

Etiketten Lezen

de Gewichtconsulent



Jouw persoonlijke coach in voedings- en leefstijladviezen

Inhoudsopgave

Waarom is het belangrijk om etiketten te lezen?	3
Etiketten – wat staat er nu eigenlijk allemaal op:.....	3
Waar moet je nu allemaal op letten?	4
1. Ingrediëntenlijst.....	4
2. Voedingswaardetabel	4
3. Claims	5
3.1 Light	5
3.2 vezels	6
3.3 Volkoren.....	6
4. Allergenen	6
5. E-nummers	6
6. Clean labelling:	7
6.1 Schuilnamen suiker.....	7
7. Keurmerken	8
8. Houdbaarheidsdatum.....	9

Waarom is het belangrijk om etiketten te lezen?

Er zijn diverse redenen om een etiket te raadplegen:

1. Het is handig als je producten met elkaar wil vergelijken om zo een gezondere keuze te maken
2. Als je meer informatie zoekt over hoe een product wordt gemaakt
3. Als je wilt weten waar het product vandaan komt
4. Is het product een duurzame keuze
5. Hoe en waar moet je het product bewaren
6. Heb je met voedselovergevoeligheden zoals allergieën of intoleranties te maken, dan wil je controleren of het product veilig is voor consumptie

Maar laat je niet misleiden. Je ziet vaak de mooiste foto's op verpakkingen staan. Bijvoorbeeld van groente of fruit. Je verwacht dan dat het product er vol mee zit. Maar dat is lang niet altijd het geval. Op een pak drinkyoghurt staan bijvoorbeeld prachtige frambozen, terwijl er maar 2% framboos(sap) in zit.



Ingrediënten: Magere YOGHURT, water, 2% frambozensap, maïszetmeel, aroma, zoetstof: sucralose

Etiketten – wat staat er nu eigenlijk allemaal op:

Op voorverpakte voedingsmiddelen moet onderstaande verplichte informatie staan:

- naam van het levensmiddel
- houdbaarheidsdatum en datum van invriezen
- bijzondere bewaarvoorschriften of gebruiksvoorwaarden
- een gebruiksaanwijzing, als het product moeilijk te gebruiken is zonder
- netto hoeveelheid van het product
- naam en contactgegevens van de fabrikant of verkoper/importeur
- ingrediëntendeclaratie
- hoeveelheid van de ingrediënten (als dit in de benaming of afbeelding van het product zit) ook bekend als de KWID (kwantitatieve ingrediëntendeclaratie)
- alcoholpercentage als deze meer is dan 1,2%
- eventueel aanwezige allergenen
- voedingswaardevermelding
- land van oorsprong of plaats van herkomst

Waar moet je nu allemaal op letten?

1. Ingrediëntenlijst

Let op de volgorde van de ingrediëntenlijst. Het ingrediënt dat het meest in het product zit, staat vooraan. Wat er het minst in zit, staat achteraan. Staat suiker als eerste ingrediënt vermeld, dan weet je zeker dat een groot deel van dit voedingsmiddel uit suiker bestaat.



Ingrediënten: 50% volkoren havervlok, 8,5% volkoren tarwevlok, oligofructose, suiker, 7% zonnebloemolie, glucosestroop, 3,5% hazelnoot, 3,5% paranoot, rijstmeel, 2,5% amandel, 2% pecannoot, honing, zout, natuurlijk aroma, antioxidant (tocoferolrijk extract [E306]).

Let ook op de hoeveelheid ingrediënten, hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe gezonder het product! Het gaat hier vaak om onbewerkte producten zoals groenten en fruit.

2. Voedingswaardetabel

Check ook eens de voedingswaardetabel. Hieruit kun je aflezen hoeveel kilocalorieën, eiwitten, (verzadigde) vetten, koolhydraten, suikers en zout een product bevat per 100 gram of 100 ml. Deze tabel is ook heel handig als je producten met elkaar wil gaan vergelijken.

Voedingswaarden		
Deze waarden gelden voor het onbereide product.		
Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	1754 kJ (416 kcal)	
Vet	7.9 g	
waarvan verzadigd	1.2 g	
Koolhydraten	75 g	
waarvan suikers	12 g	
Voedingsvezel	6.7 g	
Eiwitten	8.2 g	
Zout	0.04 g	
Vitamine B1 / Thiamine	0.3 mg	27%
Fosfor	262 mg	37%
Ijzer	2.6 mg	19%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ / 2000kcal)

Als je producten vergelijkt, dan kun je dat het beste doen per 100 gram. Vergelijk producten binnen dezelfde productgroep. Crackers met crackers vergelijken. Vergelijk dus geen crackers met bijvoorbeeld beschuit.

Niet alle porties zijn even groot; op veel etiketten staat ook de voedingswaarde per portie, bijvoorbeeld per glas of koekje. Maar dat kan verwarrend zijn. Zo rekent de ene fabrikant 28 gram voor 1 portie en de andere 23,3 gram (zie hieronder). Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is. Dus altijd per 100 gram/ml vergelijken.

VOEDINGSWAARDEN			
	per 100 g	per reep (ca. 23,3 g)	RI*
Energie	1887 kJ 451 kcal	440 kJ 105 kcal	5%
Vetten, waarvan verzadigde vetzuren	17 g	4,0 g	6%
Koolhydraten, waarvan suikers	1,8 g 58 g	0,4 g 13 g	2% 5%
Vezels	14 g	3,2 g	4%
Eiwitten	9,6 g	2,2 g	4%
Zout	0,22 g	0,05 g	<1%

Voedingswaarde per		
	100 g	pakje (28 g)
energie	1994 kJ / 477 kcal	566 kJ / 135 kcal
vetten, waarvan	19 g	5,3 g
- verzadigde vetzuren	1,8 g	0,5 g
- onverzadigde vetzuren	17 g	4,8 g
koolhydraten, waarvan	59 g	17 g
- suikers	12 g	3,4 g
vezels	15 g	4,2 g
eiwitten	9,9 g	2,8 g
zout	0,48 g	0,13 g

3. Claims

Laat je niet misleiden door commerciële kreten als light, eiwitrijk, een goede bron van vezels, huisgemaakt, traditioneel, ambachtelijk, vers, van de boerderij etc. Het product wordt hierdoor op een positieve manier benadrukt, maar dit wil dus niet zeggen dat het product ook gezonder is.

3.1 Light

De term 'light' is een beschermde voedingsclaim. Dit houdt in dat de claim niet zomaar op een verpakking mag komen te staan. Er mag alleen 'light' op een verpakking staan als er in een product óf minimaal 30% minder calorieën óf 30% minder vet óf 30% minder suiker zit dan in een soortgelijk product. Een lightproduct kan een goed en gezond alternatief zijn voor een gewoon product. Zoals bijvoorbeeld een zuivelproduct waarin 30% minder vet zit en waaraan geen suikers zijn toegevoegd.



188 kcal

16 g vet (10 g verzadigd)
3,3 g kdh - 3,3 g suiker
7,8 g eiwit
0,8 g zout



97 kcal

4 g vet (2,6 g verzadigd)
3,3 g kdh - 3,3 g suiker
12 g eiwit
0,8 g zout

Bijgaand voorbeeld laat dat zien. Je ziet inderdaad veel minder vet, maar de koolhydraten en suikers zijn gelijk.

3.2 vezels

Om te mogen claimen dat een bepaald product een 'bron van vezels' is, moeten er minstens 3 gram vezels per 100 gram inzitten. Voor de term rijk aan vezels is dit 6 gram per 100 gram. Maar let op! een koek die rijk is aan vezels kan daarnaast ook nog een flinke dosis suiker bevatten. Het is dus geen garantie op een gezond voedingsmiddel. Lees dus altijd goed het etiket.

3.3 Volkoren

Je ziet op diverse producten vaak het woordje 'volkoren' staan. Koekjes, crackers, beschuit, je kunt het zo gek niet bedenken of het is volgens de fabrikant volkoren. Echter alleen brood mag als 'volkoren' worden bestempeld als er 100% volkorenmeel is gebruikt. Dus hiervan weet je zeker dat dit klopt. Maar bij andere producten zijn de regels niet zo streng. Kijk daarom altijd naar de ingrediëntenlijst. Daar staat het percentage volkorenmeel aangegeven. Zie je naast volkorenmeel ook bloem in het lijstje staan. Dan is het product helaas niet 100% volkoren.

4. Allergenen

Daarnaast zijn de allergenen ook heel belangrijk, zeker voor diegene die een voedselovergevoeligheid hebben of een product helemaal niet mogen hebben. Van deze 14 ingrediënten die een allergische reactie kunnen veroorzaken moet zijn aangegeven of ze voorkomen in een product. Ze staan opvallend op het etiket, bijvoorbeeld dikgedrukt of met hoofdletters.



5. E-nummers

E-nummers staan sinds een aantal jaar behoorlijk ter discussie. E-nummers zijn stoffen die worden toegevoegd om eigenschappen van voedingsmiddelen te verbeteren. Voorbeelden zijn kleurstoffen, smaakversterkers en conserveermiddelen. E-nummers kunnen worden gewonnen uit de natuur of kunstmatig worden gemaakt in een fabriek. Alleen als uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een stof veilig is, dan mag het worden gebruikt als hulpstof en krijgt het een E-nummer. Als in een product E-nummers gebruikt zijn, dan staat de naam van de stof of het E-nummer op het etiket. Heel veel mensen proberen tegenwoordig deze E-nummers zoveel mogelijk te vermijden. Fabrikanten zijn daarvan goed op de hoogte en spelen daar op een slinkse manier op in door de natuurlijke naam te gebruiken in plaats van het e-nummer, dit noem je clean labelling.



6. Clean labelling:

Clean labelling betekent dat etiketten 'mooier' worden gemaakt. Hierbij vermelden ze in plaats van het E-nummer de volledige naam of voegen ze alternatieven voor een E-nummer toe. Bijvoorbeeld gistextract als vervanging van E621 (glutamaat). Ook het gebruik van verschillende soorten suiker is een vorm van clean labelling. Op die manier staat suiker niet bovenaan de ingrediëntenlijst en lijkt het alsof er minder suiker in het product zit. Zie onderstaand voorbeeld.



Ingrediënten: Volkoren HAVERMOUT (54%), glucosestroop, suiker, volkoren TARWE (5,1%), pompoenpitten (3%), zonnebloemolie, rijstebloem, TARWEBLOEM, HAZELNOTEN (1,7%), AMANDELSNIPPERS (1,5%), honing, melasse, natuurlijk PECANNOTENAROMA en andere natuurlijke aroma's (MELK, TARWE), antioxidant (tocopherol). Kan verschillende soorten noten bevatten.

6.1 Schuilnamen suiker

Let op de verpakkingen ook eens op alle schuilnamen die voor suiker worden gebruikt. Er zijn maar liefst 150 (schuil)namen voor suiker.

Benamingen met	Zoals
(Fruit- of vruchten)sap	Diksap, appelsap
Geconcentreerd fruit- of vruchtensap	Druivensapconcentraat en geconcentreerd perensap
Honing	Bloemenhoning
Nectar	Kokosbloesemnectar
Siroop	Agavesiroop en dadelsiroop
Stroop	Glucose-fructosestroop en speltstroop
Of die eindigen op	Zoals
-ose'	Dextrose en lactose
'suiker'	Rietsuiker en kokosbloesemsuiker

Hoeveel suiker zit er in een product?

Zoals je kunt zien op onderstaand etiket, staat de hoeveelheid suiker vermeld in grammen. Het is handig om in suikerklontjes te rekenen. Je hebt meer een beeld bij een suikerklontje dan bij grammen. Eén suikerklontje is omgerekend 4 gram.

Informations nutritionnelles Gemiddelde voedingswaarden	Pour / Per 100g	Par portion de / Per portie van 32g	AR/ RI*
ENERGIE	1883 kJ 449 kcal	603 kJ 144 kcal	7%
MATIÈRES GRASSES / VETTEN	20 g	6,4 g	9%
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	5,0 g	1,6 g	8%
GLUCIDES / KOOLHYDRATEN	56 g	18 g	
dont sucres / waarvan suikers	37 g	12 g	13%
FIBRES ALIMENTAIRES / VEZELS	4,9 g	1,6 g	
PROTÉINES / EIWITTEN	8,9 g	2,8 g	
SEL / ZOUT	0,35 g	0,11g	2%

Nu je weet hoeveel gram een suikerklontje is, kun je makkelijker berekenen hoeveel suiker er in een product zit. Bovenstaand etiket geeft aan dat het product 37 gram suiker per 100 gram bevat. Het etiket is van een mueslireep. De waarde per portie staat ook vermeld en dat is 12 gram suiker. Je weet nu dat 1 suikerklontje 4 gram is. Door de totale hoeveelheid (12 gram) te delen met 4 gram (suikerklontje) weet je dat deze mueslireep 3 suikerklontjes bevat.

Op deze manier kun jij van allerlei producten de in het product aanwezige suikers berekenen. In het begin zal het even rekenen zijn maar al snel krijg je hier handigheid in.

7. Keurmerken

Een keurmerk helpt bij het kiezen voor duurzamere producten. Keurmerken herken je aan een logo op de verpakking. Er zijn keurmerken op het gebied van milieu, dierenwelzijn of eerlijke handel. 10 goede en veelgebruikte keurmerken zijn:

Wil je hier meer over weten? Een handig hulpmiddel is de [keurmerkenwijzer](#) van Milieu Centraal. Deze geeft informatie over zo'n 250 keurmerken en logo's die iets zeggen over milieu, dierenwelzijn en/of aspecten rondom mens en werk.



8. Houdbaarheidsdatum

Ten minste houdbaar tot (THT):

Ziet het product er na deze datum nog goed uit en ruikt en smaakt het goed? Dan kun je het gewoon eten of drinken. Zo voorkom je dat je onnodig voedsel verspilt!

Te gebruiken tot (TGT):

Gooi een product na deze datum wél altijd weg, het is dan niet meer veilig.

Tot slot

Het beste etiket voor een voedingsmiddel is geen etiket! Onbewerkte natuurlijke producten zoals een appel, een peer of een bloemkool bevatten slechts 1 ingrediënt (het product zelf) en zijn puur natuur. Hoe onbewerkter je voedingsmiddel, hoe gezonder. Probeer dus zo weinig mogelijk voorverpakte en bewerkte voedingsmiddelen te kopen en kook zo veel mogelijk vers.

Ik hoop dat je met bovenstaande uitleg de etiketten beter kan lezen en begrijpen waardoor je ook “gezondere” keuzes leert maken in de supermarkt en je je niet langer meer laat misleiden door alle marketingtrucjes.



Een leuke en handige app om te gebruiken is de “Kies Ik Gezond” app van het voedingscentrum. Een hele handige tool!

Met deze app kan je in de supermarkt al kijken of een product in de schijf van vijf staat of welk product een gezondere keuze is.

voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Ga er lekker mee aan de slag en wil je meer informatie of uitleg, neem dan contact met mij op. Voor meer informatie check ook www.degewichtconsulent.nl

Volg mij op  [de_gewichtsconsulent](https://www.instagram.com/de_gewichtsconsulent)

Met vriendelijke groet,

Anouk van Cronenburg,
De Gewichtconsulent