, ...)	9%
Een zoet vieruurtje zoals een koek, chocolade, taart, ijsje, ...	8%

Wat laat de Vlaming het moeilijkste achterwege?	
Een zoete afsluiter na het avondmaal (als dessert of voor de TV als knabbel)	26%
Zoet beleg (confituur, choco, speculoos(pasta), peperkoek, ...)	20%
Een zoet vieruurtje zoals een koek, chocolade, taart, ijsje, ...	17%
Frisdrank	16%
Suiker in de koffie of suiker of honing in de thee	13%
Een zoet tienuurtje zoals een koek, chocolade, ...	8%

Geslacht

Wat laat de Vlaming het moeilijkste achterwege?	Man	Vrouw
Frisdrank	20%	11%

Opleiding

Wat laat de Vlaming het moeilijkste achterwege?	Hoogstens lager middelbaar	Hoger middelbaar	Hoger onderwijs
Frisdrank	20%	18%	10%

