

Persbericht

Margarine van belang voor vitamine D-voorziening van peuters en kleuters

Rijswijk, 4 december 2008 – Peuters en kleuters hebben gemiddeld een lagere inname van vitamine D dan aanbevolen. Het gebruik van margarine en halvarine speelt hierbij een rol. Een grote groep kinderen besmeert niet dagelijks alle boterhammen met margarine of halvarine. Kinderen die dat wel doen halen gemiddeld genomen de aanbeveling voor vitamine D wel. Dit blijkt uit TNO onderzoek in opdracht van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën naar het eetpatroon van bijna 1300 kinderen in de leeftijd van 2 tot en met 6 jaar.¹

Resultaten

Uit het TNO onderzoek blijkt dat er verbetering mogelijk is in het smeergedrag van jonge kinderen: 14,8% van alle kinderen tot en met 6 jaar besmeert het brood niet, 66,6% besmeert het brood soms, en slechts 18,7% besmeert het brood altijd met margarine of halvarine.

Margarine of halvarine uit een kuipje is onmisbaar voor kinderen in de groei. Het bevat veel goede onverzadigde vetten en weinig slechte verzadigde vetten. Ook is het een belangrijke bron van vitamine A en D. Het brood besmeren is een eenvoudige manier om goede vetten en vitamines binnen te krijgen.

Vitamine D

De inname van vitamine D van peuters is gemiddeld lager dan de aanbeveling. Slechts 60 procent van de peuters gebruikt een supplement voor vitamine D. Uit het TNO onderzoek blijkt dat peuters die altijd hun boterham besmeren de aanbeveling voor vitamine D gemiddeld gezien wel halen, in tegenstelling tot peuters die niet smeren. Ook bij kinderen in de leeftijd van 4-6 jaar geldt dat gebruikers van margarine of halvarine de aanbeveling, gemiddeld gezien, halen in tegenstelling tot niet gebruikers.

Veel aandacht voor vitamine D

Nieuwe inzichten over vitamine D zijn aan de orde van de dag. Wetenschappelijk onderzoek brengt vitamine D in verband met uiteenlopende positieve gezondheidseffecten. De Gezondheidsraad adviseert voor kinderen beneden de 4 jaar extra vitamine D. Voor kinderen vanaf 4 jaar adviseert de Gezondheidsraad om naast gezond te eten en dagelijks een kwartier naar buiten te gaan ook margarine, halvarine en bak- en braadproducten te gebruiken om voldoende vitamine D binnen te krijgen.

¹ Keestra NGM, Dutman AE, Kruijzinga AG. Het gebruik van halvarine, margarine en bak- en braadvet en de inneming van vetzuren en vetoplosbare vitamines bij jonge kinderen. Aanvullende berekeningen op basis van Voedselconsumptiepeiling Kinderen. TNO-rapport V8264. Zeist 2008