



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

A. van Leeuwenhoeklaan 9  
3721 MA Bilthoven  
Postbus 1  
3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

KvK Utrecht 30276683

T +31 88 689 8989  
[info@rivm.nl](mailto:info@rivm.nl)

**Datum**  
12 december 2023

**Ons kenmerk**  
MEMO VCP 23-01

**Behandeld door**  
Marjolein de Jong  
Marja Beukers  
Janneke Verkaik-Kloosterman

Centrum Preventie, Leefstijl  
en Gezondheid

[vcp@rivm.nl](mailto:vcp@rivm.nl)

# memo

Inname van eiwit, energie en microvoedingsstoffen  
ten behoeve van Gezondheidsraadadvies  
eiwittransitie. Resultaten van VCP 2019-2021

Deze memo bestaat uit diverse tabellen en figuren met de resultaten van de door de Gezondheidsraad gevraagde gegevens van de Voedselconsumptiepeiling 2019-2021. Er is geen uitgebreide beschrijving en duiding van deze resultaten opgenomen in deze memo.

## Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Gegevens en methode</b>	<b>5</b>
2.1 Weegfactor	7
2.2 Verschillen vegetariërs en niet-vegetariërs	7
2.3 Toelichting afkortingen en variabelen	7
2.4 Algemene aandachtspunten	8
<b>3. Resultaten</b>	<b>9</b>
3.1 Gemiddeld en mediaan lichaamsgewicht	9
3.2 Analyses A en B – Gebruikelijke energie- en eiwitinname totaal, op basis van eigen lichaamsgewicht en op basis van ideaal lichaamsgewicht – VCP 2019-2021	10
3.3 Analyse D – Energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, exclusief mensen met obesitas	32
3.4 Analyse E – Gebruikelijke energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, per BMI-categorie	51
3.5 Analyse F – Energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, per opleidingscategorie	88
3.6 Analyse H – Energie-, eiwit- en microvoedingsstofinname, op basis van eigen lichaamsgewicht. Vegetariërs vergeleken met niet-vegetariërs	114
3.7 Analyse I - Bronnen van eiwitinname voor vegetariërs en niet-vegetariërs	128
3.8 Analyse K - Energie- en eiwitinname per tertiaal energiepercentage eiwit	134
3.9 Analyses L - Gebruikelijke inname voor bepaalde microvoedingsstoffen uit voedingsmiddelen en supplementen berekend met VCP 2019-2021 inclusief toetsing aan de norm	135
3.10 Analyses M - Toetsing aan de norm voor gebruikelijke eiwit- en micronutriëntinname VCP 2019-2021 vergeleken met VCP 2012-2016 en VCP 2007-2010	158
<b>Bijlage 1 - Overzicht tabellen en figuren</b>	<b>172</b>

## 1. Inleiding

De Gezondheidsraad (GR) is bezig met een advies over eiwittransitie<sup>1</sup>. Met de eiwittransitie wordt een verschuiving van het voedingspatroon naar een meer plantaardig dieet bedoeld. Het gaat hierbij om de consumptie van meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten, het verminderen van de absolute eiwitconsumptie en de consumptie van alternatieve eiwit. Het ministerie van LNV en het ministerie van VWS hebben in een gezamenlijk advies gevraagd over de gezondheidkundige grenzen die zitten aan een duurzaam voedingspatroon.

Ter ondersteuning van dit Gezondheidsraadadvies over eiwittransitie is het RIVM gevraagd om met de gegevens van de Voedselconsumptiepeiling (VCP) 2019-2021 de inname van eiwit, energie en een aantal microvoedingsstoffen uit te rekenen. Begin 2023 zijn de eerste resultaten van VCP 2019-2021 over de consumptie van voedingsmiddelen gepubliceerd op de website [www.waeteetnederland.nl](http://www.waeteetnederland.nl). Resultaten over voedingsstoffen, inclusief eiwit worden verwacht in de tweede helft van 2023. Een deel van de resultaten opgenomen in deze memo worden ook opgenomen in de standaard rapportage van VCP 2019-2021. De overige resultaten zijn van berekeningen die specifiek ter ondersteuning van het Gezondheidsraadsadvies eiwittransitie zijn uitgevoerd.

Deze memo bestaat uit diverse tabellen en figuren met de resultaten van de door de Gezondheidsraad gevraagde gegevens. Er is geen uitgebreide beschrijving en duiding van deze resultaten opgenomen in deze memo. Wel is hieronder een korte beschrijving van de gegevens en methode opgenomen en volgt hieronder een beschrijving van de gegevens die door de Gezondheidsraad zijn gevraagd (Tekstbox). De verschillende analyses zijn aangegeven met een hoofdletter, deze letter komt terug bij de beschrijving van de resultaten in Hoofdstuk 3. Omdat bij de ondersteuningsvraag van de Gezondheidsraad aan het RIVM een aantal analyses als optioneel waren gemarkeerd en uiteindelijk niet zijn uitgevoerd missen er een aantal letters, zoals bijvoorbeeld C. Waar relevant is een duiding gegeven over onzekerheden in het algemeen ten behoeve van een correcte interpretatie van de resultaten. In Bijlage 1 staat een overzicht van alle tabellen en figuren in deze memo.

---

<sup>1</sup> <https://www.gezondheidsraad.nl/onderwerpen/voeding/alle-adviezen-over-voeding/verschuiving-van-dierlijke-naar-plantaardige-eiwitten> Geraadpleegd: 5 december 2023

**Tekstbox.** Overzicht van gegevens gevraagd door de Gezondheidsraad

- Lichaamsgewicht binnen VCP 2019-2021
- Vergelijking met de norm voor VCP 2007-2010, 2012-2026 en 2019-2021

**Analyses uitgevoerd voor Gezondheidsraad:**

- A. De energie- en eiwitinname van de hele bevolking. Eiwitname wordt uitgedrukt in:
- a. Eiwit als % van de energie inname
  - b. % dierlijk eiwit
  - c. % plantaardig eiwit
  - d. Eiwit in gram/kg lichaamsgewicht zoals opgegeven in de VCP. Dit wordt gebruikt om te toetsen aan de voedingsnorm voor eiwitname:
    - i. % onder de gemiddelde behoefte (0,66 g/kg lichaamsgewicht)
  - e. Eiwit in gram/dag
- B. Zelfde als analyse A, onderdeel d, maar aangevuld met de eiwitname op basis van een ideaal gewicht (i.e. lichaamsgewicht berekend op basis van lengte en BMI):
- a. Eiwit in gram/kg ideaal lichaamsgewicht. Dit wordt gebruikt om te toetsen aan de voedingsnorm voor eiwitname:
    - i. % onder de gemiddelde behoefte (0,66 g/kg lichaamsgewicht)
- D. Gelijk aan analyses A en B, maar exclusief deelnemers met obesitas
- E. Gelijk aan analyses A en B, maar opgesplitst per BMI categorie
- F. Gelijk aan analyses A en B, maar opgesplitst per opleidingsniveau
- H. Gelijk aan analyses A en B, maar opgesplitst voor vegetariër en niet vegetariër. Inclusief de inname van een aantal microvoedingsstoffen.
- I. Figuur van de bronnen plantaardig eiwit en bronnen dierlijk eiwit voor vegetariërs/veganisten en voor de rest van de bevolking
- a. Apart voor kinderen en volwassenen
  - b. Bronnen van andere micronutriënten voor de hele bevolking
- K. Eiwitname berekend op basis van de tertielen van energie% eiwit
- L. Gebruikelijke inname van bepaalde micronutriënten inclusief toetsing aan de norm.
- M. Toetsing aan de norm voor gebruikelijke eiwit- en micronutrientname VCP 2019-2021 vergeleken met VCP 2012-2016 en VCP 2007-2010

## 2. Gegevens en methode

De resultaten beschreven in deze memo zijn gebaseerd op VCP 2019-2021. De methode van VCP 2019-2021 staat beschreven in het rapport 'The diet of the Dutch' van het RIVM<sup>2</sup>. In het kort: van 3570 deelnemers (1-79 jaar, excl. zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven, mensen wonend in een instelling en mensen die de Nederlandse taal niet genoeg machtig zijn) is doormiddel van twee 24-uursvoedingsnavragen hun voedingsinname nagevraagd op niet aaneengesloten dagen. Voor jonge kinderen en ouderen werd de 24-uurs navraag ondersteund door een voedingsdagboek dat van te voren werd ingevuld. Daarnaast hebben de deelnemers via een vragenlijst informatie gegeven over algemene kenmerken, waaronder lengte en gewicht, opleidingsniveau en het volgen van een bepaald dieet.

Om de inname van voedingsstoffen, zoals eiwit, van Nederlanders te bepalen, is de inname uit de 24-uursnavraag gekoppeld aan het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO-online versie 2021/7.0 met aanvullingen voor VCP) en het Nederlandse Supplementenbestand (NES versie 1 januari 2020). Doormiddel van 'Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure' (SPADE versie 4.1.17-4.1.31)<sup>3</sup> is gecorrigeerd voor dag-tot-dag verschillen en is de gebruikelijke innameverdeling voor de verschillende voedingsstoffen en energie geschat. De gebruikelijke innameverdeling kan worden vergeleken met voedingsnormen om een uitspraak te doen over de adequaatheid van de inname. Voor analyse K (eiwitinname per tertiaal van energie% dat uit eiwit komt) is niet gerekend met de gebruikelijke inname, maar zijn de analyses uitgevoerd per navraagdag van de VCP. Reden hiervoor is dat het voedingspatroon van een persoon op de eerste of tweede navraagdag in een ander tertiaal kan vallen. Er was in dit geval geen interesse in een lange termijn gemiddelde, maar juist in het effect op een dagelijkse voeding. Naast de gebruikelijke eiwitinname, is op verzoek van de GR ook de gebruikelijke inname van de volgende (micro)voedingsstoffen berekend en gerapporteerd in deze memo: energie, vitamine A (in Retinol Acticiteit Equivalenten (RAE) en retinol), B1, B2, B3, B6, B12, D, calcium, ijzer, heemijzer, niet-heemijzer, fosfor, selenium en zink. Voor alle voedingsstoffen is de inname berekend uit voeding en supplementen. Dit geldt alleen niet voor eiwit, energie en heemijzer. Voor deze voedingstoffen is de inname enkel berekend uit voedingsmiddelen. In analyse M is de toetsing van de gebruikelijke innames van eiwit en de overige voedingsstoffen op basis van 2019-2021 vergeleken met de resultaten uit eerdere peilingen (2007-2010 en 2012-2016).

De voedingsnormen gebruikt in deze memo zijn:

- Eiwitnormen voor kinderen en volwassenen zoals vastgesteld door de Gezondheidsraad in 2021<sup>4</sup>.
- Voedingsnormen voor de overige voedingsstoffen voor volwassenen zoals vastgesteld door de Gezondheidsraad in 2018<sup>5</sup>
- Tijdelijke voedingsnormen voor de overige voedingsstoffen voor kinderen zoals aanbevolen door de Gezondheidsraad in 2014<sup>6</sup>

<sup>2</sup> Van Rossum et al. (2023). The diet of the Dutch – Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines. Bilthoven: RIVM, 2023; RIVM-rapport 2022-0190

<sup>3</sup> Dekkers, A. L., Verkaik-Kloosterman, J., van Rossum, C. T., & Ocké, M. C. (2014). SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *The Journal of nutrition*, 144(12), 2083-2091.

<sup>4</sup> Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor eiwitten – referentiewaarden voor de inname van eiwitten. Den Haag: Gezondheidsraad, 2021; publicatienr. 2021/10

<sup>5</sup> Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2018; publicatienr. 2018/19

<sup>6</sup> <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/tijdelijke-voedingsnormen> Geraadpleegd: 15 november 2023

De eiwitinname in deze memo is uitgedrukt in gram/dag en in g/kg lichaamsgewicht/dag. De berekeningen op basis van lichaamsgewicht zijn op twee manieren uitgevoerd. Bij analyse A is het lichaamsgewicht zoals gerapporteerd door de deelnemers in de VCP gebruikt. Dit lichaamsgewicht is voor alle deelnemers zelf gerapporteerd. Bij analyse B is het ideale lichaamsgewicht berekend voor elke deelnemer van de VCP, waarbij de lengte (zelf gerapporteerd voor alle deelnemers) en voor volwassenen een gezond BMI (**Tabel 1**) is gebruikt om dit te berekenen, net zoals in GR-advies over de eiwitnormen. Voor kinderen is het referentie lichaamsgewicht horend bij de leeftijd overgenomen vanuit het GR-advies over de eiwitnormen (**Tabel 2**)<sup>4</sup>.

**Tabel 1.** Gezond BMI naar leeftijd voor volwassenen<sup>4</sup>

Leeftijd (jaar)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18-50	22
50-70	23
70+	24

**Tabel 2.** Referentie lichaamsgewicht naar leeftijd voor kinderen<sup>4</sup>

Leeftijd (jaar)	Ideaal lichaamsgewicht (kg)	
	Jongens	Meisjes
1	10,1	9,5
2	12,9	12,3
3	15,2	14,7
4	17,3	16,9
5	19,6	19,1
6	22,0	21,5
7	24,5	24,1
8	27,4	26,9
9	30,5	30,1
10	33,5	34,0
11	36,9	38,4
12	41,3	43,2
13	46,5	47,6
14	52,2	51,0
15	58,3	53,2
16	65,7	57,8
17	67,2	58,3

De gebruikelijke innameverdeling van alle voedingsstoffen is geschat voor mannen en vrouwen apart en opgedeeld in leeftijdscategorieën (SPADE 1-part model bij inname uit alleen voeding en SPADE 3-part model bij inname uit voeding en supplementen, leeftijdsafhankelijk model). Daarnaast is de gebruikelijke eiwitinnameverdeling berekend voor BMI-categorieën en opleidingsniveau. De indeling was als volgt:

*Opleidingsniveau*

- Laag = Lager (basis)onderwijs, lager beroepsonderwijs, mavo
- Midden = Havo, vwo, middelbaar beroepsonderwijs
- Hoog = Hoger beroepsonderwijs, universiteit

Het opleidingsniveau is de hoogst genoten opleiding van de deelnemer, en voor kinderen t/m 18 jaar het hoogste niveau van een van de ouders/verzorgers

*BMI categorieën volwassenen*

- Ondergewicht (<18,5 kg/m<sup>2</sup>)
- Normaal gewicht (18,5-25 kg/m<sup>2</sup>)
- Overgewicht (25-30 kg/m<sup>2</sup>)
- Obesitas (≥30 kg/m<sup>2</sup>)

### *BMI categorieën kinderen*

- Ondergewicht (<17 kg/m<sup>2</sup>)
- Normaal gewicht (17-25 kg/m<sup>2</sup>)
- Overgewicht (25-30 kg/m<sup>2</sup>)
- Obesitas (≥30 kg/m<sup>2</sup>)

## **2.1 Weegfactor**

De analyses in deze memo zijn, tenzij anders aangegeven, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen. Onder socio-demografische karakteristieken vallen geslacht, leeftijd, regio, opleidingsniveau en urbanisatie.

## **2.2 Verschillen vegetariërs en niet-vegetariërs**

Binnen VCP 2019-2021 heeft, net als bij eerdere VCPs, een klein percentage van de deelnemers aangegeven dat ze een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon volgen. Voor de VCP 2019-2021 gaat dit om 148 vegetariërs waarvan 12 veganisten. De meeste vegetariërs zitten in de groep volwassen vrouwen. Vanwege de lage aantallen mensen met een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon bij mannen en kinderen is het voor die groepen niet goed mogelijk om inzicht te krijgen in de mogelijke verschillen in nutriëntinname tussen vegetariërs en niet-vegetariërs. Daarom is de inname van eiwit, energie en een aantal microvoedingsstoffen alleen voor volwassen vrouwen gesplitst voor vegetariërs en niet-vegetariërs. Omdat vegetarische (incl. veganistisch) en niet-vegetarische vrouwen verschillen in bepaalde karakteristieken, zijn deze karakteristieken ook weergegeven. Alleen voor opleidingsniveau waren de verschillen tussen beide groepen statistisch significant. Daarom is de gebruikelijke inname per opleidingsniveau ook weergegeven om te ondersteunen bij de interpretatie van de verschillen tussen vegetariërs en niet-vegetariërs. De andere verschillen waren niet statistisch significant, wat deels door de kleine groep vegetariërs kan komen. De berekende inname van de vrouwen en verschillen kunnen daarom alleen als een indicatie worden gebruikt en zijn met de nodige onzekerheid omgeven.

Van een klein deel van de mensen (N=35) die aangeven een vegetarisch voedingspatroon te volgen is desondanks op 1 of beide dagen in de VCP geregistreerd dat ze vlees hebben gegeten. Het is niet duidelijk of dit een coderingsfout is, of dat deze mensen daadwerkelijk af en toe vlees eten. Voor de berekeningen zijn deze mensen wel als vegetariër meegenomen en is hun geregistreerde voedingspatroon gebruikt.

Omdat de groep vrouwen met een vegetarisch voedingspatroon klein is, was het niet mogelijk om de gebruikelijke totale inname van microvoedingsstoffen uit de combinatie van voedingsmiddelen en supplementen te berekenen, zoals dit voor de algemene bevolking wél wordt gedaan. Dit komt doordat de groep gebruikers van supplementen voor sommige voedingsstoffen dan te klein wordt om de gebruikelijke inname te berekenen. Daarom is weergegeven of er verschil is in percentage vrouwen dat aangeeft een bepaald supplement te slikken tussen vrouwen met en zonder vegetarisch voedingspatroon. Daarnaast is voor elke navraagdag van de 24-uurs recall de gemiddelde en de mediane inname van specifieke microvoedingsstoffen uit supplementen weergegeven. Dit is alleen gedaan voor vrouwen die op die dag een supplement met dat specifieke nutriënt hebben geslikt. Dit geeft een indicatie of de hoeveelheden die geslikt worden mogelijk verschillen.

## **2.3 Toelichting afkortingen en variabelen**

Mean	-	Gemiddelde
N	-	Aantal deelnemers
P5, P50, P95	-	5e, 50e (mediaan) en 95e percentiel
LB	-	lower bound van het confidence interval
UB	-	upper bound van het confidence interval

Enkcal	-	Energie inname in kilocalorieën
ENprot	-	Eiwitname berekend als % van de energie inname
EAR	-	Estimated average requirement

## 2.4 Algemene aandachtspunten

Gegevens over de voedselconsumptie zoals gebruikt voor de berekeningen in deze memo zijn (zoals altijd bij de VCP) omgeven met onzekerheden. Onderrapportage is een bekend fenomeen. Daarnaast worden bij de berekeningen van de gebruikelijke inname van nutriënten bepaalde aannames gedaan, bijvoorbeeld over de homogeniteit van de binnen en tussenpersoonsvariatie over de leeftijden heen bij leeftijdsafhankelijke modellen en de fit van de leeftijdsafhankelijke functie door de gegevens heen. Verder zijn bij bepaalde subgroepen in de VCP de aantallen klein, zoals bij de berekeningen voor vegetariërs, hierdoor bevatten deze gegevens meer onzekerheid.

Voedingsstofinnames zijn berekend door de koppeling aan gehalten in voedingsmiddelen (NEVO) en supplementen (NES). Ook deze samenstellingsdatabases hebben onzekerheden, zo zijn niet alle analyses gebaseerd op recente laboratoriumanalyses. Maar ook laboratoriumanalyses hebben een bepaalde mate van onzekerheid. Een deel van de onzekerheid, dus niet alle, is terug te zien in het 95% betrouwbaarheidsinterval rondom de schatting van de gebruikelijke inname. Het is goed om bij de interpretatie van de gegevens te realiseren dat er onzekerheden zijn.



### 3. Resultaten

#### 3.1 Gemiddeld en mediaan lichaamsgewicht

**Tabel 3.** Overzicht van ongewogen gemiddeld en mediaan (P50) lichaamsgewicht binnen de leeftijdscategorieën in VCP 2019-2021

<b>Leeftijdsgeslachtgroep</b>	<b>N</b>	<b>Lichaamsgewicht (kg) gemiddeld</b>	<b>Lichaamsgewicht (kg) P50</b>
<b>Vrouwen</b>			
1 t/m 4	386	15,0	15,0
5 t/m 12	289	31,1	29,0
13 t/m 17	253	57,9	57,0
18 t/m 29	75	70,8	66,0
30 t/m 39	98	75,7	71,0
40 t/m 49	97	76,8	72,0
50 t/m 59	202	76,7	74,0
60 t/m 69	249	75,1	73,0
70 jaar en ouder	146	73,3	71,0
<b>Mannen</b>			
1 t/m 4	390	15,9	15,0
5 t/m 12	277	31,7	30,0
13 t/m 17	228	62,0	61,0
18 t/m 29	65	81,2	80,0
30 t/m 39	95	83,2	82,0
40 t/m 49	143	89,7	86,0
50 t/m 59	169	90,7	89,0
60 t/m 69	223	90,1	88,0
70 jaar en ouder	185	86,2	84,0

### 3.2 Analyses A en B – Gebruikelijke energie- en eiwitinname totaal, op basis van eigen lichaamsgewicht en op basis van ideaal lichaamsgewicht – VCP 2019-2021

**Tabel 4.** Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Energie (kcal/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	1770	1734	1796	1180	1149	1221	1749	1712	1776	2432	2361	2474
1 t/m 4	386	1304	1286	1422	809	734	864	1282	1262	1412	1868	1828	2105
5 t/m 12	289	1638	1599	1726	1110	1079	1187	1609	1575	1700	2252	2186	2367
13 t/m 17	253	1776	1693	1804	1225	1148	1264	1751	1668	1779	2418	2297	2453
18 t/m 59	472	1829	1749	1858	1266	1188	1309	1803	1724	1832	2478	2371	2515
60 t/m 69	249	1779	1752	1855	1231	1197	1302	1754	1727	1830	2416	2365	2523
> 70 jaar	146	1747	1716	1878	1204	1174	1314	1721	1691	1852	2372	2321	2550
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	2251	2206	2289	1431	1394	1470	2233	2185	2273	3123	3033	3203
1 t/m 4	390	1392	1353	1454	856	809	928	1361	1325	1428	2034	1937	2130
5 t/m 12	277	1913	1838	1968	1272	1214	1342	1883	1806	1935	2654	2550	2733
13 t/m 17	228	2192	2089	2251	1524	1430	1590	2157	2055	2220	2961	2834	3049
18 t/m 59	472	2389	2308	2460	1676	1599	1748	2354	2274	2426	3221	3103	3320
60 t/m 69	223	2272	2226	2331	1586	1545	1643	2238	2194	2296	3066	2980	3173
> 70 jaar	185	2188	2079	2288	1536	1438	1602	2154	2048	2254	2966	2805	3110
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	2009	1978	2032	1250	1224	1283	1963	1930	1984	2924	2849	2986
1 t/m 4	776	1348	1336	1421	832	787	875	1321	1309	1403	1960	1920	2087

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Energie (kcal/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
5 t/m 12	566	1776	1735	1831	1167	1143	1231	1740	1699	1795	2508	2432	2578
13 t/m 17	481	1981	1906	2006	1308	1240	1341	1937	1865	1962	2786	2677	2852
18 t/m 59	944	2105	2041	2137	1364	1290	1399	2053	1990	2085	3017	2913	3102
60 t/m 69	472	2020	2002	2070	1320	1293	1384	1976	1957	2026	2880	2812	2962
> 70 jaar	331	1986	1944	2069	1303	1280	1393	1948	1908	2028	2809	2681	2938

**Tabel 5.** Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	16	15	16	11	11	12	15	15	16	21	20	21
1 t/m 4	386	14	13	14	10	10	11	14	13	14	18	17	18
5 t/m 12	289	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	18	19
13 t/m 17	253	14	14	15	11	10	11	14	14	14	19	18	19
18 t/m 59	472	16	15	16	11	11	12	15	15	16	20	20	21
60 t/m 69	249	17	16	17	12	12	13	17	16	17	22	21	23
> 70 jaar	146	17	17	18	13	12	13	17	16	17	22	22	23
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	15	15	16	12	11	12	15	15	15	20	19	20
1 t/m 4	390	14	13	15	10	10	11	13	13	15	17	17	19
5 t/m 12	277	14	14	15	11	11	11	14	14	15	18	18	19
13 t/m 17	228	15	14	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
18 t/m 59	472	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	20
60 t/m 69	223	16	16	16	12	12	13	16	16	16	20	20	21
> 70 jaar	185	16	15	17	12	12	13	16	15	17	20	19	21
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	15	15	16	11	11	12	15	15	15	20	20	20
1 t/m 4	776	14	13	14	10	10	11	13	13	14	18	17	18
5 t/m 12	566	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	19
13 t/m 17	481	15	14	15	11	11	11	14	14	15	19	18	19

Leeftijdsgeslachtgroep	N	<b>Totaal eiwit (en%/dag)</b>											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
18 t/m 59	944	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	20	20
60 t/m 69	472	16	16	17	12	12	13	16	16	16	21	21	22
> 70 jaar	331	17	16	17	13	12	13	16	16	17	21	21	22

**Tabel 6.** Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit (%) t.o.v. de totale eiwitinname per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	% plantaardig eiwit/dag											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	43	42	44	26	25	27	42	41	43	62	61	64
1 t/m 4	386	48	46	50	31	29	32	47	46	49	68	66	71
5 t/m 12	289	47	46	49	30	29	32	46	45	48	67	65	70
13 t/m 17	253	46	45	48	29	28	31	46	44	47	66	64	69
18 t/m 59	472	43	42	44	26	25	28	42	41	43	62	60	64
60 t/m 69	249	39	38	40	24	23	25	39	37	40	57	56	59
> 70 jaar	146	38	37	39	23	22	24	37	36	39	56	54	58
1 t/m 17	928	46	45	47	29	28	30	45	44	46	65	64	67
18 t/m 79	867	42	41	43	26	25	27	41	40	42	61	59	63
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	42	42	43	28	27	29	42	41	43	59	57	61
1 t/m 4	390	46	45	48	32	30	33	46	45	47	63	61	65
5 t/m 12	277	46	44	47	31	30	32	45	44	47	62	60	65
13 t/m 17	228	45	44	46	31	29	32	44	43	46	61	59	64
18 t/m 59	472	42	42	43	28	27	29	42	41	43	58	57	60
60 t/m 69	223	40	39	41	26	26	28	39	39	40	55	54	57
> 70 jaar	185	39	38	40	26	25	27	39	38	40	54	53	56
1 t/m 17	895	45	44	46	30	29	32	44	43	45	61	59	63
18 t/m 79	880	41	41	42	28	27	28	41	40	42	57	56	59

Leeftijdsgeslachtgroep	N	% plantaardig eiwit/dag											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	43	42	43	27	26	28	42	41	43	61	59	62
1 t/m 4	776	47	46	48	31	30	32	46	45	48	66	64	68
5 t/m 12	566	46	46	48	30	30	32	46	45	47	64	63	67
13 t/m 17	481	46	45	47	30	29	31	45	44	46	64	62	66
18 t/m 59	944	43	42	43	27	27	28	42	41	42	60	59	61
60 t/m 69	472	40	39	40	25	24	26	39	38	40	56	55	58
> 70 jaar	331	39	38	39	25	24	25	38	37	39	55	54	56
1 t/m 17	1823	45	45	46	30	29	30	45	44	45	63	62	65
18 t/m 79	1747	42	41	42	27	26	27	41	40	41	59	58	60

**Tabel 7.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	67	65	68	41	40	43	66	64	67	96	94	98
1 t/m 4	386	50	47	53	30	28	33	49	46	52	74	70	77
5 t/m 12	289	56	55	58	36	34	37	55	54	57	80	78	83
13 t/m 17	253	60	58	62	39	37	41	59	57	61	86	82	88
18 t/m 59	472	68	65	70	44	42	46	67	64	68	96	93	98
60 t/m 69	249	73	71	75	48	46	50	72	70	74	102	99	105
> 70 jaar	146	75	72	78	49	47	53	74	71	77	104	100	109
1 t/m 17	928	56	54	58	34	33	36	55	53	57	81	79	84
18 t/m 79	867	69	68	71	45	43	47	68	66	70	98	96	100
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	85	83	87	50	49	53	85	82	86	121	117	124
1 t/m 4	390	48	47	52	29	27	32	47	46	51	71	70	78
5 t/m 12	277	66	64	70	42	41	45	65	63	68	94	91	99
13 t/m 17	228	78	74	80	53	50	55	77	73	79	107	103	111
18 t/m 59	472	91	87	94	63	59	65	90	85	92	125	118	128
60 t/m 69	223	89	88	92	61	60	64	88	86	91	122	119	128
> 70 jaar	185	85	83	93	58	56	63	84	81	91	117	113	128
1 t/m 17	895	66	64	68	36	36	39	65	63	67	99	95	102
18 t/m 79	880	90	88	92	62	59	64	89	86	91	124	119	127



Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	76	75	77	44	43	45	74	73	75	113	110	116
1 t/m 4	776	49	48	52	29	28	32	48	47	51	73	71	77
5 t/m 12	566	61	60	63	38	37	39	60	59	62	89	87	93
13 t/m 17	481	69	67	70	42	40	44	67	65	69	101	97	104
18 t/m 59	944	79	77	81	48	46	50	78	75	79	117	111	119
60 t/m 69	472	81	80	83	52	50	54	79	78	81	115	113	119
> 70 jaar	331	80	79	85	53	51	56	79	78	84	112	110	121
1 t/m 17	1823	61	60	62	35	34	37	59	58	61	92	89	95
18 t/m 79	1747	80	78	81	49	47	51	78	77	79	116	113	118

**Tabel 8.** Gebruikelijke dierlijk eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

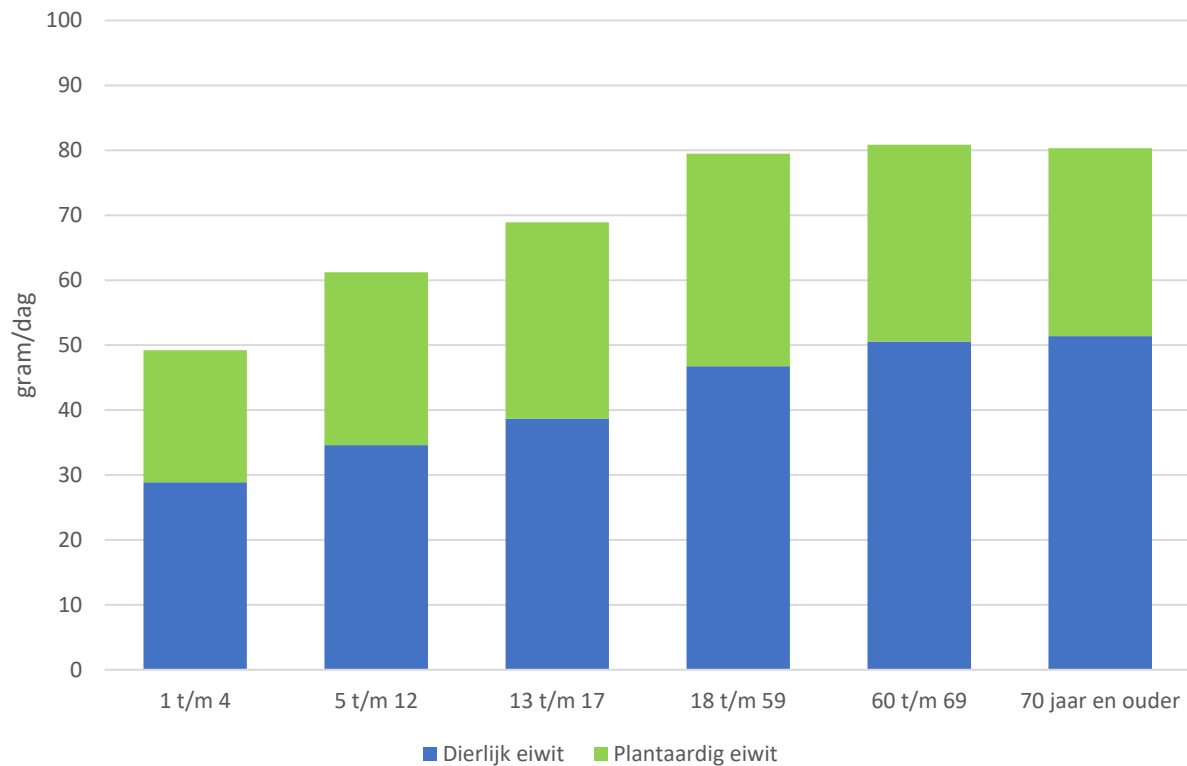
Leeftijdsgeslachtgroep	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	40	38	41	18	17	20	38	37	39	66	63	68
1 t/m 4	386	30	27	33	13	11	15	29	26	31	52	47	55
5 t/m 12	289	32	30	33	14	13	16	30	29	32	53	50	55
13 t/m 17	253	33	31	35	15	14	17	32	30	34	55	53	58
18 t/m 59	472	39	38	41	19	18	21	38	37	40	65	62	67
60 t/m 69	249	46	44	48	24	22	26	45	43	46	73	70	76
> 70 jaar	146	49	46	51	26	24	28	48	45	49	76	72	80
1 t/m 17	928	32	30	33	14	13	16	31	29	32	53	51	56
18 t/m 79	867	42	40	43	20	19	22	40	39	41	68	65	70
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	51	49	52	24	23	26	50	47	51	82	78	85
1 t/m 4	390	27	27	31	12	11	14	26	25	30	47	46	54
5 t/m 12	277	38	36	41	18	17	21	36	34	39	62	58	67
13 t/m 17	228	44	41	46	23	21	25	43	40	45	70	65	74
18 t/m 59	472	54	50	56	30	26	32	53	48	54	84	78	87
60 t/m 69	223	55	54	58	31	30	33	53	52	56	85	82	91
> 70 jaar	185	54	52	61	30	28	35	52	50	59	83	79	94
1 t/m 17	895	37	36	40	16	16	18	36	34	38	64	60	67
18 t/m 79	880	54	52	56	30	27	32	53	50	54	84	80	87

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	45	44	46	20	19	21	43	42	44	76	73	78
1 t/m 4	776	29	28	31	13	12	14	27	26	30	50	48	53
5 t/m 12	566	35	33	36	16	15	17	33	32	35	58	55	62
13 t/m 17	481	39	37	40	18	16	19	37	35	38	65	61	68
18 t/m 59	944	47	44	48	22	21	23	45	43	46	77	72	79
60 t/m 69	472	51	50	52	27	25	28	49	48	51	80	78	84
> 70 jaar	331	51	50	56	28	27	30	50	48	54	80	77	88
1 t/m 17	1823	35	33	36	15	14	16	33	32	34	60	57	62
18 t/m 79	1747	48	47	49	23	22	24	46	45	47	78	75	80

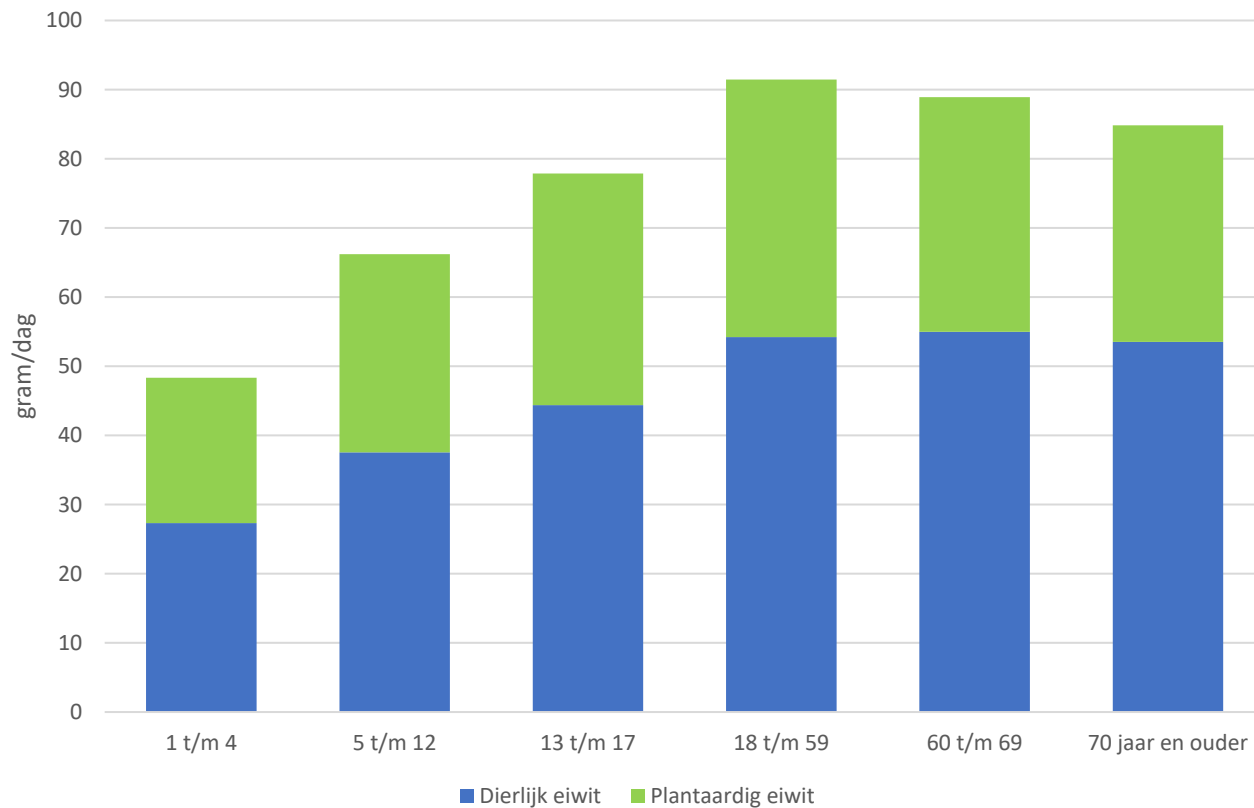
**Tabel 9.** Gebruikelijke plantaardig eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1795	27	26	28	16	15	17	26	26	27	41	39	42
1 t/m 4	386	20	19	21	11	10	12	19	18	21	30	29	34
5 t/m 12	289	25	24	26	15	14	16	24	23	25	37	36	39
13 t/m 17	253	27	26	28	17	15	17	26	25	28	40	38	42
18 t/m 59	472	28	27	29	17	16	18	28	26	29	42	39	43
60 t/m 69	249	27	26	28	16	16	18	26	25	28	40	38	42
> 70 jaar	146	26	25	29	16	15	18	26	24	28	39	36	43
1 t/m 17	928	24	24	25	14	13	14	24	23	25	37	36	39
18 t/m 79	867	28	27	29	17	16	18	27	26	28	41	39	42
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1775	34	34	35	20	19	20	34	33	35	51	50	53
1 t/m 4	390	21	20	22	12	11	13	20	19	21	33	31	34
5 t/m 12	277	29	28	29	17	16	18	28	27	29	43	41	44
13 t/m 17	228	33	32	35	21	20	22	33	32	34	49	47	51
18 t/m 59	472	37	36	38	24	23	25	36	35	37	54	52	56
60 t/m 69	223	34	33	35	21	20	22	33	32	34	49	48	51
> 70 jaar	185	31	30	32	19	18	21	31	29	32	46	44	48
1 t/m 17	895	28	28	29	15	14	16	28	27	28	44	43	46
18 t/m 79	880	36	35	37	22	22	23	35	34	36	52	50	54

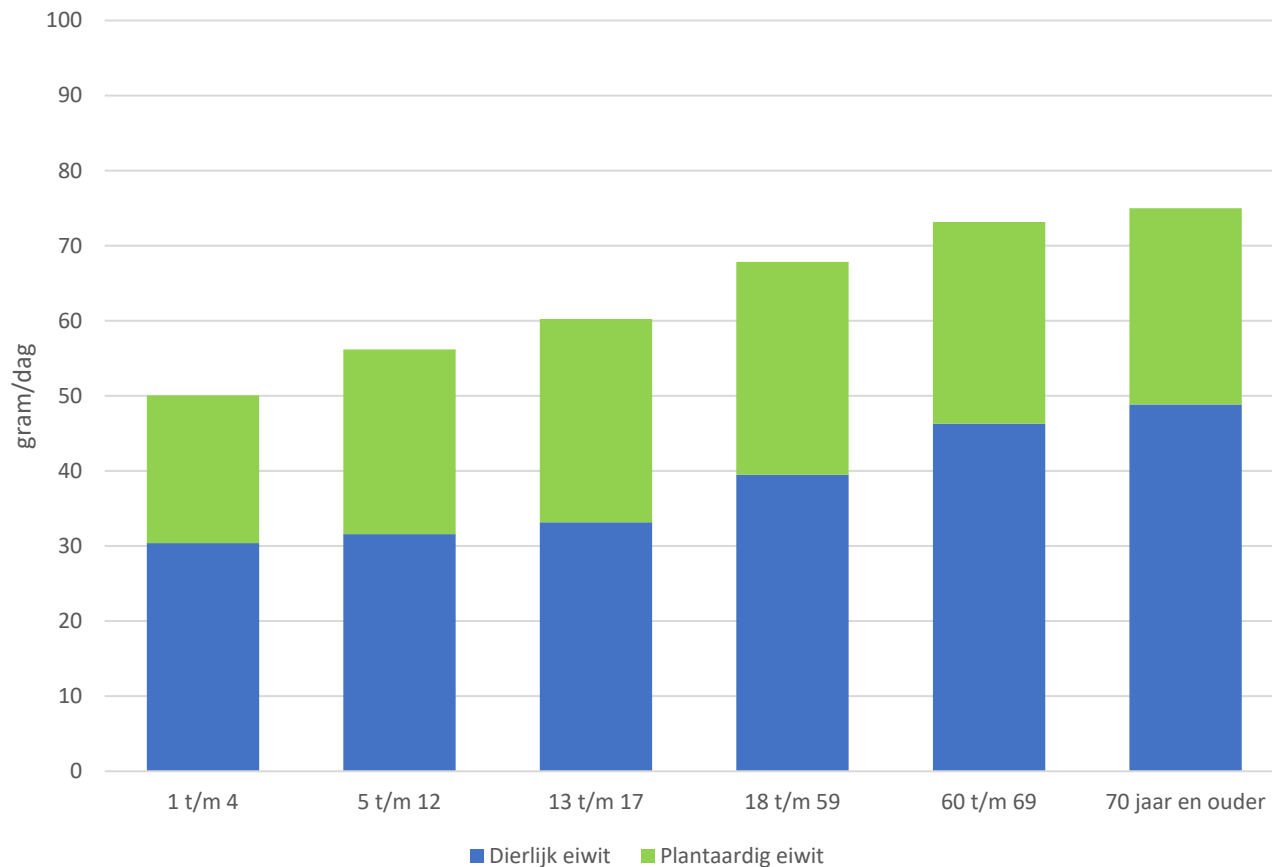
Leeftijdsgeslachtgroep	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3570	31	30	31	17	17	18	30	29	30	48	46	49
1 t/m 4	776	20	20	21	11	11	12	20	19	21	32	31	33
5 t/m 12	566	27	26	27	16	15	16	26	25	27	40	39	42
13 t/m 17	481	30	29	31	18	17	19	29	28	30	46	44	47
18 t/m 59	944	33	32	33	19	18	20	32	31	32	50	48	51
60 t/m 69	472	30	30	31	18	17	19	29	29	30	46	45	47
> 70 jaar	331	29	28	30	17	16	19	28	27	30	43	42	45
1 t/m 17	1823	26	26	27	14	14	15	25	25	26	42	41	43
18 t/m 79	1747	32	31	32	19	18	19	31	30	31	49	47	50



**Figuur 1.** Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit in leeftijdsgroepen, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 2.** Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van jongens en mannen per leeftijdsgroep, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 3.** Gebruikelijke totale eiwitname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van meiden en vrouwen per leeftijdsgroep, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Tabel 10.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag) gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in leeftijdscategorieën aangegeven door de Gezondheidsraad – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 4	386	50	47	53	30	28	33	49	46	52	74	70	77
5 t/m 12	289	56	55	58	36	34	37	55	54	57	80	78	83
13 t/m 17	253	60	58	62	39	37	41	59	57	61	86	82	88
18 t/m 29	75	63	60	66	41	38	43	62	59	64	90	85	92
30 t/m 39	98	67	64	69	44	41	46	66	63	68	94	90	96
40 t/m 49	97	69	67	71	46	43	48	68	66	70	97	94	99
50 t/m 59	202	71	69	73	47	45	48	70	68	71	99	97	102
60 t/m 69	249	73	71	75	48	46	50	72	70	74	102	99	105
> 70 jaar	146	75	72	78	49	47	53	74	71	77	104	100	109
<b>Mannen</b>													
1 t/m 4	390	48	47	52	29	27	32	47	46	51	71	70	78
5 t/m 12	277	66	64	70	42	41	45	65	63	68	94	91	99
13 t/m 17	228	78	74	80	53	50	55	77	73	79	107	103	111
18 t/m 29	65	86	81	89	59	54	61	85	79	87	118	111	122
30 t/m 39	95	92	86	95	63	58	66	91	84	93	125	117	128
40 t/m 49	143	93	88	95	65	60	67	92	87	94	127	120	130
50 t/m 59	169	92	89	94	64	61	65	91	88	92	126	121	129
60 t/m 69	223	89	88	92	61	60	64	88	86	91	122	119	128
> 70 jaar	185	85	83	93	58	56	63	84	81	91	117	113	128
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 4	776	49	48	52	29	28	32	48	47	51	73	71	77
5 t/m 12	566	61	60	63	38	37	39	60	59	62	89	87	93
13 t/m 17	481	69	67	70	42	40	44	67	65	69	101	97	104
18 t/m 29	140	73	70	75	44	42	46	71	68	73	109	102	112
30 t/m 39	193	79	75	80	48	45	50	76	73	78	116	109	119
40 t/m 49	240	83	80	84	51	49	52	81	78	83	120	114	123
50 t/m 59	371	81	80	82	51	49	52	79	78	81	117	114	120
60 t/m 69	472	81	80	83	52	50	54	79	78	81	115	113	119
> 70 jaar	331	80	79	85	53	51	56	79	78	84	112	110	121

**Tabel 11.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht/dag)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 79	1795	1,17	1,14	1,19	0,60	0,57	0,63	1,01	0,98	1,03	2,30	2,23	2,41	9,1	6,9	11,8
1 t/m 4	386	3,28	3,07	3,42	1,70	1,63	1,78	3,02	2,87	3,12	5,82	5,10	6,21	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	289	1,70	1,63	1,79	0,95	0,90	1,01	1,60	1,54	1,70	2,75	2,63	2,93	0,6	0,2	1,0
13 t/m 17	253	1,23	1,18	1,28	0,73	0,70	0,78	1,18	1,13	1,23	1,89	1,79	1,99	3,2	1,6	4,3
18 t/m 59	472	0,96	0,92	0,99	0,58	0,54	0,60	0,92	0,88	0,95	1,49	1,42	1,53	12,2	9,1	16,4
60 t/m 69	249	1,00	0,97	1,03	0,61	0,58	0,63	0,96	0,93	0,99	1,54	1,47	1,59	8,9	6,5	11,6
> 70 jaar	146	1,07	1,02	1,13	0,64	0,61	0,69	1,02	0,98	1,09	1,63	1,55	1,75	6,0	3,4	8,0
<b>Mannen</b>																
1 t/m 79	1775	1,27	1,24	1,29	0,69	0,66	0,71	1,11	1,08	1,14	2,50	2,35	2,60	3,6	2,8	4,9
1 t/m 4	390	3,31	2,99	3,50	1,98	1,70	2,10	3,17	2,81	3,37	5,10	4,46	5,82	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	277	1,86	1,78	1,95	1,10	1,05	1,18	1,77	1,70	1,86	2,89	2,74	3,04	0,1	0,0	0,2
13 t/m 17	228	1,43	1,36	1,50	0,91	0,85	0,96	1,38	1,32	1,46	2,11	2,01	2,23	0,5	0,2	1,0
18 t/m 59	472	1,10	1,05	1,14	0,69	0,65	0,71	1,06	1,01	1,10	1,65	1,55	1,72	3,6	2,4	5,4
60 t/m 69	223	1,00	0,97	1,04	0,64	0,61	0,67	0,97	0,94	1,01	1,48	1,43	1,55	6,6	4,4	8,6
> 70 jaar	185	0,99	0,93	1,07	0,63	0,59	0,68	0,96	0,90	1,03	1,46	1,38	1,58	6,9	3,3	10,9
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 79	3570	1,22	1,20	1,23	0,64	0,61	0,65	1,06	1,03	1,08	2,41	2,32	2,48	6,4	5,3	7,9

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht/dag)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
1 t/m 4	776	3,30	3,10	3,39	1,82	1,69	1,89	3,10	2,89	3,20	5,48	4,98	5,83	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	566	1,78	1,73	1,85	1,01	0,98	1,06	1,69	1,65	1,76	2,83	2,74	2,95	0,4	0,2	0,6
13 t/m 17	481	1,32	1,29	1,37	0,79	0,76	0,83	1,28	1,24	1,32	2,01	1,95	2,11	1,9	1,1	2,5
18 t/m 59	944	1,03	0,99	1,05	0,62	0,59	0,64	0,99	0,95	1,01	1,58	1,51	1,63	8,0	6,4	10,4
60 t/m 69	472	1,00	0,98	1,03	0,62	0,60	0,64	0,97	0,95	0,99	1,51	1,47	1,55	7,8	6,2	9,4
> 70 jaar	331	1,02	0,99	1,08	0,64	0,61	0,67	0,99	0,95	1,04	1,54	1,49	1,64	6,5	4,2	8,7

**Tabel 12.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal\* lichaamsgewicht per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 79	1795	1,28	1,26	1,30	0,72	0,69	0,75	1,13	1,10	1,15	2,40	2,34	2,47	2,3	1,3	3,4
1 t/m 4	386	3,38	3,24	3,52	1,89	1,81	1,97	3,13	3,01	3,25	5,74	5,35	6,05	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	289	1,80	1,76	1,85	1,08	1,04	1,13	1,72	1,68	1,77	2,78	2,69	2,87	0,1	0,0	0,2
13 t/m 17	253	1,33	1,28	1,37	0,85	0,81	0,90	1,29	1,24	1,33	1,93	1,85	1,99	0,5	0,1	1,0
18 t/m 59	472	1,07	1,04	1,10	0,69	0,66	0,72	1,04	1,00	1,06	1,56	1,50	1,60	3,4	1,9	5,0
60 t/m 69	249	1,13	1,10	1,16	0,74	0,71	0,77	1,10	1,07	1,12	1,64	1,58	1,69	1,9	1,0	2,7
> 70 jaar	146	1,20	1,17	1,24	0,78	0,75	0,82	1,17	1,14	1,20	1,74	1,68	1,82	0,9	0,4	1,5
<b>Mannen</b>																
1 t/m 79	1775	1,41	1,38	1,43	0,83	0,80	0,86	1,25	1,23	1,29	2,58	2,20	2,65	0,5	0,2	0,7
1 t/m 4	390	3,44	3,28	3,60	2,12	1,59	2,22	3,31	2,71	3,43	5,25	4,79	7,79	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	277	1,96	1,70	2,02	1,25	1,10	1,30	1,89	1,65	1,95	2,90	2,47	2,99	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	228	1,55	1,47	1,57	1,05	0,97	1,07	1,51	1,43	1,53	2,19	2,09	2,23	0,0	0,0	0,2
18 t/m 59	472	1,24	1,20	1,29	0,83	0,80	0,86	1,21	1,17	1,25	1,77	1,70	1,86	0,4	0,2	0,7
60 t/m 69	223	1,15	1,13	1,20	0,77	0,75	0,81	1,12	1,10	1,17	1,62	1,58	1,72	0,9	0,4	1,4
> 70 jaar	185	1,14	1,10	1,20	0,77	0,73	0,81	1,11	1,07	1,17	1,60	1,55	1,71	1,0	0,4	1,7
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 79	3570	1,34	1,32	1,36	0,76	0,74	0,79	1,19	1,17	1,21	2,50	2,29	2,54	1,4	0,9	2,0

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
1 t/m 4	776	3,41	3,30	3,52	1,99	1,74	2,04	3,23	2,91	3,30	5,50	5,21	6,81	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	566	1,88	1,75	1,92	1,15	1,09	1,18	1,81	1,68	1,85	2,85	2,61	2,91	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	481	1,44	1,39	1,45	0,92	0,88	0,95	1,40	1,35	1,42	2,09	2,01	2,12	0,3	0,1	0,6
18 t/m 59	944	1,15	1,13	1,18	0,74	0,71	0,76	1,12	1,10	1,15	1,69	1,63	1,75	1,9	1,2	2,7
60 t/m 69	472	1,14	1,13	1,17	0,75	0,73	0,78	1,11	1,10	1,14	1,63	1,60	1,69	1,4	0,9	1,9
> 70 jaar	331	1,17	1,15	1,21	0,78	0,75	0,80	1,13	1,11	1,17	1,67	1,64	1,74	1,0	0,6	1,4

\* Berekend op basis van lichaamslengte en ideaal BMI voor volwassenen, voor kinderen o.b.v. leeftijd overgenomen uit Gezondheidsraadadvies eiwitnormen

**Tabel 13.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in GR leeftijdscategorieën – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht/dag)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		Mean mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 4	386	3,28	3,07	3,42	1,70	1,63	1,78	3,02	2,87	3,12	5,82	5,10	6,21	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	289	1,70	1,63	1,79	0,95	0,90	1,01	1,60	1,54	1,70	2,75	2,63	2,93	0,6	0,2	1,0
13 t/m 17	253	1,23	1,18	1,28	0,73	0,70	0,78	1,18	1,13	1,23	1,89	1,79	1,99	3,2	1,6	4,3
18 t/m 29	75	1,05	1,01	1,09	0,63	0,59	0,66	1,01	0,97	1,04	1,63	1,55	1,68	7,1	4,9	9,9
30 t/m 39	98	0,94	0,89	0,97	0,57	0,53	0,60	0,90	0,85	0,93	1,43	1,35	1,48	13,7	9,9	18,8
40 t/m 49	97	0,93	0,88	0,96	0,56	0,52	0,59	0,89	0,84	0,92	1,42	1,34	1,47	14,2	10,7	19,8
50 t/m 59	202	0,95	0,91	0,98	0,57	0,54	0,60	0,91	0,87	0,94	1,46	1,38	1,49	12,9	9,5	16,8
60 t/m 69	249	1,00	0,97	1,03	0,61	0,58	0,63	0,96	0,93	0,99	1,54	1,47	1,59	8,9	6,5	11,6
> 70 jaar	146	1,07	1,02	1,13	0,64	0,61	0,69	1,02	0,98	1,09	1,63	1,55	1,75	6,0	3,4	8,0
<b>Mannen</b>																
1 t/m 4	390	3,31	2,99	3,50	1,98	1,70	2,10	3,17	2,81	3,37	5,10	4,46	5,82	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	277	1,86	1,78	1,95	1,10	1,05	1,18	1,77	1,70	1,86	2,89	2,74	3,04	0,1	0,0	0,2
13 t/m 17	228	1,43	1,36	1,50	0,91	0,85	0,96	1,38	1,32	1,46	2,11	2,01	2,23	0,5	0,2	1,0
18 t/m 29	65	1,24	1,17	1,31	0,77	0,73	0,83	1,20	1,13	1,26	1,83	1,73	1,94	1,2	0,4	1,9
30 t/m 39	95	1,12	1,05	1,18	0,71	0,66	0,75	1,09	1,02	1,14	1,66	1,54	1,75	2,7	1,4	4,6
40 t/m 49	143	1,07	1,01	1,10	0,68	0,63	0,70	1,03	0,98	1,07	1,58	1,48	1,64	4,0	2,7	6,6
50 t/m 59	169	1,03	1,00	1,06	0,66	0,63	0,67	0,99	0,96	1,02	1,53	1,46	1,57	5,3	4,1	7,3
60 t/m 69	223	1,00	0,97	1,04	0,64	0,61	0,67	0,97	0,94	1,01	1,48	1,43	1,55	6,6	4,4	8,6
> 70 jaar	185	0,99	0,93	1,07	0,63	0,59	0,68	0,96	0,90	1,03	1,46	1,38	1,58	6,9	3,3	10,9
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 4	776	3,30	3,10	3,39	1,82	1,69	1,89	3,10	2,89	3,20	5,48	4,98	5,83	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	566	1,78	1,73	1,85	1,01	0,98	1,06	1,69	1,65	1,76	2,83	2,74	2,95	0,4	0,2	0,6
13 t/m 17	481	1,32	1,29	1,37	0,79	0,76	0,83	1,28	1,24	1,32	2,01	1,95	2,11	1,9	1,1	2,5
18 t/m 29	140	1,13	1,09	1,17	0,67	0,64	0,70	1,09	1,05	1,12	1,73	1,66	1,81	4,6	3,2	6,1
30 t/m 39	193	1,02	0,97	1,06	0,61	0,57	0,63	0,99	0,94	1,02	1,56	1,48	1,63	8,6	6,5	11,6
40 t/m 49	240	1,01	0,96	1,03	0,61	0,58	0,63	0,97	0,93	0,99	1,52	1,44	1,57	8,4	7,0	11,5
50 t/m 59	371	0,99	0,96	1,01	0,60	0,58	0,62	0,95	0,93	0,97	1,50	1,44	1,52	9,2	7,5	11,6
60 t/m 69	472	1,00	0,98	1,03	0,62	0,60	0,64	0,97	0,95	0,99	1,51	1,47	1,55	7,8	6,2	9,4
> 70 jaar	331	1,02	0,99	1,08	0,64	0,61	0,67	0,99	0,95	1,04	1,54	1,49	1,64	6,5	4,2	8,7

**Tabel 14.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht\* per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in GR leeftijdscategorieën – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		Mean mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 4	386	3,38	3,24	3,52	1,89	1,81	1,97	3,13	3,01	3,25	5,74	5,35	6,05	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	289	1,80	1,76	1,85	1,08	1,04	1,13	1,72	1,68	1,77	2,78	2,69	2,87	0,1	0,0	0,2
13 t/m 17	253	1,33	1,28	1,37	0,85	0,81	0,90	1,29	1,24	1,33	1,93	1,85	1,99	0,5	0,1	1,0
18 t/m 29	75	1,15	1,11	1,19	0,74	0,70	0,78	1,12	1,07	1,15	1,69	1,61	1,73	1,6	0,8	2,9
30 t/m 39	98	1,04	1,00	1,07	0,68	0,64	0,71	1,01	0,97	1,04	1,51	1,45	1,55	4,0	2,2	6,0
40 t/m 49	97	1,04	1,01	1,06	0,67	0,64	0,71	1,01	0,98	1,03	1,50	1,45	1,54	4,2	2,4	6,0
50 t/m 59	202	1,07	1,04	1,09	0,69	0,66	0,72	1,03	1,01	1,06	1,55	1,49	1,58	3,3	1,9	4,7
60 t/m 69	249	1,13	1,10	1,16	0,74	0,71	0,77	1,10	1,07	1,12	1,64	1,58	1,69	1,9	1,0	2,7
> 70 jaar	146	1,20	1,17	1,24	0,78	0,75	0,82	1,17	1,14	1,20	1,74	1,68	1,82	0,9	0,4	1,5
<b>Mannen</b>																
1 t/m 4	390	3,44	3,28	3,60	2,12	1,59	2,22	3,31	2,71	3,43	5,25	4,79	7,79	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	277	1,96	1,70	2,02	1,25	1,10	1,30	1,89	1,65	1,95	2,90	2,47	2,99	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	228	1,55	1,47	1,57	1,05	0,97	1,07	1,51	1,43	1,53	2,19	2,09	2,23	0,0	0,0	0,2
18 t/m 29	65	1,37	1,33	1,41	0,91	0,88	0,95	1,34	1,29	1,37	1,94	1,87	2,02	0,1	0,0	0,2
30 t/m 39	95	1,26	1,22	1,32	0,85	0,81	0,88	1,23	1,19	1,28	1,79	1,70	1,90	0,3	0,1	0,6
40 t/m 49	143	1,21	1,17	1,26	0,81	0,78	0,85	1,18	1,14	1,23	1,71	1,63	1,81	0,5	0,2	0,9
50 t/m 59	169	1,17	1,15	1,22	0,79	0,77	0,82	1,14	1,12	1,19	1,66	1,60	1,76	0,7	0,3	1,1
60 t/m 69	223	1,15	1,13	1,20	0,77	0,75	0,81	1,12	1,10	1,17	1,62	1,58	1,72	0,9	0,4	1,4
> 70 jaar	185	1,14	1,10	1,20	0,77	0,73	0,81	1,11	1,07	1,17	1,60	1,55	1,71	1,0	0,4	1,7
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 4	776	3,41	3,30	3,52	1,99	1,74	2,04	3,23	2,91	3,30	5,50	5,21	6,81	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	566	1,88	1,75	1,92	1,15	1,09	1,18	1,81	1,68	1,85	2,85	2,61	2,91	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	481	1,44	1,39	1,45	0,92	0,88	0,95	1,40	1,35	1,42	2,09	2,01	2,12	0,3	0,1	0,6
18 t/m 29	140	1,25	1,21	1,27	0,79	0,75	0,82	1,21	1,18	1,24	1,83	1,77	1,88	1,0	0,5	1,7
30 t/m 39	193	1,14	1,11	1,18	0,72	0,69	0,75	1,11	1,08	1,14	1,68	1,61	1,75	2,3	1,3	3,4
40 t/m 49	240	1,13	1,11	1,17	0,73	0,70	0,75	1,10	1,08	1,13	1,64	1,58	1,72	2,1	1,3	2,9
50 t/m 59	371	1,12	1,10	1,14	0,73	0,71	0,75	1,09	1,07	1,11	1,61	1,57	1,67	2,0	1,3	2,8
60 t/m 69	472	1,14	1,13	1,17	0,75	0,73	0,78	1,11	1,10	1,14	1,63	1,60	1,69	1,4	0,9	1,9
> 70 jaar	331	1,17	1,15	1,21	0,78	0,75	0,80	1,13	1,11	1,17	1,67	1,64	1,74	1,0	0,6	1,4

\* Berekend op basis van lichaamslengte en ideaal BMI voor volwassenen, voor kinderen o.b.v. leeftijd overgenomen uit Gezondheidsraadadvies eiwitnormen

### 3.3 Analyse D – Energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, exclusief mensen met obesitas

**Tabel 15.** Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Energie (kcal/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	1780	1750	1808	1197	1164	1234	1758	1728	1789	2437	2371	2489
1 t/m 4	379	1356	1288	1407	862	737	904	1333	1263	1399	1924	1798	2070
5 t/m 12	286	1634	1586	1732	1132	1089	1207	1607	1562	1707	2231	2148	2363
13 t/m 17	249	1730	1691	1814	1203	1165	1288	1706	1666	1789	2341	2277	2455
18 t/m 59	357	1826	1776	1877	1275	1222	1343	1800	1750	1851	2462	2388	2532
60 t/m 69	191	1866	1787	1903	1314	1239	1358	1844	1762	1876	2505	2392	2570
> 70 jaar	114	1876	1758	1929	1313	1225	1370	1846	1733	1904	2531	2355	2601
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	2260	2206	2298	1421	1375	1454	2247	2190	2286	3134	3033	3223
1 t/m 4	373	1373	1336	1435	832	787	937	1349	1309	1409	2011	1919	2082
5 t/m 12	270	1931	1831	1974	1290	1211	1349	1894	1798	1942	2683	2532	2736
13 t/m 17	224	2213	2100	2272	1552	1446	1611	2179	2069	2240	2991	2832	3070
18 t/m 59	387	2416	2338	2491	1704	1634	1778	2383	2305	2457	3238	3119	3353
60 t/m 69	178	2288	2227	2336	1613	1551	1659	2258	2196	2303	3076	2968	3169
> 70 jaar	152	2185	2076	2265	1529	1439	1597	2149	2045	2232	2955	2792	3067
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	2023	1991	2047	1258	1232	1293	1977	1943	2000	2943	2857	3012



Leeftijdsgeslachtgroep	N	Energie (kcal/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
1 t/m 4	752	1365	1329	1404	847	781	896	1340	1301	1386	1969	1892	2048
5 t/m 12	556	1782	1727	1834	1187	1147	1244	1739	1688	1797	2518	2413	2576
13 t/m 17	473	1968	1913	2022	1286	1253	1363	1919	1870	1979	2808	2675	2875
18 t/m 59	744	2127	2079	2173	1377	1326	1436	2077	2028	2121	3047	2943	3146
60 t/m 69	369	2075	2019	2103	1395	1331	1434	2033	1976	2059	2902	2808	2968
> 70 jaar	266	2048	1957	2092	1399	1318	1441	2008	1921	2053	2827	2678	2916

**Tabel 16.** Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	15	15	15	11	11	11	15	15	15	20	20	21
1 t/m 4	379	14	13	14	10	10	11	14	13	14	18	17	18
5 t/m 12	286	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	18	19
13 t/m 17	249	14	14	15	11	10	11	14	14	14	19	18	19
18 t/m 59	357	15	15	15	11	11	12	15	15	15	20	19	20
60 t/m 69	191	16	16	17	12	12	13	16	16	17	21	21	22
> 70 jaar	114	17	16	17	12	12	13	17	16	17	22	21	23
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	15	15	15	12	11	12	15	15	15	19	19	20
1 t/m 4	373	14	13	15	10	10	11	13	13	15	17	17	19
5 t/m 12	270	14	14	15	11	11	11	14	14	15	18	18	19
13 t/m 17	224	15	14	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
18 t/m 59	387	15	15	16	12	11	12	15	15	16	19	19	20
60 t/m 69	178	16	16	16	12	12	13	16	15	16	20	19	20
> 70 jaar	152	16	15	17	12	12	13	16	15	16	20	19	21
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	15	15	15	11	11	12	15	15	15	20	19	20
1 t/m 4	752	14	14	14	10	10	11	13	13	14	18	17	18
5 t/m 12	556	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	18

Leeftijdsgeslachtgroep	N	<b>Totaal eiwit (en%/dag)</b>											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
13 t/m 17	473	14	14	15	11	11	11	14	14	14	19	18	19
18 t/m 59	744	15	15	16	12	11	12	15	15	15	20	19	20
60 t/m 69	369	16	16	16	12	12	12	16	16	16	21	20	21
> 70 jaar	266	16	16	17	12	12	13	16	16	17	21	20	22

**Tabel 17.** Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	% plantaardig eiwit/dag											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	44	43	45	27	26	28	43	42	44	64	61	66
1 t/m 4	379	49	46	50	31	29	33	48	46	50	69	65	72
5 t/m 12	286	48	46	49	31	29	32	47	45	49	68	65	71
13 t/m 17	249	47	45	48	30	28	31	46	44	48	67	64	69
18 t/m 59	357	44	42	45	27	26	28	43	42	44	63	60	65
60 t/m 69	191	40	39	42	25	24	26	40	38	41	58	56	61
> 70 jaar	114	39	38	41	24	23	26	38	37	40	57	55	60
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	43	42	44	29	28	30	43	42	43	60	58	62
1 t/m 4	373	47	45	48	32	30	33	46	45	48	64	61	66
5 t/m 12	270	46	45	47	31	30	32	46	44	47	63	60	65
13 t/m 17	224	45	44	47	31	29	32	45	44	46	62	60	64
18 t/m 59	387	43	42	44	29	28	30	43	42	43	59	58	61
60 t/m 69	178	41	40	42	27	26	28	40	39	41	57	55	58
> 70 jaar	152	40	39	41	26	25	28	39	38	41	56	54	57
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	44	43	44	28	27	28	43	42	43	62	60	63
1 t/m 4	752	48	46	49	31	30	32	47	46	48	67	64	68
5 t/m 12	556	47	46	48	31	30	32	46	45	47	66	63	67

Leeftijdsgeslachtgroep	N	% plantaardig eiwit/dag											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
13 t/m 17	473	46	45	47	30	29	31	45	44	46	64	63	66
18 t/m 59	744	43	43	44	28	27	29	43	42	43	61	60	63
60 t/m 69	369	41	40	41	26	25	27	40	39	41	58	56	59
> 70 jaar	266	40	39	41	25	24	26	39	38	40	57	55	58

**Tabel 18.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	66	64	68	41	39	42	65	63	66	95	93	98
1 t/m 4	379	49	47	52	30	28	32	48	45	51	73	69	77
5 t/m 12	286	56	53	58	35	33	37	55	52	57	80	77	84
13 t/m 17	249	60	58	62	39	37	41	59	57	61	85	83	88
18 t/m 59	357	68	66	69	44	42	46	66	64	68	95	93	98
60 t/m 69	191	73	70	75	48	45	50	71	69	73	101	98	105
> 70 jaar	114	74	71	77	49	46	52	73	70	76	104	100	108
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	85	83	86	49	48	52	85	82	85	121	116	123
1 t/m 4	373	48	47	51	28	26	32	47	46	50	71	71	77
5 t/m 12	270	66	64	70	42	41	46	65	63	69	95	91	100
13 t/m 17	224	78	74	80	53	50	54	77	73	79	108	102	111
18 t/m 59	387	92	87	92	63	59	64	90	86	91	125	118	126
60 t/m 69	178	89	87	92	61	59	64	88	86	91	122	118	127
> 70 jaar	152	85	83	92	57	56	63	84	82	91	116	114	127
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	76	74	76	43	42	45	74	72	75	113	110	115
1 t/m 4	752	49	47	51	29	27	31	47	46	50	72	71	76
5 t/m 12	556	61	59	64	38	36	40	60	58	62	90	86	93

Leeftijdsgeslachtgroep	N	<b>Totaal eiwit (gram/dag)</b>											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
13 t/m 17	473	69	67	70	42	40	44	68	65	69	101	96	104
18 t/m 59	744	80	77	80	48	46	50	78	76	79	117	112	118
60 t/m 69	369	81	79	83	52	50	54	79	78	81	115	112	119
> 70 jaar	266	80	79	85	52	50	55	79	77	83	112	110	121

**Tabel 19.** Gebruikelijke dierlijk eiwitname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	39	37	40	18	16	19	37	35	38	65	62	67
1 t/m 4	379	30	27	32	13	11	15	29	26	31	51	47	54
5 t/m 12	286	31	29	33	14	12	16	30	28	32	53	49	55
13 t/m 17	249	33	31	35	15	13	17	31	29	33	55	52	58
18 t/m 59	357	39	37	40	19	17	20	37	36	39	63	61	65
60 t/m 69	191	45	43	47	24	22	25	44	42	45	72	69	74
> 70 jaar	114	48	46	50	25	23	27	47	44	48	75	72	79
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	50	48	51	24	22	25	49	47	49	80	76	83
1 t/m 4	373	27	27	31	12	10	15	26	25	29	48	47	53
5 t/m 12	270	38	35	41	19	17	21	36	34	40	62	58	66
13 t/m 17	224	44	41	46	23	20	25	42	39	45	69	65	73
18 t/m 59	387	54	49	54	30	26	30	52	48	53	83	75	84
60 t/m 69	178	54	53	58	30	29	33	53	52	56	84	81	89
> 70 jaar	152	53	52	60	29	29	35	52	51	59	81	80	92
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	44	43	45	20	18	21	43	41	43	75	72	77
1 t/m 4	752	29	28	31	13	11	14	27	26	30	50	48	53
5 t/m 12	556	34	33	37	16	14	17	33	31	35	58	55	62

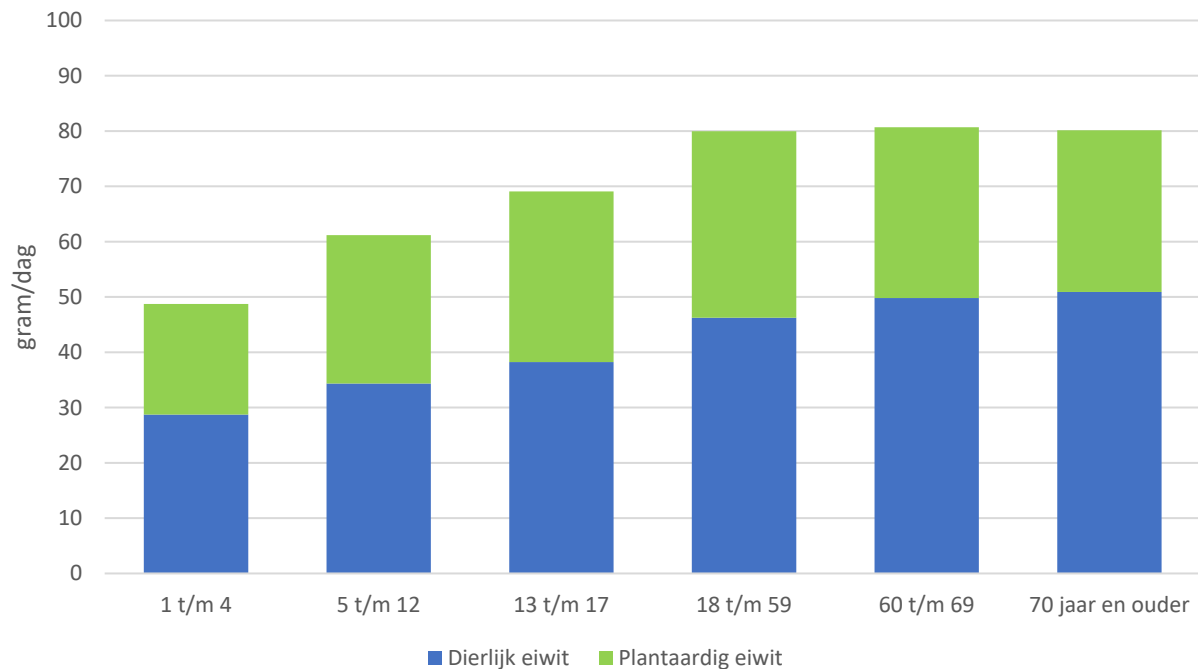


Leeftijdsgeslachtgroep	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
13 t/m 17	473	38	36	40	18	16	19	37	35	38	64	60	67
18 t/m 59	744	46	44	47	22	20	23	45	42	45	76	71	78
60 t/m 69	369	50	49	52	26	25	28	48	47	50	79	76	83
> 70 jaar	266	51	50	55	27	26	30	49	48	53	79	77	87

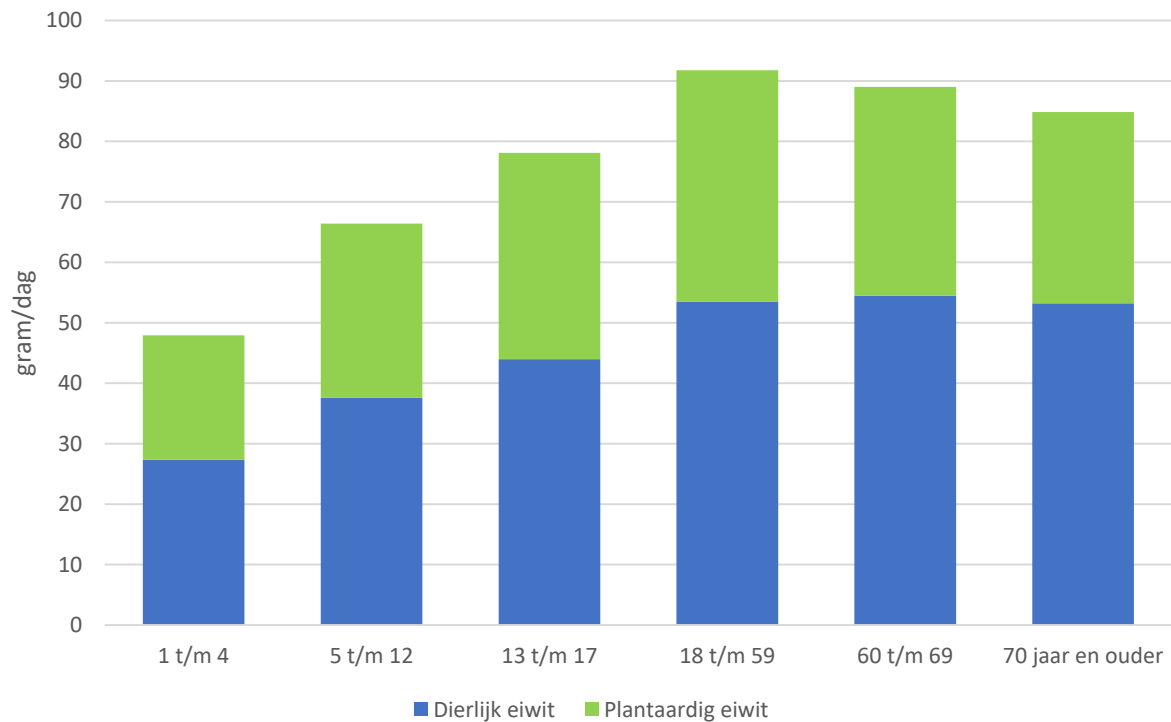
**Tabel 20.** Gebruikelijke plantaardig eiwitname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
<b>Vrouwen</b>													
1 t/m 79	1576	27	27	28	16	15	17	27	26	28	41	40	43
1 t/m 4	379	19	19	21	11	10	12	19	18	20	30	28	33
5 t/m 12	286	25	24	26	15	14	16	24	23	25	37	36	39
13 t/m 17	249	28	26	29	17	16	18	27	26	28	41	39	43
18 t/m 59	357	29	28	31	18	17	19	28	27	30	43	41	45
60 t/m 69	191	27	26	29	17	16	18	27	25	28	40	39	42
> 70 jaar	114	26	24	28	16	14	18	26	23	28	39	36	42
<b>Mannen</b>													
1 t/m 79	1584	35	34	36	19	19	20	34	33	35	53	51	55
1 t/m 4	373	21	20	22	11	10	12	20	19	21	32	31	34
5 t/m 12	270	29	28	30	17	16	18	28	27	29	44	42	45
13 t/m 17	224	34	33	35	21	20	22	33	32	34	50	47	52
18 t/m 59	387	38	37	39	24	23	25	37	36	38	55	53	58
60 t/m 69	178	35	34	35	21	20	22	34	33	35	51	49	52
> 70 jaar	152	32	30	33	19	18	21	31	30	32	47	44	48
<b>Mannen en vrouwen</b>													
1 t/m 79	3160	31	31	32	17	17	18	30	30	31	49	47	50
1 t/m 4	752	20	19	21	11	10	12	19	19	20	31	30	33
5 t/m 12	556	27	26	28	16	15	16	26	25	27	41	40	42

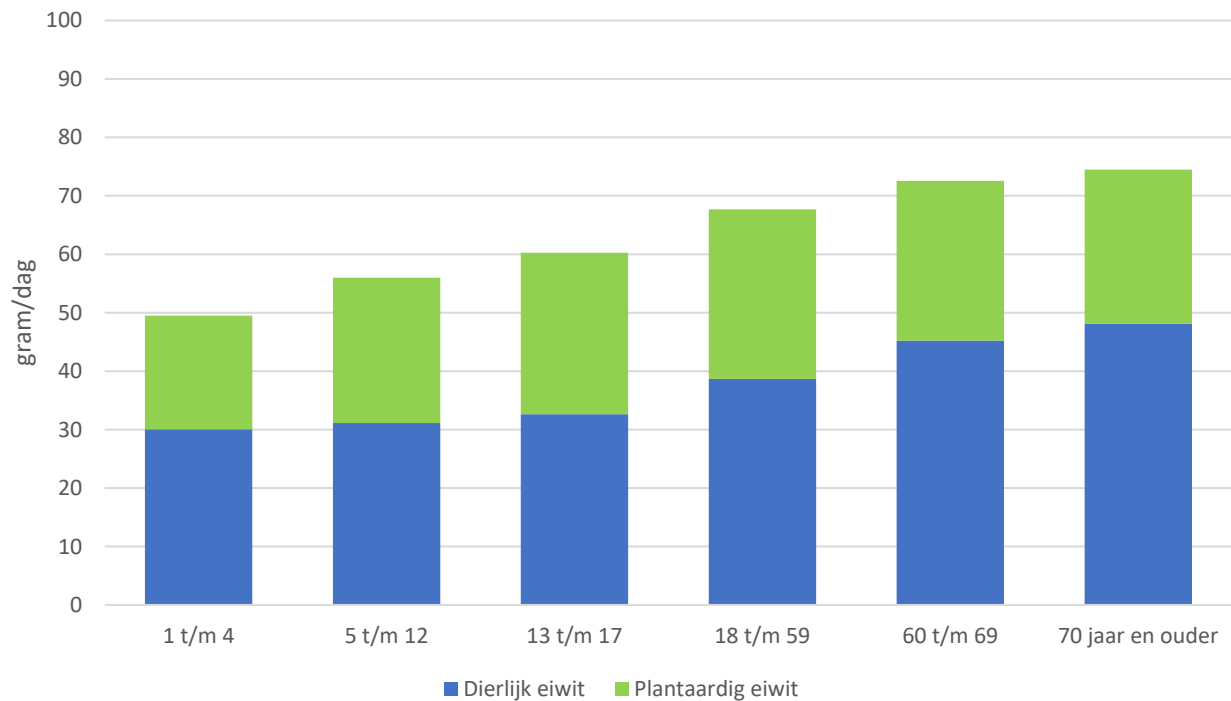
Leeftijdsgeslachtgroep	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	p5_lb	p5_ub	p50	p50_lb	p50_ub	p95	p95_lb	p95_ub
13 t/m 17	473	31	30	31	18	17	19	30	29	31	47	45	48
18 t/m 59	744	34	33	35	20	18	21	33	32	34	52	50	53
60 t/m 69	369	31	30	32	18	17	19	30	29	31	47	45	48
> 70 jaar	266	29	28	30	17	16	19	28	27	30	44	42	46



**Figuur 4.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, binnen leeftijdsgroepen van de totale populatie, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 5.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, van jongens en mannen in leeftijdsgroepen, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 6.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, van meiden en vrouwen in leeftijdsgroepen, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

**Tabel 21.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht/dag)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 79	1576	1,26	1,23	1,29	0,68	0,65	0,71	1,10	1,07	1,12	2,47	2,39	2,55	4,2	2,8	5,8
1 t/m 4	379	3,19	3,04	3,33	1,73	1,66	1,82	2,96	2,83	3,07	5,50	5,06	5,80	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	286	1,72	1,66	1,76	1,01	0,96	1,05	1,64	1,59	1,68	2,71	2,59	2,80	0,3	0,1	0,5
13 t/m 17	249	1,27	1,22	1,31	0,79	0,75	0,84	1,23	1,18	1,27	1,89	1,80	1,98	1,3	0,6	2,2
18 t/m 59	357	1,03	1,00	1,06	0,64	0,61	0,67	1,00	0,96	1,02	1,54	1,47	1,60	6,2	4,1	8,3
60 t/m 69	191	1,08	1,05	1,11	0,68	0,65	0,71	1,05	1,01	1,08	1,60	1,54	1,67	3,8	2,3	5,6
> 70 jaar	114	1,15	1,11	1,19	0,72	0,69	0,76	1,11	1,07	1,15	1,72	1,63	1,79	2,4	1,1	3,5
<b>Mannen</b>																
1 t/m 79	1584	1,34	1,30	1,36	0,74	0,71	0,76	1,17	1,14	1,20	2,62	2,37	2,77	1,8	1,2	2,8
1 t/m 4	373	3,32	3,06	3,49	2,03	1,71	2,22	3,19	2,83	3,40	5,07	3,96	6,32	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	270	1,89	1,73	1,99	1,16	1,07	1,23	1,81	1,67	1,91	2,87	2,61	3,04	0,0	0,0	0,2
13 t/m 17	224	1,46	1,39	1,52	0,95	0,89	1,00	1,42	1,35	1,48	2,13	2,01	2,21	0,3	0,0	0,6
18 t/m 59	387	1,15	1,11	1,18	0,74	0,71	0,76	1,11	1,07	1,14	1,68	1,60	1,75	1,8	1,1	2,8
60 t/m 69	178	1,05	1,01	1,09	0,69	0,65	0,71	1,02	0,98	1,05	1,52	1,45	1,58	3,3	2,2	5,5
> 70 jaar	152	1,03	0,98	1,08	0,68	0,63	0,71	1,00	0,95	1,05	1,49	1,41	1,57	4,1	2,1	6,9
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 79	3160	1,30	1,28	1,32	0,71	0,68	0,72	1,14	1,11	1,15	2,55	2,41	2,63	3,0	2,3	3,9
1 t/m 4	752	3,26	3,10	3,36	1,84	1,71	1,94	3,09	2,88	3,20	5,27	4,66	5,92	0,0	0,0	0,0

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht/dag)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
5 t/m 12	556	1,80	1,72	1,85	1,06	1,02	1,10	1,73	1,65	1,78	2,80	2,65	2,89	0,1	0,1	0,3
13 t/m 17	473	1,37	1,32	1,40	0,85	0,81	0,88	1,32	1,28	1,36	2,04	1,95	2,09	0,8	0,4	1,3
18 t/m 59	744	1,09	1,06	1,11	0,68	0,66	0,70	1,06	1,03	1,07	1,62	1,57	1,67	3,9	3,0	5,1
60 t/m 69	369	1,07	1,04	1,09	0,69	0,66	0,70	1,04	1,01	1,06	1,56	1,52	1,61	3,6	2,7	5,1
> 70 jaar	266	1,09	1,05	1,12	0,69	0,66	0,72	1,05	1,01	1,08	1,62	1,55	1,66	3,3	2,1	4,9



**Tabel 22.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht per dag, exclusief mensen met obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																
1 t/m 79	1576	1,32	1,29	1,34	0,73	0,70	0,76	1,14	1,11	1,17	2,59	2,49	2,67	2,2	1,3	3,2
1 t/m 4	379	3,4	3,2	3,5	1,9	1,8	2,0	3,1	3,0	3,3	5,8	5,3	6,1	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	286	1,8	1,7	1,9	1,1	1,0	1,1	1,7	1,7	1,8	2,8	2,7	2,9	0,1	0,0	0,2
13 t/m 17	249	1,3	1,3	1,4	0,9	0,8	0,9	1,3	1,2	1,3	1,9	1,8	2,0	0,5	0,1	0,9
18 t/m 59	357	1,1	1,0	1,1	0,7	0,7	0,7	1,0	1,0	1,1	1,6	1,5	1,6	3,3	1,9	4,7
60 t/m 69	191	1,1	1,1	1,2	0,7	0,7	0,8	1,1	1,1	1,1	1,6	1,6	1,7	1,9	0,9	3,0
> 70 jaar	114	1,2	1,1	1,2	0,8	0,7	0,8	1,2	1,1	1,2	1,7	1,6	1,8	1,0	0,1	2,0
<b>Mannen</b>																
1 t/m 79	1584	1,44	1,40	1,45	0,83	0,80	0,86	1,27	1,24	1,30	2,70	2,25	2,81	0,4	0,2	0,8
1 t/m 4	373	3,48	3,31	3,63	2,14	1,61	2,27	3,35	2,75	3,49	5,25	4,61	7,84	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	270	1,97	1,70	2,02	1,26	1,10	1,29	1,90	1,65	1,95	2,91	2,46	3,01	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	224	1,55	1,47	1,57	1,05	0,96	1,07	1,51	1,43	1,53	2,20	2,08	2,23	0,1	0,0	0,2
18 t/m 59	387	1,24	1,21	1,28	0,83	0,79	0,86	1,21	1,18	1,25	1,77	1,71	1,85	0,4	0,2	0,8
60 t/m 69	178	1,15	1,11	1,19	0,78	0,74	0,80	1,12	1,09	1,16	1,62	1,55	1,71	0,9	0,4	1,6
> 70 jaar	152	1,13	1,09	1,18	0,76	0,73	0,79	1,10	1,07	1,15	1,59	1,53	1,69	1,1	0,5	2,0
<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 79	3160	1,38	1,35	1,39	0,77	0,75	0,79	1,21	1,18	1,23	2,65	2,41	2,71	1,3	0,9	1,8

Leeftijdsgeslachtgroep	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
		mean	mean_lb	mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	Punt-schatting	lb	ub
1 t/m 4	752	3,43	3,32	3,52	1,99	1,75	2,05	3,25	2,93	3,33	5,51	5,12	6,83	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	556	1,89	1,75	1,91	1,15	1,09	1,18	1,82	1,68	1,84	2,85	2,61	2,91	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	473	1,44	1,39	1,46	0,92	0,88	0,95	1,40	1,35	1,42	2,09	2,01	2,12	0,3	0,1	0,5
18 t/m 59	744	1,16	1,13	1,19	0,74	0,71	0,76	1,13	1,10	1,15	1,69	1,64	1,75	1,9	1,2	2,6
60 t/m 69	369	1,14	1,11	1,16	0,75	0,73	0,77	1,11	1,08	1,13	1,62	1,58	1,68	1,4	0,9	2,1
> 70 jaar	266	1,16	1,13	1,19	0,77	0,74	0,79	1,12	1,10	1,16	1,67	1,61	1,72	1,1	0,6	1,7

### 3.4 Analyse E – Gebruikelijke energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, per BMI-categorie

**Tabel 23.** Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Energie (kcal/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	1690	1631	1782	1074	990	1134	1638	1565	1763	2497	2397	2590
	normaal gewicht	1014	1796	1750	1832	1203	1171	1253	1782	1731	1819	2435	2341	2508
	overgewicht	354	1757	1709	1793	1180	1105	1253	1741	1691	1774	2389	2291	2479
	obesitas	219	1696	1651	1745	1103	1017	1195	1679	1635	1725	2344	2239	2463
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	1327	1232	1401	926	740	1002	1296	1212	1377	1821	1709	1966
	normaal gewicht	261	1260	1228	1368	820	741	893	1241	1204	1357	1761	1684	2004
	overgewicht	26	1646	1563	1709	1096	990	1192	1643	1543	1693	2252	2120	2363
	obesitas	7	1632	1419	1822	1096	814	1270	1611	1394	1813	2228	1997	2511
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	1594	1515	1765	1123	1048	1263	1559	1484	1732	2182	2048	2416
	normaal gewicht	189	1637	1585	1713	1145	1105	1224	1612	1562	1688	2214	2109	2319
	overgewicht	29	1678	1584	1716	1121	1004	1197	1668	1564	1700	2300	2156	2369
	obesitas	3	1621	1563	1735	1098	933	1216	1552	1539	1728	2329	2111	2460
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	1772	1682	1938	1257	1175	1408	1739	1647	1905	2397	2251	2634
	normaal gewicht	183	1797	1691	1850	1280	1187	1350	1772	1666	1827	2387	2241	2466
	overgewicht	32	1677	1607	1728	1108	1024	1205	1660	1586	1712	2313	2174	2385
	obesitas	4	1656	1583	1746	1090	966	1212	1615	1558	1735	2380	2148	2458
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	1978	1906	2052	1392	1294	1494	1936	1864	2016	2679	2567	2826
	normaal gewicht	220	1887	1778	1942	1358	1248	1426	1862	1753	1918	2501	2357	2578
	overgewicht	129	1743	1697	1780	1174	1097	1246	1725	1678	1761	2372	2274	2459
	obesitas	115	1691	1643	1741	1096	1010	1193	1675	1627	1721	2333	2231	2457
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	2283	2088	2341	1659	1460	1728	2220	2043	2304	3111	2707	3228
	normaal gewicht	105	1816	1769	1947	1307	1257	1417	1793	1744	1923	2410	2327	2598
	overgewicht	83	1797	1742	1847	1212	1142	1298	1786	1724	1829	2430	2325	2534
	obesitas	58	1707	1662	1765	1121	1028	1213	1690	1644	1747	2352	2252	2483
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	2324	2109	2421	1670	1485	1759	2267	2065	2383	3228	2765	3325
	normaal gewicht	56	1767	1689	1996	1271	1204	1446	1745	1665	1970	2361	2230	2657
	overgewicht	55	1825	1756	1879	1238	1160	1322	1807	1739	1860	2465	2340	2573
	obesitas	32	1721	1662	1783	1130	1035	1222	1701	1643	1766	2399	2253	2505

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Energie (kcal/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	1556	1489	1677	1033	934	1096	1525	1451	1661	2191	2068	2411
	normaal gewicht	633	1607	1564	1659	1009	976	1061	1594	1546	1653	2255	2144	2334
	overgewicht	87	1672	1591	1717	1108	1011	1194	1662	1572	1699	2301	2165	2369
	obesitas	14	1637	1562	1730	1088	908	1205	1603	1548	1713	2347	2156	2431
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	14	2049	1987	2087	1418	1325	1513	2000	1938	2049	2849	2671	2929
	normaal gewicht	381	1867	1804	1913	1340	1267	1399	1842	1779	1888	2477	2379	2558
	overgewicht	267	1764	1717	1802	1189	1114	1261	1748	1699	1784	2396	2298	2488
	obesitas	205	1697	1652	1746	1103	1017	1197	1680	1635	1726	2344	2240	2464
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	1961	1885	2024	1073	1028	1196	1955	1859	2009	2862	2686	3048
	normaal gewicht	944	2311	2254	2357	1398	1365	1437	2302	2243	2352	3228	3113	3324
	overgewicht	437	2236	2175	2298	1546	1473	1644	2204	2142	2265	3044	2884	3174
	obesitas	191	2205	2136	2267	1488	1386	1583	2152	2095	2212	3099	2843	3320
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	1453	1380	1524	759	707	981	1436	1365	1502	2197	1939	2306
	normaal gewicht	258	1352	1309	1413	849	794	918	1321	1282	1387	1949	1868	2046
	overgewicht	17	1452	1269	1627	934	807	1136	1418	1236	1596	2050	1784	2280
	obesitas	17	1814	1671	1923	1238	1094	1364	1787	1631	1883	2531	2277	2718
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	1945	1774	2026	1280	1140	1412	1922	1754	1991	2691	2378	2855
	normaal gewicht	194	1972	1910	2021	1357	1306	1395	1936	1877	1985	2712	2600	2800
	overgewicht	25	1865	1777	1950	1297	1201	1390	1842	1744	1918	2544	2386	2698
	obesitas	7	1876	1774	1926	1263	1167	1370	1823	1731	1891	2633	2357	2778
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	2131	2015	2217	1465	1345	1588	2094	1999	2180	2903	2605	3110
	normaal gewicht	151	2294	2206	2348	1645	1562	1691	2257	2172	2313	3072	2930	3167
	overgewicht	29	2032	1951	2101	1464	1334	1527	1995	1915	2071	2786	2584	2882
	obesitas	4	1852	1795	2024	1306	1166	1466	1794	1744	1991	2573	2339	2917
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	2307	2237	2478	1603	1505	1777	2291	2208	2446	3104	2925	3429
	normaal gewicht	208	2514	2429	2588	1803	1724	1877	2475	2392	2550	3356	3220	3471
	overgewicht	169	2231	2147	2323	1563	1479	1683	2197	2112	2287	3018	2847	3175
	obesitas	85	2155	2084	2227	1474	1363	1577	2102	2044	2174	3010	2767	3228
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	2345	2255	2426	1657	1595	1757	2304	2220	2391	3146	3001	3250
	overgewicht	111	2294	2234	2357	1614	1537	1723	2260	2199	2320	3095	2938	3228
	obesitas	45	2314	2232	2384	1588	1478	1701	2258	2191	2328	3200	2932	3449
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Energie (kcal/dag)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5_p5	p5_lb	p5_ub	p50_p50	p50_lb	p50_ub	p95_p95	p95_lb	p95_ub
1 t/m 17	normaal gewicht	66	2231	2118	2352	1584	1500	1692	2193	2083	2318	2981	2831	3155
	overgewicht	86	2316	2201	2410	1628	1525	1751	2276	2166	2373	3139	2914	3276
	obesitas	33	2414	2295	2501	1674	1532	1775	2355	2254	2444	3370	3006	3619
	(extreem) ondergewicht	193	1858	1741	1928	1013	965	1146	1859	1726	1912	2710	2442	2878
	normaal gewicht	603	1937	1887	1975	1081	1042	1136	1926	1869	1968	2836	2717	2910
	overgewicht	71	1878	1803	1944	1228	1123	1311	1855	1776	1922	2629	2472	2748
	obesitas	28	1842	1751	1910	1249	1137	1357	1802	1708	1870	2580	2364	2736
	(extreem) ondergewicht	10	2307	2237	2478	1603	1505	1777	2291	2208	2446	3104	2925	3429
	normaal gewicht	341	2469	2398	2531	1754	1686	1819	2431	2361	2493	3316	3190	3418
18 t/m 79	overgewicht	366	2257	2193	2324	1581	1504	1690	2222	2158	2287	3057	2895	3189
	obesitas	163	2220	2149	2284	1508	1401	1609	2164	2108	2228	3113	2851	3335
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	1819	1771	1878	1074	1024	1135	1777	1712	1847	2711	2601	2838
	normaal gewicht	1958	2041	2001	2070	1257	1229	1297	1985	1943	2017	2999	2905	3076
	overgewicht	791	2029	1986	2067	1301	1243	1356	1991	1946	2036	2883	2760	2991
	obesitas	410	1922	1881	1963	1196	1123	1267	1869	1827	1915	2839	2672	2979
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	1390	1327	1441	857	762	951	1352	1298	1410	2052	1883	2144
	normaal gewicht	519	1305	1284	1374	833	783	884	1277	1256	1354	1871	1817	1995
	overgewicht	43	1570	1475	1648	1025	927	1113	1562	1450	1626	2183	2059	2321
	obesitas	24	1768	1644	1862	1189	997	1319	1738	1614	1829	2480	2271	2639
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	1744	1658	1844	1162	1096	1278	1701	1615	1801	2496	2289	2631
	normaal gewicht	383	1811	1770	1855	1216	1183	1273	1765	1727	1813	2561	2466	2624
	overgewicht	54	1771	1698	1815	1189	1099	1247	1745	1670	1790	2440	2317	2540
	obesitas	10	1796	1729	1845	1170	1104	1268	1743	1693	1813	2545	2330	2667
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	1982	1906	2072	1351	1268	1448	1936	1874	2028	2772	2549	2952
	normaal gewicht	334	2033	1955	2066	1366	1274	1423	1980	1903	2015	2875	2751	2941
	overgewicht	61	1848	1791	1891	1195	1131	1279	1823	1758	1866	2592	2468	2680
	obesitas	8	1727	1685	1821	1199	1035	1248	1678	1649	1798	2469	2290	2632
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	2140	2091	2240	1449	1380	1549	2099	2049	2192	2970	2835	3204
	normaal gewicht	428	2186	2110	2229	1448	1341	1509	2122	2045	2167	3132	3015	3229
	overgewicht	298	2018	1963	2071	1298	1238	1356	1981	1926	2040	2860	2720	2992
	obesitas	200	1887	1845	1931	1183	1109	1259	1843	1798	1889	2752	2603	2885
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	2283	2088	2341	1659	1460	1728	2220	2043	2304	3111	2707	3228

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Energie (kcal/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	normaal gewicht	172	2015	1971	2107	1361	1319	1471	1956	1912	2061	2878	2765	2960
	overgewicht	194	2094	2048	2138	1357	1297	1422	2056	2008	2110	2950	2825	3061
	obesitas	103	1992	1943	2044	1222	1146	1299	1940	1885	1996	2955	2761	3130
	(extreem) ondergewicht	3	2324	2109	2421	1670	1485	1759	2267	2065	2383	3228	2765	3325
	normaal gewicht	122	2011	1951	2147	1358	1301	1515	1968	1905	2108	2808	2695	2974
	overgewicht	141	2119	2044	2176	1373	1313	1444	2081	2008	2143	2989	2806	3110
	obesitas	65	2063	1993	2118	1249	1159	1321	1994	1928	2063	3105	2846	3294
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	1703	1637	1775	1026	969	1090	1660	1590	1744	2534	2350	2673
	normaal gewicht	1236	1772	1737	1804	1040	1018	1079	1731	1692	1769	2639	2548	2701
	overgewicht	158	1770	1709	1809	1146	1078	1210	1741	1678	1783	2475	2372	2566
	obesitas	42	1769	1707	1824	1184	1064	1256	1723	1674	1792	2502	2335	2619
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	2160	2113	2238	1464	1397	1557	2118	2073	2191	3012	2855	3190
	normaal gewicht	722	2148	2096	2186	1424	1356	1478	2082	2032	2123	3082	2981	3168
	overgewicht	633	2048	2003	2089	1318	1261	1376	2011	1963	2059	2898	2774	3011
	obesitas	368	1926	1885	1968	1196	1122	1270	1873	1831	1921	2846	2677	2987

**Tabel 24.** Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	14	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	1014	15	15	15	11	11	11	15	14	15	20	19	20
	overgewicht	354	16	16	17	12	11	12	16	16	17	22	21	22
	obesitas	219	17	17	18	13	12	13	17	17	17	22	21	23
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	13	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	17
	normaal gewicht	261	13	13	14	10	9	10	13	13	14	17	17	18
	overgewicht	26	15	14	16	11	10	12	15	14	16	20	19	21
	obesitas	7	14	14	15	11	10	11	14	13	15	18	17	20
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	13	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	189	14	13	14	10	10	11	13	13	14	18	17	18
	overgewicht	29	16	15	16	11	11	12	15	15	16	21	19	21
	obesitas	3	14	14	15	11	10	12	14	14	15	19	17	20
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	14	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	183	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	17	19
	overgewicht	32	16	15	16	11	11	12	15	15	16	21	20	21
	obesitas	4	15	14	16	11	10	12	15	14	15	20	18	20
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	14	13	14	11	10	11	14	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	220	15	15	15	11	11	12	15	15	15	20	19	20
	overgewicht	129	16	16	17	12	11	12	16	16	16	21	21	22
	obesitas	115	17	16	17	12	12	13	17	16	17	22	21	23
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	14	14	15	11	11	12	14	14	14	18	17	18
	normaal gewicht	105	17	16	17	12	12	13	16	16	17	21	20	22
	overgewicht	83	17	16	17	12	12	13	17	16	17	22	21	23
	obesitas	58	18	18	19	14	13	14	18	18	19	23	22	24
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	14	14	15	11	11	12	14	14	15	18	17	19
	normaal gewicht	56	17	16	17	13	12	13	17	16	17	22	21	23
	overgewicht	55	17	16	18	12	12	13	17	16	17	22	21	23
	obesitas	32	19	18	20	14	14	15	19	18	19	24	23	25
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	13	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	633	14	13	14	10	10	11	14	13	14	18	17	18
	overgewicht	87	16	15	16	11	11	12	15	15	16	21	19	21

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
18 t/m 79	obesitas	14	15	14	15	11	10	11	14	14	15	19	18	20
	(extreem) ondergewicht	14	14	14	14	11	10	11	14	14	14	17	17	18
	normaal gewicht	381	15	15	16	11	11	12	15	15	16	20	19	21
	overgewicht	267	16	16	17	12	12	12	16	16	17	22	21	23
	obesitas	205	17	17	18	13	12	13	17	17	17	22	21	23
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	13	13	14	11	10	11	13	13	14	16	16	17
	normaal gewicht	944	15	15	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
	overgewicht	437	16	16	16	12	12	13	16	15	16	20	19	21
	obesitas	191	17	16	17	13	12	14	17	16	17	21	20	22
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	13	13	14	10	10	11	13	13	13	16	15	17
	normaal gewicht	258	14	14	14	11	11	11	14	14	14	18	17	18
	overgewicht	17	15	14	16	12	11	13	15	14	16	19	17	20
	obesitas	17	16	15	17	13	12	13	16	15	16	20	19	21
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	13	13	14	10	10	11	13	13	14	16	16	17
	normaal gewicht	194	14	14	15	11	11	11	14	14	14	18	17	19
	overgewicht	25	15	15	16	12	11	13	15	15	16	19	18	20
	obesitas	7	16	16	17	13	12	14	16	16	16	20	19	21
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	13	13	14	11	10	11	13	13	14	16	16	17
	normaal gewicht	151	14	14	15	11	11	11	14	14	14	18	18	19
	overgewicht	29	15	15	16	12	12	13	15	15	16	19	18	20
	obesitas	4	16	16	17	13	12	14	16	16	17	20	19	22
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	14	14	14	11	11	12	14	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	208	15	15	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
	overgewicht	169	16	15	16	12	12	13	16	15	16	20	19	20
	obesitas	85	17	16	17	13	12	14	17	16	17	21	20	22
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	16	15	16	12	12	12	15	15	16	20	19	20
	overgewicht	111	16	16	16	13	12	13	16	16	16	20	19	21
	obesitas	45	17	17	17	13	12	14	17	16	17	21	20	22
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	66	16	15	16	12	12	13	16	15	16	20	19	21
	overgewicht	86	16	16	17	13	12	13	16	16	17	20	19	21
	obesitas	33	17	17	18	14	12	14	17	16	17	21	20	22



Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	193	13	13	14	10	10	11	13	13	14	16	16	17
	normaal gewicht	603	14	14	15	11	11	11	14	14	14	18	17	19
	overgewicht	71	15	15	16	12	11	13	15	15	16	19	18	20
	obesitas	28	16	16	17	13	12	13	16	15	16	20	19	21
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	14	14	14	11	11	12	14	13	14	17	16	18
	normaal gewicht	341	15	15	15	12	11	12	15	15	15	19	18	20
	overgewicht	366	16	16	16	13	12	13	16	15	16	20	19	21
	obesitas	163	17	16	17	13	12	14	17	16	17	21	20	22
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	13	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	17
	normaal gewicht	1958	15	15	15	11	11	11	15	14	15	19	19	20
	overgewicht	791	16	16	16	12	12	13	16	16	16	21	20	21
	obesitas	410	17	17	17	13	12	13	17	17	17	22	21	23
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	13	13	14	10	10	11	13	13	13	16	16	17
	normaal gewicht	519	14	13	14	10	10	11	14	13	14	18	17	18
	overgewicht	43	15	15	16	11	11	12	15	14	16	20	19	20
	obesitas	24	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	13	13	14	10	10	11	13	13	14	16	16	17
	normaal gewicht	383	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	17	18
	overgewicht	54	15	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	20
	obesitas	10	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	13	13	14	11	10	11	13	13	14	17	16	17
	normaal gewicht	334	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	18
	overgewicht	61	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
	obesitas	8	15	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	14	14	14	11	11	11	14	14	14	17	17	18
	normaal gewicht	428	15	15	15	11	11	12	15	15	15	19	19	20
	overgewicht	298	16	16	16	12	12	13	16	16	16	20	20	21
	obesitas	200	17	16	17	13	12	13	17	16	17	21	21	22
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	14	14	15	11	11	12	14	14	14	18	17	18
	normaal gewicht	172	16	16	16	12	12	12	16	16	16	21	20	21
	overgewicht	194	16	16	17	13	12	13	16	16	16	21	20	22
	obesitas	103	18	17	18	14	13	14	17	17	18	22	22	23

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (en%/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	14	14	15	11	11	12	14	14	15	18	17	19
	normaal gewicht	122	16	16	17	12	12	13	16	16	16	21	20	22
	overgewicht	141	17	16	17	13	12	13	16	16	17	21	21	22
	obesitas	65	18	18	18	14	13	14	18	17	18	23	22	24
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	13	13	14	10	10	11	13	13	14	17	16	17
	normaal gewicht	1236	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	17	18
	overgewicht	158	15	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	20
	obesitas	42	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	14	14	14	11	11	11	14	14	14	17	17	18
	normaal gewicht	722	15	15	15	11	11	12	15	15	15	20	19	20
	overgewicht	633	16	16	16	12	12	13	16	16	16	21	20	21
	obesitas	368	17	17	17	13	12	13	17	17	17	22	21	23

**Tabel 25.** Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	% plantaardig eiwit/dag											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	47	46	49	31	29	33	47	45	49	65	63	68
	normaal gewicht	1014	45	44	47	28	27	30	44	43	46	65	62	67
	overgewicht	354	40	38	41	24	23	26	39	37	40	58	55	61
	obesitas	219	38	37	40	24	23	26	38	37	39	55	53	58
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	46	44	49	30	28	33	46	44	48	64	61	68
	normaal gewicht	261	49	47	51	32	30	34	48	47	50	69	66	73
	overgewicht	26	41	39	44	26	23	28	41	38	43	60	56	65
	obesitas	7	45	43	48	31	27	34	44	42	48	61	58	69
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	47	45	49	30	28	33	46	44	48	64	61	68
	normaal gewicht	189	49	47	50	31	30	33	48	46	49	69	65	71
	overgewicht	29	42	39	43	26	24	28	41	38	42	61	56	65
	obesitas	3	44	43	48	31	27	33	42	42	47	64	58	68
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	47	46	49	31	28	34	47	45	49	65	62	68
	normaal gewicht	183	48	46	49	30	29	32	47	45	48	67	64	70
	overgewicht	32	41	39	43	25	23	27	40	38	42	60	56	64
	obesitas	4	43	42	46	29	26	32	42	41	46	63	57	66
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	48	47	49	32	29	34	48	46	49	66	63	69
	normaal gewicht	220	45	43	46	28	27	30	44	42	46	64	62	67
	overgewicht	129	40	39	41	24	23	26	39	38	40	58	55	62
	obesitas	115	39	38	41	25	24	27	39	38	40	56	54	59
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	50	49	52	35	31	37	49	48	52	69	64	73
	normaal gewicht	105	41	40	43	26	24	28	40	39	42	59	57	62
	overgewicht	83	39	37	41	24	22	26	38	36	40	57	54	61
	obesitas	58	36	35	38	23	21	25	35	34	37	51	49	55
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	51	50	52	34	32	37	50	49	52	71	66	74
	normaal gewicht	56	40	38	43	25	23	27	39	37	42	58	55	61
	overgewicht	55	39	37	41	24	22	26	38	36	40	57	53	61
	obesitas	32	35	33	37	22	20	24	34	32	36	50	47	53
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	47	45	49	30	28	33	46	44	48	65	62	68
	normaal gewicht	633	48	47	50	31	30	33	48	46	49	69	65	71
	overgewicht	87	41	39	43	25	24	27	41	38	42	61	56	64

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	% plantaardig eiwit/dag											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
18 t/m 79	obesitas	14	44	43	47	30	27	32	43	42	46	63	59	67
	(extreem) ondergewicht	14	49	48	50	33	30	34	48	47	49	67	64	70
	normaal gewicht	381	44	43	45	27	26	29	43	42	45	63	61	66
	overgewicht	267	39	38	41	24	23	26	39	37	40	58	55	61
	obesitas	205	38	37	40	24	23	26	38	37	39	55	52	58
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	49	47	50	33	30	36	48	46	50	66	61	70
	normaal gewicht	944	44	43	45	28	27	29	44	43	45	63	61	65
	overgewicht	437	41	40	42	30	28	32	41	40	42	52	50	55
	obesitas	191	39	38	40	29	26	31	38	37	39	49	46	54
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	48	46	50	32	30	36	47	45	49	66	59	69
	normaal gewicht	258	46	44	48	30	28	31	45	44	47	64	62	68
	overgewicht	17	45	42	47	33	31	37	45	42	47	56	53	61
	obesitas	17	43	41	45	33	30	36	43	41	45	54	49	59
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	48	46	50	32	30	36	48	46	50	66	60	69
	normaal gewicht	194	46	44	47	29	28	31	45	44	46	64	62	67
	overgewicht	25	44	42	47	34	31	36	44	42	46	56	53	60
	obesitas	7	43	41	44	33	29	36	43	41	44	54	49	59
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	48	47	50	33	30	36	48	46	50	66	61	70
	normaal gewicht	151	45	44	47	29	28	31	45	43	46	64	62	67
	overgewicht	29	44	42	46	34	31	36	44	42	46	56	52	59
	obesitas	4	41	40	44	32	28	36	41	40	44	52	47	58
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	50	49	51	34	32	37	49	48	50	67	62	71
	normaal gewicht	208	44	43	45	28	27	29	43	42	44	62	61	65
	overgewicht	169	41	40	42	31	29	33	41	40	42	53	50	56
	obesitas	85	39	38	40	29	26	32	39	38	40	50	46	54
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	43	41	44	27	26	29	42	41	44	61	58	63
	overgewicht	111	40	38	41	29	28	31	39	38	41	51	48	53
	obesitas	45	37	36	39	28	25	31	37	36	38	48	44	52
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	66	42	41	44	27	25	28	41	40	43	60	58	63
	overgewicht	86	39	37	40	29	27	31	39	37	40	50	47	53
	obesitas	33	37	35	38	27	24	30	36	35	38	47	43	51

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	% plantaardig eiwit/dag											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	193	48	46	50	32	30	36	48	46	49	66	60	69
	normaal gewicht	603	46	44	47	29	28	31	45	44	46	64	62	67
	overgewicht	71	44	42	46	34	31	36	44	42	46	56	53	60
	obesitas	28	43	41	44	33	29	36	43	41	44	54	49	59
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	50	49	51	34	32	37	49	48	50	67	62	71
	normaal gewicht	341	44	43	45	28	27	29	43	42	44	62	60	64
	overgewicht	366	41	40	42	30	28	32	40	39	41	52	50	55
	obesitas	163	38	38	39	28	26	31	38	37	39	49	45	53
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	48	47	49	32	30	34	47	46	49	66	63	68
	normaal gewicht	1958	45	44	46	28	27	29	44	43	45	64	62	66
	overgewicht	791	40	40	41	27	26	28	40	39	41	55	53	57
	obesitas	410	38	38	39	26	24	27	38	37	39	53	51	55
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	47	46	49	31	29	33	47	45	48	65	61	68
	normaal gewicht	519	48	46	49	31	30	32	47	46	48	67	65	70
	overgewicht	43	43	41	44	27	26	30	43	41	44	58	55	62
	obesitas	24	44	42	45	32	30	35	43	42	45	56	53	61
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	47	46	49	31	30	33	47	45	48	65	62	68
	normaal gewicht	383	47	46	48	30	29	31	46	45	47	67	65	69
	overgewicht	54	43	41	44	28	26	30	43	41	44	58	55	61
	obesitas	10	43	42	45	32	29	34	43	42	44	58	54	61
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	48	47	49	32	30	34	47	46	49	66	62	68
	normaal gewicht	334	47	46	48	30	29	31	46	45	47	66	64	68
	overgewicht	61	42	41	44	27	26	29	42	41	43	58	55	60
	obesitas	8	43	42	45	31	27	32	41	41	44	59	55	63
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	49	48	50	33	31	35	49	47	49	67	64	69
	normaal gewicht	428	44	44	45	28	27	29	44	43	45	63	62	65
	overgewicht	298	41	40	42	27	26	28	40	40	41	55	53	57
	obesitas	200	39	39	40	27	25	28	39	38	40	53	52	56
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	50	49	52	35	31	37	49	48	52	69	64	73
	normaal gewicht	172	42	41	43	26	25	28	41	40	42	60	58	62
	overgewicht	194	39	38	40	27	25	28	39	38	40	53	51	56
	obesitas	103	37	36	38	25	23	26	36	36	37	49	48	52

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	% plantaardig eiwit/dag											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	51	50	52	34	32	37	50	49	52	71	66	74
	normaal gewicht	122	41	40	43	26	25	27	40	39	42	59	57	61
	overgewicht	141	39	38	40	26	25	28	38	37	40	53	50	55
	obesitas	65	36	35	37	24	22	26	35	34	37	48	46	51
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	47	46	49	31	30	34	47	46	48	65	62	68
	normaal gewicht	1236	47	46	48	30	29	31	46	45	47	66	65	69
	overgewicht	158	43	41	44	28	26	30	42	41	44	58	55	61
	obesitas	42	43	42	45	32	29	34	43	42	44	57	55	61
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	49	48	50	33	31	35	49	48	50	67	64	70
	normaal gewicht	722	44	43	45	28	27	29	43	42	44	63	61	64
	overgewicht	633	40	39	41	27	26	28	40	39	41	54	53	57
	obesitas	368	38	38	39	26	24	27	38	37	39	52	51	55

**Tabel 26.** Gebruikelijke eiwitinname (gram/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	56	55	58	33	31	35	54	52	56	88	84	89
	normaal gewicht	1014	65	63	67	40	39	42	64	62	66	95	92	98
	overgewicht	354	70	68	72	45	42	49	69	67	71	98	93	102
	obesitas	219	71	68	73	48	46	50	70	68	72	98	92	102
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	47	45	49	29	27	31	46	43	48	69	66	73
	normaal gewicht	261	48	46	52	29	28	33	47	45	51	70	68	75
	overgewicht	26	62	58	64	41	36	43	61	57	64	87	79	92
	obesitas	7	60	54	64	40	35	45	60	54	63	80	74	88
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	51	49	53	32	30	35	50	48	52	74	71	78
	normaal gewicht	189	55	53	58	35	34	38	54	52	57	78	76	83
	overgewicht	29	62	59	65	40	36	44	61	58	64	88	82	92
	obesitas	3	60	57	63	41	36	44	58	56	62	82	75	89
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	57	54	58	38	34	39	56	53	57	82	76	84
	normaal gewicht	183	59	57	61	39	37	40	58	56	60	84	81	87
	overgewicht	32	64	60	66	41	37	44	63	59	65	90	83	94
	obesitas	4	63	58	66	45	39	45	63	57	65	85	76	91
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	69	65	72	44	40	47	67	63	71	101	94	105
	normaal gewicht	220	68	64	70	44	41	47	67	63	69	95	91	98
	overgewicht	129	69	67	71	45	41	48	68	66	70	96	91	100
	obesitas	115	69	67	72	47	45	49	68	66	71	95	89	100
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	80	75	81	50	51	59	80	73	81	114	100	113
	normaal gewicht	105	74	72	76	49	48	52	73	71	75	103	99	107
	overgewicht	83	74	71	76	49	45	53	73	70	75	102	96	106
	obesitas	58	76	72	78	52	49	56	75	71	77	102	95	106
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	69	63	75	46	40	51	66	61	73	95	87	108
	normaal gewicht	56	75	73	80	51	49	54	74	72	78	104	101	111
	overgewicht	55	75	72	78	50	47	54	74	71	77	103	98	108
	obesitas	32	79	74	82	55	50	58	78	73	81	104	97	110
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	51	49	53	32	30	34	50	48	52	75	71	78
	normaal gewicht	633	55	53	58	34	33	36	54	52	56	80	77	83
	overgewicht	87	63	59	65	40	36	44	62	58	64	89	82	93

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
18 t/m 79	obesitas	14	61	57	63	42	37	44	61	56	63	82	76	89
	(extreem) ondergewicht	14	70	67	72	45	41	47	68	65	70	102	96	104
	normaal gewicht	381	69	67	71	45	42	47	68	65	70	98	94	101
	overgewicht	267	71	68	73	46	43	50	70	67	72	99	93	103
	obesitas	205	71	69	74	48	46	50	71	68	73	98	92	102
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	64	62	66	38	34	40	62	60	64	97	90	105
	normaal gewicht	944	85	82	86	46	45	49	84	81	85	124	119	127
	overgewicht	437	88	85	90	63	60	66	87	85	89	115	108	122
	obesitas	191	92	89	94	63	60	67	90	88	92	125	117	133
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	51	48	53	32	28	35	49	46	51	74	65	82
	normaal gewicht	258	48	47	52	27	23	30	47	46	51	74	73	82
	overgewicht	17	50	47	72	34	31	52	48	46	71	70	67	96
	obesitas	17	59	53	69	39	34	50	57	52	68	83	71	97
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	58	56	61	38	34	41	57	55	59	84	76	93
	normaal gewicht	194	68	65	74	42	40	47	66	64	72	98	95	107
	overgewicht	25	69	66	75	48	45	55	68	65	74	94	88	100
	obesitas	7	71	67	74	51	46	53	70	66	72	98	88	104
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	67	65	71	45	43	49	66	64	69	94	85	104
	normaal gewicht	151	80	76	84	52	49	55	78	74	82	112	107	119
	overgewicht	29	78	74	79	57	52	59	77	73	78	105	94	105
	obesitas	4	79	75	80	56	52	61	78	73	78	106	94	114
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	80	78	83	54	50	60	78	77	81	109	102	120
	normaal gewicht	208	93	87	94	62	57	63	91	86	92	129	122	132
	overgewicht	169	89	84	91	66	61	67	88	84	90	116	106	122
	obesitas	85	91	87	93	65	60	69	89	86	91	123	115	129
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	89	87	95	60	57	64	88	85	93	124	121	133
	overgewicht	111	89	87	93	65	63	70	88	86	92	115	110	126
	obesitas	45	96	93	99	68	65	72	94	92	97	129	119	138
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	66	86	83	96	57	53	64	84	81	94	120	116	134
	overgewicht	86	87	84	95	64	60	72	86	83	94	113	108	127
	obesitas	33	98	94	103	70	66	73	96	93	100	132	121	143



Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	193	59	57	62	36	33	39	58	56	60	86	79	96
	normaal gewicht	603	67	65	72	36	34	38	66	64	71	102	98	110
	overgewicht	71	70	68	75	44	41	56	70	67	74	98	92	101
	obesitas	28	65	61	72	42	38	51	64	60	70	94	86	101
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	80	78	83	54	50	60	78	77	81	109	102	120
	normaal gewicht	341	92	88	93	61	58	62	90	86	91	128	122	131
	overgewicht	366	89	86	91	65	62	67	88	85	90	115	108	123
	obesitas	163	93	90	95	66	61	70	91	88	93	126	117	134
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	60	59	61	35	33	37	58	56	59	93	88	97
	normaal gewicht	1958	74	73	75	42	41	44	72	70	73	115	110	117
	overgewicht	791	80	78	82	50	48	53	80	78	81	111	105	116
	obesitas	410	80	78	82	51	49	53	79	76	80	116	110	121
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	49	47	50	30	28	32	47	46	49	72	67	77
	normaal gewicht	519	48	48	51	28	26	30	47	46	50	72	72	78
	overgewicht	43	57	55	66	36	34	46	56	53	66	83	79	91
	obesitas	24	59	55	66	40	36	46	58	54	65	82	73	94
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	54	53	56	34	32	36	53	51	55	79	74	85
	normaal gewicht	383	61	60	65	37	37	40	60	59	63	92	89	99
	overgewicht	54	65	64	68	43	40	46	65	63	68	91	88	94
	obesitas	10	67	65	69	45	42	48	66	64	68	92	87	100
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	63	61	65	41	38	43	62	61	63	90	83	98
	normaal gewicht	334	69	67	71	42	40	43	67	65	69	104	99	110
	overgewicht	61	71	68	71	45	41	48	70	67	71	98	93	99
	obesitas	8	69	65	70	47	41	47	67	62	70	97	90	101
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	74	72	76	47	43	50	73	70	75	106	101	112
	normaal gewicht	428	80	76	80	48	45	50	77	73	78	119	113	122
	overgewicht	298	80	77	82	50	48	53	80	77	81	111	103	116
	obesitas	200	79	76	80	50	48	52	77	74	79	113	108	117
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	80	75	81	50	51	59	80	73	81	114	100	113
	normaal gewicht	172	80	78	82	52	50	54	78	76	80	114	112	120
	overgewicht	194	83	81	85	55	52	58	82	81	84	112	107	120
	obesitas	103	85	82	87	56	53	59	83	81	85	120	113	127

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Totaal eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	69	63	75	46	40	51	66	61	73	95	87	108
	normaal gewicht	122	81	80	87	53	52	56	79	78	84	114	112	125
	overgewicht	141	82	81	88	56	53	60	81	80	87	110	107	121
	obesitas	65	88	85	91	59	55	62	86	83	89	123	115	133
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	55	54	57	34	31	35	53	52	55	82	77	88
	normaal gewicht	1236	61	60	64	35	34	37	59	58	62	95	92	101
	overgewicht	158	66	64	69	42	39	46	65	64	68	94	90	96
	obesitas	42	64	61	67	42	39	46	63	60	66	89	85	96
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	74	72	76	47	43	50	73	70	75	106	101	111
	normaal gewicht	722	80	77	80	49	46	51	78	75	78	118	114	121
	overgewicht	633	81	79	83	52	49	54	81	79	82	111	106	117
	obesitas	368	81	79	83	52	49	54	79	76	81	116	111	121

**Tabel 27.** Gebruikelijke dierlijk eiwitinname (gram/dag), naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	30	29	31	13	11	15	28	27	30	52	50	55
	normaal gewicht	1014	37	35	39	17	15	18	36	34	37	63	60	66
	overgewicht	354	44	42	46	23	19	25	43	41	45	69	63	73
	obesitas	219	45	43	47	25	22	27	45	42	46	70	63	74
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	28	27	30	12	10	15	27	25	29	50	46	52
	normaal gewicht	261	29	27	31	12	12	15	28	26	30	49	46	53
	overgewicht	26	38	34	40	18	15	22	37	33	39	61	53	66
	obesitas	7	35	31	37	20	14	21	34	30	36	51	47	60
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	29	27	31	13	11	15	27	26	30	49	47	52
	normaal gewicht	189	30	28	33	14	12	15	29	27	31	51	48	55
	overgewicht	29	38	35	41	19	15	22	37	34	40	61	55	66
	obesitas	3	35	32	37	17	14	21	35	31	36	56	48	59
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	29	28	31	13	11	16	28	27	30	50	48	53
	normaal gewicht	183	32	30	34	15	13	16	30	29	32	53	50	56
	overgewicht	32	40	36	41	20	16	22	39	35	40	64	57	67
	obesitas	4	37	33	40	20	16	23	37	33	39	57	49	64
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	32	31	33	15	13	17	30	29	31	55	52	58
	normaal gewicht	220	38	36	39	18	17	20	36	34	38	62	59	65
	overgewicht	129	43	41	45	22	19	25	42	40	44	68	62	72
	obesitas	115	44	41	46	24	21	26	43	40	44	67	60	72
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	38	35	39	17	15	21	38	33	37	65	56	66
	normaal gewicht	105	45	43	47	23	22	25	44	41	45	72	67	75
	overgewicht	83	47	43	49	25	21	28	46	42	48	72	66	76
	obesitas	58	50	46	52	29	26	32	49	46	51	73	66	78
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	39	37	40	22	17	21	38	34	38	62	58	70
	normaal gewicht	56	48	45	50	25	23	27	47	44	48	74	70	79
	overgewicht	55	48	44	51	26	22	30	47	43	50	74	67	79
	obesitas	32	52	48	55	32	27	34	51	48	54	76	69	81
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	29	27	31	13	11	15	27	26	29	50	47	52
	normaal gewicht	633	30	29	33	14	12	15	29	27	31	52	48	55
	overgewicht	87	39	35	41	19	16	22	38	34	40	63	56	66

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
18 t/m 79	obesitas	14	36	32	38	19	15	21	35	32	37	55	49	61
	(extreem) ondergewicht	14	33	32	34	15	13	17	32	30	32	57	54	60
	normaal gewicht	381	40	38	41	19	17	20	38	36	40	66	62	69
	overgewicht	267	44	42	46	23	20	26	44	41	45	69	64	73
	obesitas	205	46	43	47	25	22	27	45	42	46	70	63	74
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	33	32	35	15	13	19	32	31	33	58	50	65
	normaal gewicht	944	48	46	50	22	20	23	47	44	48	80	76	83
	overgewicht	437	54	52	55	32	29	35	53	51	54	79	73	85
	obesitas	191	59	56	60	33	30	36	57	54	58	90	82	98
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	30	29	33	14	12	18	29	27	31	52	44	60
	normaal gewicht	258	28	27	31	11	8	13	26	25	29	49	49	56
	overgewicht	17	28	26	51	14	12	33	26	25	49	45	42	73
	obesitas	17	34	29	42	18	16	23	33	27	39	55	44	69
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	32	30	34	15	12	18	30	29	32	55	46	62
	normaal gewicht	194	38	36	44	18	16	22	37	34	42	64	60	72
	overgewicht	25	42	39	46	24	21	29	40	38	45	63	58	69
	obesitas	7	42	39	44	23	21	26	41	38	42	67	58	73
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	33	32	35	16	13	19	32	31	34	56	48	63
	normaal gewicht	151	45	41	49	23	19	25	43	39	47	72	68	79
	overgewicht	29	47	43	47	28	23	31	46	42	46	70	61	72
	obesitas	4	48	45	49	28	24	32	45	42	48	76	63	81
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	38	38	40	19	15	23	37	36	38	65	56	75
	normaal gewicht	208	53	48	53	28	23	29	51	46	52	84	77	86
	overgewicht	169	54	50	54	33	28	35	52	49	53	78	70	82
	obesitas	85	58	55	60	34	29	38	56	53	58	88	80	94
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	52	51	57	28	26	31	51	50	55	83	80	91
	overgewicht	111	56	54	59	35	32	39	55	54	58	80	75	89
	obesitas	45	62	59	64	36	33	40	60	58	62	93	84	102
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	66	51	50	59	27	26	32	49	49	57	80	79	93
	overgewicht	86	57	55	63	35	33	41	55	54	61	81	76	93
	obesitas	33	64	60	67	38	35	41	61	59	65	96	85	107

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	193	32	30	34	15	12	18	30	29	32	54	46	62
	normaal gewicht	603	38	36	42	16	14	18	36	34	40	66	62	73
	overgewicht	71	42	40	46	22	19	30	41	39	45	66	59	70
	obesitas	28	38	35	43	20	18	24	37	34	41	64	55	71
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	38	38	40	19	15	23	37	36	38	65	56	75
	normaal gewicht	341	53	50	53	28	24	29	51	48	52	83	79	86
	overgewicht	366	54	52	56	34	30	36	53	51	54	79	73	86
	obesitas	163	59	57	61	35	30	38	57	55	59	90	82	98
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	32	31	33	14	12	16	30	29	31	55	50	59
	normaal gewicht	1958	43	41	44	18	17	20	41	39	42	74	70	76
	overgewicht	791	50	48	50	26	24	28	49	47	49	76	71	80
	obesitas	410	51	49	53	27	25	29	50	47	51	82	76	86
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	29	28	31	13	11	15	28	27	29	51	46	55
	normaal gewicht	519	28	27	30	12	10	13	27	26	29	49	48	53
	overgewicht	43	34	32	43	16	14	24	33	31	42	57	53	66
	obesitas	24	34	30	39	18	16	21	33	29	38	53	45	67
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	30	29	31	14	12	16	29	28	30	52	48	56
	normaal gewicht	383	34	33	38	15	14	17	33	31	36	59	57	66
	overgewicht	54	40	38	42	21	19	23	39	37	42	63	58	66
	obesitas	10	40	38	41	20	19	23	39	36	39	63	57	69
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	32	31	33	14	13	17	30	29	32	53	49	59
	normaal gewicht	334	38	36	40	17	15	18	36	34	38	66	62	71
	overgewicht	61	43	40	43	23	20	24	42	39	43	67	61	68
	obesitas	8	41	38	43	22	18	24	39	36	42	66	59	69
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	35	34	36	16	14	18	33	32	34	61	55	66
	normaal gewicht	428	45	42	45	21	19	22	43	40	43	76	71	78
	overgewicht	298	49	47	50	26	24	28	48	46	49	75	69	78
	obesitas	200	50	48	51	26	24	28	48	45	49	79	75	83
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	38	35	39	17	15	21	38	33	37	65	56	66
	normaal gewicht	172	48	46	50	25	23	26	46	44	48	77	74	81
	overgewicht	194	52	51	54	29	27	31	51	50	53	78	74	84
	obesitas	103	55	53	57	31	29	34	54	51	55	86	79	91

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	39	37	40	22	17	21	38	34	38	62	58	70
	normaal gewicht	122	49	48	54	26	25	29	48	47	52	78	77	86
	overgewicht	141	53	52	57	30	27	34	52	51	56	79	75	88
	obesitas	65	58	55	61	34	30	36	56	54	58	88	81	97
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	30	29	32	14	12	16	29	28	30	52	47	57
	normaal gewicht	1236	34	33	37	14	13	16	32	31	35	60	57	66
	overgewicht	158	40	38	43	20	18	24	39	37	42	65	59	67
	obesitas	42	37	35	40	19	18	21	36	34	38	61	55	67
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	36	35	36	16	14	18	34	33	35	62	56	66
	normaal gewicht	722	46	44	46	21	20	22	44	41	45	77	73	78
	overgewicht	633	50	49	51	27	25	29	49	48	50	76	71	81
	obesitas	368	52	50	53	27	25	30	50	48	51	82	77	86

**Tabel 28.** Gebruikelijke plantaardig eiwitinname (gram/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

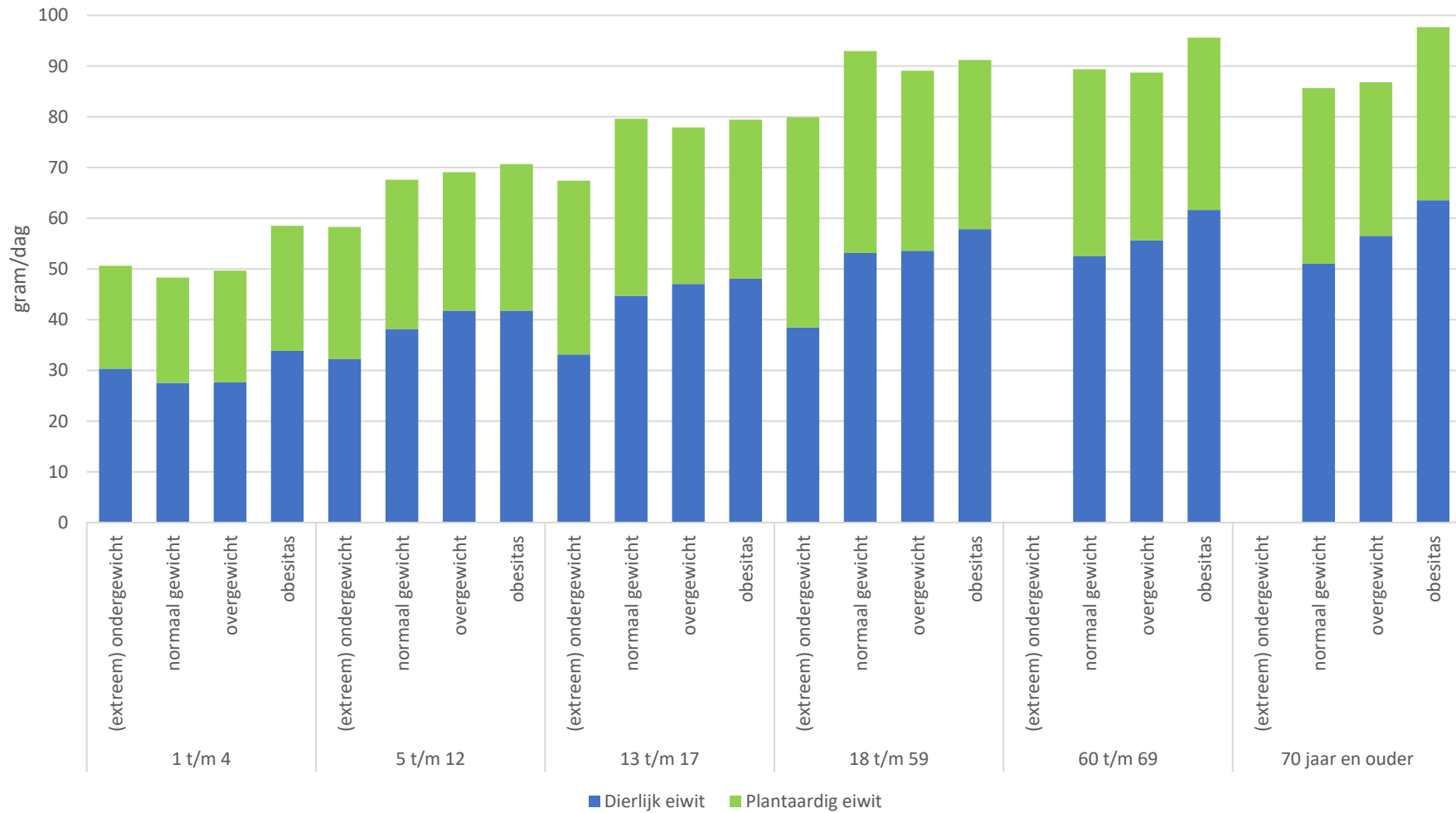
Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	26	25	27	14	13	15	24	23	25	47	44	49
	normaal gewicht	1014	28	27	29	17	16	18	28	27	29	42	40	43
	overgewicht	354	26	25	27	16	15	17	25	25	26	39	37	41
	obesitas	219	26	25	27	16	15	17	25	24	26	37	36	40
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	19	17	20	11	10	13	18	16	20	28	25	31
	normaal gewicht	261	19	18	22	11	10	13	19	18	21	30	27	34
	overgewicht	26	24	23	25	14	13	16	23	22	24	35	33	37
	obesitas	7	26	22	28	17	13	19	25	21	28	37	32	40
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	23	21	24	14	13	15	22	20	23	33	30	36
	normaal gewicht	189	25	24	27	15	15	17	24	23	26	36	34	40
	overgewicht	29	24	23	25	14	13	16	23	22	24	36	34	38
	obesitas	3	25	24	27	16	14	18	24	23	26	33	33	40
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	28	25	28	18	16	18	27	24	27	40	35	42
	normaal gewicht	183	27	26	29	17	16	18	27	26	28	40	38	42
	overgewicht	32	24	23	25	14	13	16	23	23	25	36	34	38
	obesitas	4	26	24	27	17	14	18	25	23	26	36	34	39
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	37	33	40	22	19	23	36	31	39	57	50	63
	normaal gewicht	220	30	28	31	19	17	21	29	27	31	43	40	45
	overgewicht	129	26	25	27	15	14	17	25	25	26	39	37	41
	obesitas	115	26	25	27	16	15	17	25	24	26	37	35	40
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	42	39	44	28	24	31	41	38	43	59	52	64
	normaal gewicht	105	29	28	31	18	17	20	28	27	30	42	40	45
	overgewicht	83	27	26	28	16	15	18	26	25	28	40	38	43
	obesitas	58	26	25	27	17	15	18	25	24	27	37	35	40
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	30	24	37	19	15	23	29	24	36	44	35	53
	normaal gewicht	56	28	26	32	17	16	21	27	25	31	40	37	46
	overgewicht	55	27	26	29	17	16	18	27	25	28	40	38	44
	obesitas	32	26	25	28	17	15	18	26	24	27	37	36	41
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	23	21	23	13	12	14	22	20	23	35	31	37
	normaal gewicht	633	24	24	26	14	13	15	24	23	25	37	36	40
	overgewicht	87	24	23	25	14	13	16	23	23	24	36	34	37

Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub
18 t/m 79	obesitas	14	25	24	27	17	13	18	25	23	26	36	34	39
	(extreem) ondergewicht	14	36	34	38	21	19	22	35	32	37	56	51	60
	normaal gewicht	381	30	28	31	19	17	20	29	28	30	43	41	45
	overgewicht	267	26	26	27	16	15	17	25	25	27	39	37	41
	obesitas	205	26	25	27	16	15	17	25	24	26	37	36	40
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	30	29	32	15	13	16	29	28	30	51	47	56
	normaal gewicht	944	36	35	37	19	18	19	35	34	36	57	54	60
	overgewicht	437	34	33	36	23	22	25	33	32	35	46	42	50
	obesitas	191	33	32	34	24	22	26	33	31	34	44	42	46
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	20	18	21	12	10	13	20	18	20	30	26	33
	normaal gewicht	258	21	20	22	11	10	12	20	19	21	34	31	37
	overgewicht	17	22	20	24	15	12	16	22	19	23	30	28	34
	obesitas	17	25	21	31	17	12	23	24	21	30	33	29	41
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	26	25	28	16	14	18	25	24	27	39	35	44
	normaal gewicht	194	29	28	31	17	16	18	28	27	30	46	44	49
	overgewicht	25	27	25	30	18	16	22	27	25	30	38	35	41
	obesitas	7	29	27	30	21	19	23	28	27	30	38	36	42
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	34	32	37	22	20	25	34	32	36	48	43	56
	normaal gewicht	151	35	34	36	20	19	22	34	32	35	53	50	56
	overgewicht	29	31	30	33	22	20	24	30	29	32	41	40	44
	obesitas	4	31	29	32	23	20	25	30	28	32	41	38	43
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	41	40	43	24	22	28	41	39	42	61	55	66
	normaal gewicht	208	40	37	42	24	22	26	39	36	41	60	56	64
	overgewicht	169	35	33	38	25	23	27	35	32	38	47	42	52
	obesitas	85	33	32	35	25	22	26	33	31	34	44	41	46
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	67	37	35	39	22	21	23	36	33	38	56	52	60
	overgewicht	111	33	32	35	23	22	25	33	32	34	45	41	48
	obesitas	45	34	33	35	25	23	27	33	32	35	45	43	48
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	normaal gewicht	66	35	31	38	20	18	22	34	30	37	53	47	59
	overgewicht	86	30	28	34	21	18	25	30	27	34	41	38	46
	obesitas	33	34	33	36	25	23	27	34	32	35	45	43	48

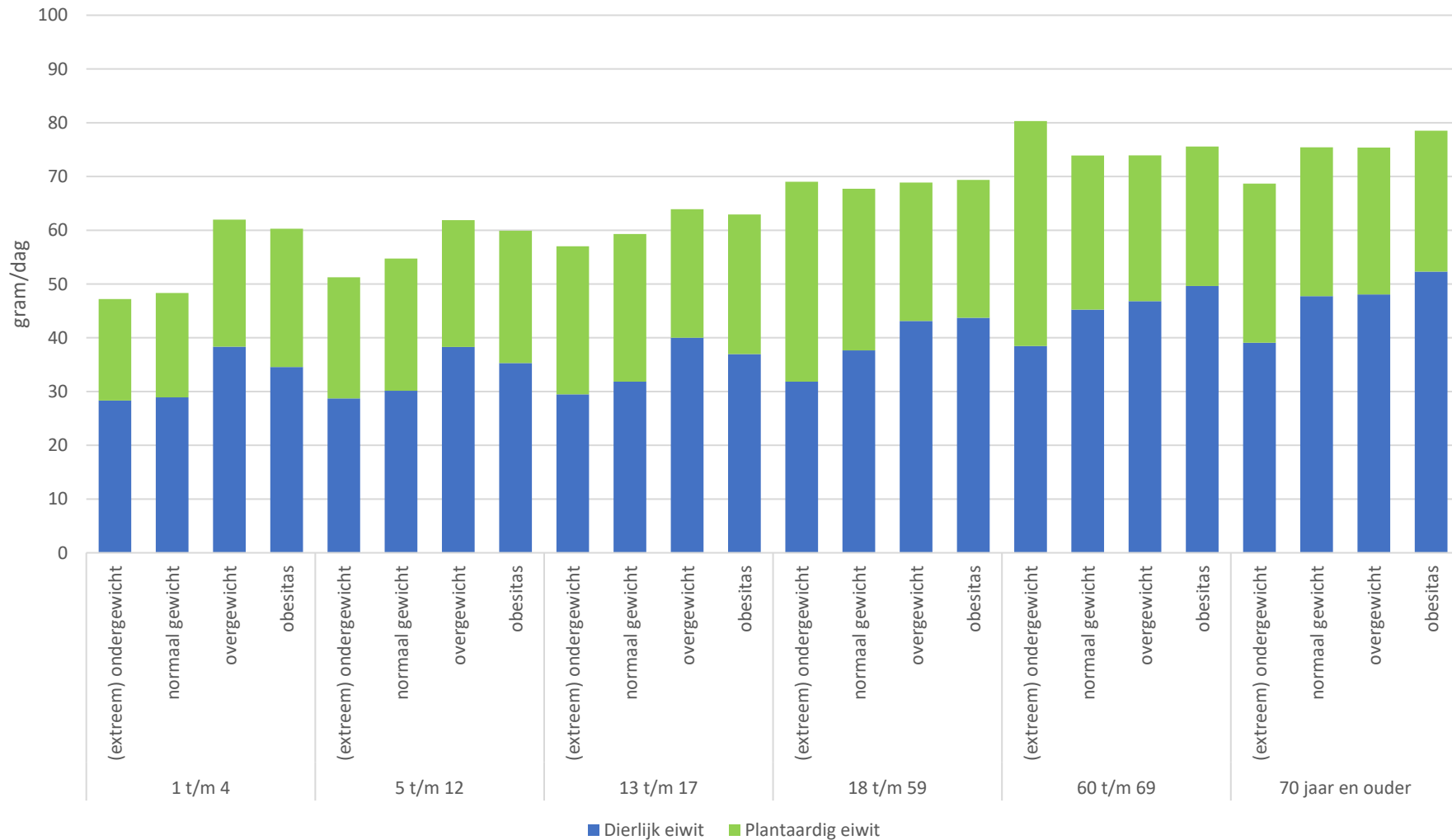


Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	193	27	26	28	14	13	16	26	25	27	43	39	49
	normaal gewicht	603	29	28	31	14	14	15	28	27	29	48	46	51
	overgewicht	71	28	27	30	18	16	20	28	26	30	39	38	42
	obesitas	28	27	25	30	18	15	23	27	24	30	37	35	41
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	41	40	43	24	22	28	41	39	42	61	55	66
	normaal gewicht	341	39	37	41	23	22	24	38	36	39	59	56	63
	overgewicht	366	34	33	36	24	23	25	34	32	35	46	42	50
	obesitas	163	34	32	35	25	22	26	33	32	34	44	42	47
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	28	27	29	14	13	15	26	25	27	49	47	52
	normaal gewicht	1958	32	31	33	17	17	18	31	30	31	52	50	54
	overgewicht	791	30	30	32	18	17	19	30	30	31	44	41	47
	obesitas	410	29	28	30	18	16	19	29	28	30	42	40	43
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	20	18	20	12	10	13	19	17	20	29	27	31
	normaal gewicht	519	20	20	21	11	10	12	19	19	21	32	30	35
	overgewicht	43	23	22	24	14	13	16	22	21	23	34	32	36
	obesitas	24	25	22	29	17	13	20	25	22	29	35	31	40
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	24	23	25	14	14	15	23	22	24	36	34	40
	normaal gewicht	383	27	27	29	16	15	17	26	25	27	43	41	45
	overgewicht	54	25	24	27	15	15	17	25	24	27	37	35	39
	obesitas	10	28	27	29	19	17	20	28	26	29	37	36	40
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	31	30	33	20	18	20	31	29	32	46	41	52
	normaal gewicht	334	31	30	32	18	17	19	30	29	30	48	46	50
	overgewicht	61	27	27	29	16	15	18	27	26	28	39	39	42
	obesitas	8	28	26	28	18	15	19	28	26	28	40	37	40
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	39	37	41	23	20	24	38	36	40	59	55	62
	normaal gewicht	428	35	33	36	20	18	22	33	31	34	55	52	58
	overgewicht	298	31	30	33	18	17	19	31	30	33	45	41	49
	obesitas	200	29	28	30	18	16	18	29	28	30	41	40	43
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	42	39	44	28	24	31	41	38	43	59	52	64
	normaal gewicht	172	32	31	33	19	18	21	30	30	32	49	47	52
	overgewicht	194	31	30	32	19	18	20	30	30	32	43	41	46
	obesitas	103	30	29	31	18	17	19	29	28	31	42	41	44

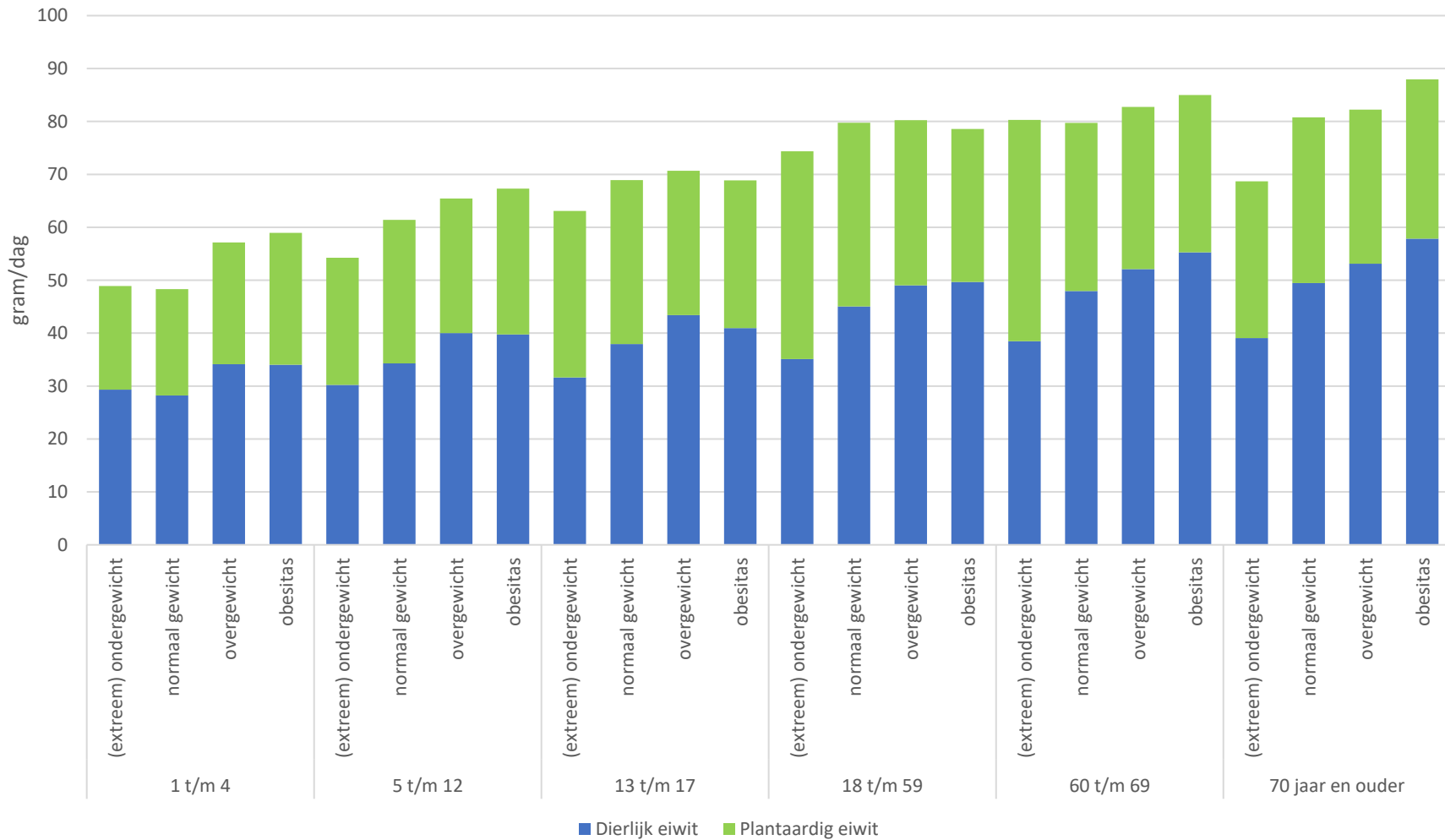
Leeftijdsgeslachtgroep	BMI-categorie	N	Plantaardig eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	30	24	37	19	15	23	29	24	36	44	35	53
	normaal gewicht	122	31	30	34	19	18	21	30	29	33	48	44	54
	overgewicht	141	29	28	32	19	18	20	29	27	32	41	39	45
	obesitas	65	30	29	32	19	17	20	30	29	31	43	41	45
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	25	24	26	14	13	14	23	22	24	40	37	44
	normaal gewicht	1236	27	26	28	14	14	15	26	25	27	44	42	46
	overgewicht	158	26	25	27	15	14	17	25	24	27	38	37	40
	obesitas	42	26	25	29	18	15	19	26	24	28	37	35	40
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	39	37	40	22	21	23	37	36	39	59	55	62
	normaal gewicht	722	34	33	35	20	19	21	32	31	33	54	51	56
	overgewicht	633	31	30	32	18	17	19	31	30	32	45	42	48
	obesitas	368	29	28	30	18	16	19	29	28	30	42	40	44



**Figuur 7.** Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van jongens en mannen, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 8.** Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van meiden en vrouwen, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 9.** Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit binnen de totale populatie, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

**Tabel 29.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen - VCP 2019-2021

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub	
<b>Vrouwen</b>																		
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	2,06	1,97	2,15	1,01	0,95	1,08	1,90	1,83	1,98	3,67	3,40	3,93	0,4	0,0	0,9	
	normaal gewicht	1014	1,31	1,28	1,34	0,74	0,71	0,78	1,15	1,12	1,18	2,46	2,38	2,54	1,7	0,8	2,7	
	overgewicht	354	0,99	0,96	1,02	0,60	0,55	0,66	0,93	0,90	0,96	1,53	1,43	1,61	9,9	4,9	14,8	
	obesitas	219	0,78	0,75	0,81	0,49	0,45	0,53	0,75	0,71	0,78	1,16	1,07	1,23	31,5	24,5	38,5	
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	3,00	2,75	3,23	1,62	1,48	1,81	2,82	2,60	3,03	4,97	4,44	5,48	0,0	0,0	0,0	
	normaal gewicht	261	3,15	2,99	3,29	1,76	1,69	1,84	2,94	2,79	3,04	5,34	4,88	5,60	0,0	0,0	0,0	
	overgewicht	26	2,96	2,62	3,13	1,70	1,47	1,85	2,79	2,50	2,94	4,66	3,76	5,39	0,0	0,0	0,0	
	obesitas	7	2,91	2,45	3,26	1,55	1,22	1,82	2,78	2,20	3,06	4,67	3,71	5,97	0,0	0,0	0,0	
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	2,03	1,95	2,12	1,15	1,07	1,24	1,96	1,88	2,06	3,12	2,95	3,33	0,2	0,0	0,5	
	normaal gewicht	189	1,66	1,61	1,72	1,02	0,98	1,08	1,60	1,55	1,65	2,54	2,43	2,63	0,2	0,0	0,3	
	overgewicht	29	1,54	1,34	1,64	0,89	0,79	0,98	1,47	1,29	1,57	2,43	2,02	2,60	1,3	0,0	2,7	
	obesitas	3	1,49	1,26	1,69	0,93	0,76	1,08	1,40	1,21	1,66	2,29	1,83	2,53	1,7	0,0	3,3	
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	1,77	1,70	1,83	0,99	0,91	1,08	1,71	1,64	1,77	2,74	2,55	2,92	0,3	0,0	1,1	
	normaal gewicht	183	1,26	1,21	1,31	0,82	0,79	0,88	1,23	1,18	1,28	1,82	1,73	1,90	0,7	0,2	1,3	
	overgewicht	32	1,06	1,00	1,13	0,67	0,62	0,75	1,02	0,97	1,10	1,55	1,42	1,68	6,1	1,4	9,6	
	obesitas	4	0,86	0,82	0,96	0,58	0,52	0,64	0,84	0,79	0,93	1,32	1,13	1,42	20,0	8,7	27,7	
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	1,61	1,54	1,65	0,89	0,79	0,96	1,56	1,49	1,60	2,55	2,35	2,66	0,8	0,0	1,9	
	normaal gewicht	220	1,07	1,04	1,11	0,70	0,67	0,74	1,04	1,01	1,08	1,54	1,48	1,61	2,7	1,3	4,2	
	overgewicht	129	0,91	0,86	0,97	0,58	0,53	0,65	0,88	0,83	0,94	1,33	1,23	1,44	12,4	5,4	18,7	
	obesitas	115	0,74	0,68	0,81	0,48	0,43	0,53	0,72	0,66	0,79	1,07	0,96	1,21	36,7	23,3	47,9	

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie (extreem)	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
60 t/m 69	ondergewicht	3	1,44	1,36	1,51	0,82	0,68	0,90	1,35	1,30	1,47	2,28	2,01	2,48	2,8	0,0	4,4
	normaal gewicht	105	1,18	1,13	1,21	0,78	0,74	0,81	1,14	1,10	1,18	1,69	1,60	1,76	1,0	0,3	1,7
	overgewicht	83	0,98	0,92	1,02	0,62	0,56	0,69	0,95	0,89	0,99	1,42	1,31	1,50	7,8	2,4	13,9
	obesitas	58	0,82	0,75	0,86	0,53	0,46	0,58	0,80	0,72	0,84	1,19	1,07	1,25	22,8	13,0	36,3
> 70 jaar	ondergewicht	3	1,39	1,34	1,48	0,77	0,68	0,87	1,33	1,29	1,44	2,30	2,03	2,42	1,3	0,0	4,4
	normaal gewicht	56	1,27	1,21	1,32	0,84	0,79	0,88	1,23	1,18	1,28	1,82	1,71	1,92	0,5	0,1	0,8
	overgewicht	55	1,03	0,91	1,12	0,66	0,56	0,75	1,00	0,88	1,09	1,50	1,31	1,64	4,9	0,0	13,4
	obesitas	32	0,88	0,73	0,98	0,57	0,45	0,66	0,85	0,70	0,95	1,30	1,05	1,41	13,9	0,0	38,2
1 t/m 17	ondergewicht	194	2,25	2,14	2,36	1,16	1,08	1,23	2,08	1,99	2,18	3,91	3,61	4,23	0,1	0,0	0,5
	normaal gewicht	633	1,86	1,81	1,90	0,93	0,88	0,98	1,57	1,52	1,62	3,86	3,65	4,06	0,3	0,1	0,6
	overgewicht	87	1,61	1,48	1,67	0,76	0,70	0,83	1,35	1,23	1,42	3,43	2,94	3,67	2,9	0,6	4,6
	obesitas	14	1,71	1,50	1,88	0,65	0,60	0,72	1,37	1,18	1,55	3,86	3,04	4,85	7,9	3,5	10,7
18 t/m 79	ondergewicht	14	1,57	1,51	1,61	0,86	0,77	0,93	1,51	1,45	1,55	2,50	2,31	2,62	1,0	0,1	2,3
	normaal gewicht	381	1,10	1,07	1,13	0,72	0,69	0,75	1,07	1,04	1,10	1,60	1,54	1,66	2,3	1,1	3,5
	overgewicht	267	0,94	0,91	0,97	0,60	0,54	0,65	0,91	0,88	0,94	1,38	1,30	1,45	10,6	5,3	15,8
	obesitas	205	0,77	0,73	0,80	0,49	0,45	0,53	0,74	0,71	0,78	1,13	1,05	1,20	31,9	24,8	39,0
<b>Mannen</b>																	
1 t/m 79	ondergewicht	203	2,15	2,06	2,25	1,02	0,98	1,14	2,05	1,88	2,16	3,65	3,50	3,93	0,7	0,0	0,8
	normaal gewicht	944	1,46	1,41	1,49	0,84	0,79	0,87	1,30	1,24	1,33	2,77	2,41	2,91	0,5	0,1	0,9
	overgewicht	437	1,03	1,01	1,06	0,68	0,65	0,73	0,98	0,96	1,02	1,46	1,40	1,54	3,5	1,2	5,4
	obesitas	191	0,91	0,88	0,94	0,57	0,53	0,61	0,86	0,83	0,88	1,37	1,26	1,47	14,6	10,6	19,2

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	3,13	3,01	3,34	2,11	1,94	2,27	3,07	2,92	3,23	4,34	3,90	5,33	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	258	3,17	2,93	3,46	1,99	1,59	2,16	3,07	2,68	3,24	4,68	3,76	6,81	0,0	0,0	0,0
	overgewicht	17	2,94	2,53	3,59	1,91	1,48	2,19	2,86	2,43	3,45	4,32	3,33	6,00	0,0	0,0	0,0
	obesitas (extreem)	17	2,20	2,05	2,37	1,23	1,09	1,34	1,91	1,80	2,08	4,27	3,76	4,82	0,0	0,0	0,1
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	2,26	2,01	2,41	1,49	1,26	1,62	2,23	1,98	2,37	3,18	2,81	3,36	0,0	0,0	0,1
	normaal gewicht	194	1,89	1,68	2,01	1,20	1,07	1,30	1,83	1,62	1,95	2,81	2,45	2,99	0,0	0,0	0,1
	overgewicht	25	1,57	1,34	1,72	0,97	0,88	1,05	1,48	1,31	1,60	2,54	1,88	2,81	0,2	0,0	1,0
	obesitas (extreem)	7	1,37	1,28	1,42	0,87	0,77	0,91	1,33	1,23	1,37	2,03	1,83	2,23	2,1	0,0	4,0
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	1,83	1,69	1,94	1,18	1,04	1,30	1,80	1,66	1,91	2,60	2,36	2,74	0,1	0,0	0,3
	normaal gewicht	151	1,52	1,42	1,58	1,03	0,93	1,07	1,48	1,38	1,54	2,16	2,01	2,25	0,1	0,0	0,3
	overgewicht	29	1,16	1,12	1,23	0,82	0,75	0,87	1,14	1,09	1,21	1,63	1,52	1,74	1,6	0,0	2,9
	obesitas (extreem)	4	1,06	1,03	1,15	0,72	0,64	0,79	1,00	0,99	1,12	1,54	1,37	1,76	5,9	0,4	10,7
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	1,39	1,34	1,53	0,73	0,69	0,95	1,36	1,30	1,50	2,14	2,02	2,29	3,1	0,0	3,4
	normaal gewicht	208	1,23	1,16	1,29	0,82	0,76	0,86	1,20	1,12	1,25	1,76	1,63	1,87	0,5	0,1	1,1
	overgewicht	169	1,00	0,98	1,04	0,69	0,65	0,73	0,98	0,96	1,02	1,40	1,34	1,48	3,4	1,1	5,2
	obesitas (extreem)	85	0,89	0,86	0,92	0,58	0,54	0,62	0,86	0,84	0,89	1,30	1,19	1,40	13,4	9,4	18,0
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	67	1,13	1,09	1,20	0,75	0,72	0,82	1,10	1,06	1,17	1,60	1,53	1,71	1,3	0,0	2,3
	overgewicht	111	0,98	0,95	1,01	0,67	0,64	0,72	0,96	0,93	0,99	1,36	1,29	1,43	4,2	1,5	6,6
	obesitas (extreem)	45	0,85	0,82	0,87	0,55	0,51	0,59	0,82	0,80	0,85	1,22	1,13	1,32	17,6	13,2	23,3
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	66	1,11	1,05	1,24	0,75	0,69	0,85	1,08	1,02	1,21	1,56	1,49	1,76	1,3	0,0	2,8
	overgewicht	86	0,98	0,94	1,01	0,67	0,63	0,71	0,95	0,92	0,99	1,37	1,29	1,43	4,4	1,5	7,0



Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
1 t/m 17	obesitas	33	0,83	0,80	0,87	0,55	0,50	0,59	0,80	0,77	0,85	1,21	1,11	1,31	20,5	14,2	26,1
	(extreem) ondergewicht	193	2,38	2,25	2,50	1,36	1,20	1,48	2,27	2,06	2,41	3,78	3,61	4,17	0,0	0,0	0,1
	normaal gewicht	603	2,06	1,94	2,12	1,14	1,03	1,19	1,84	1,66	1,93	3,72	3,38	4,32	0,0	0,0	0,1
	overgewicht	71	1,58	1,48	1,69	0,88	0,82	0,94	1,37	1,27	1,46	3,11	2,56	3,94	0,7	0,0	1,5
	obesitas	28	1,76	1,66	1,86	0,87	0,81	0,93	1,53	1,45	1,64	3,50	3,06	3,76	1,4	0,2	2,5
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	10	1,39	1,34	1,53	0,73	0,69	0,95	1,36	1,30	1,50	2,14	2,02	2,29	3,1	0,0	3,4
	normaal gewicht	341	1,21	1,16	1,26	0,80	0,76	0,84	1,18	1,12	1,22	1,73	1,63	1,83	0,6	0,2	1,3
	overgewicht	366	0,99	0,97	1,03	0,68	0,65	0,73	0,97	0,95	1,01	1,38	1,32	1,46	3,7	1,3	5,7
	obesitas	163	0,88	0,85	0,90	0,56	0,53	0,60	0,85	0,82	0,87	1,28	1,18	1,37	15,2	11,0	19,9
	<b>Mannen en vrouwen</b>																
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	2,11	2,04	2,17	1,01	0,98	1,08	1,96	1,88	2,04	3,65	3,52	3,86	0,6	0,1	0,8
	normaal gewicht	1958	1,38	1,35	1,40	0,78	0,75	0,80	1,22	1,19	1,24	2,63	2,43	2,71	1,1	0,6	1,7
	overgewicht	791	1,01	0,99	1,03	0,64	0,61	0,68	0,96	0,94	0,99	1,49	1,43	1,55	6,3	3,5	8,8
	obesitas	410	0,84	0,82	0,86	0,52	0,48	0,55	0,79	0,77	0,82	1,27	1,20	1,33	24,0	19,8	28,5
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	3,06	2,93	3,24	1,80	1,66	1,95	2,97	2,82	3,11	4,66	4,31	5,24	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	519	3,16	3,01	3,32	1,85	1,67	1,94	3,01	2,78	3,10	5,02	4,47	6,10	0,0	0,0	0,0
	overgewicht	43	2,95	2,68	3,22	1,75	1,52	1,89	2,82	2,58	3,00	4,63	3,81	5,55	0,0	0,0	0,0
	obesitas	24	2,38	2,20	2,55	1,27	1,13	1,37	2,08	1,93	2,22	4,47	3,92	5,22	0,0	0,0	0,1
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	2,13	2,01	2,21	1,23	1,16	1,32	2,09	1,96	2,18	3,15	2,95	3,29	0,1	0,0	0,3
	normaal gewicht	383	1,78	1,67	1,85	1,10	1,04	1,14	1,72	1,61	1,78	2,70	2,48	2,81	0,1	0,0	0,2
	overgewicht	54	1,55	1,39	1,64	0,93	0,85	0,99	1,47	1,33	1,55	2,47	2,05	2,63	0,8	0,0	1,6

Leeftijds- geslachtsgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
13 t/m 17	obesitas (extreem)	10	1,40	1,31	1,47	0,88	0,79	0,92	1,36	1,26	1,42	2,19	1,92	2,28	1,9	0,0	3,2
	ondergewicht normaal gewicht	78	1,80	1,72	1,87	1,09	1,01	1,16	1,77	1,67	1,84	2,65	2,49	2,76	0,2	0,0	0,6
	overgewicht	334	1,39	1,33	1,42	0,88	0,84	0,92	1,34	1,29	1,38	2,03	1,92	2,09	0,4	0,1	0,8
	obesitas (extreem)	61	1,11	1,07	1,16	0,71	0,67	0,78	1,08	1,05	1,14	1,59	1,50	1,69	3,9	1,3	5,9
18 t/m 59	obesitas (extreem)	8	0,93	0,91	1,01	0,61	0,55	0,66	0,88	0,87	0,98	1,42	1,31	1,56	14,9	7,2	20,1
	ondergewicht normaal gewicht	18	1,50	1,46	1,57	0,81	0,76	0,92	1,45	1,41	1,53	2,36	2,24	2,47	1,9	0,1	2,3
	overgewicht	428	1,15	1,11	1,18	0,74	0,71	0,77	1,12	1,07	1,14	1,67	1,58	1,74	1,6	0,9	2,6
	obesitas (extreem)	298	0,96	0,94	1,00	0,63	0,59	0,68	0,94	0,92	0,98	1,37	1,32	1,44	7,3	3,7	10,4
60 t/m 69	obesitas (extreem)	200	0,80	0,77	0,85	0,50	0,47	0,55	0,77	0,74	0,82	1,20	1,13	1,28	26,9	18,9	33,8
	ondergewicht normaal gewicht	3	1,44	1,36	1,51	0,82	0,68	0,90	1,35	1,30	1,47	2,28	2,01	2,48	2,8	0,0	4,4
	overgewicht	172	1,16	1,13	1,20	0,77	0,74	0,80	1,13	1,10	1,16	1,66	1,60	1,72	1,1	0,5	1,7
	obesitas (extreem)	194	0,98	0,95	1,00	0,65	0,61	0,69	0,96	0,93	0,98	1,39	1,32	1,44	5,7	2,8	8,6
> 70 jaar	obesitas (extreem)	103	0,83	0,79	0,86	0,54	0,49	0,57	0,81	0,77	0,83	1,20	1,13	1,26	20,4	15,1	28,1
	ondergewicht normaal gewicht	3	1,39	1,34	1,48	0,77	0,68	0,87	1,33	1,29	1,44	2,30	2,03	2,42	1,3	0,0	4,4
	overgewicht	122	1,19	1,15	1,26	0,78	0,74	0,85	1,15	1,11	1,22	1,72	1,65	1,81	0,9	0,0	1,7
	obesitas (extreem)	141	1,00	0,95	1,04	0,67	0,61	0,71	0,97	0,92	1,01	1,43	1,32	1,50	4,6	1,6	8,4
1 t/m 17	obesitas (extreem)	65	0,9	0,8	0,9	0,6	0,5	0,6	0,8	0,8	0,9	1,3	1,1	1,3	17,2	9,2	29,8
	ondergewicht normaal gewicht	387	2,3	2,2	2,4	1,2	1,2	1,3	2,2	2,1	2,3	3,8	3,7	4,1	0,1	0,0	0,3
	overgewicht	1236	2,0	1,9	2,0	1,0	1,0	1,0	1,7	1,6	1,8	3,8	3,6	4,1	0,2	0,0	0,3
	obesitas (extreem)	158	1,6	1,5	1,7	0,8	0,8	0,9	1,4	1,3	1,4	3,2	2,9	3,6	1,8	0,6	2,9
18 t/m 79	obesitas (extreem)	42	1,7	1,6	1,8	0,7	0,7	0,8	1,5	1,4	1,6	3,7	3,2	4,2	3,7	1,9	4,9
	ondergewicht	24	1,5	1,5	1,6	0,8	0,8	0,9	1,4	1,4	1,5	2,4	2,2	2,5	1,9	0,2	2,4

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)											% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
	normaal gewicht	722	1,2	1,1	1,2	0,7	0,7	0,8	1,1	1,1	1,1	1,7	1,6	1,7	1,5	0,9	2,3
	overgewicht	633	1,0	1,0	1,0	0,6	0,6	0,7	0,9	0,9	1,0	1,4	1,3	1,4	6,6	3,7	9,3
	obesitas	368	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	1,2	1,1	1,3	24,6	20,2	29,2

**Tabel 30.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht\*, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mea n	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																	
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	208	1,81	1,73	1,89	0,82	0,77	0,87	1,61	1,55	1,68	3,50	3,23	3,71	1,8	0,8	2,7
	normaal gewicht	1014	1,33	1,30	1,36	0,74	0,70	0,77	1,14	1,11	1,18	2,64	2,53	2,74	1,8	0,9	2,9
	overgewicht	354	1,21	1,17	1,25	0,71	0,65	0,78	1,11	1,08	1,16	1,95	1,81	2,06	2,6	0,3	5,0
	obesitas	219	1,18	1,14	1,21	0,76	0,70	0,82	1,14	1,10	1,17	1,70	1,58	1,80	1,5	0,0	2,9
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	92	2,89	2,67	3,10	1,51	1,40	1,68	2,67	2,46	2,85	5,11	4,61	5,62	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	261	3,46	3,29	3,61	1,91	1,79	2,03	3,21	3,01	3,35	5,94	5,35	6,33	0,0	0,0	0,0
	overgewicht	26	3,71	3,30	4,03	2,22	1,84	2,46	3,56	3,14	3,84	5,66	4,97	6,50	0,0	0,0	0,0
	obesitas	7	3,53	3,04	4,03	1,80	1,61	2,06	3,17	2,71	3,66	5,91	4,85	7,46	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	68	1,75	1,69	1,84	0,99	0,93	1,06	1,69	1,62	1,78	2,72	2,58	2,89	0,7	0,1	1,3
	normaal gewicht	189	1,76	1,70	1,81	1,07	1,03	1,13	1,69	1,63	1,74	2,70	2,57	2,79	0,1	0,0	0,2
	overgewicht	29	2,19	1,87	2,22	1,25	1,09	1,34	2,08	1,79	2,12	3,45	2,82	3,54	0,1	0,0	0,2
	obesitas	3	1,81	1,72	1,96	1,24	1,07	1,33	1,71	1,68	1,92	2,71	2,36	2,92	0,0	0,0	0,3
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	34	1,47	1,41	1,52	0,82	0,76	0,90	1,42	1,36	1,47	2,28	2,11	2,43	1,8	0,3	2,9
	normaal gewicht	183	1,30	1,25	1,36	0,85	0,81	0,91	1,27	1,22	1,32	1,87	1,77	1,97	0,3	0,1	0,9
	overgewicht	32	1,46	1,38	1,57	0,92	0,85	1,03	1,42	1,33	1,52	2,17	1,96	2,37	0,4	0,0	0,8
	obesitas	4	1,34	1,27	1,40	0,90	0,80	0,98	1,28	1,24	1,37	2,01	1,73	2,05	0,5	0,0	1,5
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	8	1,30	1,24	1,34	0,71	0,64	0,77	1,26	1,19	1,29	2,08	1,91	2,17	3,1	1,4	5,8
	normaal gewicht	220	1,06	1,02	1,11	0,70	0,67	0,74	1,03	0,99	1,08	1,53	1,44	1,62	2,9	1,4	4,4
	overgewicht	129	1,10	1,06	1,23	0,70	0,65	0,79	1,07	1,03	1,18	1,64	1,54	1,87	3,2	0,0	5,2
	obesitas	115	1,17	1,13	1,20	0,76	0,70	0,83	1,14	1,10	1,17	1,68	1,56	1,78	1,3	0,0	2,7
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	1,12	1,06	1,18	0,63	0,53	0,70	1,05	1,01	1,14	1,79	1,57	1,95	8,3	2,7	12,9
	normaal gewicht	105	1,13	1,08	1,17	0,75	0,71	0,79	1,10	1,05	1,14	1,62	1,53	1,69	1,2	0,4	2,6
	overgewicht	83	1,14	1,02	1,17	0,72	0,62	0,78	1,11	0,99	1,14	1,67	1,49	1,74	2,4	0,0	6,9
	obesitas	58	1,13	1,09	1,16	0,74	0,68	0,80	1,10	1,06	1,14	1,61	1,51	1,72	1,9	0,1	3,6
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	1,08	1,04	1,15	0,60	0,52	0,67	1,03	1,00	1,11	1,80	1,58	1,90	9,4	4,6	12,8
	normaal gewicht	56	1,21	1,13	1,27	0,81	0,74	0,86	1,18	1,10	1,24	1,73	1,60	1,83	0,9	0,0	1,9
	overgewicht	55	1,21	0,95	1,26	0,77	0,58	0,83	1,17	0,92	1,23	1,77	1,40	1,86	1,3	0,0	8,1
	obesitas	32	1,13	1,09	1,16	0,74	0,67	0,80	1,09	1,06	1,13	1,64	1,50	1,71	2,0	0,0	3,8
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	194	2,02	1,92	2,12	0,98	0,92	1,04	1,80	1,73	1,90	3,80	3,49	4,08	0,8	0,1	1,2
	normaal gewicht	633	1,98	1,93	2,03	0,96	0,92	1,01	1,65	1,59	1,70	4,26	4,02	4,49	0,1	0,0	0,4

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mea n	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
18 t/m 79	overgewicht	87	2,18	1,98	2,25	1,04	0,96	1,14	1,90	1,72	1,94	4,28	3,75	4,66	0,2	0,0	0,4
	obesitas	14	2,18	1,93	2,43	1,00	0,92	1,07	1,72	1,64	1,90	4,95	3,98	6,07	0,2	0,0	0,6
	(extreem) ondergewicht	14	1,26	1,20	1,29	0,68	0,61	0,73	1,21	1,16	1,25	2,02	1,87	2,12	4,4	2,2	7,1
	normaal gewicht	381	1,08	1,05	1,12	0,71	0,68	0,75	1,05	1,02	1,09	1,56	1,49	1,64	2,5	1,2	3,8
	overgewicht	267	1,12	1,09	1,17	0,71	0,64	0,78	1,09	1,05	1,13	1,67	1,57	1,79	2,8	0,4	5,4
	obesitas	205	1,16	1,12	1,19	0,76	0,70	0,82	1,13	1,09	1,16	1,67	1,55	1,76	1,5	0,0	3,0
<b>Mannen</b>																	
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	203	1,92	1,83	2,01	0,80	0,75	0,92	1,79	1,62	1,90	3,49	3,34	3,75	2,4	0,4	3,2
	normaal gewicht	944	1,51	1,47	1,54	0,85	0,81	0,89	1,32	1,28	1,37	3,00	2,47	3,11	0,3	0,1	0,8
	overgewicht	437	1,24	1,21	1,27	0,81	0,78	0,87	1,18	1,15	1,21	1,80	1,70	1,88	0,4	0,0	0,8
	obesitas	191	1,35	1,30	1,38	0,86	0,79	0,92	1,27	1,23	1,31	2,00	1,83	2,17	0,4	0,0	0,9
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	98	2,99	2,87	3,19	1,99	1,80	2,15	2,91	2,76	3,06	4,22	3,68	5,38	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	258	3,50	3,09	3,94	2,17	1,62	2,31	3,39	2,78	3,53	5,20	4,01	8,44	0,0	0,0	0,0
	overgewicht	17	3,87	3,41	4,30	2,25	1,95	2,62	3,73	3,26	4,18	5,76	5,04	6,70	0,0	0,0	0,0
	obesitas	17	3,30	3,06	3,51	1,88	1,69	2,04	2,86	2,74	3,08	6,50	5,04	7,53	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	51	2,02	1,77	2,17	1,31	1,09	1,44	1,99	1,74	2,14	2,87	2,52	3,06	0,0	0,0	0,3
	normaal gewicht	194	1,99	1,70	2,11	1,26	1,09	1,36	1,92	1,65	2,03	2,96	2,49	3,12	0,0	0,0	0,1
	overgewicht	25	1,97	1,84	2,12	1,29	1,19	1,39	1,90	1,79	2,02	2,93	2,49	3,36	0,0	0,0	0,0
	obesitas	7	2,03	1,87	2,21	1,32	1,15	1,43	1,98	1,80	2,13	2,97	2,67	3,36	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	44	1,56	1,43	1,66	1,00	0,87	1,12	1,53	1,41	1,64	2,23	2,00	2,37	0,3	0,0	1,3
	normaal gewicht	151	1,57	1,44	1,68	1,07	0,95	1,14	1,53	1,40	1,63	2,22	2,03	2,38	0,0	0,0	0,2
	overgewicht	29	1,57	1,43	1,66	1,11	0,98	1,17	1,54	1,40	1,63	2,18	1,93	2,33	0,0	0,0	0,1
	obesitas	4	1,57	1,49	1,79	1,09	0,96	1,24	1,49	1,45	1,75	2,25	1,98	2,67	0,0	0,0	0,3
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	10	1,11	1,06	1,24	0,55	0,49	0,74	1,08	1,02	1,21	1,78	1,65	1,91	10,3	1,3	13,4
	normaal gewicht	208	1,26	1,20	1,32	0,84	0,79	0,88	1,22	1,17	1,28	1,78	1,69	1,92	0,3	0,1	0,8
	overgewicht	169	1,23	1,19	1,26	0,84	0,80	0,89	1,20	1,16	1,23	1,71	1,61	1,79	0,3	0,0	0,6
	obesitas	85	1,32	1,28	1,36	0,87	0,81	0,94	1,28	1,25	1,32	1,90	1,73	2,06	0,3	0,0	0,8
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	67	1,14	1,08	1,21	0,77	0,72	0,83	1,11	1,06	1,18	1,61	1,52	1,73	1,1	0,0	2,2
	overgewicht	111	1,13	1,10	1,19	0,78	0,74	0,85	1,11	1,08	1,16	1,56	1,49	1,65	0,6	0,0	1,3
	obesitas	45	1,25	1,19	1,30	0,83	0,76	0,90	1,22	1,16	1,26	1,77	1,62	1,93	0,4	0,0	1,3
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	66	1,12	1,05	1,22	0,76	0,69	0,83	1,09	1,02	1,19	1,57	1,47	1,74	1,0	0,0	2,9

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mea n	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
1 t/m 17	overgewicht	86	1,11	1,07	1,18	0,77	0,73	0,84	1,09	1,05	1,15	1,54	1,46	1,64	0,9	0,0	1,6
	obesitas	33	1,23	1,15	1,29	0,83	0,73	0,89	1,19	1,12	1,26	1,77	1,57	1,91	0,6	0,0	1,8
	(extreem) ondergewicht	193	2,17	2,03	2,27	1,17	1,02	1,27	2,02	1,80	2,16	3,64	3,43	4,03	0,1	0,0	0,5
	normaal gewicht	603	2,19	2,05	2,24	1,19	1,05	1,26	1,92	1,69	2,02	4,12	3,57	4,99	0,0	0,0	0,1
	overgewicht	71	2,05	1,91	2,19	1,19	1,07	1,26	1,80	1,67	1,90	4,08	3,45	4,70	0,0	0,0	0,1
	obesitas	28	2,63	2,52	2,74	1,32	1,21	1,46	2,28	2,18	2,48	5,27	4,32	5,67	0,0	0,0	0,0
	(extreem) ondergewicht	10	1,11	1,06	1,24	0,55	0,49	0,74	1,08	1,02	1,21	1,78	1,65	1,91	10,3	1,3	13,4
	normaal gewicht	341	1,23	1,19	1,28	0,82	0,77	0,86	1,20	1,16	1,25	1,76	1,68	1,88	0,5	0,1	1,1
	overgewicht	366	1,19	1,16	1,22	0,81	0,77	0,87	1,16	1,13	1,20	1,66	1,58	1,74	0,4	0,0	0,9
	obesitas	163	1,29	1,25	1,33	0,85	0,78	0,92	1,26	1,22	1,29	1,86	1,70	2,01	0,4	0,0	1,0
<b>Mannen en vrouwen</b>																	
1 t/m 79	(extreem) ondergewicht	411	1,86	1,80	1,93	0,81	0,78	0,87	1,69	1,60	1,76	3,50	3,35	3,67	2,1	0,9	2,6
	normaal gewicht	1958	1,42	1,39	1,44	0,78	0,75	0,80	1,23	1,20	1,25	2,83	2,54	2,89	1,1	0,6	1,7
	overgewicht	791	1,23	1,20	1,25	0,76	0,72	0,81	1,15	1,13	1,18	1,85	1,77	1,93	1,4	0,3	2,5
	obesitas	410	1,25	1,22	1,28	0,79	0,74	0,84	1,19	1,16	1,22	1,85	1,74	1,95	1,0	0,1	1,8
1 t/m 4	(extreem) ondergewicht	190	2,94	2,82	3,10	1,67	1,56	1,82	2,82	2,67	2,94	4,68	4,27	5,32	0,0	0,0	0,0
	normaal gewicht	519	3,48	3,25	3,71	2,02	1,76	2,09	3,30	2,95	3,39	5,56	4,97	7,23	0,0	0,0	0,0
	overgewicht	43	3,77	3,45	4,02	2,23	1,95	2,42	3,62	3,29	3,86	5,69	5,26	6,40	0,0	0,0	0,0
	obesitas	24	3,36	3,14	3,56	1,83	1,72	1,98	2,93	2,80	3,12	6,27	5,34	7,16	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	(extreem) ondergewicht	119	1,87	1,75	1,95	1,07	1,00	1,14	1,83	1,70	1,92	2,79	2,60	2,93	0,4	0,1	0,8
	normaal gewicht	383	1,88	1,73	1,94	1,16	1,08	1,19	1,81	1,66	1,87	2,85	2,57	2,94	0,0	0,0	0,1
	overgewicht	54	2,08	1,90	2,13	1,28	1,17	1,33	1,98	1,82	2,03	3,23	2,78	3,36	0,0	0,0	0,1
	obesitas	10	1,96	1,86	2,09	1,27	1,17	1,33	1,87	1,79	2,02	2,90	2,65	3,22	0,0	0,0	0,1
13 t/m 17	(extreem) ondergewicht	78	1,52	1,44	1,59	0,91	0,84	0,97	1,49	1,40	1,56	2,24	2,09	2,35	0,9	0,2	1,7
	normaal gewicht	334	1,43	1,36	1,49	0,91	0,87	0,96	1,39	1,32	1,44	2,08	1,94	2,20	0,2	0,0	0,5
	overgewicht	61	1,52	1,43	1,59	0,98	0,92	1,06	1,48	1,39	1,55	2,18	2,01	2,30	0,2	0,0	0,4
	obesitas	8	1,42	1,38	1,51	0,97	0,85	1,01	1,36	1,33	1,47	2,11	1,91	2,34	0,3	0,0	1,0
18 t/m 59	(extreem) ondergewicht	18	1,21	1,17	1,27	0,62	0,57	0,73	1,17	1,12	1,23	1,94	1,83	2,03	6,6	2,2	8,6
	normaal gewicht	428	1,15	1,12	1,20	0,74	0,71	0,77	1,12	1,09	1,16	1,68	1,62	1,78	1,7	0,9	2,6
	overgewicht	298	1,17	1,15	1,23	0,75	0,72	0,83	1,14	1,12	1,20	1,69	1,62	1,79	1,6	0,1	2,5
	obesitas	200	1,24	1,20	1,26	0,80	0,75	0,85	1,20	1,17	1,22	1,79	1,69	1,89	0,9	0,1	1,7

Leeftijds- geslachtgroep	BMI categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mea n	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt- schatting	lb	ub
60 t/m 69	(extreem) ondergewicht	3	1,12	1,06	1,18	0,63	0,53	0,70	1,05	1,01	1,14	1,79	1,57	1,95	8,3	2,7	12,9
	normaal gewicht	172	1,14	1,10	1,17	0,76	0,72	0,79	1,10	1,07	1,14	1,61	1,55	1,68	1,2	0,6	2,1
	overgewicht	194	1,13	1,09	1,16	0,76	0,69	0,80	1,11	1,06	1,14	1,61	1,52	1,66	1,3	0,2	3,3
	obesitas	103	1,19	1,15	1,22	0,78	0,73	0,82	1,16	1,12	1,18	1,71	1,60	1,80	1,2	0,2	2,2
> 70 jaar	(extreem) ondergewicht	3	1,08	1,04	1,15	0,60	0,52	0,67	1,03	1,00	1,11	1,80	1,58	1,90	9,4	4,6	12,8
	normaal gewicht	122	1,17	1,11	1,22	0,78	0,73	0,83	1,13	1,08	1,19	1,66	1,58	1,75	0,9	0,0	2,0
	overgewicht	141	1,15	1,05	1,19	0,77	0,67	0,82	1,11	1,03	1,15	1,65	1,47	1,70	1,1	0,0	3,8
	obesitas	65	1,18	1,13	1,21	0,77	0,72	0,82	1,14	1,10	1,18	1,70	1,57	1,79	1,3	0,2	2,4
1 t/m 17	(extreem) ondergewicht	387	2,09	2,00	2,17	1,05	0,98	1,11	1,91	1,80	2,00	3,72	3,54	3,95	0,4	0,1	0,8
	normaal gewicht	1236	2,09	2,01	2,12	1,04	0,99	1,08	1,79	1,67	1,85	4,18	3,89	4,58	0,1	0,0	0,2
	overgewicht	158	2,12	1,98	2,19	1,11	1,03	1,17	1,85	1,72	1,89	4,20	3,78	4,53	0,1	0,0	0,2
	obesitas	42	2,47	2,37	2,58	1,13	1,08	1,19	2,14	2,04	2,27	5,09	4,42	5,61	0,1	0,0	0,2
18 t/m 79	(extreem) ondergewicht	24	1,19	1,16	1,25	0,62	0,57	0,71	1,15	1,11	1,21	1,92	1,81	2,01	6,9	2,8	8,8
	normaal gewicht	722	1,15	1,13	1,18	0,75	0,72	0,77	1,12	1,09	1,15	1,67	1,62	1,75	1,5	0,9	2,3
	overgewicht	633	1,16	1,14	1,19	0,76	0,72	0,81	1,13	1,11	1,16	1,67	1,60	1,74	1,4	0,3	2,6
	obesitas	368	1,22	1,19	1,24	0,79	0,74	0,84	1,18	1,15	1,21	1,77	1,66	1,86	1,0	0,1	1,9

\* Berekend op basis van lichaamslengte en ideaal BMI voor volwassenen, voor kinderen o.b.v. leeftijd overgenomen uit Gezondheidsraadadvies eiwitnormen

### 3.5 Analyse F – Energie- en eiwitinname, op basis van eigen lichaamsgewicht, per opleidingscategorie

**Tabel 31.** Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Energie (kcal)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	1763	1713	1819	1160	1095	1233	1744	1694	1803	2425	2347	2507
	midden	632	1749	1706	1785	1184	1117	1249	1726	1683	1765	2387	2303	2463
	hoog	851	1765	1709	1809	1162	1134	1213	1745	1684	1793	2429	2324	2499
1 t/m 4	laag	9	1710	1430	1913	1074	651	1441	1690	1448	1874	2331	2153	2538
	midden	114	1384	1230	1594	816	658	1053	1374	1216	1573	2011	1820	2242
	hoog	263	1277	1231	1416	861	777	903	1249	1205	1406	1764	1680	2061
5 t/m 12	laag	18	1721	1639	1824	1105	1038	1237	1719	1620	1810	2355	2260	2506
	midden	112	1677	1596	1719	1149	1053	1206	1651	1572	1696	2288	2161	2368
	hoog	159	1617	1573	1713	1118	1091	1205	1589	1546	1686	2199	2117	2339
13 t/m 17	laag	35	1736	1653	1825	1139	1042	1250	1697	1633	1808	2421	2277	2509
	midden	89	1724	1650	1774	1187	1087	1264	1700	1625	1750	2336	2237	2421
	hoog	129	1794	1691	1849	1279	1172	1339	1767	1662	1823	2397	2277	2477
18 t/m 59	laag	79	1752	1699	1818	1154	1082	1237	1734	1680	1801	2408	2335	2500
	midden	203	1771	1715	1813	1217	1134	1297	1746	1691	1789	2402	2312	2476
	hoog	190	1868	1740	1943	1331	1205	1413	1840	1711	1916	2498	2351	2589
60 t/m 69	laag	98	1777	1716	1837	1180	1100	1251	1760	1698	1821	2439	2347	2525
	midden	78	1778	1735	1849	1225	1159	1319	1754	1711	1825	2425	2325	2529
	hoog	73	1747	1687	1866	1234	1188	1332	1721	1663	1837	2346	2240	2533
> 70 jaar	laag	73	1782	1715	1850	1165	1101	1261	1765	1696	1833	2450	2348	2541
	midden	36	1780	1731	1864	1230	1162	1325	1756	1707	1840	2410	2315	2551
	hoog	37	1677	1558	1903	1181	1102	1348	1651	1536	1873	2240	2074	2577
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	2384	2329	2436	1644	1583	1727	2354	2301	2411	3227	3073	3332
	midden	619	2282	2210	2353	1502	1429	1563	2254	2180	2327	3163	3014	3315
	hoog	909	2204	2138	2247	1324	1280	1395	2191	2111	2235	3119	2990	3224



Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Energie (kcal)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
1 t/m 4	laag	6	1536	1396	1566	1110	908	1163	1502	1368	1548	2092	1884	2118
	midden	100	1474	1380	1538	856	757	957	1450	1352	1510	2164	2003	2310
	hoog	284	1401	1335	1532	851	767	931	1374	1306	1508	2038	1932	2284
5 t/m 12	laag	24	1959	1872	2085	1381	1311	1509	1937	1844	2057	2576	2464	2820
	midden	114	1993	1892	2038	1353	1246	1405	1958	1857	2002	2760	2590	2854
	hoog	139	1899	1868	1968	1257	1218	1353	1865	1831	1932	2653	2583	2770
13 t/m 17	laag	22	2256	2162	2400	1644	1560	1796	2210	2134	2372	3011	2790	3168
	midden	89	2144	2069	2212	1472	1382	1561	2104	2032	2180	2933	2795	3063
	hoog	117	2187	2040	2255	1514	1376	1581	2147	2002	2218	3001	2796	3089
18 t/m 59	laag	72	2564	2481	2625	1881	1786	1976	2530	2450	2594	3354	3179	3480
	midden	187	2330	2223	2462	1604	1502	1739	2293	2185	2424	3180	3011	3375
	hoog	213	2390	2231	2464	1665	1520	1736	2356	2191	2426	3238	3042	3360
60 t/m 69	laag	69	2290	2227	2359	1679	1598	1777	2265	2197	2333	2987	2867	3126
	midden	78	2395	2306	2460	1649	1574	1735	2354	2271	2419	3266	3073	3406
	hoog	76	2292	2211	2428	1587	1523	1693	2257	2175	2387	3143	2981	3344
> 70 jaar	laag	54	2050	1980	2164	1487	1421	1604	2024	1953	2138	2718	2569	2882
	midden	51	2420	2216	2538	1670	1528	1774	2382	2182	2498	3291	2976	3485
	hoog	80	2180	2068	2493	1506	1425	1734	2145	2034	2450	2961	2807	3421
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	559	2055	2017	2094	1264	1204	1327	2008	1967	2058	3001	2893	3085
	midden	1251	2022	1978	2062	1267	1212	1320	1966	1923	2006	2962	2839	3082
	hoog	1760	1983	1937	2012	1213	1191	1259	1934	1880	1965	2913	2803	2990
1 t/m 4	laag	15	1634	1445	1731	1084	728	1295	1612	1444	1680	2261	2094	2401
	midden	214	1429	1331	1539	835	747	953	1410	1306	1518	2100	1962	2241
	hoog	547	1339	1312	1445	856	792	895	1305	1277	1421	1932	1883	2144
5 t/m 12	laag	42	1849	1792	1938	1217	1161	1326	1846	1772	1920	2513	2420	2684
	midden	226	1839	1767	1864	1216	1137	1259	1798	1725	1825	2589	2470	2667
	hoog	298	1755	1733	1823	1164	1148	1241	1711	1685	1781	2497	2440	2586
13 t/m 17	laag	57	1985	1915	2082	1249	1155	1352	1950	1890	2069	2855	2645	2970
	midden	178	1927	1872	1965	1261	1182	1330	1884	1824	1921	2727	2637	2838
	hoog	246	1990	1890	2027	1352	1253	1391	1936	1842	1977	2803	2638	2886

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Energie (kcal)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
18 t/m 59	laag	151	2178	2123	2226	1284	1218	1360	2154	2087	2219	3179	3031	3272
	midden	390	2050	1985	2119	1312	1241	1379	1994	1931	2060	2975	2827	3139
	hoog	403	2114	2002	2158	1410	1292	1477	2056	1942	2098	3012	2843	3112
60 t/m 69	laag	167	1978	1935	2024	1262	1188	1329	1953	1906	2007	2781	2694	2873
	midden	156	2107	2060	2155	1339	1279	1414	2050	2006	2101	3062	2918	3184
	hoog	149	2057	2011	2158	1339	1298	1428	2002	1956	2102	2962	2839	3151
> 70 jaar	laag	127	1893	1848	1957	1256	1191	1334	1877	1831	1941	2593	2501	2693
	midden	87	2180	2056	2265	1385	1316	1447	2132	2014	2216	3149	2861	3319
	hoog	117	2016	1949	2257	1313	1250	1467	1973	1907	2210	2851	2714	3287

**Tabel 32.** Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Totaal eiwit (en%)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	17	16	17	12	12	12	17	16	17	23	22	23
	midden	632	15	15	16	11	11	11	15	15	15	20	20	21
	hoog	851	15	14	15	11	11	11	15	14	15	19	19	20
1 t/m 4	laag	9	14	14	15	10	10	11	14	13	15	19	18	20
	midden	114	13	13	14	10	9	10	13	13	14	17	17	18
	hoog	263	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	17	19
5 t/m 12	laag	18	14	14	15	10	10	11	14	14	15	19	18	20
	midden	112	14	13	14	10	10	10	13	13	14	18	17	18
	hoog	159	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	19
13 t/m 17	laag	35	15	14	15	11	10	11	14	14	15	20	19	20
	midden	89	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	18	19
	hoog	129	14	14	15	11	10	11	14	14	14	18	18	19
18 t/m 59	laag	79	16	16	17	12	11	12	16	16	16	22	21	22
	midden	203	15	15	16	11	11	12	15	15	15	20	20	21
	hoog	190	15	15	15	11	11	11	15	15	15	19	19	20
60 t/m 69	laag	98	18	17	18	13	12	13	17	17	18	23	22	24
	midden	78	17	17	17	13	12	13	17	16	17	22	21	23
	hoog	73	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	21
> 70 jaar	laag	73	18	18	19	13	13	14	18	17	19	24	23	25
	midden	36	18	17	18	13	13	14	17	17	18	23	22	24
	hoog	37	16	15	16	12	11	12	16	15	16	20	20	21
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	15	15	16	12	12	13	15	15	16	19	19	20
	midden	619	15	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	20
	hoog	909	15	15	15	11	11	12	15	15	15	19	19	20
1 t/m 4	laag	6	14	13	14	11	10	11	14	13	14	17	16	18
	midden	100	14	14	15	11	11	12	14	14	15	18	18	19
	hoog	284	14	14	15	11	11	11	14	14	14	18	17	19

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Totaal eiwit (en%)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
5 t/m 12	laag	24	14	13	14	11	10	12	14	13	14	17	16	18
	midden	114	15	14	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
	hoog	139	14	14	15	11	11	11	14	14	15	18	18	19
13 t/m 17	laag	22	14	14	14	11	10	12	14	14	14	18	16	18
	midden	89	15	14	15	11	11	12	15	14	15	19	18	19
	hoog	117	15	14	15	11	11	12	14	14	15	19	18	19
18 t/m 59	laag	72	15	15	15	12	11	12	15	15	15	19	18	19
	midden	187	15	15	16	12	11	12	15	15	16	20	19	20
	hoog	213	15	15	16	12	11	12	15	15	15	19	19	20
60 t/m 69	laag	69	16	16	17	13	12	14	16	16	16	20	19	21
	midden	78	16	16	16	12	12	13	16	15	16	20	20	21
	hoog	76	16	16	16	12	12	13	16	15	16	20	19	21
> 70 jaar	laag	54	17	16	17	13	13	14	16	16	17	20	19	21
	midden	51	16	16	17	12	12	13	16	16	17	21	20	21
	hoog	80	16	16	17	12	12	13	16	16	16	20	20	21
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	559	16	16	16	12	12	12	16	16	16	21	21	22
	midden	1251	15	15	16	11	11	12	15	15	15	20	20	21
	hoog	1760	15	15	15	11	11	11	15	15	15	19	19	20
1 t/m 4	laag	15	14	13	14	10	10	11	14	13	14	18	17	19
	midden	214	14	14	14	10	10	11	14	13	14	18	17	19
	hoog	547	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	19
5 t/m 12	laag	42	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	17	19
	midden	226	14	14	14	11	10	11	14	14	14	18	18	19
	hoog	298	14	14	14	11	11	11	14	14	14	18	18	19
13 t/m 17	laag	57	14	14	15	11	11	11	14	14	15	19	18	19
	midden	178	14	14	15	11	10	11	14	14	14	18	18	19
	hoog	246	14	14	15	11	11	11	14	14	14	18	18	19
18 t/m 59	laag	151	16	15	16	12	11	12	15	15	16	20	20	21
	midden	390	15	15	16	12	11	12	15	15	15	20	19	20
	hoog	403	15	15	15	11	11	12	15	15	15	19	19	20

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Totaal eiwit (en%)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
60 t/m 69	laag	167	17	17	17	13	13	13	17	16	17	22	21	23
	midden	156	16	16	17	12	12	13	16	16	17	21	21	22
	hoog	149	16	16	16	12	12	12	16	15	16	20	20	21
> 70 jaar	laag	127	18	17	18	13	13	14	17	17	18	23	22	24
	midden	87	17	16	17	13	12	13	17	16	17	22	21	22
	hoog	117	16	16	16	12	12	13	16	16	16	20	20	21

**Tabel 33.** Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	% plantaardig eiwit											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	38	37	39	24	22	25	37	36	38	55	52	57
	midden	632	42	40	43	26	24	27	41	40	42	60	58	62
	hoog	851	47	46	48	30	29	31	46	45	48	67	65	70
1 t/m 4	laag	9	44	42	47	28	27	32	44	41	46	62	58	67
	midden	114	47	44	48	30	28	32	46	44	47	65	62	69
	hoog	263	49	47	51	32	30	34	48	47	51	69	67	73
5 t/m 12	laag	18	44	41	46	28	26	31	43	41	45	61	57	65
	midden	112	46	44	47	29	28	31	45	43	46	64	61	67
	hoog	159	49	47	51	31	30	33	48	46	50	69	66	72
13 t/m 17	laag	35	43	41	45	28	26	30	42	40	44	61	56	64
	midden	89	44	43	46	28	27	30	44	42	45	63	60	66
	hoog	129	48	47	50	31	29	33	48	46	49	68	66	71
18 t/m 59	laag	79	39	38	40	25	24	26	38	37	40	56	54	59
	midden	203	42	40	42	26	25	27	41	40	42	60	57	62
	hoog	190	47	45	48	30	28	31	46	45	47	66	64	69
60 t/m 69	laag	98	36	35	37	23	21	24	35	34	37	52	49	54
	midden	78	38	37	40	23	22	25	37	36	39	55	53	58
	hoog	73	45	43	47	28	27	30	44	43	46	64	61	68
> 70 jaar	laag	73	35	33	36	22	21	23	34	32	36	50	47	53
	midden	36	37	35	39	23	21	25	36	35	38	54	51	57
	hoog	37	44	42	46	28	26	30	43	42	46	63	60	67
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	40	39	41	27	25	29	39	38	40	54	51	57
	midden	619	42	41	43	29	27	30	42	41	43	57	55	60
	hoog	909	44	43	45	28	27	30	43	42	44	61	59	63
1 t/m 4	laag	6	44	42	46	32	28	34	44	41	46	58	54	63
	midden	100	45	44	47	32	30	34	45	43	47	61	57	64

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	% plantaardig eiwit											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
5 t/m 12	hoog	284	48	46	49	31	30	34	47	45	49	65	62	68
	laag	24	43	42	45	30	28	33	43	41	44	58	54	62
	midden	114	45	43	46	31	29	33	45	43	46	60	57	63
13 t/m 17	hoog	139	47	45	48	31	30	33	46	45	48	65	62	67
	laag	22	42	41	44	29	28	32	42	40	44	59	54	61
	midden	89	44	43	46	31	29	33	44	43	45	60	56	63
18 t/m 59	hoog	117	46	45	48	31	29	32	46	44	47	64	61	66
	laag	72	40	39	42	28	26	30	40	39	41	55	52	58
	midden	187	42	41	43	29	27	30	42	41	43	57	54	60
60 t/m 69	hoog	213	43	42	44	28	27	30	43	42	44	60	58	62
	laag	69	38	37	40	26	24	29	38	36	39	51	49	55
	midden	78	40	39	42	27	26	29	40	39	41	55	52	58
> 70 jaar	hoog	76	41	40	42	27	25	28	41	39	42	58	55	60
	laag	54	37	36	39	26	24	28	37	35	38	51	48	54
	midden	51	40	38	41	27	25	29	39	38	41	54	51	57
hoog	80	40	38	41	25	24	27	39	38	41	56	54	59	
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	559	39	38	39	25	24	26	38	37	39	54	53	56
	midden	1251	42	41	43	27	26	28	41	41	42	59	57	60
	hoog	1760	45	45	46	29	28	30	45	44	45	65	63	66
1 t/m 4	laag	15	44	42	46	29	28	32	44	42	45	61	57	65
	midden	214	46	45	47	30	29	32	46	44	46	64	61	66
	hoog	547	48	47	50	32	30	33	48	46	49	67	66	70
5 t/m 12	laag	42	43	42	45	29	28	31	43	41	44	59	57	63
	midden	226	45	44	46	30	29	31	45	43	46	62	60	64
	hoog	298	48	47	49	31	30	33	47	46	48	67	65	69
13 t/m 17	laag	57	43	41	44	29	27	30	42	41	43	60	56	62
	midden	178	44	44	45	29	28	31	44	43	45	61	59	64
	hoog	246	47	46	48	31	30	32	47	46	48	66	65	68
18 t/m 59	laag	151	40	39	41	26	25	28	39	38	40	56	53	58
	midden	390	42	41	43	27	26	28	41	41	42	58	56	60

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	% plantaardig eiwit											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
60 t/m 69	hoog	403	45	44	46	29	28	30	44	44	45	64	62	66
	laag	167	37	36	38	24	23	25	36	35	37	52	50	54
	midden	156	39	38	40	25	24	27	39	38	40	55	53	57
> 70 jaar	hoog	149	43	42	44	27	26	28	42	41	43	61	59	63
	laag	127	36	35	37	23	22	24	35	34	36	51	48	53
	midden	87	39	38	40	25	24	26	38	37	40	54	52	57
	hoog	117	41	40	43	26	25	28	40	39	42	59	57	61



**Tabel 34.** Gebruikelijke totale eiwitinname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Totaal eiwit (gram)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	71	70	73	48	45	50	70	69	72	99	95	102
	midden	632	66	64	67	41	39	43	64	63	66	96	93	99
	hoog	851	63	61	64	39	38	41	62	60	63	91	88	92
1 t/m 4	laag	9	60	55	63	39	36	43	58	54	62	83	77	87
	midden	114	50	49	57	30	29	37	48	48	55	74	71	82
	hoog	263	50	48	54	31	29	34	49	47	53	73	70	79
5 t/m 12	laag	18	60	58	63	41	38	44	59	57	62	82	80	89
	midden	112	56	54	57	35	33	37	54	52	56	81	77	84
	hoog	159	57	55	59	36	34	39	56	54	58	82	79	85
13 t/m 17	laag	35	61	60	65	42	39	45	61	59	64	84	82	91
	midden	89	58	56	60	37	35	40	57	55	58	83	80	87
	hoog	129	61	58	62	40	37	41	60	57	61	86	82	88
18 t/m 59	laag	79	68	66	70	46	43	48	67	66	69	94	90	97
	midden	203	66	64	67	43	40	44	65	63	66	95	91	98
	hoog	190	66	63	67	43	40	45	65	62	66	93	89	94
60 t/m 69	laag	98	75	73	77	51	49	55	74	72	76	101	97	105
	midden	78	74	72	77	49	46	52	73	71	75	104	100	109
	hoog	73	67	65	71	44	42	47	65	64	70	94	92	99
> 70 jaar	laag	73	78	75	80	54	50	57	77	74	79	105	100	109
	midden	36	77	74	80	52	48	54	76	73	78	109	103	113
	hoog	37	68	65	73	44	42	49	67	64	72	95	91	102
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	92	88	94	61	57	65	91	87	94	126	117	131
	midden	619	88	85	90	54	52	57	87	84	89	124	118	128
	hoog	909	82	80	84	47	45	48	82	80	83	118	115	122
1 t/m 4	laag	6	47	44	55	31	26	36	47	43	54	66	62	80
	midden	100	51	46	57	32	27	36	50	45	55	76	69	84

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Totaal eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
5 t/m 12	hoog	284	50	48	52	28	24	32	49	46	51	76	72	79
	laag	24	68	64	74	45	42	51	67	63	73	95	89	103
	midden	114	67	65	72	44	42	47	66	64	70	95	91	102
13 t/m 17	hoog	139	67	64	72	43	40	47	66	62	70	96	92	102
	laag	22	82	75	85	58	51	61	80	74	84	112	101	117
	midden	89	77	73	81	52	49	56	75	72	79	108	100	112
18 t/m 59	hoog	117	77	73	82	52	48	56	76	72	80	108	102	113
	laag	72	97	88	101	69	61	72	96	87	100	130	117	136
	midden	187	91	88	94	62	59	66	90	86	93	125	119	130
60 t/m 69	hoog	213	89	86	91	61	58	63	87	85	90	122	118	126
	laag	69	92	89	96	65	61	70	91	88	95	123	116	129
	midden	78	93	89	95	64	60	67	91	88	94	128	120	132
> 70 jaar	hoog	76	90	86	92	61	58	63	88	84	90	124	118	127
	laag	54	84	79	95	59	54	69	83	78	94	114	106	128
	midden	51	91	86	95	62	58	66	89	85	94	125	117	133
hoog	80	89	84	92	60	56	63	88	82	90	122	115	127	
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	559	81	79	82	51	49	53	79	77	81	117	111	121
	midden	1251	77	75	78	44	43	46	75	73	77	116	111	119
	hoog	1760	72	71	73	41	40	43	70	69	71	110	108	113
1 t/m 4	laag	15	54	51	58	33	30	38	53	50	57	79	74	83
	midden	214	50	49	55	31	29	35	49	48	54	75	72	81
	hoog	547	50	48	52	30	27	32	49	47	51	74	72	78
5 t/m 12	laag	42	65	62	68	43	41	45	63	61	67	91	86	97
	midden	226	62	60	64	38	37	40	60	59	63	90	87	96
	hoog	298	62	60	65	39	37	41	60	58	63	91	87	95
13 t/m 17	laag	57	71	68	74	44	43	48	70	67	72	104	96	108
	midden	178	67	65	69	41	39	43	65	63	68	100	94	104
	hoog	246	69	66	71	43	40	44	68	65	69	101	96	105
18 t/m 59	laag	151	83	79	86	50	48	53	82	77	84	122	111	128
	midden	390	79	77	80	47	44	48	77	75	79	117	112	121

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Totaal eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
60 t/m 69	hoog	403	77	75	78	47	44	48	75	72	76	113	110	116
	laag	167	82	80	84	54	52	57	80	78	82	114	110	118
	midden	156	84	82	86	54	51	56	83	80	84	121	115	124
> 70 jaar	hoog	149	80	78	82	49	47	52	78	76	80	117	112	120
	laag	127	80	78	85	56	53	59	79	77	84	109	104	119
	midden	87	86	82	89	56	53	59	84	81	87	121	114	127
	hoog	117	82	79	85	51	48	55	81	77	84	118	112	123

**Tabel 35.** Gebruikelijke dierlijk eiwitname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	46	44	47	25	23	27	45	43	46	70	66	74
	midden	632	40	39	42	18	17	20	39	37	40	68	65	71
	hoog	851	34	33	36	16	14	17	33	32	34	58	55	59
1 t/m 4	laag	9	34	32	37	18	15	21	33	30	36	55	49	58
	midden	114	30	29	32	13	11	15	29	27	31	52	48	55
	hoog	263	30	28	32	14	12	15	29	26	31	51	48	54
5 t/m 12	laag	18	36	33	38	21	17	22	35	32	36	55	52	61
	midden	112	32	30	33	14	13	16	30	29	32	55	51	58
	hoog	159	31	29	33	14	12	15	30	28	32	52	49	55
13 t/m 17	laag	35	37	35	39	20	18	23	35	34	38	57	54	63
	midden	89	33	32	35	15	14	18	32	30	34	57	53	60
	hoog	129	32	30	33	14	13	16	31	29	32	53	50	55
18 t/m 59	laag	79	43	41	44	24	21	26	42	40	43	66	62	69
	midden	203	40	39	41	19	17	21	39	37	40	67	63	70
	hoog	190	35	34	37	17	15	18	34	32	35	58	56	60
60 t/m 69	laag	98	49	47	51	29	26	32	48	46	50	72	68	76
	midden	78	48	45	50	25	22	28	46	44	48	75	72	80
	hoog	73	38	36	41	19	17	21	37	35	39	62	59	65
> 70 jaar	laag	73	52	49	54	31	28	34	51	48	53	76	71	80
	midden	36	51	47	53	27	24	30	49	46	51	80	74	84
	hoog	37	40	37	42	20	18	22	39	36	41	65	60	67
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	58	54	60	33	28	36	57	53	59	87	80	92
	midden	619	52	50	54	26	24	29	50	48	53	84	78	89
	hoog	909	47	46	49	21	20	23	46	44	47	78	75	81
1 t/m 4	laag	6	28	26	34	15	11	19	27	24	33	47	41	56

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Dierlijk eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
5 t/m 12	midden	100	31	26	37	14	11	18	29	25	35	53	45	62
	hoog	284	29	26	30	12	9	14	27	25	29	50	47	54
	laag	24	41	37	45	22	18	26	40	36	44	63	57	70
13 t/m 17	midden	114	40	38	43	21	19	23	38	36	41	64	60	71
	hoog	139	37	34	41	18	15	21	35	33	40	61	58	68
18 t/m 59	laag	22	49	44	52	28	22	32	47	43	51	75	66	79
	midden	89	45	41	47	24	21	27	43	40	46	72	64	76
60 t/m 69	hoog	117	42	39	46	22	19	25	40	38	45	68	63	73
	laag	72	61	52	65	37	29	41	60	51	64	89	78	96
> 70 jaar	midden	187	53	50	57	29	26	33	51	48	55	84	77	89
	hoog	213	51	49	53	27	25	29	49	47	51	80	76	84
	laag	69	59	56	62	36	32	41	58	55	61	86	80	93
<b>Mannen en vrouwen</b>	midden	78	58	55	60	33	30	36	56	53	59	90	82	95
	hoog	76	55	51	57	30	27	32	53	50	55	86	79	89
	laag	54	54	49	64	32	27	40	53	47	63	80	71	95
1 t/m 79	midden	51	59	55	63	33	30	37	57	53	61	91	82	99
	hoog	80	56	52	59	31	28	33	55	50	57	86	79	92
	laag	559	52	50	53	27	25	29	50	48	51	81	76	84
1 t/m 4	midden	1251	46	45	48	21	20	23	44	43	46	78	74	82
	hoog	1760	41	40	42	18	16	19	39	37	40	71	69	74
	laag	15	32	30	35	15	13	19	30	28	34	52	48	57
5 t/m 12	midden	214	30	28	34	14	12	16	29	27	32	52	48	58
	hoog	547	29	28	31	13	11	14	28	26	29	50	48	53
	laag	42	38	36	41	21	18	23	37	35	39	61	56	66
13 t/m 17	midden	226	36	35	38	17	15	18	35	33	36	61	57	65
	hoog	298	34	32	36	15	14	17	32	31	35	58	54	62
	laag	57	42	40	44	22	20	24	41	39	43	68	62	72
13 t/m 17	midden	178	39	37	40	18	16	20	37	36	39	67	61	69
	hoog	246	37	35	39	17	15	18	35	34	38	63	59	67
	laag	246	37	35	39	17	15	18	35	34	38	63	59	67

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Dierlijk eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
18 t/m 59	laag	151	52	48	55	27	25	29	51	46	53	83	74	89
	midden	390	47	45	49	22	20	24	45	43	47	78	73	82
	hoog	403	43	41	44	19	18	21	41	39	42	72	70	75
60 t/m 69	laag	167	53	52	55	31	28	33	52	50	53	80	76	84
	midden	156	53	51	55	28	26	30	51	50	53	85	80	89
	hoog	149	48	46	49	22	21	24	46	44	47	80	74	82
> 70 jaar	laag	127	53	50	57	31	29	35	52	49	56	78	73	87
	midden	87	56	53	58	30	27	32	54	51	56	88	81	93
	hoog	117	51	48	53	25	23	26	49	46	51	82	77	87

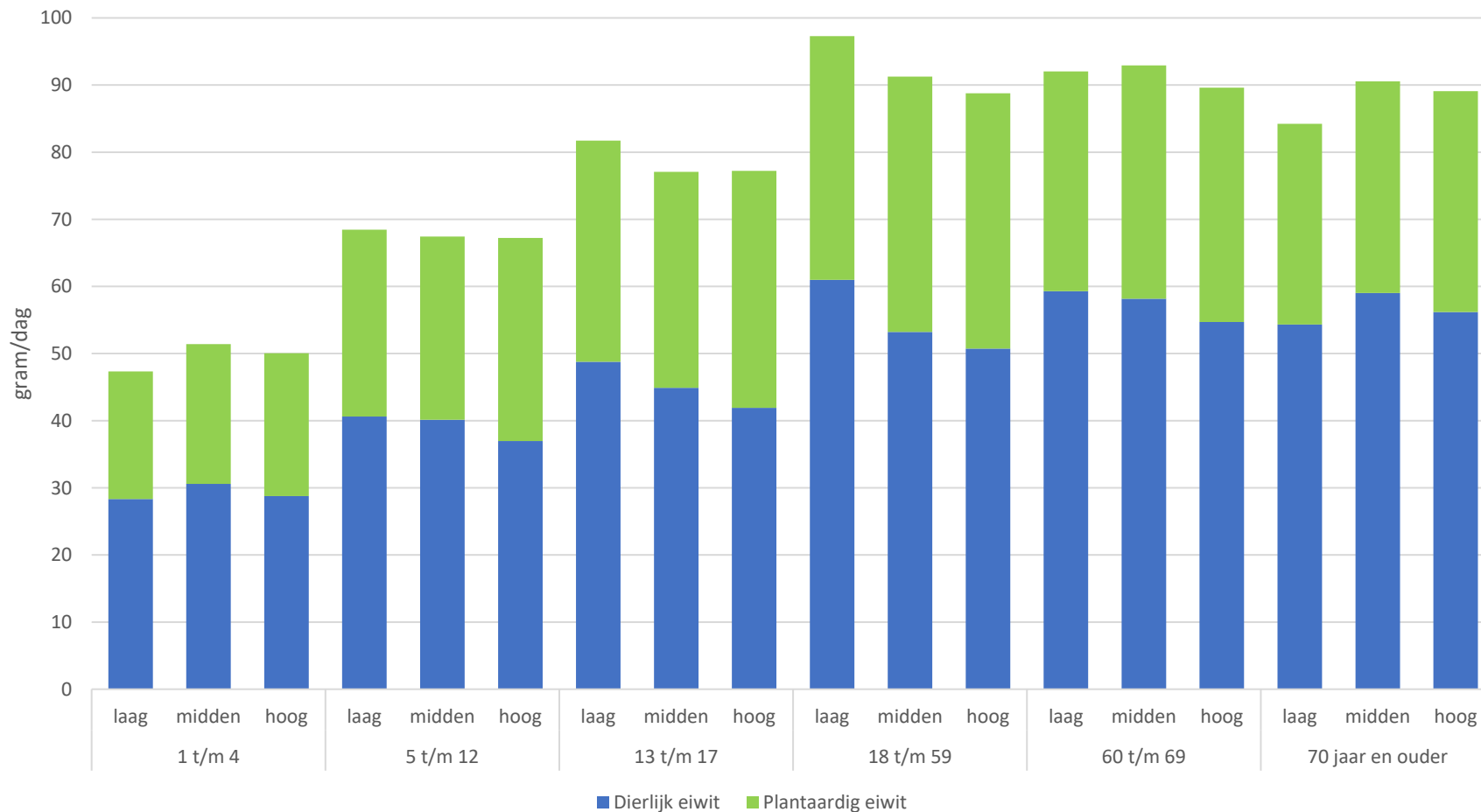
**Tabel 36.** Gebruikelijke plantaardig eiwitinname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Plantaardig eiwit (gram)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
<b>Vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	312	26	25	26	15	14	16	25	24	26	38	36	40
	midden	632	26	25	26	16	15	17	25	24	26	37	35	38
	hoog	851	29	28	29	16	15	17	28	27	29	44	41	45
1 t/m 4	laag	9	25	23	27	16	12	17	25	22	26	37	34	40
	midden	114	19	19	26	11	10	17	19	18	25	29	28	37
	hoog	263	20	19	23	11	10	13	19	18	22	31	29	36
5 t/m 12	laag	18	25	24	26	14	13	16	24	23	26	36	35	39
	midden	112	24	23	25	15	14	16	23	22	24	34	33	36
	hoog	159	26	25	28	15	15	17	25	24	27	39	38	42
13 t/m 17	laag	35	25	24	26	14	13	16	24	23	26	36	35	40
	midden	89	25	23	25	16	14	17	24	23	25	36	33	37
	hoog	129	29	27	30	18	16	19	29	26	29	43	40	44
18 t/m 59	laag	79	25	25	26	15	14	16	25	24	26	38	36	40
	midden	203	26	25	26	17	15	17	26	24	26	37	35	38
	hoog	190	31	28	32	19	17	20	30	27	31	45	42	47
60 t/m 69	laag	98	26	25	27	15	14	16	25	24	26	38	36	40
	midden	78	27	26	28	17	16	18	26	25	27	38	36	40
	hoog	73	29	27	32	17	16	20	28	27	31	42	41	47
> 70 jaar	laag	73	26	25	27	15	14	16	25	24	26	39	36	41
	midden	36	27	26	28	17	16	19	26	25	28	38	36	41
	hoog	37	28	26	33	17	15	20	27	25	32	41	38	49
<b>Mannen</b>														
1 t/m 79	laag	247	34	33	35	21	20	22	33	32	34	50	47	53
	midden	619	35	34	36	21	19	22	35	34	36	52	49	54
	hoog	909	35	34	36	19	18	20	34	33	35	53	50	55
1 t/m 4	laag	6	19	17	22	12	9	14	18	16	21	29	26	33
	midden	100	21	19	22	12	10	13	20	18	21	32	29	33
	hoog	284	21	20	22	11	10	13	21	20	22	34	32	35

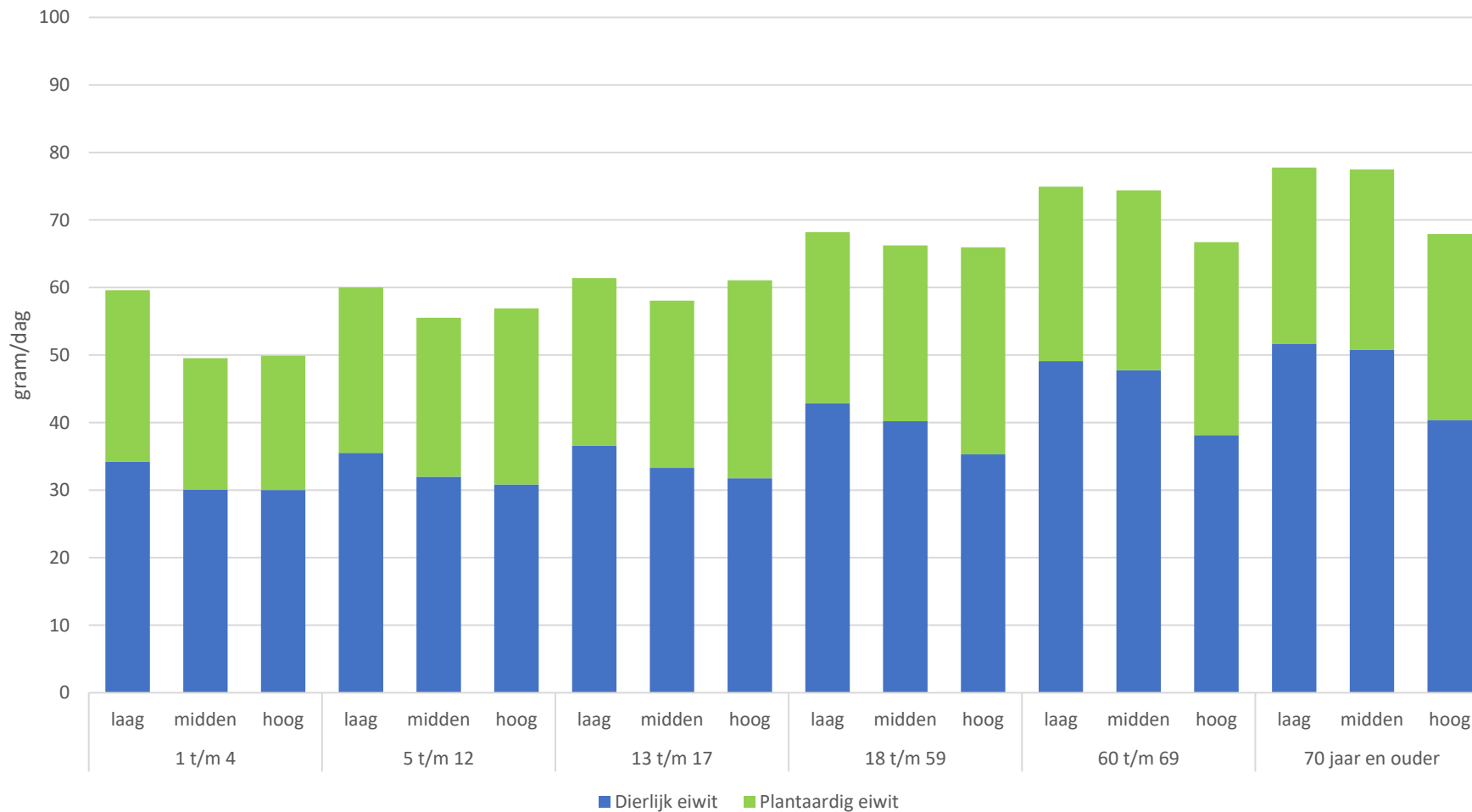
Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Plantaardig eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
5 t/m 12	laag	24	28	26	30	17	16	19	27	25	29	42	39	44
	midden	114	27	26	29	16	15	18	27	26	29	40	39	44
	hoog	139	30	29	31	18	16	19	29	28	30	45	43	47
13 t/m 17	laag	22	33	30	35	22	19	23	32	29	34	48	44	50
	midden	89	32	31	34	20	19	22	32	30	34	47	44	50
	hoog	117	35	33	36	22	20	23	34	32	36	51	48	53
18 t/m 59	laag	72	36	33	39	23	21	25	35	32	38	53	47	56
	midden	187	38	36	39	24	23	26	37	36	38	54	51	57
	hoog	213	38	36	40	24	22	25	37	35	39	55	52	59
60 t/m 69	laag	69	33	31	35	21	20	23	32	30	34	48	45	51
	midden	78	35	33	36	22	21	23	34	33	35	50	47	52
	hoog	76	35	34	36	22	20	23	34	33	35	50	48	54
> 70 jaar	laag	54	30	27	35	19	17	23	29	26	34	44	38	51
	midden	51	32	30	33	20	18	22	31	29	33	45	43	48
	hoog	80	33	31	35	21	18	22	32	30	34	48	45	52
<b>Mannen en vrouwen</b>														
1 t/m 79	laag	559	30	29	30	17	16	17	28	28	29	46	44	48
	midden	1251	31	30	31	17	16	18	29	29	30	48	46	50
	hoog	1760	32	31	32	17	17	18	31	30	31	49	47	51
1 t/m 4	laag	15	23	21	24	13	10	15	22	20	23	35	32	37
	midden	214	20	19	23	12	10	14	20	19	23	30	29	35
	hoog	547	21	20	22	11	11	12	20	19	22	33	31	35
5 t/m 12	laag	42	26	25	28	16	15	17	26	25	27	40	37	42
	midden	226	25	25	27	15	15	16	25	24	26	38	37	41
	hoog	298	28	27	29	16	16	17	27	26	28	43	41	44
13 t/m 17	laag	57	29	27	30	16	15	18	28	27	29	44	41	46
	midden	178	28	27	29	17	16	18	27	26	28	43	41	46
	hoog	246	32	31	33	19	17	20	31	30	32	48	46	50
18 t/m 59	laag	151	31	29	33	17	16	18	30	28	32	49	44	52
	midden	390	32	31	33	18	17	19	31	30	31	50	47	52
	hoog	403	34	32	35	20	18	21	33	31	34	52	49	54



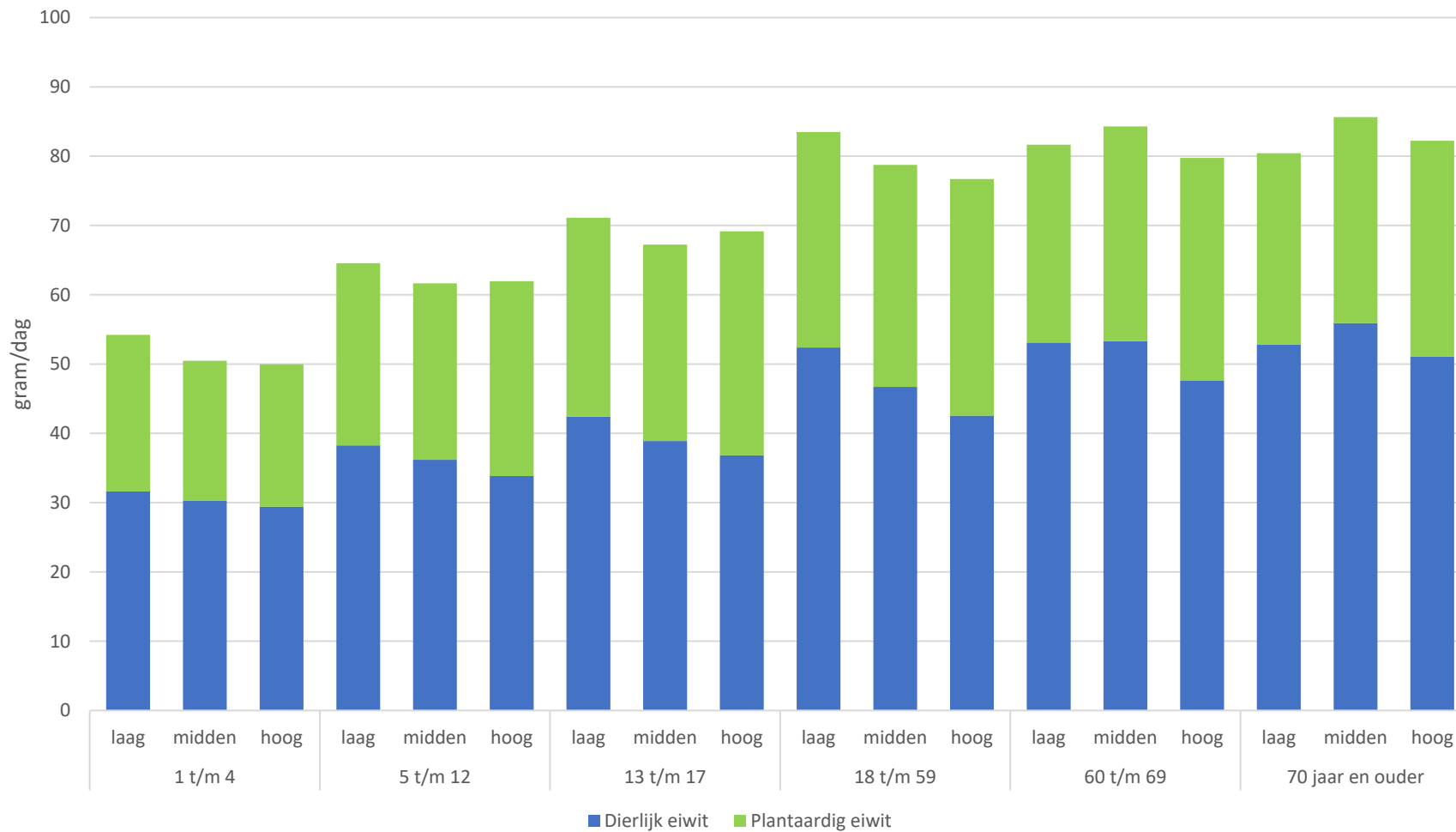
Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings- categorie	N	Plantaardig eiwit (gram)											
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub
60 t/m 69	laag	167	29	28	30	17	15	17	28	27	29	43	41	45
	midden	156	31	30	32	19	18	20	30	29	31	47	45	48
	hoog	149	32	31	34	19	18	21	31	30	33	48	47	51
> 70 jaar	laag	127	28	26	30	17	15	17	27	25	29	41	38	46
	midden	87	30	29	31	19	18	20	29	28	30	43	42	46
	hoog	117	31	30	33	19	17	21	30	29	33	47	45	50



**Figuur 10.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen jongens en mannen, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 11.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen meiden en vrouwen, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 12.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen de totale populatie, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

**Tabel 37.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub	
<b>Vrouwen</b>																		
1 t/m 79	laag	312	1,06	1,03	1,10	0,59	0,54	0,64	0,97	0,94	1,01	1,76	1,65	1,87	10,4	6,1	14,3	
	midden	632	1,10	1,07	1,13	0,57	0,53	0,62	0,96	0,92	1,00	2,07	1,93	2,18	12,0	7,7	16,0	
	hoog	851	1,27	1,23	1,30	0,61	0,58	0,65	1,05	1,01	1,11	2,76	2,43	2,96	8,0	5,5	10,5	
1 t/m 4	laag	9	3,32	3,01	3,75	1,73	1,48	2,03	3,21	2,81	3,41	5,48	4,24	7,52	0,0	0,0	0,1	
	midden	114	3,35	3,15	3,69	1,73	1,64	1,87	3,13	2,93	3,32	5,71	5,16	6,93	0,0	0,0	0,0	
	hoog	263	3,03	2,76	3,26	1,75	1,40	1,94	2,86	2,49	3,09	4,89	3,84	6,46	0,0	0,0	0,0	
5 t/m 12	laag	18	1,89	1,66	2,09	1,02	0,90	1,17	1,80	1,57	1,99	3,04	2,64	3,45	0,1	0,0	1,2	
	midden	112	1,70	1,56	1,78	0,93	0,86	1,00	1,61	1,47	1,68	2,77	2,51	2,95	0,7	0,2	1,5	
	hoog	159	1,77	1,53	1,93	1,02	0,87	1,14	1,69	1,46	1,85	2,77	2,40	3,01	0,3	0,0	1,3	
13 t/m 17	laag	35	1,32	1,23	1,40	0,78	0,70	0,87	1,25	1,18	1,34	2,05	1,85	2,21	1,6	0,0	4,0	
	midden	89	1,18	1,11	1,23	0,72	0,65	0,76	1,14	1,06	1,18	1,81	1,68	1,91	3,7	1,8	6,7	
	hoog	129	1,30	1,21	1,39	0,80	0,72	0,86	1,26	1,17	1,34	1,96	1,83	2,10	1,4	0,2	3,3	
18 t/m 59	laag	79	0,97	0,92	1,05	0,56	0,51	0,63	0,93	0,87	1,00	1,55	1,43	1,70	13,3	6,7	18,1	
	midden	203	0,91	0,87	0,96	0,54	0,50	0,59	0,87	0,83	0,92	1,41	1,35	1,47	16,5	10,4	21,9	
	hoog	190	0,96	0,90	1,05	0,58	0,54	0,63	0,93	0,87	1,01	1,46	1,34	1,64	11,3	6,5	15,3	
60 t/m 69	laag	98	0,98	0,94	1,02	0,59	0,53	0,64	0,94	0,90	0,98	1,51	1,40	1,61	10,7	6,2	16,0	
	midden	78	1,05	1,00	1,09	0,64	0,59	0,68	1,01	0,96	1,05	1,63	1,51	1,68	6,5	3,9	9,7	
	hoog	73	0,95	0,90	1,00	0,57	0,52	0,62	0,91	0,86	0,97	1,44	1,35	1,53	12,0	7,3	17,8	
> 70 jaar	laag	73	1,08	0,96	1,16	0,63	0,55	0,71	1,03	0,92	1,11	1,67	1,46	1,81	6,6	0,4	13,7	
	midden	36	1,20	1,09	1,26	0,72	0,65	0,77	1,15	1,04	1,21	1,83	1,63	1,94	2,4	0,9	5,1	
	hoog	37	0,98	0,86	1,08	0,60	0,50	0,67	0,95	0,83	1,05	1,46	1,32	1,63	9,8	2,1	20,7	
<b>Mannen</b>																		
1 t/m 79	laag	247	1,18	1,14	1,22	0,73	0,68	0,78	1,11	1,07	1,14	1,80	1,66	1,94	2,0	0,3	3,9	
	midden	619	1,24	1,20	1,28	0,68	0,63	0,71	1,11	1,07	1,15	2,27	2,09	2,37	4,3	2,8	6,3	
	hoog	909	1,38	1,35	1,41	0,70	0,67	0,73	1,16	1,12	1,20	2,90	2,77	3,03	3,2	1,9	4,3	
1 t/m 4	laag	6	4,00	3,32	4,41	1,95	1,71	2,13	3,27	2,93	3,58	8,00	5,82	9,87	0,0	0,0	0,0	
	midden	100	3,42	2,74	3,77	1,96	1,45	2,19	3,26	2,54	3,55	5,34	3,84	6,97	0,0	0,0	0,0	
	hoog	284	3,05	2,89	3,25	1,90	1,80	2,02	2,95	2,79	3,11	4,55	4,25	5,06	0,0	0,0	0,0	
5 t/m 12	laag	24	1,73	1,56	1,91	1,08	0,97	1,25	1,67	1,51	1,85	2,56	2,29	2,85	0,2	0,0	0,3	

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub
13 t/m 17	midden	114	1,88	1,66	2,01	1,10	0,96	1,20	1,80	1,58	1,92	2,95	2,59	3,17	0,1	0,0	0,6
	hoog	139	2,00	1,91	2,07	1,23	1,17	1,29	1,94	1,84	1,99	3,00	2,82	3,13	0,0	0,0	0,1
	laag	22	1,42	1,30	1,57	0,93	0,84	1,06	1,37	1,27	1,53	2,09	1,83	2,28	0,2	0,0	0,9
18 t/m 59	midden	89	1,45	1,32	1,63	0,89	0,80	1,00	1,40	1,27	1,56	2,18	1,98	2,48	0,7	0,0	1,8
	hoog	117	1,52	1,44	1,57	0,98	0,92	1,02	1,47	1,40	1,52	2,20	2,07	2,28	0,1	0,0	0,5
	laag	72	1,17	1,12	1,21	0,75	0,70	0,81	1,13	1,09	1,17	1,70	1,58	1,82	1,4	0,1	2,8
60 t/m 69	midden	187	1,12	1,07	1,18	0,68	0,64	0,71	1,07	1,03	1,13	1,70	1,61	1,86	4,0	2,4	6,0
	hoog	213	1,05	1,01	1,10	0,66	0,64	0,70	1,02	0,98	1,07	1,54	1,46	1,63	4,7	2,7	6,3
	laag	69	1,05	1,00	1,10	0,70	0,64	0,75	1,03	0,97	1,07	1,50	1,39	1,61	3,2	0,5	5,9
> 70 jaar	midden	78	1,01	0,95	1,07	0,62	0,57	0,66	0,98	0,91	1,03	1,53	1,42	1,63	7,7	4,3	11,9
	hoog	76	1,04	0,99	1,07	0,66	0,63	0,70	1,01	0,96	1,04	1,53	1,43	1,57	4,7	2,6	7,2
	laag	54	1,04	0,97	1,09	0,69	0,62	0,74	1,01	0,94	1,06	1,49	1,35	1,59	3,6	0,4	7,5
	midden	51	1,00	0,91	1,06	0,62	0,55	0,66	0,97	0,87	1,02	1,51	1,36	1,62	8,4	4,1	15,3
	hoog	80	1,08	1,01	1,15	0,70	0,64	0,75	1,05	0,98	1,12	1,56	1,46	1,68	3,0	0,0	6,9
<b>Mannen en vrouwen</b>																	
1 t/m 79	laag	559	1,12	1,10	1,14	0,64	0,60	0,68	1,04	1,02	1,06	1,79	1,69	1,88	6,4	4,1	8,7
	midden	1251	1,18	1,15	1,20	0,61	0,58	0,64	1,04	1,01	1,06	2,18	2,07	2,25	8,0	5,9	10,3
	hoog	1760	1,32	1,30	1,35	0,65	0,62	0,68	1,11	1,08	1,14	2,84	2,68	2,94	5,6	4,2	7,0
1 t/m 4	laag	15	3,62	3,27	3,92	1,81	1,60	2,01	3,25	2,95	3,40	6,92	5,62	8,34	0,0	0,0	0,0
	midden	214	3,39	3,03	3,64	1,85	1,59	1,95	3,20	2,78	3,39	5,54	4,92	6,63	0,0	0,0	0,0
	hoog	547	3,04	2,89	3,20	1,81	1,56	1,96	2,91	2,72	3,03	4,71	4,22	5,58	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	laag	42	1,80	1,67	1,94	1,06	0,97	1,17	1,72	1,59	1,85	2,84	2,57	3,08	0,2	0,0	0,6
	midden	226	1,79	1,65	1,86	1,00	0,92	1,05	1,70	1,57	1,77	2,87	2,64	3,00	0,4	0,1	0,9
	hoog	298	1,88	1,75	1,96	1,10	0,97	1,19	1,82	1,68	1,89	2,90	2,73	3,00	0,2	0,0	0,7
13 t/m 17	laag	57	1,37	1,29	1,45	0,84	0,77	0,91	1,31	1,25	1,41	2,07	1,89	2,21	0,9	0,0	2,3
	midden	178	1,31	1,24	1,40	0,77	0,71	0,81	1,26	1,19	1,33	2,03	1,88	2,25	2,2	1,2	4,0
	hoog	246	1,41	1,35	1,45	0,86	0,79	0,91	1,36	1,31	1,41	2,10	2,02	2,17	0,8	0,2	1,8
18 t/m 59	laag	151	1,07	1,04	1,12	0,63	0,58	0,68	1,04	1,01	1,08	1,64	1,55	1,75	7,0	3,9	9,5
	midden	390	1,01	0,98	1,06	0,59	0,55	0,63	0,97	0,94	1,01	1,59	1,52	1,70	10,3	7,2	13,1
	hoog	403	1,00	0,97	1,06	0,61	0,59	0,65	0,97	0,94	1,02	1,51	1,44	1,61	8,2	5,4	10,4
60 t/m 69	laag	167	1,01	0,98	1,03	0,62	0,57	0,66	0,98	0,95	1,00	1,51	1,43	1,58	7,7	4,8	11,2
	midden	156	1,03	0,99	1,06	0,63	0,59	0,65	0,99	0,95	1,02	1,58	1,50	1,63	7,2	5,2	9,9
	hoog	149	1,00	0,96	1,03	0,62	0,58	0,65	0,97	0,94	1,00	1,50	1,42	1,53	7,9	5,5	10,9

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub
> 70 jaar	laag	127	1,06	0,98	1,11	0,65	0,59	0,71	1,02	0,95	1,07	1,60	1,45	1,69	5,4	1,5	10,0
	midden	87	1,07	1,00	1,11	0,64	0,58	0,68	1,03	0,95	1,07	1,66	1,54	1,74	6,1	3,6	10,8
	hoog	117	1,05	0,98	1,11	0,66	0,59	0,71	1,02	0,95	1,08	1,54	1,46	1,63	5,2	2,1	9,9

**Tabel 38.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht\* per dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	p5 _lb	p5 _ub	p50	p50 _lb	p50 _ub	p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub
<b>Vrouwen</b>																	
1 t/m 79	laag	312	1,23	1,20	1,27	0,76	0,68	0,81	1,16	1,12	1,19	1,89	1,79	2,02	1,5	0,1	3,6
	midden	632	1,23	1,19	1,25	0,70	0,65	0,74	1,09	1,06	1,12	2,12	2,05	2,21	3,2	1,4	5,2
	hoog	851	1,35	1,32	1,38	0,72	0,69	0,76	1,15	1,12	1,19	2,60	2,45	2,78	2,4	1,2	3,7
1 t/m 4	laag	9	3,66	3,34	4,04	1,92	1,41	2,17	3,45	2,70	3,67	5,90	5,74	8,31	0,0	0,0	0,0
	midden	114	3,65	3,35	3,85	1,89	1,79	2,02	3,32	3,06	3,48	6,48	5,70	6,98	0,0	0,0	0,0
	hoog	263	3,25	3,08	3,43	1,66	1,51	1,83	2,77	2,62	2,99	6,70	5,70	7,45	0,0	0,0	0,0
5 t/m 12	laag	18	1,96	1,64	2,08	1,16	0,99	1,26	1,88	1,58	1,99	3,01	2,42	3,28	0,0	0,0	0,4
	midden	112	1,74	1,68	1,81	1,02	0,98	1,10	1,66	1,60	1,73	2,72	2,60	2,88	0,1	0,0	0,4
	hoog	159	1,66	1,58	1,75	1,02	0,97	1,10	1,60	1,52	1,69	2,49	2,34	2,66	0,2	0,0	0,3
13 t/m 17	laag	35	1,42	1,38	1,52	0,91	0,84	1,02	1,36	1,34	1,47	2,09	1,96	2,30	0,3	0,0	0,9
	midden	89	1,27	1,23	1,33	0,82	0,76	0,88	1,23	1,18	1,29	1,84	1,78	1,96	0,8	0,1	2,0
	hoog	129	1,34	1,31	1,37	0,87	0,83	0,91	1,30	1,27	1,33	1,95	1,87	2,01	0,5	0,1	0,9
18 t/m 59	laag	79	1,15	1,13	1,29	0,73	0,68	0,84	1,11	1,09	1,25	1,70	1,63	1,98	2,0	0,0	3,4
	midden	203	1,05	1,01	1,08	0,67	0,63	0,71	1,02	0,98	1,05	1,54	1,47	1,60	4,4	2,0	7,0
	hoog	190	1,09	1,04	1,13	0,70	0,66	0,74	1,06	1,01	1,10	1,59	1,50	1,66	2,9	1,4	4,6
60 t/m 69	laag	98	1,17	1,09	1,19	0,76	0,66	0,80	1,13	1,06	1,15	1,70	1,56	1,78	1,4	0,0	4,6
	midden	78	1,15	1,11	1,19	0,74	0,70	0,78	1,11	1,08	1,15	1,70	1,60	1,76	1,8	0,6	3,1
	hoog	73	1,01	0,98	1,04	0,65	0,62	0,70	0,98	0,95	1,01	1,47	1,41	1,52	5,7	2,7	7,8
> 70 jaar	laag	73	1,24	1,03	1,27	0,79	0,63	0,84	1,20	0,99	1,23	1,81	1,50	1,88	0,7	0,0	5,2
	midden	36	1,24	1,19	1,29	0,80	0,75	0,85	1,20	1,15	1,25	1,81	1,71	1,91	0,9	0,1	1,6
	hoog	37	0,99	0,95	1,05	0,64	0,60	0,70	0,96	0,92	1,02	1,43	1,37	1,52	6,1	2,6	9,3

Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub	
<b>Mannen</b>																		
1 t/m 79	laag	247	1,35	1,31	1,39	0,90	0,84	0,97	1,29	1,25	1,33	1,96	1,83	2,06	0,1	0,0	0,3	
	midden	619	1,39	1,35	1,43	0,84	0,80	0,88	1,28	1,23	1,31	2,22	2,11	2,33	0,5	0,1	0,9	
	hoog	909	1,50	1,47	1,53	0,82	0,79	0,85	1,28	1,24	1,32	3,06	2,82	3,22	0,6	0,2	1,1	
1 t/m 4	laag	6	3,88	3,50	4,14	2,11	1,90	2,27	3,28	3,09	3,52	7,14	6,17	8,31	0,0	0,0	0,0	
	midden	100	3,59	3,33	3,91	1,85	1,59	2,22	3,11	2,76	3,61	7,03	6,00	7,71	0,0	0,0	0,0	
	hoog	284	3,31	3,13	3,49	2,08	1,88	2,25	3,17	2,92	3,35	5,06	4,40	5,86	0,0	0,0	0,0	
5 t/m 12	laag	24	1,88	1,77	2,00	1,27	1,17	1,41	1,84	1,73	1,95	2,65	2,44	2,84	0,0	0,0	0,0	
	midden	114	1,83	1,75	1,90	1,18	1,10	1,23	1,77	1,69	1,83	2,68	2,52	2,86	0,0	0,0	0,1	
	hoog	139	2,06	1,90	2,19	1,31	1,21	1,43	2,01	1,85	2,13	3,02	2,76	3,21	0,0	0,0	0,0	
13 t/m 17	laag	22	1,59	1,51	1,68	1,11	1,02	1,23	1,55	1,48	1,65	2,22	2,01	2,33	0,0	0,0	0,1	
	midden	89	1,54	1,49	1,58	1,02	0,96	1,07	1,50	1,45	1,53	2,20	2,07	2,32	0,0	0,0	0,3	
	hoog	117	1,59	1,51	1,66	1,07	1,00	1,14	1,55	1,47	1,62	2,24	2,11	2,33	0,0	0,0	0,2	
18 t/m 59	laag	72	1,34	1,30	1,38	0,93	0,86	1,00	1,31	1,26	1,35	1,86	1,74	1,96	0,0	0,0	0,2	
	midden	187	1,28	1,24	1,32	0,84	0,80	0,88	1,25	1,20	1,28	1,85	1,74	1,94	0,4	0,1	0,8	
	hoog	213	1,18	1,13	1,23	0,79	0,75	0,83	1,15	1,11	1,20	1,67	1,57	1,78	0,9	0,2	1,4	
60 t/m 69	laag	69	1,23	1,19	1,27	0,87	0,80	0,94	1,21	1,16	1,25	1,67	1,57	1,77	0,1	0,0	0,5	
	midden	78	1,19	1,15	1,23	0,78	0,75	0,83	1,16	1,12	1,20	1,71	1,61	1,80	0,8	0,2	1,5	
	hoog	76	1,16	1,11	1,19	0,77	0,73	0,81	1,13	1,09	1,16	1,64	1,53	1,70	1,0	0,1	2,0	
> 70 jaar	laag	54	1,21	1,16	1,25	0,86	0,79	0,93	1,19	1,14	1,23	1,66	1,54	1,75	0,2	0,0	0,6	
	midden	51	1,18	1,14	1,21	0,77	0,74	0,82	1,15	1,11	1,18	1,68	1,59	1,77	1,2	0,2	1,8	
	hoog	80	1,18	1,10	1,25	0,79	0,73	0,85	1,15	1,08	1,22	1,64	1,54	1,76	1,0	0,0	2,1	
<b>Mannen en vrouwen</b>																		
1 t/m 79	laag	559	1,29	1,27	1,31	0,81	0,75	0,85	1,22	1,20	1,25	1,93	1,84	2,01	0,8	0,1	2,0	
	midden	1251	1,31	1,28	1,33	0,75	0,71	0,78	1,19	1,16	1,21	2,18	2,11	2,25	1,8	0,9	2,8	
	hoog	1760	1,42	1,40	1,44	0,76	0,73	0,79	1,22	1,19	1,24	2,87	2,71	3,00	1,5	0,9	2,2	
1 t/m 4	laag	15	3,75	3,51	3,99	1,99	1,61	2,15	3,41	2,99	3,51	6,67	6,32	7,99	0,0	0,0	0,0	
	midden	214	3,62	3,43	3,78	1,87	1,76	2,03	3,21	3,00	3,46	6,75	6,07	7,15	0,0	0,0	0,0	
	hoog	547	3,28	3,16	3,40	1,80	1,68	1,93	3,01	2,85	3,14	5,87	5,26	6,44	0,0	0,0	0,0	
5 t/m 12	laag	42	1,92	1,76	1,99	1,21	1,10	1,29	1,85	1,71	1,92	2,86	2,50	3,01	0,0	0,0	0,2	
	midden	226	1,79	1,74	1,84	1,09	1,05	1,14	1,72	1,67	1,77	2,70	2,60	2,83	0,1	0,0	0,2	



Leeftijdsgeslachtgroep	Opleidings-categorie	N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5 p5	p5 _lb	p5 _ub	p50 p50	p50 _lb	p50 _ub	p95 p95	p95 _lb	p95 _ub	Punt-schatting	lb	ub
13 t/m 17	hoog	298	1,86	1,77	1,94	1,11	1,06	1,18	1,79	1,70	1,87	2,82	2,64	2,98	0,1	0,0	0,2
	laag	57	1,50	1,46	1,58	0,98	0,91	1,07	1,46	1,43	1,55	2,18	2,03	2,28	0,1	0,0	0,5
	midden	178	1,40	1,37	1,43	0,87	0,83	0,93	1,35	1,32	1,39	2,06	1,98	2,15	0,4	0,1	1,1
18 t/m 59	hoog	246	1,47	1,42	1,50	0,94	0,90	0,97	1,43	1,38	1,46	2,13	2,03	2,20	0,3	0,1	0,5
	laag	151	1,25	1,23	1,32	0,80	0,76	0,88	1,22	1,20	1,29	1,80	1,74	1,93	1,0	0,0	1,7
	midden	390	1,17	1,14	1,19	0,72	0,68	0,76	1,13	1,10	1,15	1,74	1,66	1,80	2,4	1,2	3,8
60 t/m 69	hoog	403	1,13	1,10	1,17	0,73	0,70	0,76	1,10	1,07	1,13	1,63	1,56	1,70	1,9	1,1	2,9
	laag	167	1,19	1,14	1,21	0,79	0,70	0,83	1,17	1,12	1,18	1,68	1,60	1,75	0,9	0,0	2,9
	midden	156	1,17	1,15	1,20	0,76	0,73	0,80	1,14	1,11	1,17	1,71	1,63	1,76	1,3	0,6	2,0
> 70 jaar	hoog	149	1,10	1,06	1,12	0,70	0,68	0,74	1,07	1,04	1,09	1,59	1,50	1,63	3,0	1,6	4,1
	laag	127	1,23	1,10	1,25	0,82	0,68	0,86	1,20	1,08	1,21	1,75	1,55	1,79	0,5	0,0	3,2
	midden	87	1,20	1,17	1,23	0,78	0,75	0,82	1,16	1,13	1,19	1,74	1,66	1,81	1,1	0,3	1,5
	hoog	117	1,12	1,07	1,17	0,72	0,68	0,76	1,09	1,04	1,14	1,60	1,52	1,70	2,7	1,1	3,9

\* Berekend op basis van lichaamslengte en ideaal BMI voor volwassenen, voor kinderen o.b.v. leeftijd overgenomen uit Gezondheidsraadadvies eiwitnormen

### 3.6 Analyse H – Energie-, eiwit- en microvoedingsstofinname, op basis van eigen lichaamsgewicht. Vegetariërs vergeleken met niet-vegetariërs

In analyse H zijn een aantal karakteristieken van vegetariërs en niet-vegetariërs berekend. Omdat de meeste vegetariërs in de groep volwassenen vrouwen voorkwamen zijn de energie-, eiwit en microvoedingsstofinname van vegetariërs en niet-vegetariërs alleen voor deze groep berekend.

**Tabel 39.** Karakteristieken binnen de totale bevolking, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs (op basis van algemene vragenlijst), gewogen voor sociodemografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

	<b>Vegetariërs</b>	<b>Niet-vegetariërs</b>	<b>p-waarde</b>
N (totaal 3570)	148	3422	
Jongens (1-17 jaar)	4%	10%	<b>&lt;0,0001</b>
Meisjes (1-17 jaar)	5%	10%	
Mannen (18-79 jaar)	22%	41%	
Vrouwen (18-79 jaar)	68%	39%	
Laag opleidingsniveau	11%	22%	<b>0,0268</b>
Midden opleidingsniveau	39%	38%	
Hoog opleidingsniveau	50%	40%	
Sterk verstedelijkt	63%	55%	0,3378
Matig verstedelijkt	14%	15%	
Niet/weinig verstedelijkt	23%	29%	
Normaal gewicht en ondergewicht	66%	53%	<b>0,0196</b>
Overgewicht en obesitas	34%	47%	
Regio West	57%	45%	0,0789
Regio Noord	6%	10%	
Regio Oost	20%	21%	
Regio Zuid	17%	24%	
Totaal supplement gebruik	73%	55%	<b>0,0005</b>
Supplementgebruik winter	97%	97%	0,9458
Supplementgebruik rest van jaar	87%	72%	<b>0,0031</b>
Vitamine B12 suppl winter	39%	10%	<b>&lt;0,0001</b>
Vitamine B12 suppl rest van jaar	38%	9%	<b>&lt;0,0001</b>
Vitamine D suppl winter	56%	48%	0,2305
Vitamine D suppl rest van jaar	41%	40%	0,9390
Calcium suppl winter	5%	5%	0,8421
Calcium suppl rest van jaar	2%	5%	0,2455
Ca/vitD suppl winter	7%	6%	0,5261
Ca/vitD suppl rest van jaar	5%	6%	0,8883
IJzer suppl winter	10%	7%	0,3099
IJzer suppl rest van jaar	10%	6%	0,1762

**Tabel 40.** Karakteristieken binnen volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs (op basis van algemene vragenlijst), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

	<b>Vegetariërs</b>	<b>Niet-vegetariërs</b>	<b>p-waarde</b>
N (totaal 867)	78	789	
18 t/m 50 jaar	65%	55%	0,0737
51 t/m 64 jaar	25%	26%	
65 t/m 79 jaar	10%	19%	
Laag opleidingsniveau	13%	27%	<b>0,0197</b>
Midden opleidingsniveau	37%	38%	
Hoog opleidingsniveau	50%	34%	
Sterk verstedelijkt	58%	56%	0,9739
Matig verstedelijkt	15%	15%	
Niet/weinig verstedelijkt	27%	28%	
Normaal gewicht en ondergewicht	59%	47%	0,0924
Overgewicht en obesitas	41%	53%	
Regio West	53%	45%	0,2126
Regio Noord	7%	10%	
Regio Oost	26%	20%	
Regio Zuid	14%	25%	
Totaal supplement gebruik	72%	69%	0,5542
Supplementgebruik winter	98%	98%	0,9907
Supplementgebruik rest van jaar	89%	71%	<b>0,006</b>
Vitamine B12 suppl winter	39%	14%	<b>0,0003</b>
Vitamine B12 suppl rest van jaar	36%	12%	<b>0,0007</b>
Vitamine D suppl winter	58%	52%	0,4925
Vitamine D suppl rest van jaar	36%	42%	0,4768
Calcium suppl winter	2%	7%	0,1790
Calcium suppl rest van jaar	2%	7%	0,2101
Ca/vitD suppl winter	6%	9%	0,3869
Ca/vitD suppl rest van jaar	4%	9%	0,2980
IJzer suppl winter	8%	10%	0,7169
IJzer suppl rest van jaar	8%	8%	0,9395

In de vergelijking van vegetarische vrouwen met niet-vegetarische vrouwen zit er een verschil in verdeling voor opleidingsniveau. Voor verstedelijking en regio is de verdeling min of meer gelijk en voor BMI en leeftijd is er wel een verschil maar dit is niet significant (op basis van  $P < 0.05$  als afkapwaarde). Daarom is ook de eiwit en micronutriëntinname per opleidingsniveau van volwassen vrouwen weergegeven (Tabel H.2), als hulp bij de interpretatie van de eventuele verschillen in inname tussen vrouwen met en zonder vegetarisch voedingspatroon (Tabellen H.3). Verder is er verschil te zien in aantal vrouwen dat vitamine B12 supplementen slikt, tussen vrouwen met en zonder vegetarisch voedingspatroon. In Tabellen H.4 is de gemiddelde en mediane hoeveelheid microvoedingsstof die per navraag dag uit supplementen wordt ingenomen weergegeven voor vrouwen met en zonder vegetarisch voedingspatroon.

**Tabel 41.** Gebruikelijke inname (mediaan (95% betrouwbaarheidsinterval) binnen volwassen vrouwen (18-79 jaar), opgedeeld naar opleidingsniveau, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen. Dikgedrukte waarden hebben niet overlappende betrouwbaarheidsinterval met andere categorie(en) – VCP 2019-2021

<b>Voedingsstof</b>	<b>Laag opleidingsniveau (n=250)</b>	<b>Midden opleidingsniveau (n=317)</b>	<b>Hoog opleidingsniveau (n=300)</b>
Eiwit (g/d)	70,7 (69,0-73,3)	68,4 (66,3-70,9)	67,6 (65,3-69,5)
Plantaarlijk eiwit (g/d)	25,0 (24,2-25,9)	26,1 (25,5-27,3)	<b>29,1 (28,2-30,3)</b>
Dierlijk eiwit (g/d)	45,2 (43,7-47,3)	<b>41,1 (39,1-43,3)</b>	<b>36,8 (34,9-38,2)</b>
Eiwit (g/kg lichaamsgewicht gerapporteerd gewicht)	0,95 (0,92-0,99)	0,91 (0,87-0,95)	0,93 (0,88-0,99)
Eiwit (g/kg lichaamsgewicht ideaal gewicht o.b.v. lengte)	<b>1,14 (1,10-1,17)</b>	1,04 (1,00-1,07)	1,04 (1,01-1,08)
Energie% eiwit	<b>16,8 (16,4-17,2)</b>	<b>15,6 (15,3-15,8)</b>	<b>14,9 (14,6-15,1)</b>
Retinol activiteit equivalenten (µg)	734 (668-804)	675 (637-722)	695 (654-754)
Retinol (µg)	545 (483-593)	469 (440-509)	<b>449 (411-480)</b>
Vitamine B1 (mg)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,1)
Vitamine B1 (mg/MJ)	0,2 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)
Vitamine B2 (mg)	1,6 (1,5-1,7)	1,4 (1,3-1,5)	1,4 (1,3-1,5)
Vitamine B3 (mg)	17,3 (16,2-18,5)	16,4 (15,8-17,6)	15,8 (14,6-16,6)
Vitamine B3 (mg/MJ)	2,5 (2,3-2,6)	2,3 (2,2-2,4)	<b>2,1 (1,9-2,2)</b>
Vitamine B6 (mg)	1,6 (1,5-1,7)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,5-1,6)
Vitamine B12 (µg)	4,7 (4,3-5,0)	4,1 (3,9-4,4)	4,0 (3,8-4,3)
Vitamine D (µg)	5,2 (4,0-6,8)	3,6 (3,2-4,1)	4,2 (3,4-4,8)
Calcium (mg)	973 (928-1018)	922 (883-953)	908 (885-952)
IJzer (mg)	9,8 (9,3-10,3)	9,6 (9,3-10,1)	10,5 (9,9-11,0)
Haem ijzer (mg)	0,8 (0,6-0,9)	0,5 (0,5-0,6)	<b>0,4 (0,3-0,4)</b>
Non haem ijzer (mg)	8,4 (7,9-9,0)	8,7 (8,3-9,1)	<b>9,4 (9,1-10,0)</b>
Fosfor (mg)	1303 (1266-1344)	1236 (1210-1296)	1297 (1251-1326)
Selenium (µg)	46,9 (43,3-50,4)	44,6 (42,3-47,6)	45,0 (42,4-48,1)
Zink (mg)	10,4 (9,9-10,9)	9,5 (9,1-9,9)	10,0 (9,4-10,4)

**Tabel 42.** Gebruikelijke energie inname (kcal/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Energie (kcal/dag)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	1816	1753	1903	1144	1028	1028	1781	1721	1862	2631	2446	2804
	niet veg	789	1798	1761	1841	1247	1203	1203	1774	1737	1816	2430	2372	2495

**Tabel 43.** Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Totaal eiwit (en%)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	14	13	14	10	10	10	13	13	14	18	17	19
	niet veg	789	16	16	16	12	12	12	16	16	16	21	21	22

**Tabel 44.** Gebruikelijk aandeel plantaardige eiwitinname t.o.v. totale eiwitinname van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	% plantaardig eiwit											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	59	57	60	37	34	34	58	57	60	82	79	85
	niet veg	789	40	39	41	25	24	24	39	39	40	57	56	59

**Tabel 45.** Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

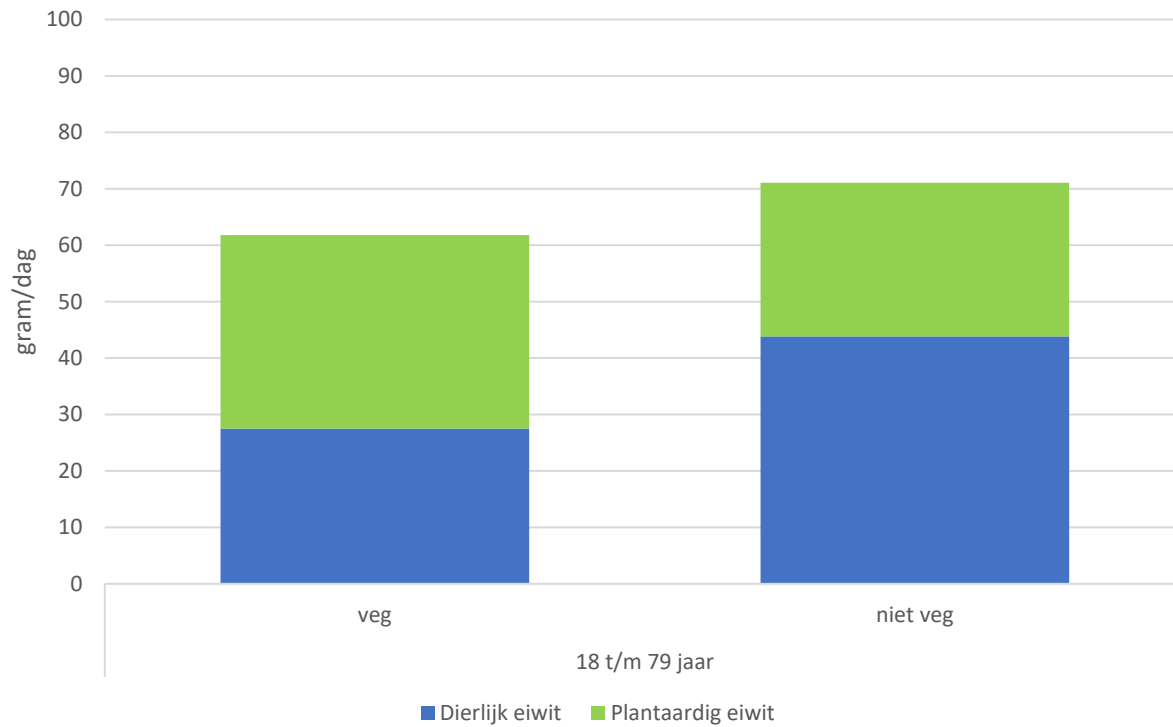
		N	Totaal eiwit (gram/dag)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	62	60	62	36	34	39	60	58	60	94	86	98
	niet veg	789	71	69	72	48	44	50	70	67	71	98	97	99

**Tabel 46.** Gebruikelijke dierlijke eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Dierlijk eiwit (gram)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	28	26	28	8	5	12	25	24	26	56	46	61
	niet veg	789	44	42	45	24	21	25	43	40	44	68	67	70

**Tabel 47.** Gebruikelijke plantaardige eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Plantaardig eiwit (gram)											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	34	34	34	20	19	22	34	33	34	50	47	52
	niet veg	789	27	26	28	17	16	18	27	25	28	40	39	40



**Figuur 13.** Gebruikelijke eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, naar vegetarisch en niet-vegetarisch eetpatroon, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021

**Tabel 48.** Gebruikelijke eiwitinname gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Eiwit (g/kg lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	0,99	0,91	1,03	0,52	0,46	0,46	0,94	0,87	0,98	1,63	1,44	1,75	16,2	10,8	22,3
	niet veg	789	0,98	0,96	1,01	0,59	0,57	0,57	0,95	0,92	0,97	1,50	1,46	1,55	10,2	7,8	12,8

**Tabel 49.** Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht per dag, van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Eiwit (g/kg ideaal lichaamsgewicht)												% onder gemiddelde behoefte (0,66)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	1,04	1,00	1,07	0,62	0,55	0,55	1,00	0,96	1,03	1,60	1,48	1,71	7,9	3,8	12,7
	niet veg	789	1,10	1,08	1,13	0,72	0,69	0,69	1,07	1,05	1,10	1,60	1,55	1,65	2,2	1,3	3,2



**Tabel 50.** Gebruikelijke calcium inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Calcium (mg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (860)			% boven UL (2500)		
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub	puntschatting	lb	ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen																				
18 t/m 79	veg	78	977	931	1028	495	421	577	921	874	985	1650	1509	1755	42,5	35,2	49,1	0,1	0	0,4
	niet veg	789	914	893	941	493	476	521	883	863	910	1440	1392	1489	41,2	36,2	44,5	0,0	0	0,0

**Tabel 51.** Gebruikelijke ijzer inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	IJzer (mg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (7)					
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub	puntschatting	lb	ub			
Vrouwen																				
18 t/m 79	veg	78	9,3	8,8	9,6	5,3	4,8	5,9	9,0	8,6	9,4	14,0	13,0	14,8	18,1	12,9	23,2			
	niet veg	789	9,3	9,1	9,5	6,1	5,9	6,4	9,1	8,9	9,4	13,0	12,6	13,4	9,6	7,1	12,0			

\*Aanname 18% biobeschikbaarheid.

**Tabel 52.** Gebruikelijke non-heemijzer inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	<b>IJzer non-heem (mg) uit voedingsmiddelen</b>											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	9,1	8,7	9,5	5,2	4,7	5,8	8,9	8,5	9,3	13,9	12,9	16,0
	niet veg	789	8,5	8,3	8,7	5,5	5,3	5,7	8,3	8,1	8,5	12,2	11,8	12,5

**Tabel 53.** Gebruikelijke fosfor inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	<b>Fosfor (mg) uit voedingsmiddelen</b>											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	1257	1213	1303	711	651	778	1218	1182	1269	1930	1780	2050
	niet veg	789	1301	1280	1333	856	829	897	1280	1259	1312	1821	1776	1871

**Tabel 54.** Gebruikelijke selenium inname (µg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	<b>Selenium (µg) uit voedingsmiddelen</b>												<b>% boven upper level (300)</b>		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	38	35	41	17	15	19	34	32	37	71	58	81	0	0	0,0
	niet veg	789	43	42	45	25	23	26	41	40	43	68	65	72	0	0	0,0

**Tabel 55.** Gebruikelijke zink inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Zink (mg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (5,7)			% boven UL (25)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	7,7	7,4	8,1	4,6	4,3	5,0	7,5	7,2	7,8	11,7	10,6	12,7	17,4	12,7	21,6	0	0	0,0
	niet veg	789	9,1	8,9	9,3	5,9	5,8	6,3	8,9	8,7	9,1	13,0	12,5	13,4	3,5	1,8	4,6	0	0	0,0

**Tabel 56.** Gebruikelijke retinol activiteiten equivalenten inname (µg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Retinol activiteit equivalenten (µg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (530)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	715	660	812	264	222	339	617	578	715	1501	1246	1742	38,3	26,2	43,5
	niet veg	789	664	636	699	298	282	320	606	583	635	1230	1142	1319	37,8	33,5	41,1

**Tabel 57.** Gebruikelijke retinol inname (µg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Retinol (µg) uit voedingsmiddelen											% boven upper level (3000)			
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	418	351	461	139	92	193	369	320	407	859	596	1031	0,0	0	0,5
	niet veg	789	463	429	483	162	142	179	403	375	420	966	863	1035	0,4	0,1	0,7

**Tabel 58.** Gebruikelijke vitamine B1 inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B1 (mg) uit voedingsmiddelen											p95	P95_lb	P95_ub
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub					
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	0,8	0,8	0,9	0,5	0,5	0,6	0,8	0,8	0,9	1,3	1,2	1,4		
	niet veg	789	0,9	0,9	0,9	0,6	0,5	0,6	0,9	0,9	0,9	1,4	1,3	1,5		

**Tabel 59.** Gebruikelijke vitamine B1 inname (mg/MJ/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B1 (mg/MJ) uit voedingsmiddelen											% onder EAR (0,072)			
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	0,12	0,11	0,12	0,08	0,07	0,08	0,11	0,11	0,12	0,17	0,15	0,18	2,2	0,4	4,1
	niet veg	789	0,12	0,12	0,13	0,08	0,08	0,08	0,12	0,12	0,12	0,18	0,17	0,19	1,6	0,9	2,3

**Tabel 60.** Gebruikelijke vitamine B2 inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B2 (mg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (1,3)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	1,3	1,2	1,3	0,6	0,6	0,7	1,2	1,1	1,2	2,2	2,0	2,4	60,9	55,2	65,4
	niet veg	789	1,3	1,2	1,3	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2	1,3	2,0	1,9	2,0	58,3	55,0	62,2

**Tabel 61.** Gebruikelijke vitamine B3 inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B3 (mg) uit voedingsmiddelen											
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	11,5	10,7	12,3	5,6	4,8	6,7	10,8	10,2	11,5	19,9	16,6	22,6
	niet veg	789	15,1	14,7	15,7	8,9	8,6	9,5	14,6	14,2	15,2	23,0	22,1	24,1

**Tabel 62.** Gebruikelijke vitamine B6 inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B6 (mg) uit voedingsmiddelen												% onder EAR (1,1)			% boven UL (25)		
			mean	Mean_lb	Mean_ub	p5	P5_lb	P5_ub	p50	P50_lb	P50_ub	p95	P95_lb	P95_ub	puntschatting	lb	ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	1,3	1,3	1,4	0,8	0,7	0,9	1,3	1,3	1,4	2,0	1,7	2,2	26,8	17,1	32,5	0	0	0
	niet veg	789	1,4	1,4	1,4	0,9	0,8	0,9	1,4	1,3	1,4	2,0	2,0	2,1	20,6	17,4	23,6	0	0	0

**Tabel 63.** Gebruikelijke vitamine B12 inname (µg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine B12 (µg) uit voedingsmiddelen											% onder EAR (2,0)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	3,1	2,8	3,4	1,0	0,7	1,3	2,7	2,4	3,0	6,6	5,3	7,8	30,8	22,5	37,8
	niet veg	789	3,7	3,6	3,9	1,7	1,6	1,8	3,5	3,4	3,6	6,5	6,2	6,8	9,3	7,1	11,4

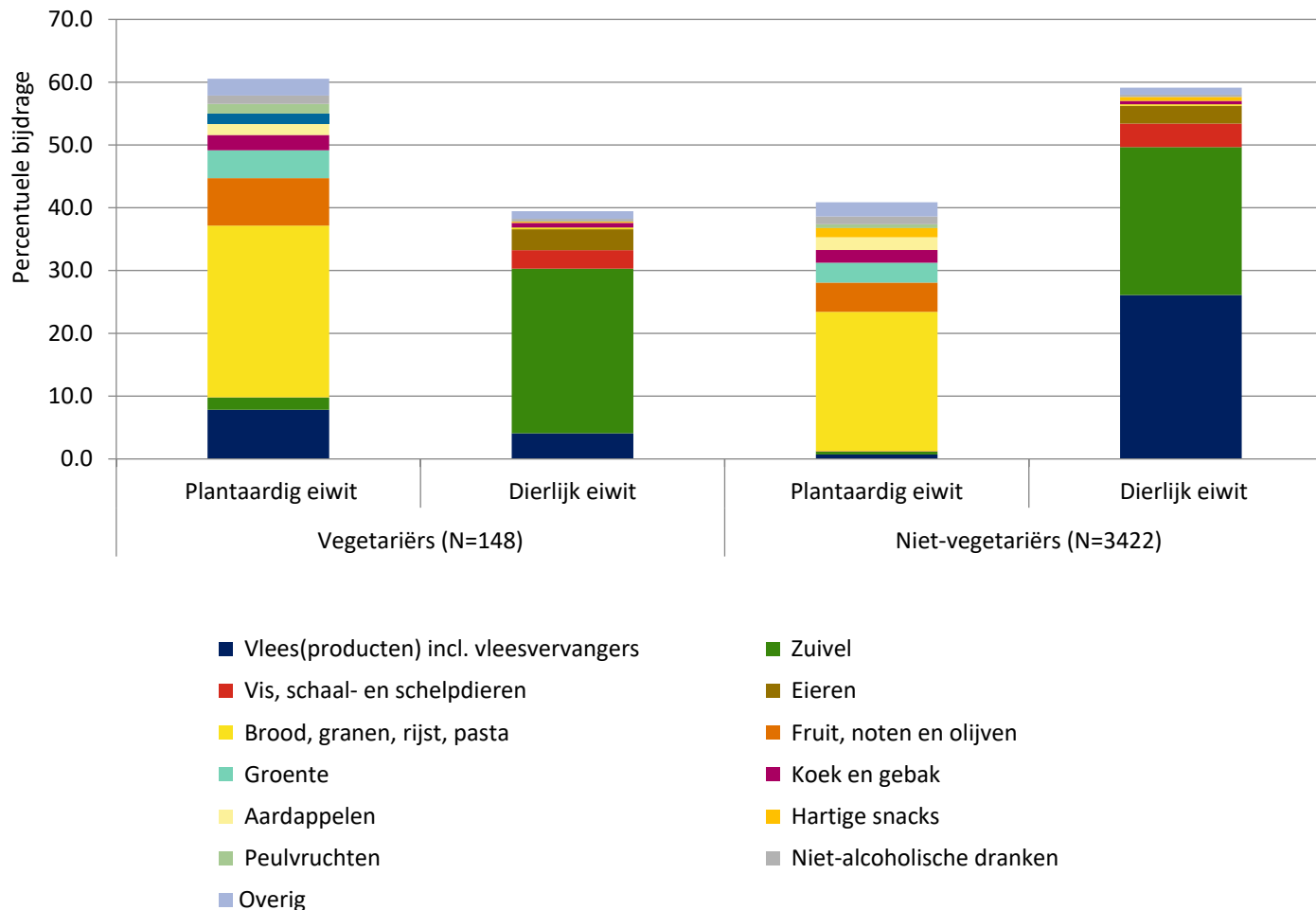
**Tabel 64.** Gebruikelijke vitamine D inname (µg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

		N	Vitamine D (µg) uit voedingsmiddelen											% onder EAR (10)			% boven UL (100)			
			mean	Mean _lb	Mean _ub	p5	P5 _lb	P5 _ub	p50	P50 _lb	P50 _ub	p95	P95 _lb	P95 _ub	puntschatting	lb	ub	puntschatting	lb	ub
Vrouwen 18 t/m 79	veg	78	2,4	2,0	2,8	0,4	0,2	0,7	1,9	1,6	2,2	6,2	4,0	8,0	98,6	96,6	100,0	0	0	0
	niet veg	789	2,6	2,4	2,7	1,0	0,9	1,1	2,3	2,2	2,4	4,8	4,4	5,1	100,0	99,9	100,0	0	0	0

**Tabel 65.** Dagelijkse inname micronutriënten van volwassen vrouwen (18-79), op navraagdag 1 en 2, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

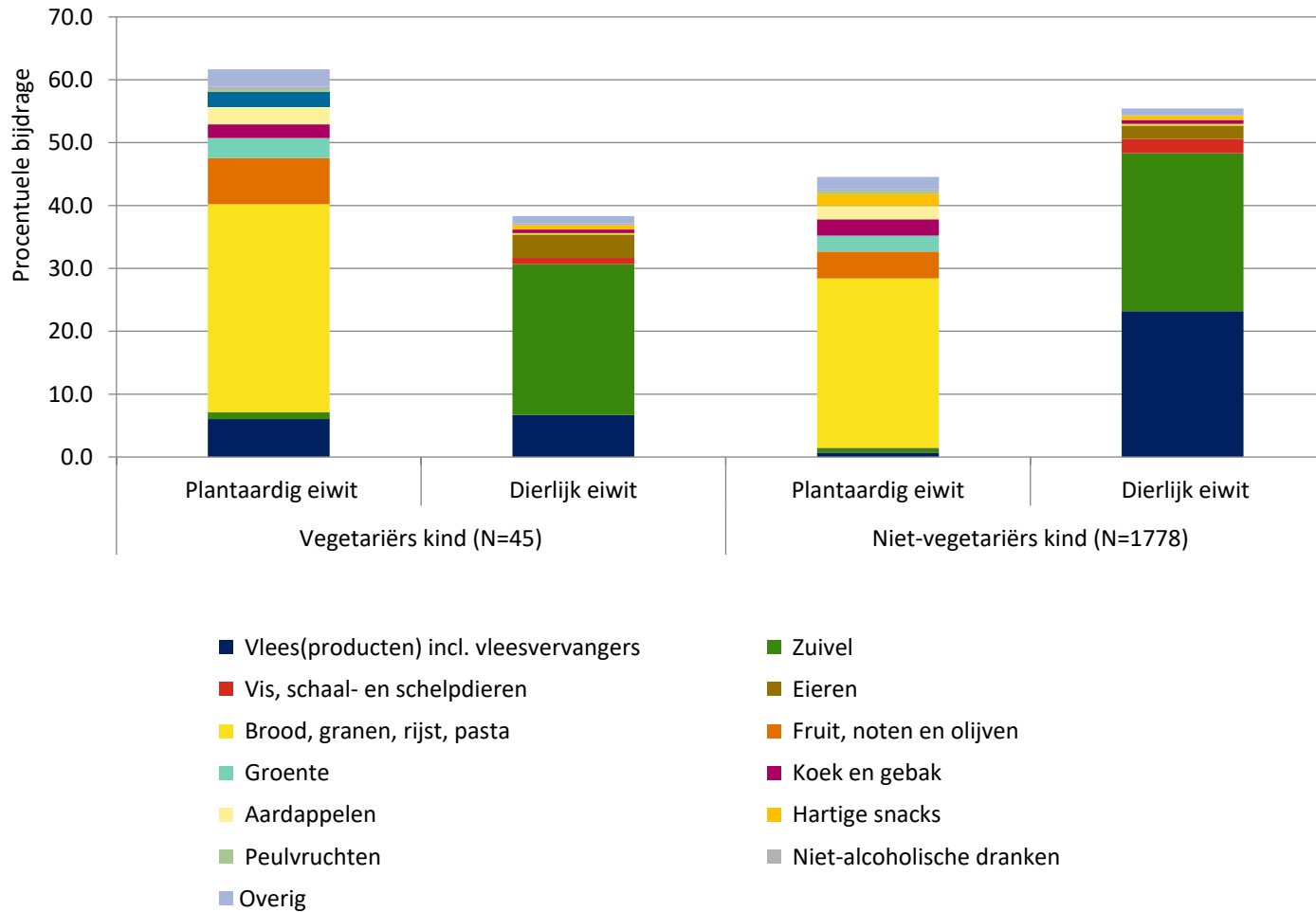
	Navraagdag 1						Navraagdag 2					
	Niet-vegetariërs			Vegetariërs			Niet-vegetariërs			Vegetariërs		
	N	Gemiddelde	Mediaan	N	Gemiddelde	Mediaan	N	Gemiddelde	Mediaan	N	Gemiddelde	Mediaan
Vitamine B1 (mg)	154	3,2	1,1	17	9,4	2,2	147	4,9	1,1	19	18,1	2,2
Vitamine B2 (mg)	161	3,8	1,4	17	9,8	2,8	153	5,2	1,4	19	18,7	2,8
Vitamine B3 (mg)	158	21,2	16	17	29,0	25,0	148	20,0	16,0	19	37,6	24,0
Vitamine B6 (mg)	159	2,5	1,8	18	4,6	2,0	155	3,1	1,4	21	9,6	2,1
Vitamine B12 (µg)	172	58,4	2,8	26	377,4	14,8	163	94,7	2,5	32	427,2	75,0
Vitamine D (µg)	297	20,7	10,0	35	17,8	10,0	306	22,6	12,5	38	27,3	13,0
Retinol activiteit equivalenten (µg)	143	617,8	600,0	14	593,7	750,0	136	583,2	600,0	17	710,7	533,3
Retinol (µg)	136	614,0	667,0	13	606,8	800,0	130	602,1	600,0	16	691,9	667,0
Calcium (mg)	154	222,5	162,0	18	191,8	120,0	148	213,4	160,0	18	178,8	120,0
Ijzer (mg)	139	13,5	10,0	14	9,5	7,0	134	13,9	14,0	16	12,1	14,0
Zink (mg)	166	9,02	8,0	21	9,2	10,0	162	9,7	9,3	23	10,6	10,0
Selenium (µg)	148	51,5	50,0	19	62,9	50,0	144	45,4	35,0	21	74,1	55,0
Fosfor (mg)	32	122,2	105,0	3	115,9	125,0	35	114,0	105	3	105,0	105,0

### 3.7 Analyse I - Bronnen van eiwitname voor vegetariërs en niet-vegetariërs

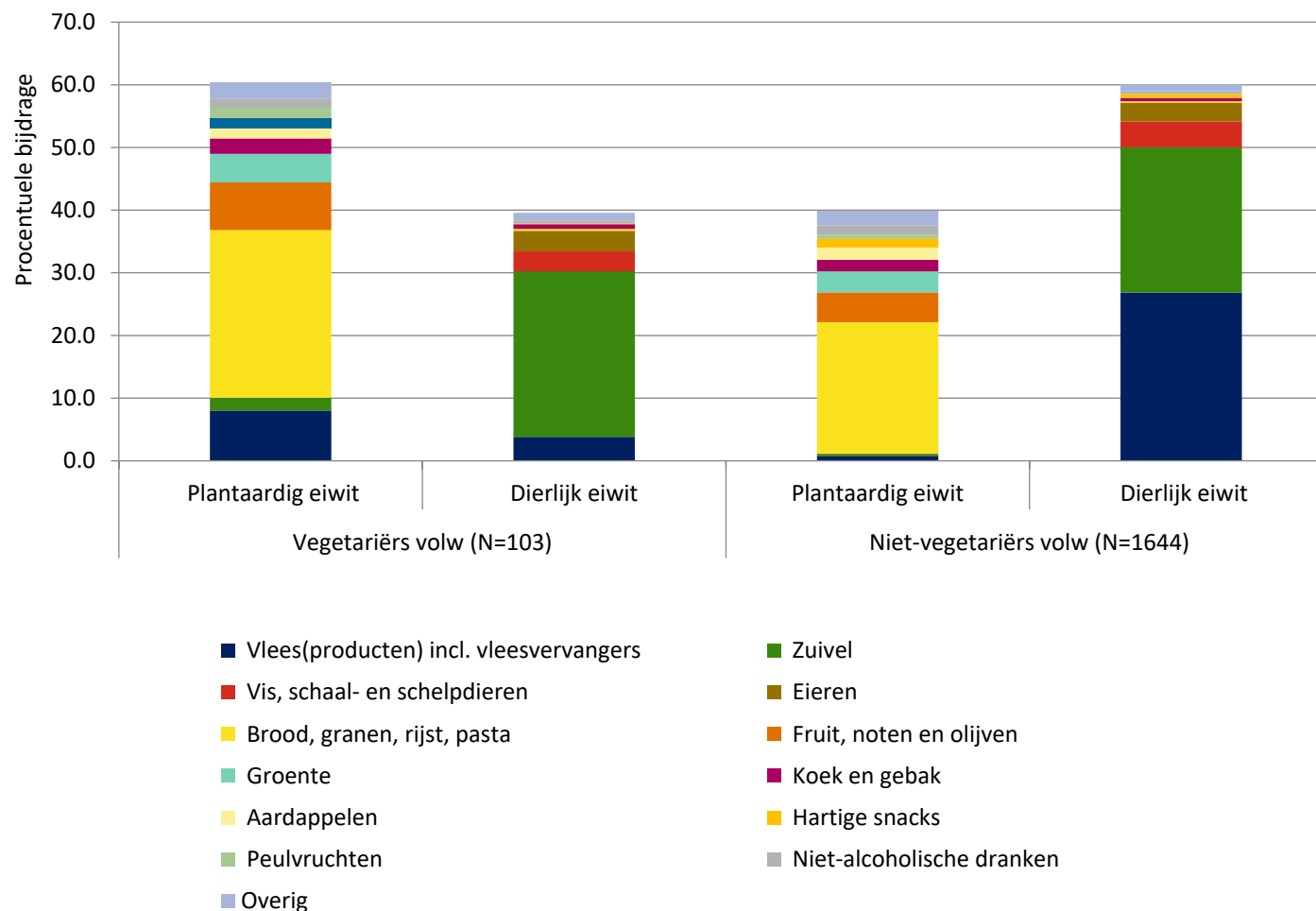


**Figuur 14.** Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitname van de totale bevolking, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

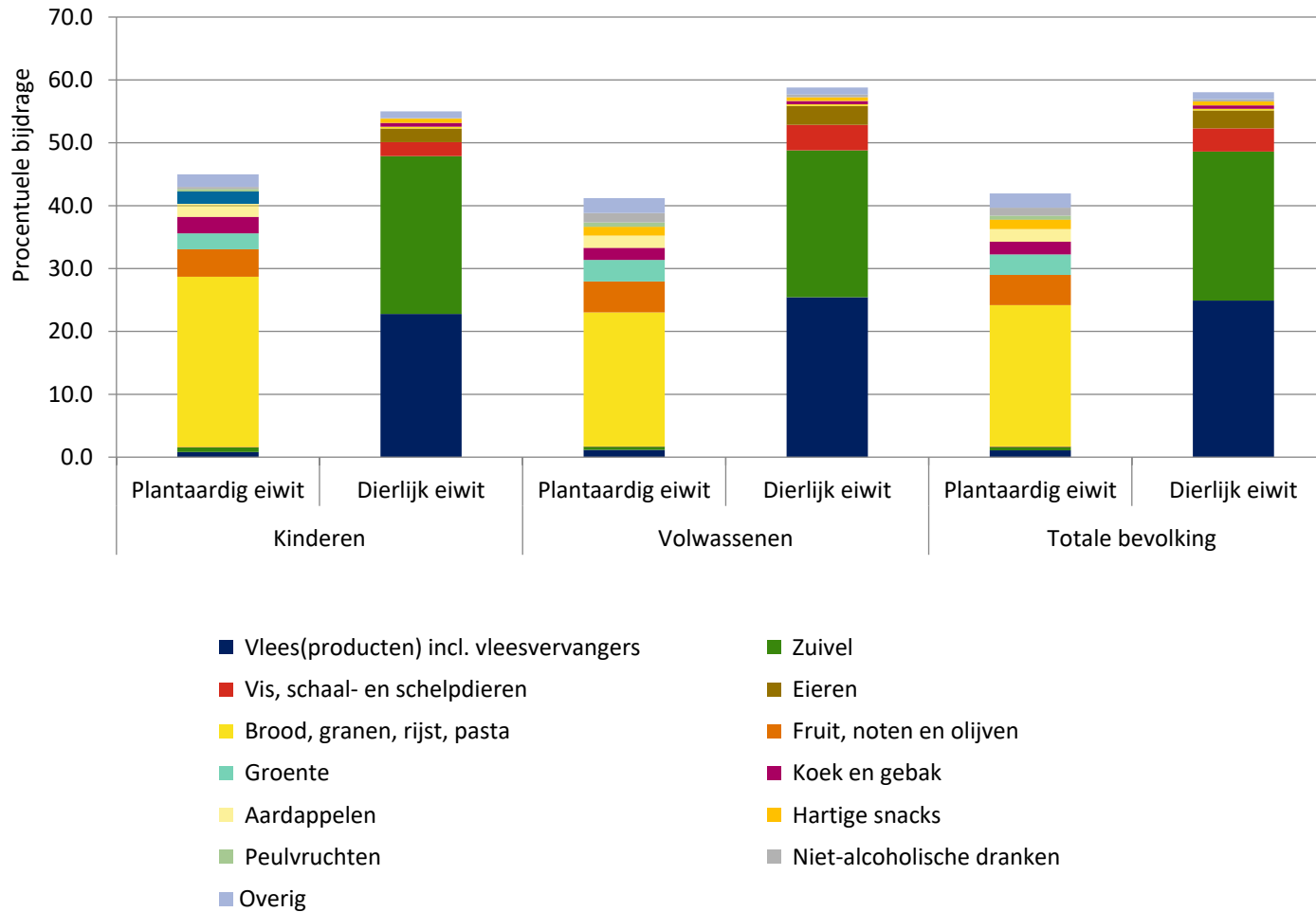




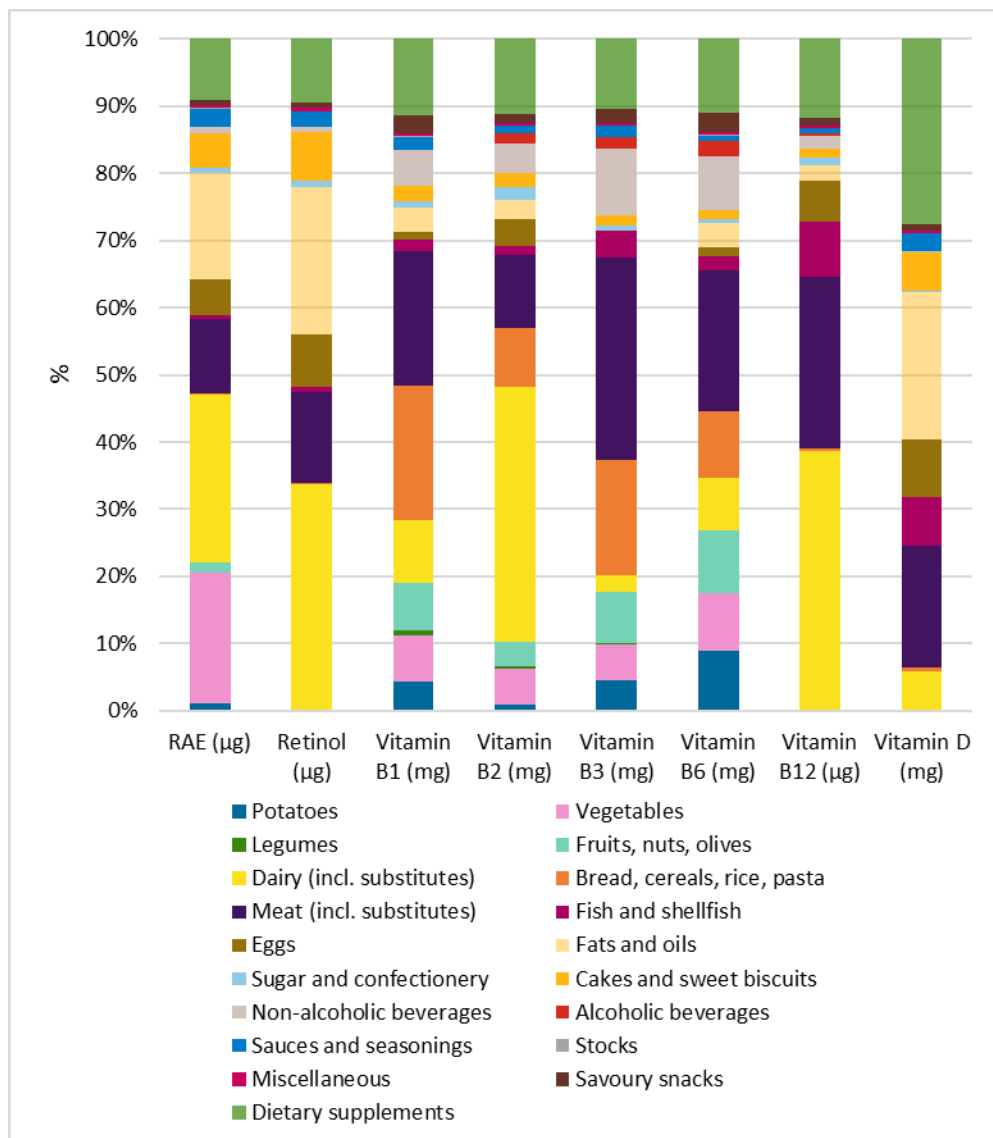
**Figuur 15.** Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitname van kinderen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



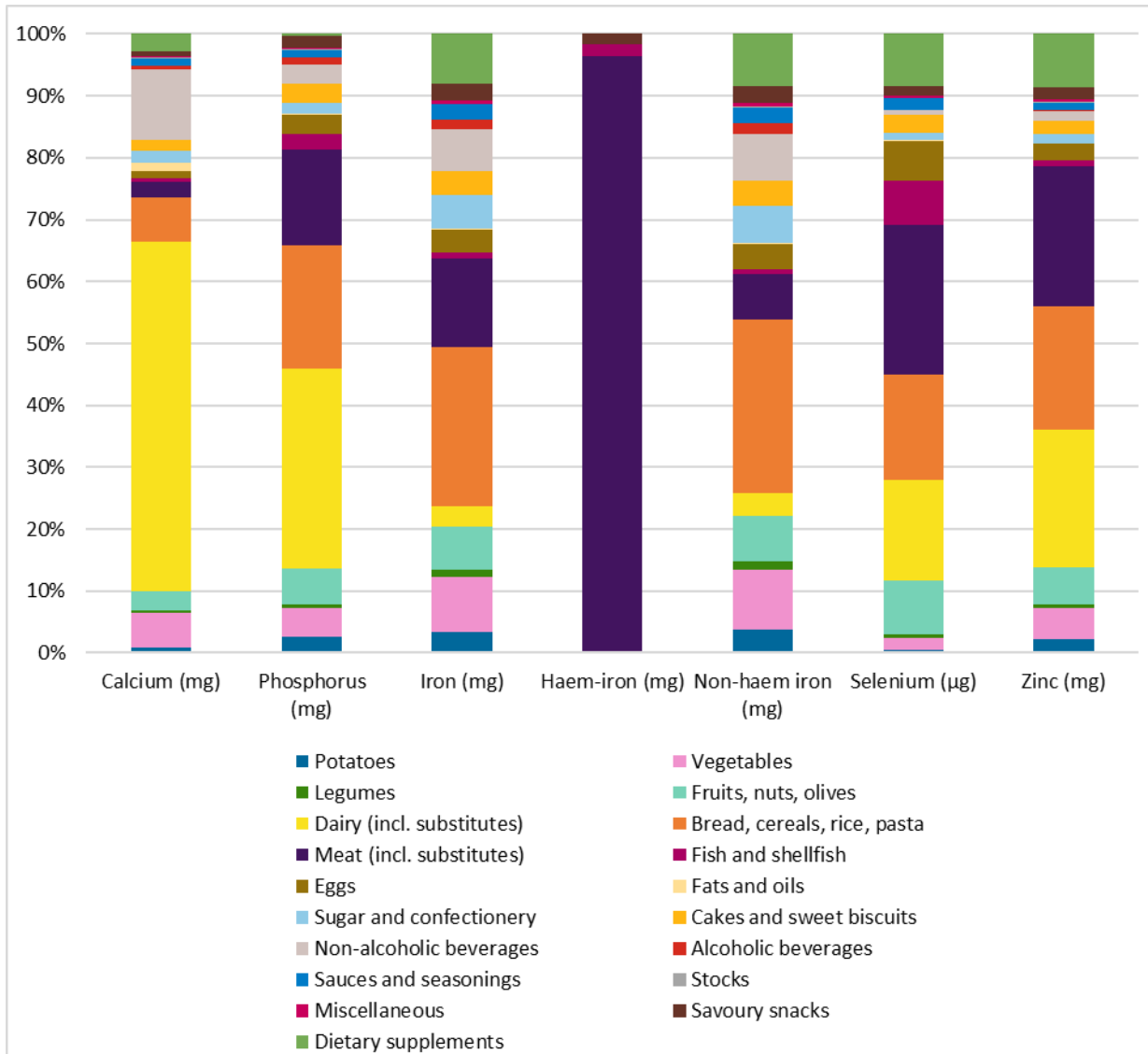
**Figuur 16.** Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van volwassenen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 17.** Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van kinderen, volwassenen en de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 18.** Bijdrage van bronnen (%) aan vitamine-inname van de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021



**Figuur 19.** Bijdrage van bronnen (%) aan mineraalinname van de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021

### 3.8 Analyse K - Energie- en eiwitinname per tertiel energiepercentage eiwit

**Tabel 66.** Gemiddelde energie inname en eiwitinname (energie%, gram/kilogram lichaamsgewicht en gram/kilogram ideaal lichaamsgewicht) voor de totale populatie, opgedeeld in tertielen op basis van energiepercentage, per navraagdag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen - VCP 2019-2021

Voedingsstof	Navraagdag 1			Navraagdag 2		
	Tertiel 1 N=1306	Tertiel 2 N=1258	Tertiel 3 N=1006	Tertiel 1 N=1350	Tertiel 2 N=1182	Tertiel 3 N=1038
Energie (kcal)	2201	2070	1828	2124	2049	1856
Eiwit (en%)	11,2	15,0	20,1	11,4	15,1	20,3
Eiwitinname (gram/kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht)	1,11	1,26	1,29	1,11	1,24	1,33
Eiwitinname (gram/kilogram ideaal* lichaamsgewicht)	1,19	1,40	1,46	1,19	1,37	1,53

\* Berekend op basis van lichaamslengte en ideaal BMI voor volwassenen, voor kinderen o.b.v. leeftijd overgenomen uit Gezondheidsraadadvies eiwitnormen

### **3.9 Analyses L - Gebruikelijke inname voor bepaalde microvoedingsstoffen uit voedingsmiddelen en supplementen berekend met VCP 2019-2021 inclusief toetsing aan de norm**

Zie tabellen per voedingsstof op volgende pagina's.

**Tabel 67.** Gebruikelijke inname vitamine A in µg Retinol Activiteit Equivalenten (RAE)/dag uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI <sup>a</sup>	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI
1-79	Total	3570	823 (800-848)	311	499	708 (691-732)	1027	1723					
1-17	Children	1823	589 (574-612)	251	387	524 (512-546)	721	1144					
18-79	Adults	1747	883 (854-912)	342	544	767 (744-795)	1103	1811					
1-17	Boys	895	628 (603-664)	256	405	563 (543-595)	776	1222					
	Girls	928	551 (526-581)	247	371	492 (472-519)	666	1049					
18-79	Men	880	972 (924-1022)	365	600	854 (818-900)	1223	1970					
	Women	867	794 (756-830)	326	503	694 (663-727)	978	1594					
1-3	Boys	353	579 (526-611)	242	375	521 (471-548)	712	1137			300;350	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	501 (466-526)	230	346	457 (418-479)	604	933			300;350	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	620 (591-658)	253	403	560 (534-592)	767	1202			350;400;600	4-9 yr: P50>AI; 10-11 yr: P50<AI	Seems adequate <sup>c</sup>
	Girls	278	556 (522-588)	249	372	497 (472-526)	677	1055			350;400;600	4-9 yr: P50>AI; 10-11 yr: P50<AI	4-9 yr: seems adequate; 10-11 yr: no statement
12-17	Boys	272	658 (629-718)	268	425	588 (564-645)	813	1282	600 <sup>b</sup>	51.9 (43.2-55.8) <sup>b</sup>	600	12-13 yr: P50<AI	12-13 yr: seems adequate; 14-17 yr: low intakes
	Girls	300	568 (537-615)	256	381	504 (479-550)	679	1089	500 <sup>b</sup>	47.9 (39.2-53.1) <sup>b</sup>	600	12-13 yr: P50<AI	12-13 yr: no statement; 14-17 yr: low intakes
18-50	Men	318	877 (828-946)	334	542	769 (732-836)	1104	1776	615	33.5 (27.2-36.4)			Low intakes
	Women	284	751 (712-805)	305	472	653 (622-702)	932	1519	530	33.4 (28.0-36.7)			Low intakes
51-64	Men	251	1052 (976-1105)	416	664	931 (871-980)	1300	2110	615	20.2 (17.2-23.7)			Low intakes
	Women	287	824 (774-871)	353	531	721 (676-764)	1009	1646	530	24.9 (20.0-29.5)			Low intakes



Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI <sup>a</sup>	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI
65-79	Men	311	1145 (1046-1227)	465	734	1028 (925-1095)	1422	2229	615	14.7 (11.2-20.6)			Low intakes
	Women	296	883 (793-921)	385	576	775 (695-817)	1073	1751	530	19.0 (14.4-27.0)			Low intakes

<sup>a</sup>AI 1 year= 300 µg, 2-5 years=350 µg, 6-9 years=400 µg, 10-13 years=600 µg

<sup>b</sup>only for 14-17 years

<sup>c</sup>P50 < AI, however AI within CI. Therefore, intake is evaluated as seems adequate

**Tabel 68.** Gebruikelijke inname Retinol ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	UL	% (95%-CI) $\geq$ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	618 (593-635)	186	336	513 (490-527)	792	1398			
1-17	Children	1823	439 (422-458)	149	259	378 (365-394)	552	930			
18-79	Adults	1747	664 (634-682)	203	366	557 (529-575)	856	1473			
1-17	Boys	895	469 (444-498)	165	281	408 (388-433)	590	975			
	Girls	928	409 (386-433)	138	240	350 (333-369)	509	873			
18-79	Men	880	754 (712-789)	244	432	646 (605-676)	968	1610			
	Women	867	575 (535-598)	180	319	480 (447-500)	734	1283			
1-3	Boys	353	424 (398-467)	153	262	371 (347-408)	530	871	800	7.0 (5.1-10.5)	High intakes
	Girls	350	376 (354-406)	130	225	324 (309-353)	469	785	800	4.6 (3.1-6.6)	High intakes
4-11	Boys	270	461 (434-494)	162	279	406 (382-432)	580	946	1100;1500;2000 <sup>a</sup>	4-6 yr: 2.7 (1.3-3.9); 7-10 yr: 0.5 (0.2-1.0); 11 yr: 0.2 (0.0-0.4)	4-6 yr: high intakes; 7-11 yr: tolerable intakes
	Girls	278	408 (387-443)	137	241	354 (336-380)	512	858	1100;1500;2000 <sup>a</sup>	4-6 yr: 2.1 (0.8-3.3); 7-10 yr: 0.2 (0.0-0.6); 11 yr: 0.1 (0.0-0.2)	Tolerable intakes
12-17	Boys	272	498 (466-528)	175	296	431 (405-456)	626	1050	2000;2600 <sup>a</sup>	12-14 yr: 0.2 (0.0-0.4); 15-17 yr: 0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
	Girls	300	424 (389-443)	145	246	359 (334-372)	528	928	2000;2600 <sup>a</sup>	12-14 yr: 0.1 (0.0-0.2); 15-17 yr: 0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
18-50	Men	318	675 (615-715)	221	385	573 (522-608)	867	1455	3000	0.1 (0.0-0.2)	Tolerable intakes
	Women	284	558 (504-585)	171	306	464 (419-487)	716	1247	3000	0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	819 (766-872)	281	482	713 (661-753)	1035	1727	3000	0.2 (0.1-0.5)	Tolerable intakes
	Women	287	588 (540-617)	188	329	492 (450-517)	750	1310	1500 <sup>b</sup>	2.8 (1.3-3.7)	High intakes
65-79	Men	311	899 (850-976)	320	544	791 (744-856)	1136	1842	3000	0.3 (0.1-0.8)	Tolerable intakes
	Women	296	611 (567-661)	199	346	508 (477-565)	768	1354	1500 <sup>b</sup>	3.4 (1.6-4.4)	High intakes

<sup>a</sup>UL 4-6 years=1100  $\mu\text{g}$ , 7-10 years=1500  $\mu\text{g}$ , 11-14 years=2000  $\mu\text{g}$ , 15-17 years=2600  $\mu\text{g}$

<sup>b</sup>Postmenopausal women (51+ years), who are at greater risk of osteoporosis and fracture, are advised to restrict their intake to 1500  $\mu\text{g}$  RE/day, because the tolerable upper level may not adequately address the possible risk of bone fracture in particularly vulnerable groups <sup>7</sup>

<sup>7</sup> EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA) and Scientific Committee on Food. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. Parma: EFSA, 2006. February.

**Tabel 69.** Gebruikelijke inname Vitamine B1 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	AI	P50 related to AI	Evaluation AI
1-79	Total	3570	1.9 (1.6-2.2)	0.6	0.8	1.1 (1.0-1.1)	1.5	3.3			
1-17	Children	1823	1.1 (0.9-1.2)	0.5	0.6	0.8 (0.8-0.8)	1.0	1.7			
18-79	Adults	1747	2.1 (1.8-2.4)	0.6	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.6	3.8			
1-17	Boys	895	1.1 (0.8-1.1)	0.5	0.7	0.9 (0.8-0.9)	1.1	1.8			
	Girls	928	1.1 (0.8-1.4)	0.5	0.6	0.8 (0.7-0.8)	1.0	1.7			
18-79	Men	880	2.2 (1.6-2.6)	0.8	1.0	1.3 (1.2-1.3)	1.7	4.0			
	Women	867	2.1 (1.6-2.6)	0.6	0.8	1.0 (1.0-1.1)	1.4	3.7			
1-3	Boys	353	0.9 (0.6-0.9)	0.4	0.6	0.7 (0.6-0.7)	0.9	1.5	0.3	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	0.8 (0.6-1.2)	0.4	0.5	0.6 (0.6-0.7)	0.8	1.3	0.3	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	1.0 (0.8-1.1)	0.5	0.7	0.8 (0.8-0.9)	1.1	1.7	0.5;0.8 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	278	1.0 (0.6-1.6)	0.5	0.6	0.8 (0.7-0.8)	1.0	1.6	0.5;0.8 <sup>a</sup>	4-8 yr: P50>AI; 9-11 yr: P50<AI	Seems adequate <sup>b</sup>
12-17	Boys	272	1.3 (0.9-1.3)	0.6	0.8	1.0 (0.9-1.0)	1.2	2.0	0.8;1.1 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50>AI; 14-17 yr: P50<AI	12-13 yr: seems adequate; 14-17 yr: no statement
	Girls	300	1.3 (0.8-1.6)	0.5	0.7	0.8 (0.8-0.8)	1.0	1.8	0.8;1.1 <sup>a</sup>	P50<AI	12-13 yr: seems adequate <sup>b</sup> ; 14-17 yr: no statement
18-50	Men	318	2.4 (1.3-3.0)	0.8	1.0	1.3 (1.2-1.3)	1.7	5.2			
	Women	284	2.2 (1.5-2.9)	0.6	0.8	1.0 (1.0-1.1)	1.5	3.9			
51-64	Men	251	1.8 (1.5-2.4)	0.8	1.0	1.3 (1.2-1.3)	1.7	3.1			
	Women	287	1.9 (1.3-2.8)	0.6	0.8	1.0 (1.0-1.1)	1.4	3.2			
65-79	Men	311	2.0 (1.4-2.6)	0.7	1.0	1.2 (1.2-1.3)	1.6	3.2			
	Women	296	2.1 (1.4-2.6)	0.6	0.8	1.0 (1.0-1.1)	1.4	3.4			

<sup>a</sup>AI 4-8 years=0.5 mg, 9-13 years=0.8 mg, 14-18 years=1.1 mg

<sup>b</sup>P50<AI, however AI within CI. Therefore, intake is evaluated as seems adequate

**Tabel 70.** Gebruikelijke inname Vitamine B1 (mg/MJ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	Evaluation EAR
1-79	Total	3570	0.26 (0.20-0.29)	0.08	0.11	0.13 (0.13-0.13)	0.17	0.43			
1-17	Children	1823	0.14 (0.12-0.18)	0.08	0.10	0.12 (0.11-0.12)	0.14	0.23			
18-79	Adults	1747	0.29 (0.22-0.33)	0.09	0.11	0.13 (0.13-0.14)	0.18	0.53			
1-17	Boys	895	0.14 (0.12-0.14)	0.08	0.10	0.12 (0.11-0.12)	0.14	0.22			
	Girls	928	0.14 (0.11-0.23)	0.08	0.10	0.12 (0.11-0.12)	0.14	0.24			
18-79	Men	880	0.25 (0.17-0.29)	0.09	0.11	0.13 (0.12-0.13)	0.16	0.44			
	Women	867	0.34 (0.22-0.41)	0.09	0.11	0.14 (0.13-0.14)	0.19	0.59			
1-3	Boys	353	0.15 (0.12-0.15)	0.08	0.10	0.12 (0.12-0.13)	0.15	0.22			
	Girls	350	0.13 (0.10-0.21)	0.08	0.10	0.12 (0.11-0.13)	0.15	0.21			
4-11	Boys	270	0.13 (0.11-0.15)	0.08	0.10	0.11 (0.11-0.12)	0.14	0.22			
	Girls	278	0.13 (0.08-0.27)	0.08	0.10	0.12 (0.11-0.12)	0.14	0.24			
12-17	Boys	272	0.15 (0.11-0.15)	0.08	0.10	0.11 (0.11-0.12)	0.14	0.23			
	Girls	300	0.15 (0.11-0.23)	0.08	0.10	0.11 (0.11-0.12)	0.14	0.25			
18-50	Men	318	0.26 (0.15-0.33)	0.08	0.11	0.12 (0.12-0.13)	0.16	0.55	0.072	0.8 (0.3-1.3)	Adequate intakes
	Women	284	0.35 (0.18-0.48)	0.08	0.11	0.14 (0.13-0.14)	0.19	0.62	0.072	1.3 (0.6-1.9)	Adequate intakes
51-64	Men	251	0.20 (0.14-0.29)	0.09	0.11	0.13 (0.13-0.14)	0.17	0.35	0.072	0.4 (0.1-0.7)	Adequate intakes
	Women	287	0.35 (0.18-0.45)	0.09	0.11	0.14 (0.13-0.15)	0.18	0.57	0.072	0.6 (0.2-0.9)	Adequate intakes
65-79	Men	311	0.30 (0.14-0.34)	0.09	0.11	0.13 (0.13-0.14)	0.16	0.43	0.072	0.3 (0.0-0.5)	Adequate intakes
	Women	296	0.28 (0.19-0.36)	0.09	0.12	0.14 (0.14-0.15)	0.19	0.49	0.072	0.4 (0.1-0.8)	Adequate intakes

**Tabel 71.** Gebruikelijke inname Vitamine B2 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI <sup>a</sup>	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI
1-79	Total	3570	2.4 (2.0-2.7)	0.8	1.1	1.5 (1.4-1.5)	2.0	4.4					
1-17	Children	1823	1.6 (1.3-1.7)	0.6	0.9	1.2 (1.2-1.2)	1.6	2.5					
18-79	Adults	1747	2.6 (2.2-2.9)	0.8	1.2	1.6 (1.5-1.6)	2.1	4.9					
1-17	Boys	895	1.6 (1.3-1.6)	0.7	1.0	1.3 (1.3-1.4)	1.7	2.5					
	Girls	928	1.7 (1.1-1.9)	0.6	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.4	2.5					
18-79	Men	880	2.6 (2.0-3.1)	0.9	1.3	1.7 (1.6-1.7)	2.3	4.9					
	Women	867	2.6 (2.1-3.1)	0.8	1.1	1.4 (1.4-1.5)	2.0	4.9					
1-3	Boys	353	1.4 (1.1-1.4)	0.6	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.5	2.2			0.5	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	1.3 (1.0-1.6)	0.6	0.8	1.1 (1.0-1.1)	1.4	2.1			0.5	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	1.5 (1.3-1.6)	0.7	1.0	1.3 (1.3-1.4)	1.7	2.4			0.7;1.0 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	278	2.0 (1.0-2.1)	0.6	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.5	2.9			0.7;1.0 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
12-17	Boys	272	1.7 (1.4-1.7)	0.8	1.1	1.4 (1.3-1.5)	1.8	2.7			1.0;1.5 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50>AI; 14-17 yr: P50<AI	12-13 yr: seems adequate; 14-17 yr: no statement
	Girls	300	1.5 (1.1-2.1)	0.6	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.5	2.4			1.0;1.1 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
18-50	Men	318	2.6 (1.7-3.5)	0.9	1.3	1.7 (1.6-1.7)	2.3	5.9	1.3	24.9 (22.2-29.4)			Low intakes
	Women	284	2.5 (1.8-3.4)	0.7	1.1	1.4 (1.3-1.5)	2.0	4.9	1.3	43.8 (39.3-48.8)			Low intakes
51-64	Men	251	2.4 (1.9-2.9)	0.9	1.3	1.7 (1.6-1.8)	2.3	4.2	1.3	22.0 (19.0-25.9)			Low intakes
	Women	287	2.5 (1.8-3.2)	0.8	1.1	1.5 (1.4-1.5)	2.0	5.0	1.3	38.7 (34.9-43.7)			Low intakes
65-79	Men	311	2.6 (1.9-3.2)	0.9	1.3	1.7 (1.6-1.8)	2.2	4.0	1.3	23.7 (19.7-27.7)			Low intakes
	Women	296	2.7 (2.0-3.2)	0.8	1.2	1.5 (1.4-1.6)	2.1	4.9	1.3	33.9 (29.5-38.6)			Low intakes

<sup>a</sup>AI 4-8 years=0.7 mg, 9-13 years=1.0 mg, boys 14-18 years=1.5 mg, girls 14-18 years=1.1 mg

**Tabel 72.** Gebruikelijke inname Vitamine B3 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	AI	P50 related to AI	Evaluation AI
1-79	Total	3570	20.3 (19.7-20.8)	8.5	13.2	17.7 (17.3-18.1)	24.2	40.3			
1-17	Children	1823	13.2 (12.9-13.5)	6.3	9.4	12.2 (11.9-12.5)	15.9	23.2			
18-79	Adults	1747	22.1 (21.4-22.8)	10.2	14.7	19.3 (18.9-19.8)	26.0	42.7			
1-17	Boys	895	14.5 (13.9-15.0)	6.5	10.3	13.6 (13.2-14.1)	17.6	25.0			
	Girls	928	11.9 (11.5-12.4)	6.1	8.8	11.1 (10.8-11.5)	14.1	20.3			
18-79	Men	880	24.8 (23.6-26.0)	12.9	17.6	22.0 (21.3-22.7)	28.4	44.2			
	Women	867	19.5 (18.5-20.3)	9.2	12.8	16.4 (15.8-17.1)	22.4	40.7			
1-3	Boys	353	9.4 (9.1-9.9)	4.6	6.8	8.8 (8.4-9.1)	11.3	16.3	4	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	9.4 (8.8-9.7)	4.8	6.9	8.7 (8.2-8.9)	11.0	16.1	4	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	13.9 (13.3-14.5)	7.3	10.4	13.1 (12.6-13.6)	16.6	23.2	7;11 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	278	11.8 (11.3-12.4)	6.4	8.8	11.1 (10.6-11.5)	14.0	19.9	7;11 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
12-17	Boys	272	17.4 (16.6-18.1)	9.7	13.2	16.4 (15.8-17.0)	20.3	27.9	11;17 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50>AI; 14-17 yr: P50<AI	Seems adequate <sup>b</sup>
	Girls	300	13.2 (12.6-14.0)	7.3	9.9	12.2 (11.8-12.9)	15.2	22.0	11;13 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50>AI; 14-17 yr: P50<AI	Seems adequate <sup>b</sup>
18-50	Men	318	24.8 (23.0-26.5)	12.8	17.5	22.0 (21.0-22.9)	28.5	45.4			
	Women	284	18.9 (17.7-20.5)	8.8	12.2	15.7 (15.2-17.0)	21.9	40.5			
51-64	Men	251	24.6 (23.7-25.9)	13.3	18.1	22.5 (21.8-23.5)	28.9	43.0			
	Women	287	19.9 (18.2-20.7)	9.7	13.2	16.7 (16.0-17.5)	22.5	41.0			
65-79	Men	311	24.8 (22.5-27.6)	12.6	17.1	21.4 (20.5-22.4)	27.5	43.0			
	Women	296	20.5 (18.7-21.6)	10.1	13.8	17.5 (15.8-18.3)	24.0	40.9			

<sup>a</sup>AI 4-8 years=7 mg, 9-13 years=11 mg, boys 14-17 years=17 mg, girls 14-17 years=13 mg

<sup>b</sup>P50<AI, however AI within CI. Therefore, intake is evaluated as seems adequate

**Tabel 73.** Gebruikelijke inname Vitamine B3 (mg/MJ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	Evaluation EAR
1-79	Total	3570	2.51 (2.42-2.58)	1.26	1.71	2.13 (2.09-2.17)	2.77	5.04			
1-17	Children	1823	1.87 (1.82-1.90)	1.09	1.43	1.74 (1.70-1.76)	2.13	3.07			
18-79	Adults	1747	2.68 (2.56-2.76)	1.36	1.81	2.24 (2.19-2.29)	2.95	5.47			
1-17	Boys	895	1.89 (1.82-1.94)	1.14	1.46	1.76 (1.71-1.80)	2.15	3.09			
	Girls	928	1.84 (1.79-1.90)	1.06	1.40	1.72 (1.67-1.75)	2.12	3.06			
18-79	Men	880	2.63 (2.48-2.74)	1.45	1.86	2.25 (2.19-2.32)	2.85	5.09			
	Women	867	2.72 (2.56-2.86)	1.29	1.76	2.23 (2.15-2.31)	3.06	5.87			
1-3	Boys	353	1.70 (1.61-1.77)	1.03	1.32	1.59 (1.52-1.62)	1.94	2.79			
	Girls	350	1.78 (1.70-1.82)	1.03	1.38	1.69 (1.60-1.71)	2.06	2.90			
4-11	Boys	270	1.88 (1.79-1.95)	1.13	1.44	1.74 (1.69-1.80)	2.13	3.05			
	Girls	278	1.85 (1.78-1.92)	1.06	1.41	1.73 (1.67-1.77)	2.15	3.06			
12-17	Boys	272	1.99 (1.89-2.07)	1.22	1.55	1.85 (1.78-1.92)	2.24	3.24			
	Girls	300	1.86 (1.79-1.97)	1.07	1.41	1.72 (1.67-1.78)	2.12	3.13			
18-50	Men	318	2.55 (2.34-2.71)	1.41	1.81	2.19 (2.11-2.28)	2.76	5.07	1.3	2.4 (1.3-3.7)	Adequate intakes
	Women	284	2.66 (2.44-2.89)	1.23	1.67	2.14 (2.04-2.24)	2.99	5.87	1.3	7.2 (5.1-8.5)	Adequate intakes
51-64	Men	251	2.70 (2.50-2.79)	1.51	1.93	2.34 (2.24-2.43)	2.99	5.17	1.3	1.3 (0.5-2.0)	Adequate intakes
	Women	287	2.77 (2.50-2.93)	1.39	1.86	2.32 (2.20-2.41)	3.04	5.53	1.3	3.1 (1.8-4.5)	Adequate intakes
65-79	Men	311	2.79 (2.49-3.14)	1.52	1.93	2.33 (2.22-2.40)	2.93	5.01	1.3	1.0 (0.4-2.1)	Adequate intakes
	Women	296	2.86 (2.62-3.03)	1.39	1.88	2.37 (2.23-2.50)	3.26	6.17	1.3	3.0 (1.6-4.4)	Adequate intakes

**Tabel 74.** Gebruikelijke inname Vitamine B6 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	2.0 (1.9-2.1)	0.9	1.3	1.6 (1.6-1.6)	2.2	4.1								
1-17	Children	1823	1.3 (1.3-1.4)	0.7	1.0	1.2 (1.2-1.3)	1.5	2.2								
18-79	Adults	1747	2.2 (2.1-2.3)	1.0	1.4	1.7 (1.7-1.8)	2.3	4.6								
1-17	Boys	895	1.4 (1.3-1.6)	0.7	1.1	1.3 (1.3-1.4)	1.7	2.4								
	Girls	928	1.2 (1.2-1.4)	0.7	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.4	2.0								
18-79	Men	880	2.3 (2.1-2.4)	1.1	1.5	1.9 (1.8-1.9)	2.4	4.5								
	Women	867	2.1 (1.9-2.3)	0.9	1.2	1.6 (1.5-1.6)	2.1	4.7								
1-3	Boys	353	1.1 (1.0-1.2)	0.6	0.8	1.0 (1.0-1.1)	1.3	1.8			0.4	P50 > AI	Seems adequate	5	0.0 (0.0-0.4)	Tolerable intakes
	Girls	350	1.0 (0.9-1.2)	0.6	0.8	1.0 (0.9-1.0)	1.2	1.7			0.4	P50 > AI	Seems adequate	5	0.0 (0.0-1.0)	Tolerable intakes
4-11	Boys	270	1.4 (1.3-1.5)	0.8	1.0	1.3 (1.3-1.4)	1.6	2.3			0.7;1.1 <sup>a</sup>	P50 > AI	Seems adequate	7;10;15 <sup>c</sup>	4-6 yr: 0.5 (0.0-0.8); 7-10 yr: 0.0 (0.0-0.3); 11 yr: 0.0 (0.0-0.5)	Tolerable intakes
	Girls	278	1.2 (1.1-1.4)	0.7	0.9	1.1 (1.1-1.2)	1.4	2.0			0.7;1.1 <sup>a</sup>	P50 > AI	Seems adequate	7;10;15 <sup>c</sup>	4-6 yr: 0.0 (0.0-0.8); 7-10 yr: 0.0 (0.0-0.9); 11 yr: 0.0 (0.0-0.3)	Tolerable intakes
12-17	Boys	272	1.6 (1.4-1.9)	0.9	1.2	1.5 (1.5-1.6)	1.8	2.5			1.1;1.5 <sup>a</sup>	P50 < AI	Seems adequate <sup>b</sup>	15;20 <sup>c</sup>	12-13 yr: P50 > AI; 14-17 yr: 15-17 yr: 0.0 (0.0-0.7)	Tolerable intakes



Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥ UL	Evaluation UL
	Girls	300	1.3 (1.2-1.5)	0.8	1.0	1.2 (1.2-1.3)	1.5	2.2			1.1;1.5 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50>AI; 14-17 yr: P50<AI	12-13 yr: seems adequate; 14-17 yr: no statement	15;20 <sup>c</sup>	12-14 yr: 0.0 (0.0-0.3); 15-17 yr: 0.0 (0.0-0.4)	Tolerable intakes
18-50	Men	318	2.3 (2.0-2.5)	1.1	1.5	1.9 (1.8-2.0)	2.5	4.8	1.1	3.7 (2.8-5.6)			Adequate intakes	25	0.0 (0.0-0.2)	Tolerable intakes
	Women	284	2.2 (1.9-2.5)	0.9	1.3	1.6 (1.5-1.7)	2.2	5.5	1.1	13.0 (10.3-17.0)			Low intakes	25	0.2 (0.0-0.6)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	2.3 (2.0-2.7)	1.2	1.6	1.9 (1.8-2.0)	2.5	4.4	1.3	10.1 (8.3-13.3)			Low intakes	25	0.2 (0.0-1.0)	Tolerable intakes
	Women	287	2.1 (1.7-2.4)	1.0	1.3	1.6 (1.5-1.6)	2.1	4.1	1.1	12.3 (9.3-15.4)			Low intakes	25	0.3 (0.0-0.9)	Tolerable intakes
65-79	Men	311	2.1 (2.0-2.3)	1.1	1.4	1.8 (1.7-1.9)	2.3	4.2	1.3	15.4 (11.3-18.6)			Low intakes	25	0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
	Women	296	1.9 (1.7-2.0)	0.9	1.2	1.5 (1.4-1.5)	2.0	3.9	1.1	17.2 (12.0-21.3)			Low intakes	25	0.1 (0.0-0.3)	Tolerable intakes

<sup>a</sup>AI 4-8 years=0.7 mg, 9-13 years=1.1 mg, 14-18 years=1.5 mg

<sup>b</sup>P50<AI, however AI within CI. Therefore, intake is evaluated as seems adequate

<sup>c</sup>UL 4-6 years=7 mg, 7-10 years=10 mg, 11-14 years=15 mg, 15-17 years=20 mg

**Tabel 75.** Gebruikelijke inname Vitamine B12 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI
1-79	Total	3570	20.9 (14.3-25.2)	1.9	3.1	4.3 (4.2-4.4)	6.1	30.2					
1-17	Children	1823	8.1 (4.3-9.4)	1.5	2.4	3.2 (3.1-3.3)	4.4	7.8					
18-79	Adults	1747	24.2 (16.5-29.6)	2.1	3.3	4.6 (4.4-4.7)	6.6	45.6					
1-17	Boys	895	8.0 (4.2-9.9)	1.7	2.7	3.6 (3.4-3.7)	4.9	8.6					
	Girls	928	8.2 (2.2-11.0)	1.4	2.2	2.9 (2.8-3.0)	3.9	6.6					
18-79	Men	880	14.7 (9.3-21.9)	2.4	3.7	5.0 (4.8-5.2)	6.9	19.8					
	Women	867	33.5 (18.5-42.3)	1.9	3.1	4.2 (4.0-4.4)	6.1	100.5					
1-3	Boys	353	4.9 (2.1-6.9)	1.3	2.1	2.9 (2.7-3.1)	3.9	6.1			0.7	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	3.1 (1.8-7.0)	1.3	2.0	2.7 (2.6-2.8)	3.6	5.5			0.7	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	7.9 (2.6-10.9)	1.7	2.7	3.6 (3.3-3.7)	4.9	8.3			1.3;2.0 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	278	5.1 (0.5-12.0)	1.4	2.2	2.9 (2.8-3.1)	4.0	6.8			1.3;2.0 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
12-17	Boys	272	9.6 (4.3-12.9)	1.9	3.0	4.0 (3.6-4.2)	5.4	9.6			2.0;2.8 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	300	14.3 (0.0-16.2)	1.4	2.2	3.0 (2.9-3.1)	4.1	7.1			2.0;2.8 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
18-50	Men	318	13.3 (5.7-20.2)	2.3	3.5	4.8 (4.5-5.0)	6.5	19.0	2.0	2.8 (1.3-4.6)			Adequate intakes
	Women	284	38.5 (16.5-55.9)	1.8	2.9	4.0 (3.7-4.2)	6.1	198.0	2.0	7.9 (6.2-10.0)			Adequate intakes
51-64	Men	251	19.3 (8.1-35.5)	2.5	3.8	5.2 (4.9-5.5)	7.1	16.8	2.0	1.7 (0.8-2.4)			Adequate intakes
	Women	287	27.1 (5.6-39.0)	2.1	3.2	4.3 (4.0-4.5)	5.9	41.9	2.0	4.3 (2.8-5.7)			Adequate intakes
65-79	Men	311	12.8 (5.5-24.2)	2.6	4.0	5.4 (5.0-5.9)	7.7	24.1	2.0	1.3 (0.5-2.1)			Adequate intakes
	Women	296	27.8 (7.3-41.5)	2.3	3.5	4.7 (4.4-5.0)	6.6	49.8	2.0	2.5 (1.4-3.5)			Adequate intakes

<sup>a</sup>AI 4-8 years=1.3 mg, 9-13 years=2.0 mg, 14-18 years=2.8 mg

**Tabel 76.** Gebruikelijke inname Vitamine D ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	% (95%-CI) <EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) $\geq$ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	8.5 (7.8-9.0)	1.2	2.4	3.9 (3.7-4.1)	8.5	31.7							
1-17	Children	1823	5.7 (5.3-6.1)	1.0	1.9	3.2 (3.0-3.4)	7.3	16.0							
18-79	Adults	1747	9.2 (8.4-9.9)	1.3	2.5	4.1 (3.8-4.3)	8.9	36.1							
1-17	Boys	895	6.1 (5.4-6.6)	1.2	2.1	3.4 (3.2-3.7)	7.7	16.6							
	Girls	928	5.4 (4.9-5.9)	0.9	1.7	3.0 (2.7-3.3)	7.0	15.4							
18-79	Men	880	7.7 (7.0-8.8)	1.6	2.7	4.0 (3.8-4.3)	7.2	27.2							
	Women	867	10.6 (9.2-11.5)	1.2	2.3	4.2 (3.7-4.6)	11.4	48.0							
1-3	Boys	353	9.0 (8.5-9.8)	1.6	4.8	9.7 (8.7-10.8)	12.0	16.8		10	P50<AI	Seems adequate <sup>a</sup>	50	0.2 (0.0-0.7)	Tolerable intakes
	Girls	350	9.1 (8.5-9.8)	1.3	4.7	10.2 (9.3-11.0)	11.9	18.6		10	P50>AI	Seems adequate	50	0.0 (0.0-0.4)	Tolerable intakes
4-11	Boys	270	5.8 (5.0-7.0)	1.2	2.0	3.3 (2.9-3.8)	7.1	16.3		10	P50<AI	No statement	50;100 <sup>b</sup>	0.7 (0.0-1.8)	Tolerable intakes
	Girls	278	5.4 (4.6-6.3)	0.8	1.7	3.0 (2.6-3.4)	6.6	16.7		10	P50<AI	No statement	50;100 <sup>b</sup>	0.0 (0.0-0.7)	Tolerable intakes
12-17	Boys	272	5.1 (3.7-5.6)	1.1	1.9	2.8 (2.6-3.0)	4.4	16.5		10	P50<AI	No statement	100	0.3 (0.0-0.2)	Tolerable intakes
	Girls	300	3.7 (3.2-4.1)	0.8	1.5	2.3 (2.1-2.5)	3.8	11.3		10	P50<AI	No statement	100	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
18-50	Men	318	6.1 (5.0-7.6)	1.4	2.4	3.5 (3.3-3.9)	5.9	21.3		10	P50<AI	No statement	100	0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
	Women	284	9.6 (7.4-11.0)	1.1	2.1	3.6 (3.1-3.9)	8.2	49.4		10	P50<AI	No statement	100	0.4 (0.0-0.6)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	8.9 (7.1-10.9)	1.8	2.9	4.3 (4.0-4.7)	8.0	31.1		10	P50<AI	No statement	100	0.2 (0.0-0.8)	Tolerable intakes
	Women	287	11.2 (9.3-13.4)	1.3	2.5	4.6 (3.8-5.1)	12.8	43.4		10	P50<AI	No statement	100	0.2 (0.0-0.5)	Tolerable intakes
65-79	Men	311	10.8 (9.3-12.8)	2.1	3.4	5.2 (4.6-5.8)	13.2	33.1	10		70-79 yr: 66.7 (60.2-73.0)	65-69 yr: P50<AI	100	0.1 (0.0-0.5)	Tolerable intakes

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) <EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥UL	Evaluation UL
										70-79 yr: 57.5 (49.0-63.9)			65-69 yr: no statement; 70-79 yr: low intakes			Tolerable intakes
Women		296	12.7 (10.6-14.1)	1.5	3.1	6.8 (5.5-8.4)	18.1	43.5	10		10	P50<AI		100	0.0 (0.0-0.1)	

<sup>a</sup>P50<AI, however AI within CI. Therefore, intake is evaluated as seems adequate

<sup>b</sup>UL 1-10 years= 50 µg, 11+ years= 100 µg

**Tabel 77.** Gebruikelijke inname Calcium (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	985 (972-1004)	504	739	943 (930-963)	1186	1608								
1-17	Children	1823	809 (791-825)	419	608	775 (756-790)	970	1320								
18-79	Adults	1747	1030 (1014-1054)	547	785	989 (973-1.013)	1231	1651								
1-17	Boys	895	871 (840-892)	453	657	835 (806-857)	1046	1412								
	Girls	928	748 (727-774)	395	572	721 (699-746)	894	1194								
18-79	Men	880	1100 (1073-1136)	597	849	1064 (1037-1098)	1312	1732								
	Women	867	960 (940-989)	514	735	921 (902-951)	1142	1534								
1-3	Boys	353	761 (735-797)	397	575	729 (705-765)	916	1234			500	P50 > AI	Seems adequate			
	Girls	350	716 (672-736)	382	546	690 (645-708)	855	1136			500	P50 > AI	Seems adequate			
4-11	Boys	270	857 (820-880)	452	649	824 (787-847)	1027	1377			700;1200 <sup>a</sup>	P50 < AI	4-8 yr: seems adequate; 9-11 yr: no statement			
	Girls	278	741 (718-768)	391	566	714 (691-739)	885	1180			700;1100 <sup>a</sup>	P50 < AI	4-8 yr: seems adequate; 9-11 yr: no statement			
12-17	Boys	272	936 (893-966)	501	716	901 (860-931)	1121	1492			1200	P50 < AI	No statement			
	Girls	300	771 (744-816)	410	592	743 (714-790)	918	1224			1100	P50 < AI	No statement			
18-50	Men	318	1092 (1055-1133)	591	841	1056 (1020-1095)	1302	1720	750;860 <sup>b</sup>	17.7 (14.9-20.8)			Low intakes	2500	0.1 (0.0-0.2)	Tolerable intakes

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%- CI)<EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%- CI)≥UL	Evaluation UL
										18-49 yr: 37.4			18-49 yr: low intakes;			
	Women	284	894 (872-937)	479	687	859 (838-903)	1065	1423	750;860 <sup>b</sup>	(31.6-40.5)	1100 <sup>a</sup>	50 yr: P50<AI	50 yr: no statement	2500	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	1122 (1093-1177)	611	868	1085 (1056-1140)	1337	1761	750	(10.0-16.4)			Low intakes	2500	0.1 (0.0-0.3)	Tolerable intakes
	Women	287	1013 (986-1056)	564	784	972 (946-1014)	1195	1596			1100	P50<AI	No statement	2500	0.1 (0.0-0.3)	Tolerable intakes
										65-69 yr: 15.5			65-69 yr: low intakes;			
65-79	Men	311	1094 (1048-1139)	597	847	1059 (1009-1103)	1302	1720	750 <sup>b</sup>	(11.4-18.7)	1200 <sup>a</sup>	70-79 yr: P50<AI	70-79 yr: no statement	2500	0.1 (0.0-0.2)	Tolerable intakes
	Women	296	1082 (1017-1114)	612	847	1043 (980-1075)	1275	1679			1100;1200 <sup>a</sup>	P50<AI	No statement	2500	0.1 (0.0-0.2)	Tolerable intakes

<sup>a</sup>AI 4-8 years=700 mg, boys 9-17 years=1200 mg, girls 9-17 years=1100 mg, women 50-69 years=1100 mg, 70+ years=1200 mg

<sup>b</sup>EAR 18-24 years=860 mg, men 25-69 years and women 25-49 years=750 mg

**Tabel 78.** Gebruikelijke inname IJzer (mg)\* uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI)<EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI
1-79	Total	3570	11.6 (11.3-12.0)	5.8	8.3	10.4 (10.2-10.6)	13.2	21.6					
1-17	Children	1823	8.4 (8.1-8.6)	4.6	6.3	7.8 (7.7-8.0)	9.7	13.4					
18-79	Adults	1747	12.4 (12.0-12.9)	6.8	9.0	11.1 (10.9-11.3)	14.0	22.6					
1-17	Boys	895	9.0 (8.6-9.3)	4.8	6.8	8.5 (8.3-8.7)	10.5	14.2					
	Girls	928	7.8 (7.5-8.1)	4.4	6.0	7.3 (7.1-7.5)	8.8	12.2					
18-79	Men	880	13.2 (12.8-13.7)	7.9	10.1	12.1 (11.8-12.4)	14.7	22.9					
	Women	867	11.7 (11.0-12.4)	6.3	8.2	10.0 (9.7-10.3)	12.8	22.3					
1-3	Boys	353	6.4 (6.2-6.6)	3.6	5.0	6.1 (5.9-6.4)	7.5	9.9			8	P50<AI	No statement
	Girls	350	6.1 (5.8-6.3)	3.6	4.8	5.8 (5.6-6.0)	7.0	9.4			8	P50<AI	No statement
4-11	Boys	270	8.6 (8.2-8.8)	5.1	6.8	8.3 (8.0-8.5)	9.9	12.9			8;9;11 <sup>a</sup>	P50<AI	No statement
	Girls	278	7.6 (7.2-7.9)	4.6	6.0	7.2 (7.0-7.4)	8.7	11.6			8;9;11 <sup>a</sup>	P50<AI	No statement
12-17	Boys	272	10.6 (9.9-11.3)	6.5	8.3	9.9 (9.6-10.2)	11.8	16.4	7 <sup>b</sup>	14-17 yr: 8.0 (6.5-10.7)	11	12-13 yr: P50<AI	12-13 yr: no statement; 14-17 yr: adequate intakes
	Girls	300	8.7 (8.2-9.6)	5.1	6.7	8.0 (7.8-8.3)	9.6	13.9	10 <sup>b</sup>	14-17 yr: 77.1 (71.7-81.7)	11	12-13 yr: P50<AI	12-13 yr: no statement; 14-17 yr: low intakes
18-50	Men	318	13.3 (12.6-14.0)	7.9	10.2	12.1 (11.7-12.6)	14.9	23.1	6	0.5 (0.2-0.7)			Adequate intakes
	Women	284	11.8 (10.8-13.1)	6.1	8.0	9.9 (9.5-10.4)	13.1	22.9	7	28.3 (25.2-29.6) <sup>c</sup>			Low intakes
51-64	Men	251	13.3 (12.7-13.9)	8.1	10.3	12.2 (11.9-12.6)	14.8	22.3	6	0.4 (0.1-0.5)			Adequate intakes
	Women	287	11.3 (10.7-12.2)	6.5	8.4	10.0 (9.7-10.4)	12.4	20.7	6	2.6 (1.4-3.5)			Adequate intakes
65-79	Men	311	12.8 (12.2-13.4)	7.7	9.9	11.7 (11.3-12.0)	14.1	22.9	6	0.5 (0.2-1.0)			Adequate intakes
	Women	296	11.7 (10.6-12.1)	6.7	8.5	10.2 (9.6-10.4)	12.6	22.1	6	1.9 (1.2-3.3)			Adequate intakes

\*Aanname 18% biobeschikbaarheid.

<sup>a</sup>AI 1-5 years= 8 mg, 6-9 years=9 mg, 10-13 years=11 mg

<sup>b</sup>EAR boys 14-17=7 mg, girls 14-17 years=10 mg

<sup>c</sup>Percentage is calculated using Beaton's Full Probability Approach

**Tabel 79.** Gebruikelijke inname Heemijzer (mg) uit voedingsmiddelen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95
1-79	Total	3570	0.8 (0.7-0.8)	0.1	0.3	0.6 (0.6-0.7)	1.0	1.9
1-17	Children	1823	0.6 (0.5-0.6)	0.1	0.3	0.5 (0.4-0.5)	0.8	1.4
18-79	Adults	1747	0.8 (0.8-0.9)	0.1	0.4	0.7 (0.6-0.7)	1.1	2.0
1-17	Boys	895	0.6 (0.6-0.7)	0.1	0.3	0.5 (0.5-0.6)	0.9	1.6
	Girls	928	0.5 (0.4-0.5)	0.1	0.2	0.4 (0.3-0.4)	0.7	1.3
18-79	Men	880	1.0 (0.9-1.1)	0.2	0.5	0.9 (0.8-1.0)	1.3	2.2
	Women	867	0.6 (0.6-0.7)	0.1	0.3	0.5 (0.4-0.6)	0.8	1.5
1-3	Boys	353	0.4 (0.3-0.4)	0.1	0.2	0.3 (0.3-0.4)	0.5	0.9
	Girls	350	0.3 (0.3-0.4)	0.1	0.1	0.3 (0.2-0.3)	0.5	0.9
4-11	Boys	270	0.6 (0.5-0.7)	0.1	0.3	0.5 (0.4-0.5)	0.8	1.4
	Girls	278	0.5 (0.4-0.5)	0.1	0.2	0.4 (0.3-0.4)	0.7	1.3
12-17	Boys	272	0.8 (0.7-0.8)	0.2	0.4	0.7 (0.6-0.7)	1.0	1.8
	Girls	300	0.6 (0.5-0.6)	0.1	0.3	0.5 (0.4-0.5)	0.8	1.4
18-50	Men	318	1.0 (0.9-1.1)	0.2	0.5	0.8 (0.7-1.0)	1.3	2.2
	Women	284	0.6 (0.5-0.7)	0.1	0.3	0.5 (0.4-0.5)	0.8	1.4
51-64	Men	251	1.1 (1.0-1.2)	0.3	0.6	0.9 (0.8-1.0)	1.4	2.3
	Women	287	0.6 (0.6-0.7)	0.1	0.3	0.5 (0.5-0.6)	0.8	1.6
65-79	Men	311	1.0 (0.9-1.1)	0.3	0.6	0.9 (0.8-1.0)	1.3	2.2
	Women	296	0.7 (0.6-0.8)	0.1	0.3	0.5 (0.5-0.6)	0.9	1.6



**Tabel 80.** Gebruikelijke inname Non-heemijzer (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	AI	P50 related to AI	Evaluation AI
1-79	Total	3570	359 (353-365)	192	268	337 (332-342)	423	604			
1-17	Children	1823	260 (253-263)	153	205	249 (243-252)	303	402			
18-79	Adults	1747	384 (377-392)	222	294	361 (355-368)	445	629			
1-17	Boys	895	279 (271-285)	161	218	267 (261-273)	326	432			
	Girls	928	242 (232-245)	147	195	235 (225-238)	280	361			
18-79	Men	880	414 (404-425)	255	330	395 (386-404)	474	636			
	Women	867	354 (345-366)	206	269	325 (319-336)	403	620			
1-3	Boys	353	215 (208-222)	133	174	209 (202-215)	248	318	85;120 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	350	198 (193-207)	124	161	191 (187-201)	229	294	85;120 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
4-11	Boys	270	266 (259-273)	163	214	257 (251-264)	307	397	120;200;280 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate
	Girls	278	238 (226-242)	151	195	233 (220-236)	274	347	120;200;280 <sup>a</sup>	4-9 yr: P50>AI; 10-11 yr: P50<AI	4-9 yr: seems adequate; 10-11 yr: no statement
12-17	Boys	272	323 (309-331)	203	260	310 (300-317)	370	479	280	P50>AI	Seems adequate
	Girls	300	266 (252-272)	171	217	257 (244-263)	305	389	280	P50<AI	No statement
18-50	Men	318	408 (396-422)	254	330	393 (383-405)	470	613	350	P50>AI	Seems adequate
	Women	284	336 (323-351)	199	258	311 (303-322)	378	590	300	P50>AI	Seems adequate
51-64	Men	251	426 (410-443)	264	338	403 (392-415)	484	659	350	P50>AI	Seems adequate
	Women	287	369 (355-387)	217	280	340 (330-355)	424	621	300	P50>AI	Seems adequate
65-79	Men	311	414 (396-428)	249	322	387 (374-399)	475	677	350	P50>AI	Seems adequate
	Women	296	388 (376-408)	224	292	356 (343-372)	452	666	300	P50>AI	Seems adequate

<sup>a</sup>AI 1 year= 85 mg, 2-5 years=120 mg, 6-9 years=200 mg, 10-17 years=280 mg

**Tabel 81.** Gebruikelijke inname Fosfor (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95
1-79	Total	3570	1410 (1388-1426)	823	1125	1374 (1353-1390)	1657	2122
1-17	Children	1823	1135 (1117-1159)	671	907	1103 (1083-1125)	1328	1707
18-79	Adults	1747	1480 (1452-1499)	917	1203	1443 (1416-1461)	1718	2172
1-17	Boys	895	1220 (1198-1264)	709	977	1192 (1169-1237)	1436	1820
	Girls	928	1051 (1021-1071)	646	859	1029 (1000-1050)	1218	1528
18-79	Men	880	1663 (1614-1688)	1096	1397	1635 (1587-1658)	1898	2327
	Women	867	1300 (1277-1326)	849	1088	1279 (1255-1304)	1490	1828
1-3	Boys	353	954 (922-979)	579	767	930 (898-956)	1111	1435
	Girls	350	884 (857-919)	538	722	860 (837-899)	1025	1299
4-11	Boys	270	1180 (1152-1232)	729	964	1156 (1126-1206)	1368	1717
	Girls	278	1040 (1001-1065)	661	860	1019 (981-1044)	1198	1488
12-17	Boys	272	1387 (1362-1443)	903	1154	1360 (1335-1416)	1592	1973
	Girls	300	1138 (1095-1168)	734	948	1117 (1075-1147)	1305	1612
18-50	Men	318	1684 (1614-1718)	1115	1416	1656 (1587-1688)	1919	2354
	Women	284	1259 (1228-1295)	821	1052	1237 (1206-1273)	1442	1770
51-64	Men	251	1685 (1631-1712)	1122	1421	1657 (1604-1682)	1920	2344
	Women	287	1339 (1311-1370)	884	1127	1317 (1289-1348)	1528	1864
65-79	Men	311	1569 (1529-1628)	1028	1316	1542 (1502-1599)	1792	2203
	Women	296	1372 (1330-1405)	911	1156	1351 (1309-1382)	1566	1904

**Tabel 82.** Gebruikelijke inname Selenium ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	UL	% (95%-CI) $\geq$ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	53 (52-55)	24	35	47 (46-48)	63	105			
1-17	Children	1823	36 (35-37)	18	26	33 (32-34)	43	63			
18-79	Adults	1747	58 (56-59)	28	39	51 (49-52)	68	111			
1-17	Boys	895	39 (38-40)	19	28	36 (35-37)	46	67			
	Girls	928	33 (32-34)	18	25	31 (29-32)	39	57			
18-79	Men	880	63 (59-65)	32	44	56 (54-57)	73	116			
	Women	867	53 (50-55)	25	35	45 (44-47)	62	105			
1-3	Boys	353	28 (27-29)	15	20	26 (25-27)	32	47	60	1.1 (0.3-2.0)	Tolerable intakes
	Girls	350	26 (25-28)	15	20	25 (24-26)	30	43	60	0.4 (0.1-1.3)	Tolerable intakes
4-11	Boys	270	37 (36-39)	20	28	35 (34-36)	44	62	90;130;200 <sup>a</sup>	4-6 yr: 0.1 (0.0-0.3); 7-10 yr: 0.0 (0.0-0.1); 11 yr: 0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
	Girls	278	32 (30-33)	18	25	30 (29-31)	38	53	90;130;200 <sup>a</sup>	4-6 yr: 0.0 (0.0-0.2); 7-11 yr: 0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
12-17	Boys	272	45 (44-48)	25	34	42 (41-44)	53	76	200;250 <sup>a</sup>	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
	Girls	300	37 (35-39)	20	28	34 (32-36)	43	65	200;250 <sup>a</sup>	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
18-50	Men	318	62 (57-66)	31	43	55 (53-58)	72	115	300	0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
	Women	284	50 (47-53)	25	34	44 (42-46)	60	99	300	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	63 (61-67)	33	45	57 (55-60)	75	115	300	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
	Women	287	55 (51-59)	27	37	47 (45-50)	63	110	300	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes
65-79	Men	311	63 (59-67)	31	43	54 (52-57)	72	122	300	0.0 (0.0-0.1)	Tolerable intakes
	Women	296	56 (52-60)	28	38	48 (45-50)	65	115	300	0.0 (0.0-0.0)	Tolerable intakes

<sup>a</sup>UL 4-6 years=90  $\mu\text{g}$ , 7-10 years=130  $\mu\text{g}$ , 11-14 years=200  $\mu\text{g}$ , 15-17 years=250  $\mu\text{g}$

**Tabel 83.** Gebruikelijke inname Zink (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥ UL	Evaluation UL
1-79	Total	3570	11.4 (11.2-11.7)	5.9	8.2	10.3 (10.2-10.5)	13.1	21.3							
1-17	Children	1823	8.3 (8.1-8.5)	4.8	6.4	7.8 (7.7-8.0)	9.6	13.0							
18-79	Adults	1747	12.2 (12.0-12.5)	6.7	9.0	11.0 (10.8-11.2)	13.9	22.5							
1-17	Boys	895	9.0 (8.7-9.3)	5.1	7.0	8.5 (8.3-8.8)	10.4	14.1							
	Girls	928	7.6 (7.3-7.8)	4.6	6.0	7.2 (7.0-7.4)	8.7	11.5							
18-79	Men	880	13.4 (13.0-13.8)	8.0	10.2	12.1 (11.8-12.4)	14.9	24.1							
	Women	867	11.1 (10.7-11.5)	6.2	8.1	9.8 (9.6-10.1)	12.5	20.7							
1-3	Boys	353	6.8 (6.5-6.9)	4.1	5.3	6.4 (6.2-6.6)	7.8	10.4		5;6 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate	7	38.4 (33.1-41.5)	High intakes
	Girls	350	6.2 (6.0-6.4)	3.9	5.0	5.9 (5.7-6.2)	7.1	9.4		5;6 <sup>a</sup>	P50>AI	Seems adequate	7	27.5 (22.3-31.3)	High intakes
														4-6 yr: 15.1 (11.4-19.3);	
														7-10 yr: 5.1 (2.9-8.0);	4-10 yr: high intakes;
														11 yr: 1.9 (0.0-5.0)	11 yr: tolerable intakes
4-11	Boys	270	8.6 (8.3-8.9)	5.4	7.0	8.3 (8.0-8.6)	9.8	12.7		6;7;11 <sup>a</sup>	P50>AI; 10-11 yr: P50<AI	4-9 yr: seems adequate; 10-11 yr: no statement	10;13;18 <sup>b</sup>		
														4-6 yr: 10.1 (5.9-13.7);	4-6 yr: high intakes;
														7-10 yr: 1.3 (0.1-3.1);	7-11 yr: tolerable intakes
	Girls	278	7.5 (7.2-7.8)	4.7	6.1	7.2 (7.0-7.4)	8.6	11.2		6;7;8 <sup>a</sup>	P50<AI	4-9 yr: seems adequate; 10-11 yr: no statement	10;13;18 <sup>b</sup>	11 yr: 11 yr:	

Age	Gender	n	Mean (95%-CI)	P5	P25	P50 (95%-CI)	P75	P95	EAR	% (95%-CI) < EAR	AI	P50 related to AI	Evaluation EAR/AI	UL	% (95%-CI) ≥ UL	Evaluation UL
															0.5 (0.0-1.7)	
12-17	Boys	272	10.5 (10.0-11.0)	6.6	8.3	9.8 (9.5-10.2)	11.8	16.7	6 <sup>c</sup>	14-17 yr: 1.7 (0.9-2.9)	11 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50 < AI	12-13 yr: no statement; 14-17 yr: adequate intakes	18;22 <sup>b</sup>	12-14 yr: 1.9 (0.0-5.0); 15-17 yr: 2.2 (0.0-3.3)	Tolerable intakes
	Girls	300	8.2 (7.9-8.5)	5.2	6.6	7.8 (7.5-8.0)	9.3	12.5	5 <sup>c</sup>	14-17 yr: 3.1 (1.6-4.7)	8 <sup>a</sup>	12-13 yr: P50 < AI	12-13 yr: no statement; 14-17 yr: adequate intakes	18;22 <sup>b</sup>	12-14 yr: 0.5 (0.0-1.7); 15-17 yr: 0.3 (0.0-1.2)	Tolerable intakes
18-50	Men	318	13.3 (12.7-13.9)	8.0	10.1	12.1 (11.7-12.5)	14.8	23.8	6.4	0.6 (0.3-0.9)			Adequate intakes	25	4.0 (1.8-5.8)	High intakes
	Women	284	10.8 (10.3-11.5)	6.0	7.8	9.6 (9.2-10.0)	12.2	20.0	5.7	3.2 (1.8-4.3)			Adequate intakes	25	2.2 (0.6-3.7)	Tolerable intakes
51-64	Men	251	13.8 (13.2-14.5)	8.3	10.4	12.4 (12.1-12.8)	15.4	24.8	6.4	0.4 (0.1-0.6)			Adequate intakes	25	4.9 (2.8-7.2)	High intakes
	Women	287	11.3 (10.8-11.9)	6.5	8.3	10.0 (9.7-10.3)	12.6	21.5	5.7	1.5 (0.7-2.3)			Adequate intakes	25	2.6 (1.1-4.3)	High intakes
65-79	Men	311	13.2 (12.5-13.8)	8.0	10.0	11.8 (11.4-12.2)	14.5	24.1	6.4	0.6 (0.2-1.1)			Adequate intakes	25	4.3 (2.3-6.3)	High intakes
	Women	296	11.7 (11.0-12.2)	6.7	8.5	10.3 (9.8-10.6)	13.3	21.4	5.7	1.1 (0.4-1.9)			Adequate intakes	25	2.1 (0.7-3.3)	Tolerable intakes

<sup>a</sup>AI 1 year=5 mg, 2-5 years=6 mg, 6-9 years=7 mg, boys 10-13 years=11 mg, girls 10-13 years=8 mg

<sup>b</sup>UL 4-6 years=10 mg, 7-10 years=13 mg, 11-14 years=18 mg, 15-17 years=22 mg

<sup>c</sup>EAR boys 14-17 years=6 mg, girls 14-17 years=5 mg

### 3.10 Analyses M - Toetsing aan de norm voor gebruikelijke eiwit- en micronutrientinname VCP 2019-2021 vergeleken met VCP 2012-2016 en VCP 2007-2010

In deze sectie staat de toetsing van de gebruikelijke inname van een aantal microvoedingsstoffen aan de norm voor de populatie 7-69 jaar binnen VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021. Voor een aantal nutriënten (vitamine B6, vitamine D, calcium en zink) is de inname getoetst aan zowel een norm voor de behoefte (AI of EAR) als aan een aanvaardbare bovengrens van inname (UL). Hiervoor zijn 2 aparte tabellen gemaakt. De beoordeling op basis van de EAR staat weergegeven als 'adequate-' of 'low intakes' inname met tussen haakjes het percentage < EAR. De beoordeling op basis van de UL staat weergegeven als 'tolerable' of 'high intakes' met tussen haakjes het percentage > UL. De beoordeling op basis van de AI is enkel kwantitatief (mediane inname boven of onder de AI). Voor eiwit (in g/dag) staat ook een aanvullende tabel die het gemiddelde en mediane verschil tussen de 3 peilingen weergeeft.

**Tabel 84.** Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Macronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Protein	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Protein	7-17	Boys	Adequate intakes (0.1%)	Adequate intakes (0.1%)	Adequate intakes (0.2%)
Protein	7-17	Girls	Adequate intakes (0.4%)	Adequate intakes (0.5%)	Adequate intakes (1.1%)
Protein	18-69	Men	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.4%)
Protein	18-69	Women	Adequate intakes (1.0%)	Adequate intakes (1.1%)	Adequate intakes (2.3%)

**Tabel 85.** Gemiddelde eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplement en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 en het verschil tussen de drie peilingen

Energy or macronutrient	2007-2010		2012-2016		2019-2021		2021 vs 2007 % change in mean		2021 vs 2012 % change in mean	
	mean	95% ci	mean	95% ci	mean	95% ci	mean	sig	mean	sig
Total protein (g)	7-69	Total	83.6 (82.7-84.5)	82.0 (80.9-82.9)	79.1 (77.9-80.3)	-5.3 *	-3.5 *			
	7-17	Children	71.4 (70.5-73.3)	70.4 (69.3-72.3)	68.0 (66.7-71.3)	-4.8	-3.5			
	18-69	Adults	86.0 (84.9-87.0)	84.2 (82.9-85.2)	81.2 (79.7-82.3)	-5.6 *	-3.5 *			
	7-17	Boys	77.1 (75.4-78.9)	77.7 (75.6-79.1)	75.0 (72.5-79.9)	-2.8	-3.6			
	7-17	Girls	65.4 (64.4-68.5)	62.5 (61.2-66.1)	60.9 (59.6-63.6)	-6.9 *	-2.6			
	18-69	Men	97.4 (95.8-98.8)	96.5 (94.6-98.3)	92.1 (89.8-94.0)	-5.5 *	-4.6 *			
	18-69	Women	74.5 (72.8-76.2)	71.8 (70.1-73.1)	70.5 (68.9-71.6)	-5.3 *	-1.8			

\* significant verschil tussen de gemiddelde inname van verschillende peilingen wanneer 95% betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen

**Tabel 86.** Mediane eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplement en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 en het verschil tussen de drie peilingen

Energy or macronutrient			2007-2010		2012-2016		2019-2021		2007 vs 2021 % change in		2012 vs 2021 % change in	
			median	ci	median	ci	median	ci	median	sig	median	sig
Total protein (g)	7-69	Total	81.7	(80.5-82.9)	79.7	(78.6-80.8)	77.3	(76.2-78.4)	-5.4	*	-3.0	*
	7-17	Children	69.8	(68.9-71.7)	68.1	(67.0-70.3)	66.3	(64.9-69.6)	-5.1		-2.6	
	18-69	Adults	84.2	(82.8-85.5)	82.0	(80.6-83.1)	79.5	(78.0-80.5)	-5.6	*	-3.0	*
	7-17	Boys	75.9	(74.2-77.9)	76.5	(74.3-77.9)	73.6	(71.2-78.6)	-3.1		-3.8	
	7-17	Girls	64.5	(63.5-67.6)	61.5	(60.2-65.1)	59.8	(58.6-62.5)	-7.2	*	-2.7	
	18-69	Men	96.3	(94.6-97.7)	95.1	(93.3-96.9)	90.8	(88.5-92.5)	-5.7	*	-4.6	*
	18-69	Women	73.6	(72.0-75.2)	70.8	(69.1-72.1)	69.2	(67.6-70.3)	-6.0	*	-2.3	

\* significant verschil tussen de mediane inname van verschillende peilingen wanneer 95% betrouwbaarheidsintervallen niet overlappen



**Tabel 87.** Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke eiwitinname (g/kg lichaamsgewicht/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Macronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Protein (kg)	Age	Sex	evaluatie	evaluatie	evaluatie
Protein (kg)	7	Boys	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	8	Boys	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	9	Boys	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	10	Boys	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	11	Boys	Adequate intakes (0.1%)	Adequate intakes (0.1%)	Adequate intakes (0.1%)
Protein (kg)	12	Boys	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.4%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	13	Boys	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.3%)	Adequate intakes (0.4%)
Protein (kg)	14	Boys	Adequate intakes (0.4%)	Adequate intakes (0.3%)	Adequate intakes (0.3%)
Protein (kg)	15	Boys	Adequate intakes (0.5%)	Adequate intakes (0.5%)	Adequate intakes (0.6%)
Protein (kg)	16	Boys	Adequate intakes (0.7%)	Adequate intakes (0.6%)	Adequate intakes (0.6%)
Protein (kg)	17	Boys	Adequate intakes (0.6%)	Adequate intakes (0.7%)	Adequate intakes (0.5%)
Protein (kg)	7	Girls	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	8	Girls	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)	Adequate intakes (0.0%)
Protein (kg)	9	Girls	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.1%)
Protein (kg)	10	Girls	Adequate intakes (0.3%)	Adequate intakes (0.6%)	Adequate intakes (0.5%)
Protein (kg)	11	Girls	Adequate intakes (0.6%)	Adequate intakes (1.0%)	Adequate intakes (1.0%)
Protein (kg)	12	Girls	Adequate intakes (1.0%)	Adequate intakes (1.7%)	Adequate intakes (2.2%)
Protein (kg)	13	Girls	Adequate intakes (1.6%)	Adequate intakes (2.6%)	Adequate intakes (3.0%)
Protein (kg)	14	Girls	Adequate intakes (1.9%)	Adequate intakes (4.2%)	Adequate intakes (3.7%)
Protein (kg)	15	Girls	Adequate intakes (2.4%)	Adequate intakes (3.7%)	Adequate intakes (4.8%)

Macronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Protein (kg)	16	Girls	Adequate intakes (2.6%)	Adequate intakes (3.0%)	Adequate intakes (5.0%)
Protein (kg)	17	Girls	Adequate intakes (3.1%)	Adequate intakes (5.3%)	Adequate intakes (5.6%)
Protein (kg)	18-69	Men	Adequate intakes (2.1%)	Adequate intakes (3.0%)	Adequate intakes (4.2%)
Protein (kg)	18-69	Women	Adequate intakes (6.7%)	Adequate intakes (8.4%)	Low intakes (10.8%)

**Tabel 88.** Toetsing aan de norm (AI en EAR)gebruikelijke vitamine A-inname ( $\mu\text{g}$  RAE/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin A (RAE)	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin A (RAE)	7-13	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin A (RAE)	14-17	Boys	Low intakes (33.0%)	Low intakes (37.1%)	Low intakes (44.2%)
Vitamin A (RAE)	7-9	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin A (RAE)	10-13	Girls	Seems adequate	Seems adequate	No statement
Vitamin A (RAE)	14-17	Girls	Low intakes (34.8%)	Low intakes (37.7%)	Low intakes (40.2%)
Vitamin A (RAE)	18-69	Men	Low intakes (20.0%)	Low intakes (18.9%)	Low intakes (23.9%)
Vitamin A (RAE)	18-69	Women	Low intakes (22.6%)	Low intakes (22.5%)	Low intakes (23.8%)

**Tabel 89.** Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine A-inname ( $\mu\text{g}$  retinol/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Retinol	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Retinol	7-10	Boys	Tolerable intakes (1.1%)	High intakes (2.9%)	Tolerable intakes (0.6%)
Retinol	11-14	Boys	Tolerable intakes (0.2%)	Tolerable intakes (0.9%)	Tolerable intakes (0.3%)
Retinol	15-17	Boys	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.4%)	Tolerable intakes (0.1%)
Retinol	7-17	Girls	Tolerable intakes (0.8%)	Tolerable intakes (0.3%)	Tolerable intakes (0.5%)
Retinol	18-69	Men	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.5%)	Tolerable intakes (0.1%)
Retinol	18-50	Women	Tolerable intakes (1.6%)	Tolerable intakes (2.1%)	Tolerable intakes (1.2%)
Retinol	51-69	Women	High intakes (4.3%)	High intakes (5.7%)	High intakes (3.1%)

**Tabel 90.** Toetsing aan de norm (AI) gebruikelijke vitamine B1-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B1	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B1	7-17	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B1	7-13	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B1	14-17	Girls	No statement	No statement	No statement
Vitamin B1	18-69	Men	n.v.t	n.v.t	n.v.t
Vitamin B1	18-69	Women	n.v.t	n.v.t	n.v.t

**Tabel 91.** Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke vitamine B1-inname (mg/MJ/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B1 (mg/MJ)	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B1 (mg/MJ)	18-69	Men	Adequate intakes (2.4%)	Adequate intakes (0.9%)	Adequate intakes (0.4%)
Vitamin B1 (mg/MJ)	18-69	Women	Adequate intakes (1.1%)	Adequate intakes (0.2%)	Adequate intakes (0.8%)

**Tabel 92.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B2-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B2	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B2	7-17	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B2	7-17	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B2	18-69	Men	Low intakes (15.2%)	Low intakes (21.1%)	Low intakes (23.7%)
Vitamin B2	18-69	Women	Low intakes (30.9%)	Low intakes (38.1%)	Low intakes (40.4%)

**Tabel 93.** Toetsing aan de norm (AI) gebruikelijke vitamine B3-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B3	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B3	7-17	Boys	n.v.t	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B3	7-17	Girls	n.v.t	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B3	18-69	Men	n.v.t	n.v.t	n.v.t
Vitamin B3	18-69	Women	n.v.t	n.v.t	n.v.t

**Tabel 94.** Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke vitamine B3-inname (mg/MJ/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B3 (M/J)	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B3 (M/J)	18-69	Men	n.v.t	Adequate intakes (1.5%)	Adequate intakes (1.2%)
Vitamin B3 (M/J)	18-69	Women	n.v.t	Adequate intakes (3.1%)	Adequate intakes (4.7%)

**Tabel 95.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B6-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B6	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B6	7-17	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B6	7-13	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B6	14-17	Girls	Seems adequate	Seems adequate	No statement
Vitamin B6	18-50	Men	Adequate intakes (1.2%)	Adequate intakes (1.5%)	Adequate intakes (3.1%)
Vitamin B6	51-69	Men	Adequate intakes (4.9%)	Adequate intakes (8.7%)	Adequate intakes (9.8%)
Vitamin B6	18-69	Women	Adequate intakes (6.7%)	Low intakes (12.1%)	Low intakes (12.5%)

**Tabel 96.** Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine B6-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B6	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B6	7-17	Boys	Tolerable intakes (0.1%)	Tolerable intakes (0.1%)	Tolerable intakes (0.0%)
Vitamin B6	7-17	Girls	Tolerable intakes (0.4%)	Tolerable intakes (0.5%)	Tolerable intakes (0.3%)
Vitamin B6	18-69	Men	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)
Vitamin B6	18-69	Women	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)

**Tabel 97.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B12-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin B12	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin B12	7-17	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B12	7-17	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Vitamin B12	18-69	Men	Adequate intakes (0.8%)	Adequate intakes (1.0%)	Adequate intakes (2.0%)
Vitamin B12	18-69	Women	Adequate intakes (3.5%)	Adequate intakes (3.3%)	Adequate intakes (5.1%)

**Tabel 98.** Toetsing aan de norm (AI)\* gebruikelijke vitamine D-inname (µg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin D	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin D	7-17	Boys	No statement	No statement	No statement
Vitamin D	7-17	Girls	No statement	No statement	No statement
Vitamin D	18-69	Men	No statement	No statement	No statement
Vitamin D	18-69	Women	No statement	No statement	No statement

\* Norm waarbij uitgegaan wordt van onvoldoende zonlicht blootstelling

**Tabel 99.** Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine D-inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Vitamin D	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Vitamin D	7-17	Boys	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.4%)
Vitamin D	7-17	Girls	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)
Vitamin D	18-69	Men	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.1%)
Vitamin D	18-69	Women	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.2%)

**Tabel 100.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke calciuminname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Calcium	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Calcium	6-8	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Calcium	9-17	Boys	No statement	No statement	No statement
Calcium	6-8	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Calcium	9-17	Girls	No statement	No statement	No statement
Calcium	18-69	Men	Low intakes (13.7%)	Low intakes (16.4%)	Low intakes (14.8%)
Calcium	18-24	women	Low intakes (44.0%)	Low intakes (58.6%)	Low intakes (59.4%)
Calcium	25-49	women	Low intakes (22.0%)	Low intakes (24.7%)	Low intakes (28.8%)
Calcium	50-69	women	No statement	No statement	No statement



**Tabel 101.** Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke calciuminname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

<b>Micronutriënt</b>			<b>Evaluation 2007-2010</b>	<b>2012-2016</b>	<b>2019-2021</b>
<b>Calcium</b>	<b>Age</b>	<b>Sex</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Evaluation</b>	<b>Evaluation</b>
Calcium	7-17	Boys	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)
Calcium	7-17	Girls	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.0%)
Calcium	18-69	Men	Tolerable intakes (0.2%)	Tolerable intakes (0.4%)	Tolerable intakes (0.1%)
Calcium	18-69	Women	Tolerable intakes (0.1%)	Tolerable intakes (0.0%)	Tolerable intakes (0.1%)

**Tabel 102.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke ijzerinname (mg/dag)\* in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Iron	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Iron	7-13	Boys	No statement	No statement	No statement
Iron	14-17	Boys	Adequate intakes (6.0%)	Adequate intakes (7.3%)	Adequate intakes (7.1%)
Iron	7-13	Girls	No statement	No statement	No statement
Iron	14-17	Girls	Low intakes (70.6%)	Low intakes (76.1%)	Low intakes (74.8%)
Iron	18-69	Men	Adequate intakes (0.3%)	Adequate intakes (0.4%)	Adequate intakes (0.4%)
Iron	18-50	Women	Low intakes (25.6%)	Low intakes (31.1%)	Low intakes (27.6%)
Iron	51-69	Women	Adequate intakes (0.9%)	Adequate intakes (1.3%)	Adequate intakes (2.7%)

\*Aanname 18% biobeschikbaarheid.

**Tabel 103.** Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke zinkinname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutrient			Evaluation 2007-2010	2012-2016	2019-2021
Zinc	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Zinc	7-9	Boys	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Zinc	10-13	Boys	No statement	No statement	No statement
Zinc	14-17	Boys	Adequate intakes (1.1%)	Adequate intakes (1.2%)	Adequate intakes (1.0%)
Zinc	7-13	Girls	Seems adequate	Seems adequate	Seems adequate
Zinc	14-17	Girls	Adequate intakes (1.7%)	Adequate intakes (2.1%)	Adequate intakes (2.5%)

Zinc	18-69	Men	Adequate intakes (0.5%)	Adequate intakes (0.6%)	Adequate intakes (0.4%)
Zinc	18-69	Women	Adequate intakes (1.5%)	Adequate intakes (1.7%)	Adequate intakes (2.4%)

**Tabel 104.** Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke zinkinname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021

Micronutriënt			Evaluation	Evaluation	Evaluation
			2007-2010	2012-2016	2019-2021
Zinc	Age	Sex	Evaluation	Evaluation	Evaluation
Zinc	7-10	Boys	High intakes (5.8%)	High intakes (4.6%)	High intakes (6.2%)
Zinc	11-14	Boys	Tolerable intakes (2.0%)	High intakes (4.2%)	High intakes (3.0%)
Zinc	15-17	Boys	Tolerable intakes (1.0%)	Tolerable intakes (0.8%)	Tolerable intakes (1.8%)
Zinc	7-10	Girls	High intakes (2.6%)	Tolerable intakes (0.9%)	Tolerable intakes (2.0%)
Zinc	11-14	Girls	Tolerable intakes (0.9%)	Tolerable intakes (1.4%)	Tolerable intakes (0.8%)
Zinc	15-17	Girls	Tolerable intakes (0.4%)	Tolerable intakes (1.2%)	Tolerable intakes (0.2%)
Zinc	18-69	Men	Tolerable intakes (1.7%)	Tolerable intakes (2.1%)	High intakes (4.7%)
Zinc	18-69	Women	Tolerable intakes (0.8%)	Tolerable intakes (2.0%)	High intakes (2.7%)

## Bijlage 1 - Overzicht tabellen en figuren

### Tabellen

<b>Tabel 1.</b> Gezond BMI naar leeftijd voor volwassenen .....	6
<b>Tabel 2.</b> Referentie lichaamsgewicht naar leeftijd voor kinderen.....	6
<b>Tabel 3.</b> Overzicht van ongewogen gemiddeld en mediaan (P50) lichaamsgewicht binnen de leeftijdscategorieën in VCP 2019-2021 .....	9
<b>Tabel 4.</b> Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	10
<b>Tabel 5.</b> Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	12
<b>Tabel 6.</b> Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit (%) t.o.v. de totale eiwitinname per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021.....	14
<b>Tabel 7.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	16
<b>Tabel 8.</b> Gebruikelijke dierlijk eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	18
<b>Tabel 9.</b> Gebruikelijke plantaardig eiwitinname (gram/dag), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	20
<b>Tabel 10.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag) gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in leeftijdscategorieën aangegeven door de Gezondheidsraad – VCP 2019-2021 .....	25
<b>Tabel 11.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	26
<b>Tabel 12.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal* lichaamsgewicht per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021	28
<b>Tabel 13.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in GR leeftijdscategorieën – VCP 2019-2021.....	30
<b>Tabel 14.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht* per dag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, opgedeeld in GR leeftijdscategorieën – VCP 2019-2021 .....	31
<b>Tabel 15.</b> Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	32
<b>Tabel 16.</b> Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	34
<b>Tabel 17.</b> Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, exclusief mensen met obesitas (BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	36
<b>Tabel 18.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	38
<b>Tabel 19.</b> Gebruikelijke dierlijk eiwitinname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas (BMI $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup> ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	40

<b>Tabel 20.</b> Gebruikelijke plantaardig eiwitinname (gram/dag), exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	42
<b>Tabel 21.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	47
<b>Tabel 22.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht per dag, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	49
<b>Tabel 23.</b> Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	51
<b>Tabel 24.</b> Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	55
<b>Tabel 25.</b> Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	59
<b>Tabel 26.</b> Gebruikelijke eiwitinname (gram/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	63
<b>Tabel 27.</b> Gebruikelijke dierlijk eiwitinname (gram/dag), naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	67
<b>Tabel 28.</b> Gebruikelijke plantaardig eiwitinname (gram/dag) naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	71
<b>Tabel 29.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	78
<b>Tabel 30.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht*, naar geslacht, leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	84
<b>Tabel 31.</b> Gebruikelijke energie inname (kcal/dag), naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	88
<b>Tabel 32.</b> Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag), naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	91
<b>Tabel 33.</b> Gebruikelijk aandeel plantaardig eiwit t.o.v. totale eiwitinname, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	94
<b>Tabel 34.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	97
<b>Tabel 35.</b> Gebruikelijke dierlijk eiwitinname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	100
<b>Tabel 36.</b> Gebruikelijke plantaardig eiwitinname in gram/dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	103

<b>Tabel 37.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram zelf-gerapporteerd lichaamsgewicht per dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	109
<b>Tabel 38.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht* per dag, naar geslacht, leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	111
<b>Tabel 39.</b> Karakteristieken binnen de totale bevolking, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs (op basis van algemene vragenlijst), gewogen voor sociodemografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	114
<b>Tabel 40.</b> Karakteristieken binnen volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs (op basis van algemene vragenlijst), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	115
<b>Tabel 41.</b> Gebruikelijke inname (mediaan (95% betrouwbaarheidsinterval) binnen volwassen vrouwen (18-79 jaar), opgedeeld naar opleidingsniveau, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen. Dikgedrukte waarden hebben niet overlappende betrouwbaarheidsinterval met andere categorie(en) – VCP 2019-2021 .	116
<b>Tabel 42.</b> Gebruikelijke energie inname (kcal/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	117
<b>Tabel 43.</b> Gebruikelijke eiwitinname (energie%/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	117
<b>Tabel 44.</b> Gebruikelijk aandeel plantaardige eiwitinname t.o.v. totale eiwitinname van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	117
<b>Tabel 45.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	118
<b>Tabel 46.</b> Gebruikelijke dierlijke eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	118
<b>Tabel 47.</b> Gebruikelijke plantaardige eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	118
<b>Tabel 48.</b> Gebruikelijke eiwitinname gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	120
<b>Tabel 49.</b> Gebruikelijke eiwitinname in gram per kilogram ideaal lichaamsgewicht per dag, van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	120
<b>Tabel 50.</b> Gebruikelijke calcium inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	121
<b>Tabel 51.</b> Gebruikelijke ijzer inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	121
<b>Tabel 52.</b> Gebruikelijke non-heemijzer inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	122
<b>Tabel 53.</b> Gebruikelijke fosfor inname (mg/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoenen – VCP 2019-2021 .....	122

<b>Tabel 54.</b> Gebruikelijke selenium inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	122
<b>Tabel 55.</b> Gebruikelijke zink inname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	123
<b>Tabel 56.</b> Gebruikelijke retinol activiteiten equivalenten inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	123
<b>Tabel 57.</b> Gebruikelijke retinol inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	124
<b>Tabel 58.</b> Gebruikelijke vitamine B1 inname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	124
<b>Tabel 59.</b> Gebruikelijke vitamine B1 inname ( $\text{mg}/\text{MJ}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	124
<b>Tabel 60.</b> Gebruikelijke vitamine B2 inname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	125
<b>Tabel 61.</b> Gebruikelijke vitamine B3 inname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	125
<b>Tabel 62.</b> Gebruikelijke vitamine B6 inname ( $\text{mg}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	125
<b>Tabel 63.</b> Gebruikelijke vitamine B12 inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	126
<b>Tabel 64.</b> Gebruikelijke vitamine D inname ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) van volwassen vrouwen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	126
<b>Tabel 65.</b> Dagelijkse inname micronutriënten van volwassen vrouwen (18-79), op navraagdag 1 en 2, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	127
<b>Tabel 66.</b> Gemiddelde energie inname en eiwitinname (energie%, gram/kilogram lichaamsgewicht en gram/kilogram ideaal lichaamsgewicht) voor de totale populatie, opgedeeld in tertielen op basis van energiepercentage, per navraagdag, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	134
<b>Tabel 67.</b> Gebruikelijke inname vitamine A in $\mu\text{g}$ Retinol Activiteit Equivalenten (RAE)/dag uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm.....	136
<b>Tabel 68.</b> Gebruikelijke inname Retinol ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	138
<b>Tabel 69.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B1 ( $\text{mg}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	139

<b>Tabel 70.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B1 (mg/MJ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	140
<b>Tabel 71.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B2 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	141
<b>Tabel 72.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B3 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	142
<b>Tabel 73.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B3 (mg/MJ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	143
<b>Tabel 74.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B6 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	144
<b>Tabel 75.</b> Gebruikelijke inname Vitamine B12 (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	146
<b>Tabel 76.</b> Gebruikelijke inname Vitamine D ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	147
<b>Tabel 77.</b> Gebruikelijke inname Calcium (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	149
<b>Tabel 78.</b> Gebruikelijke inname IJzer (mg)* uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	151
<b>Tabel 79.</b> Gebruikelijke inname Heemijzer (mg) uit voedingsmiddelen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	152
<b>Tabel 80.</b> Gebruikelijke inname Non-heemijzer (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	153
<b>Tabel 81.</b> Gebruikelijke inname Fosfor (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	154
<b>Tabel 82.</b> Gebruikelijke inname Selenium ( $\mu\text{g}$ ) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	155
<b>Tabel 83.</b> Gebruikelijke inname Zink (mg) uit voedingsmiddelen en supplementen, naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, berekend met VCP 2019-2021, inclusief toetsing aan de norm .....	156
<b>Tabel 84.</b> Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen	



naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	158
<b>Tabel 85.</b> Gemiddelde eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplement en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 en het verschil tussen de drie peilingen .....	159
<b>Tabel 86.</b> Mediane eiwitinname (g/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplement en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 en het verschil tussen de drie peilingen .....	160
<b>Tabel 87.</b> Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke eiwitinname (g/kg lichaamsgewicht/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	161
<b>Tabel 88.</b> Toetsing aan de norm (AI en EAR)gebruikelijke vitamine A-inname ( $\mu\text{g}$ RAE/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	162
<b>Tabel 89.</b> Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine A-inname ( $\mu\text{g}$ retinol/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	163
<b>Tabel 90.</b> Toetsing aan de norm (AI) gebruikelijke vitamine B1-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	163
<b>Tabel 91.</b> Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke vitamine B1-inname (mg/MJ/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	164
<b>Tabel 92.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B2-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	164
<b>Tabel 93.</b> Toetsing aan de norm (AI) gebruikelijke vitamine B3-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	165
<b>Tabel 94.</b> Toetsing aan de norm (EAR) gebruikelijke vitamine B3-inname (mg/MJ/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	165
<b>Tabel 95.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B6-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	166
<b>Tabel 96.</b> Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine B6-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	166

<b>Tabel 97.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke vitamine B12-inname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	167
<b>Tabel 98.</b> Toetsing aan de norm (AI)* gebruikelijke vitamine D-inname (µg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	167
<b>Tabel 99.</b> Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke vitamine D-inname (µg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	168
<b>Tabel 100.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke calciuminname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	168
<b>Tabel 101.</b> Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke calciuminname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	169
<b>Tabel 102.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke ijzerinname (mg/dag)* in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	170
<b>Tabel 103.</b> Toetsing aan de norm (AI/EAR) gebruikelijke zinkinname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	170
<b>Tabel 104.</b> Toetsing aan de norm (UL) gebruikelijke zinkinname (mg/dag) in de Nederlandse bevolking op basis van de inname uit voedingsmiddelen en supplementen naar geslacht en leeftijd, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen, voor VCP 2007-2010, 2012-2016 en 2019-2021 .....	171

## Figuren

<b>Figuur 1.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit in leeftijdsgroepen, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	22
<b>Figuur 2.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van jongens en mannen per leeftijdsgroep, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	23
<b>Figuur 3.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van meiden en vrouwen per leeftijdsgroep, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	24
<b>Figuur 4.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, binnen leeftijdsgroepen van de totale populatie, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	44
<b>Figuur 5.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, van jongens en mannen in leeftijdsgroepen, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	45
<b>Figuur 6.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, van meiden en vrouwen in leeftijdsgroepen, exclusief mensen met obesitas ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ), gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	46
<b>Figuur 7.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van jongens en mannen, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	75
<b>Figuur 8.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit van meiden en vrouwen, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	76
<b>Figuur 9.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (in gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit binnen de totale populatie, naar leeftijd en BMI categorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	77
<b>Figuur 10.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen jongens en mannen, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	106
<b>Figuur 11.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen meiden en vrouwen, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	107
<b>Figuur 12.</b> Gebruikelijke totale eiwitinname (gram/dag), opgedeeld in dierlijk en plantaardig, binnen de totale populatie, naar leeftijd en opleidingscategorie, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	108
<b>Figuur 13.</b> Gebruikelijke eiwitinname (gram/dag) van volwassen vrouwen, opgedeeld in dierlijk en plantaardig eiwit, naar vegetarisch en niet-vegetarisch eetpatroon, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	119
<b>Figuur 14.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van de totale bevolking, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	128
<b>Figuur 15.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van kinderen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	129
<b>Figuur 16.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van volwassenen, opgedeeld in vegetariërs en niet-vegetariërs en in plantaardig eiwit en dierlijk eiwit, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	130

<b>Figuur 17.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan eiwitinname van kinderen, volwassenen en de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	131
<b>Figuur 18.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan vitamine-inname van de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	132
<b>Figuur 19.</b> Bijdrage van bronnen (%) aan mineraalinname van de totale bevolking, gewogen voor socio-demografische karakteristieken en seizoen – VCP 2019-2021 .....	133