

Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor lacterende vrouwen

samenvatting



De Gezondheidsraad heeft nieuwe voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor lacterende vrouwen opgesteld. Dit advies is een deeladvies binnen de evaluatie van de Nederlandse voedingsnormen. Harmonisatie van voedingsnormen binnen de Europese Unie is daarbij het streven. Daarom heeft de commissie Voedingsaanbevelingen voor vrouwen die borstvoeding geven en jonge kinderen van de raad geëvalueerd in hoeverre de voedingsnormen van de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) overgenomen kunnen worden voor Nederland.

De commissie heeft vanwege de leesbaarheid gekozen voor de termen lacterende vrouw, moeder en moedermelk, maar realiseert zich dat het woord vrouw of moeder niet de ervaring en identiteit vertegenwoordigt van iedereen in de doelgroep.

Evaluatie van EFSA's voedingsnormen

De behoefte aan een voedingsstof is de inname die verschijnselen van een tekort voorkomt en de kans op chronische ziekten zo klein mogelijk

houdt. Voor vrouwen die borstvoeding geven wordt er meestal gebruikgemaakt van een zogenaamd additief model, waarbij de eventuele extra nutriëntbehoefte voor het onderhoud van het lichaam van de lacterende vrouw en de aanmaak van moedermelk wordt opgeteld bij de voedingsnorm voor niet-lacterende vrouwen. De normen gaan uit van de situatie van het geven van volledige borstvoeding in de eerste 4 tot 6 maanden na de bevalling. Dit is de periode waarin de behoefte van de baby aan voedingsstoffen via de moedermelk het grootst is, en daarmee ook de nutriëntbehoefte van de moeder. De behoefte zal bij het afbouwen van borstvoeding of bij het combineren van borstvoeding met kunstvoeding lager liggen.

De commissie heeft beoordeeld of er uit wetenschappelijk oogpunt zwaarwegende bezwaren zijn tegen de afleidingswijze die EFSA hanteert voor de (additionele) behoefte van lacterende vrouwen. Daarbij zijn indien relevant ook andere toonaangevende internationale rapporten over voedingsnormen betrokken.

Uit de evaluatie komt naar voren dat de afleidingswijze van EFSA in veel gevallen overgenomen kan worden. Bij 4 voedingsstoffen (vitamine A, folaat, koper en kalium) had de commissie de voorkeur voor een andere afleidingswijze dan die van EFSA. Verder geldt voor vitamine B1 en niacine (B3), dat de commissie op een lagere (absolute) additionele behoefte tijdens de lactatie uitkomt, omdat de additionele energiebehoefte zoals vastgesteld door de Gezondheidsraad in 2022 lager is dan de EFSA-norm.

Binnen de vitamines en mineralen zijn er 2 voedingsstoffen waarvoor geen normen zijn vastgesteld voor lacterende vrouwen in Nederland: chroom en fluoride. Voor beide voedingsstoffen heeft Nederland voor niet-zwangere en niet-lacterende volwassenen en voor zwangere vrouwen ook geen normen afgeleid. EFSA heeft wel een voedingsnorm voor fluor. Voor natrium en chloride bestaan in Nederland ook geen normen. Wel is er een richtlijn voor keukenzout (natriumchloride).



Advies

Niet alle voedingsnormen zijn in de praktijk relevant voor de voedingsvoorlichting en monitoring van de nutriëntinname van lacterende vrouwen. De normen die wel toepassing verdienen zijn normen die voldoende wetenschappelijk onderbouwd zijn. De commissie vindt 18 geactualiseerde voedingsnormen geschikt voor toepassing voor de voedingsvoorlichting aan en het evalueren van de voedingsinname van

Tabel 1 Voedingsnormen die toepassing verdienen voor lacterende vrouwen in Nederland

Voedingsstof	Gemiddelde behoefte	Aanbevolen hoeveelheid ^a	Adequate inname ^a
Vitamine A	-	-	1100 µg RAE/d
Thiamine (B1)	0,072 mg/MJ GB +0,11 mg/d	0,1 mg/MJ AH +0,16 mg/d	-
Riboflavine (B2)	1,7 mg/d	2,0 mg/d	-
Niacine (B3)	1,3 mg NE/MJ GB +2,0 mg/d NE	1,6 mg NE/MJ AH +2,4 mg/d NE	-
Vitamine B6	1,2 mg/d	1,7 mg/d	-
Folaat	330 µg/d DFE	500 µg/d DFE	-
Vitamine B12	2,7 µg/d	3,8 µg/d	-
Vitamine C	100 mg/d	135 mg/d	-
Vitamine D	-	-	10 µg/d
Vitamine K1	-	-	70 µg/d
Calcium	18-24 jr: 860 mg/d ≥25 jr: 750 mg/d	18-24 jr: 1000 mg/d ≥25 jr: 950 mg/d	-
IJzer	7 mg/d	16 mg/d	-
Jodium	-	-	200 µg/d
Kalium	-	-	3,5 g/d
Koper	1,0	1,3 mg/d	-
Magnesium	-	-	300 mg/d
Selenium	-	-	85 µg/d
Zink	8,1 mg/d	9,9 mg/d	-

Afkortingen: AH: aanbevolen hoeveelheid, d: dag, DFE: voedingsfolatequivalent, jr: jaar, g: gram, GB: gemiddelde behoefte, mg: milligram, µg: microgram, MJ: megajoule, NE: niacine-equivalenten, RAE: retinol-activiteits-equivalenten, -: niet van toepassing

^a Voor de voedingsadviesing zijn de aanbevolen hoeveelheid en adequate inname gelijkwaardig aan elkaar

lacterende vrouwen. Dat zijn dezelfde 18 normen die de Gezondheidsraad geschikt achtte voor toepassing adviezen over normen voor volwassenen (mannen en niet-lacterende en niet-zwangere vrouwen, 2018), over de normen voor zwangere vrouwen (2021) en over de norm voor selenium

(2024). Vastgesteld is dat deze voedingsnormen voldoende wetenschappelijk onderbouwd zijn. De (additionele) behoefte tijdens de lactatieperiode maakt die beoordeling niet anders. Van de 18 voedingsnormen zijn er 6 gelijk aan de normen voor niet-zwangere, niet-lacterende vrouwen: vitamine D en K, calcium, kalium, magnesium en ijzer. De overige 12 normen zijn hoger dan de normen voor niet-zwangere, niet-lacterende vrouwen.

Overwegingen bij het gebruik van voedingsnormen voor lacterende vrouwen

Bij het afleiden van de voedingsnormen wordt uitgegaan van gezonde vrouwen die volledig borstvoeding geven en die geen doktersbehandeling behoeven waarbij speciale voedingsmaatregelen nodig zijn.

De voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor lacterende vrouwen zijn relevant voor de voedingsvoorlichting, bijvoorbeeld van het Voedingscentrum. Verder kunnen zorgprofessionals, zoals diëtisten en artsen deze voedingsnormen gebruiken om individuen te adviseren over een gezond voedingspatroon of dieet. Ook worden de voedingsnormen gebruikt voor het monitoren van de nutriëntvoorziening van de Nederlandse bevolking. Voedingsnormen zijn belangrijke hulpmiddelen bij het vaststellen van een verantwoord voedingspatroon, maar als de inname van een vrouw lager ligt dan de voedingsnorm voorschrijft, hoeft dit niet direct te betekenen dat de inname onvoldoende is voor die

persoon. Om dat vast te stellen zijn aanvullende individuele gegevens nodig, bijvoorbeeld uit bloedonderzoek.

U kunt het hele advies downloaden van gezondheidsraad.nl

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor lacterende vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad 2024; publicatienr. 2024/16.

Den Haag, 3 december 2024. Auteursrecht voorbehouden.