

# Voedingsnormen voor eiwitten

Referentiewaarden voor de inname van eiwitten

Nr. 2021/10, Den Haag, 2 maart 2021

## Samenvatting

---

Gezondheidsraad



De Gezondheidsraad heeft nieuwe voedingsnormen (referentiewaarden voor de inname van eiwitten) voor eiwitinname opgesteld voor kinderen en volwassenen van diverse leeftijden, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Bij voedingsnormen wordt onderscheid gemaakt tussen de gemiddelde behoefte, de daaruit afgeleide aanbevolen hoeveelheid, de adequate inname en de aanvaardbare bovengrens. De behoefte aan een voedingsstof is de inname die verschijnselen van een tekort voorkomt en de kans op chronische ziekten zo klein mogelijk houdt.

Dit advies is een deeladvies binnen de evaluatie van de Nederlandse voedingsnormen. Harmonisatie van voedingsnormen binnen Europa is daarbij het streven. Daarom heeft de Commissie Voeding van de raad geëvalueerd in hoeverre de voedingsnormen van de Europese voedselveiligheidsautoriteit EFSA overgenomen

kunnen worden. Hierbij heeft zij ook vier andere voor Nederland relevante normenrapporten betrokken: de tot dusver geldende Nederlandse normen uit 2001, en normen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), de Duitstalige landen en de Noordse landen.

#### **Voedingsnormen helpen bij samenstellen verantwoord voedingspatroon**

De voedingsnormen voor eiwitten zijn relevant voor de voedingsvoorlichting, bijvoorbeeld van het Voedingscentrum. Verder kunnen zorgprofessionals, zoals diëtisten en artsen deze voedingsnormen gebruiken om individuen te adviseren over een gezond voedingspatroon of dieet. Ook worden de voedingsnormen gebruikt voor het monitoren van de nutriëntvoorziening van de Nederlandse bevolking.

#### **Eiwitten nodig voor onderhoud en groei**

Eiwitten vervullen essentiële lichaamsfuncties. Ze zijn een bouwstof voor het lichaam (onder andere spieren) en hebben een rol bij bijvoorbeeld het transport van stoffen binnen en tussen cellen, bij de afweer en als enzymen. Verder levert eiwit energie. Bij de vaststelling van de eiwitbehoefte wordt naar diverse factoren gekeken. Bij alle groepen is relevant hoeveel eiwit nodig is voor het in stand houden van een normale lichaamssamenstelling. Daarnaast is extra eiwit aangewezen voor groei, bijvoorbeeld bij kinderen en zwangere vrouwen, of voor de aanmaak van moedermelk.

#### **EFSA-normen omgerekend naar Nederlandse situatie**

De commissie neemt voor alle groepen de voedingsnormen van EFSA over (uitgedrukt in grammen eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag). Deze normen worden doorgaans



omgerekend naar een benodigde hoeveelheid eiwit in grammen per dag. Daarbij worden zogenoemde referentiegewichten gebruikt. Omdat Nederlanders langer (en daarmee iets zwaarder) zijn dan de gemiddelde Europeaan, heeft de commissie met andere referentiegewichten gerekend dan EFSA. Daarom is de benodigde hoeveelheid eiwit uitgedrukt in grammen per dag voor vrijwel alle groepen hoger dan die van EFSA. De commissie stelt in navolging van EFSA geen aanvaardbare bovengrenzen vast. Voor volwassenen geldt dat een inname van twee keer de aanbevolen hoeveelheid als veilig wordt beschouwd door EFSA.

### **Veranderingen beperkt en geen hogere norm voor ouderen**

De verschillen tussen de tot nu toe in Nederland geldende en de herziene eiwitnormen zijn beperkt. Uitgedrukt in grammen eiwit per dag zijn de nieuwe normen over het algemeen iets hoger dan in 2001, omdat de Nederlandse bevolking langer is geworden, en daarmee iets

zwaarder. De commissie heeft apart naar de eiwitnormen voor volwassenen van 60 jaar en ouder gekeken, omdat hierover wetenschappelijk discussie bestaat en sommige landen een hogere norm hanteren voor deze groep. Zij heeft een aanvullende analyse uitgevoerd van het interventieonderzoek dat is gepubliceerd tot en met april 2020. Meer dan zestig procent van de studies laat geen effect zien van een hogere eiwitinname op de zogenoemde vetvrije massa (de vetvrije massa is een maat voor de spiermassa). Ditzelfde geldt voor een hogere eiwitinname in combinatie met een hogere fysieke activiteit in relatie tot spierkracht. Extra eiwit heeft waarschijnlijk geen effect op spierkracht als niet tegelijk de fysieke activiteit toeneemt. Ook heeft een hogere eiwitinname waarschijnlijk geen effect op fysiek functioneren. Daarmee vindt de commissie dat er onvoldoende overtuigend bewijs is voor een hogere norm voor ouderen.



De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement ‘voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek’ (art. 22 Gezondheidswet).

De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Waterstaat; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen.

U kunt dit document downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl).

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor eiwitten – referentiewaarden voor de inname van eiwitten.

Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/10.

Auteursrecht voorbehouden

