



## Bepaling *suikermaxdag*

### Algemeen

*Suikermaxdag* is een door foodwatch 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 8 juli 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. Het is de eerste keer dat foodwatch *suikermaxdag* uitroept. Het 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 2020 op woensdag 8 juli.

### **Suikermaxdag per leeftijdsgroep valt in 2020 op:**

Kinderen 1-3 jaar	9-aug
Kinderen 4-8 jaar	8-jul
Kinderen 9-13 jaar	25-jul
Kinderen 14-18 jaar	13-aug
Volwassenen 19-30 jaar	13-sep
Volwassenen 31-50 jaar	2-nov
Volwassenen 51-70 jaar	22-dec
Volwassenen 71-79 jaar	Onder WHO norm



foodwatch juli 2020