



Bepaling *suikermaxdag*

Algemeen

Suikermaxdag is een door foodwatch (voor het eerst in 2019) in het leven geroepen dag om mensen bewust te maken van het probleem van overconsumptie van (vrije) suiker en het gebrek aan politieke wil om het probleem aan te pakken. *Suikermaxdag* is de dag in het jaar dat een bepaalde bevolkingsgroep haar geadviseerde maximale hoeveelheid vrije suikers voor een heel jaar al heeft geconsumeerd. Omdat kinderen van 4 tot 8 jaar relatief het meeste vrije suikers consumeren, valt hun *suikermaxdag* het vroegst in het jaar. Op 9 juli 2021 hebben zij al de hoeveelheid vrije suikers gegeten en gedronken die overeenkomt met wat de WHO adviseert maximaal in een heel jaar te eten en drinken. *Suikermaxdag* is naar analogie van het internationaal bekende [‘Earth Overshoot Day’](#).

Voedingsadvies suiker

Er is geen algemeen geldend voedingsadvies wat betreft suikerconsumptie, wel voor wat betreft vrije suikers. De *suikermaxdag* is gebaseerd op het [advies van de Wereldgezondheidsorganisatie](#) (WHO) om maximaal 10% van je dagelijkse energieconsumptie uit vrije suikers te halen. De WHO stelt zelfs dat bij voorkeur 5% wordt gehanteerd, zoals ook in [Engeland](#) wordt geadviseerd. foodwatch gaat bij de bepaling van *suikermaxdag* uit van het dringende advies om je aan de maximaal 10% te houden. We hebben dit advies naast de [consumptiecijfers](#) van de meest recente voedselconsumptiepeiling (2012-2016) van het RIVM gelegd.

Vrije suikers

Onder vrije suikers verstaat de WHO monosachariden (zoals glucose, fructose) en disachariden (zoals sacharose of tafelsuiker) die aan levensmiddelen en dranken worden toegevoegd en suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en vruchtensapconcentraten. Foodwatch sluit aan bij deze definitie van de WHO. Suikers die van nature aanwezig zijn zoals lactose en fructose in bijvoorbeeld melk, groenten of fruit vallen niet onder toegevoegde of vrije suikers.

Berekening suikermaxdag

Hoe heeft foodwatch de *suikermaxdag* voor kinderen van 4 tot 8 jaar berekend? Hiervoor stelt het RIVM dat in deze leeftijdsgroep de meisjes 19,5% en de jongens 19% van hun calorieconsumptie uit vrije suikers halen terwijl de WHO aangeeft dat dit maximaal 10% zou moeten zijn. De leeftijdsgroep zit dan gemiddeld op 19,25%. Dit betekent dat zij op $(10 / 19,25) \times 365$ dagen al voor een jaar aan vrije suikers hebben geconsumeerd. Dit is dag 189,6. Omdat 1 januari op dag 0 tot 1 zou vallen moet het dagnummer naar boven worden afgerond. Dag 190 valt in 2021 op woensdag 9 juli.

Suikermaxdag per leeftijdsgroep valt in 2021 op:

Kinderen 1-3 jaar	10-aug
Kinderen 4-8 jaar	9-jul
Kinderen 9-13 jaar	26-jul
Kinderen 14-18 jaar	14-aug
Volwassenen 19-30 jaar	14-sep
Volwassenen 31-50 jaar	3-nov
Volwassenen 51-70 jaar	23-dec
Volwassenen 71-79 jaar	Onder WHO norm

Dagelijkse 'suikermax' via producten

Foodwatch berekent de daglimiet op basis van de geadviseerde hoeveelheid calorieën per dag (ofwel energiebehoefte) voor een weinig actieve leefstijl [volgens het Voedingscentrum](#). Voor kinderen van 4-8 jaar is het advies 1.400 kcal per dag. Als we hier het WHO-advies op toepassen (om maximaal 10% van de dagelijkse energieconsumptie uit vrije suikers te halen), mogen kinderen van 4-8 jaar maximaal 140 kcal vrije suikers per dag consumeren. 1 gram suiker is 4 kcal. Vervolgens is gekeken of en hoeveel procent de vrije suikers in producten het advies (bijvoorbeeld 140 kcal per dag) overschrijden. De Wereldgezondheidsorganisatie definieert vrije suikers als toegevoegde suikers, inclusief suikers uit sap en honing maar exclusief melksuiker in zuivel. Bij de producten met zuivel is daarom de ingeschatte hoeveelheid melksuiker eraf getrokken. Bij de producten is uitgegaan van de hoeveelheid suiker in het product op online foto's en informatie op websites van supermarkten, dan wel na analyse van de verpakking na aanschaf van het product.

