

A woman with long, curly, light brown hair and glasses is shown in profile, looking down at a small white product carton she is holding in her hands. She is wearing a light-colored, textured cardigan. The background is a bright, modern living room with a white wall decorated with several framed pictures. A beige sofa with orange and grey cushions is visible behind her. The overall lighting is soft and natural.

*Inkijk exemplaar*

**HELP, HOE  
LEES IK EEN  
ETIKET?!**

# Inleiding



Fabrikanten doen er alles aan om de verpakking van een product zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Ze zetten deze daarom vol met marketingkreten en prachtige foto's. Daarmee willen ze ons namelijk overhalen het product te kopen. Dit doen ze onder andere door claims op de verpakking te zetten zoals: zonder geraffineerde suikers, 100% natuurlijk, laag in vet, bron van vezels, enzovoort. Soms zijn deze claims een tikkeltje te misleidend.

Logisch wel, want producenten willen hun product natuurlijk zo goed mogelijk verkopen. Het is allemaal een kwestie van marketing en er wordt vaak maar weinig rekening gehouden met de gezondheid van de consument.

Als je weet hoe je een etiket moet lezen, zal je niet meer zo snel afgaan op de verpakking van een product en zal je de misleidingen de baas zijn. Je weet dan immers hoe je gemakkelijk en snel gezondere keuzes kunt maken.

Hoe begin je eigenlijk en waar moet je op letten bij het maken van de juiste keuze? Aan de hand van simpele stappen en voorbeelden leer ik je uitgebreid hoe je een etiket kunt lezen. Het is makkelijker dan je denkt, zolang je de juiste richtlijnen en trucjes weet. Laat ik die nou net allemaal op een rijtje hebben gezet in dit e-book! De volgende hoofdstukken komen aanbod:

- Stap 1: eerste hulp bij etiketten lezen, wat staat er allemaal op een etiket?
- Stap 2: de ingrediëntenlijst
- Stap 3: de voedingswaarde
- Stap 4: richtlijnen per categorie
- Stap 5: de referentie inname
- Stap 6: Voedingsclaims
- Stap 7: Nutri-Score
- Voorbeelden

Bonus: hoe stel je een gezonde maaltijd samen?

# De ingrediëntenlijst



De ingrediëntenlijst vind je vaak op de achterkant van een verpakking. De naam zegt het al: in deze lijst wordt vermeld welke ingrediënten er aanwezig zijn in het product. De ene ingrediëntenlijst bevat weinig ingrediënten en de andere wat meer.

Maar wat zegt het aantal ingrediënten over hoe gezond een product is? Hoe minder ingrediënten, hoe puurder het product. Hoe meer ingrediënten, hoe meer bewerkt het product is. Maar dat wil niet altijd zeggen dat een product met één ingrediënt 'gezonder' is dan een product met bijvoorbeeld vijf ingrediënten. Zo bevat suiker enkel suiker, maar bevat een muesli bijvoorbeeld havermout, noten, zaden, rozijnen en kaneel.

## **Volgorde van ingrediënten**

Het is belangrijker om te kijken welke ingrediënten erin zitten. Dit zegt namelijk veel meer over een product. Het ingrediënt dat het meest wordt gebruikt, moet vooraan in de ingrediëntenlijst staan. De ingrediënten worden dus in volgorde van gewicht opgesomd. De ingrediënten waar 2% of minder van aanwezig is, hoeven niet in volgorde van aflopende hoeveelheid te staan.

Staat suiker vooraan in de ingrediëntenlijst, dan betekent het dat een product vooral uit suiker bestaat. Staat het achteraan de ingrediëntenlijst, dan kun je ervan uitgaan dat er een kleine hoeveelheid van in het product zit.

Er zijn ook producten die niet verplicht een ingrediëntenlijst hoeven te hebben. Hierbij kun je denken aan voedingsmiddelen die uit slechts één ingrediënt bestaan, zoals groente, fruit en yoghurt.

## **Allergenen**

De allergenen vind je ook terug in de ingrediëntenlijst. Deze worden vaak dik gedrukt of met hoofdletters aangeduid, zodat ze goed te herkennen zijn. Allergenen kunnen namelijk overgevoeligsreacties opwekken, zoals allergische reacties.

## **Suikers**

Als er aan een product suiker is toegevoegd, moet dit altijd door de fabrikant vermeld worden. Het kan alleen best lastig zijn om suiker te herkennen. Er bestaan namelijk meer dan 100 verschillende benamingen voor suiker. Op de volgende pagina volgen een aantal tips.

# Richtlijnen per categorie

## Per 100 gram

---

### Ontbijtgranen

- < 10 gram suikers
  - < 2 gram verzadigd vet
  - > 8 gram vezels
  - < 0,25 gram zout
- 

### Melk en melkproducten

---

### Plantaardige zuivel

---

### Kaas

---

### Brood

---

### Crackers & beschuit

---

### Meelsoorten

- > 6 gram vezels

# Ontbijtgranen

Wellicht is het je al opgevallen in de supermarkt toen je voor het schap met de ontbijtgranen stond: het aanbod is enorm. Sommige zijn basic en bestaan enkel en alleen uit granen. Aan andere soorten zijn bijvoorbeeld noten, gedroogd fruit en/of chocolade toegevoegd.

## Claims die je vaak op ontbijtgranen ziet staan:

- Bron van vezels of vezelrijk
- Zonder geraffineerde suikers
- Laag in suiker of 50% minder suiker
- Zonder kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen

## Richtlijnen ontbijtgranen

Per 100 gram:

- $\leq 10$  gram suikers
- $\leq 2,0$  gram verzadigd vet
- $\geq 8,0$  gram vezels
- $\leq 0,25$  gram zout

Kies bij voorkeur voor volkoren granen.

P.S. let bij ontbijtgranen vooral op de schuilnamen voor suikers op pagina 13.

Granola heeft vaak een gezond imago, maar veel kant-en-klare granola's voldoen niet aan de richtlijnen.

Granola wordt geroosterd met een vorm van suiker. In de meeste gevallen is dit honing. Dit klinkt gezonder dan suiker, maar dat is het niet.



Gezonde keuze  
Voldoen aan  
alle criteria



Middel keuze  
Voldoen aan  
3 criteria



Minder gezonde keuze  
Voldoen aan  
< 2 criteria



### Quaker Havermout kaneel

**Ingrediënten:** Volkoren HAVERMOUT (81%), **suiker**, natuurlijk kaneelaroma en andere natuurlijke aroma's.

### Voedingswaarde per 100 gram:

Energie	379 kcal
Vet	6,6 gram
waarvan verzadigd	1,2 gram
Koolhydraten	67 gram
waarvan suikers	19 gram
Vezels	7,4 gram
Eiwitten	9 gram
Zout	<0,01 gram

**Conclusie:** De Quaker Havermout kaneel is een minder gezonde keuze, aangezien deze maar aan twee criteria voldoet. Aan deze havermout is namelijk erg veel suiker toegevoegd. Daarnaast bevat de kaneelhavermout net iets te weinig vezels.



### Quaker Havermout naturel

**Ingrediënten:**  
100% volkoren HAVERMOUT

### Voedingswaarde per 100 gram:

Energie	375 kcal
Vet	8 gram
waarvan verzadigd	1,5 gram
Koolhydraten	60 gram
waarvan suikers	1,1 gram
Vezels	9 gram
Eiwitten	11 gram
Zout	<0,01 gram

**Conclusie:** Quaker Havermout naturel is een gezonde keuze. Deze is namelijk gemaakt van volkoren havermout. Er zijn geen suikers aan toegevoegd. Daarnaast bevat deze havermout 9 gram vezels per 100 gram en voldoet deze aan alle criteria.

# Onder de loep

## Activia Yoghurt granen

Langzaam gefermenteerd,  
met 5 natuurlijke fermenten



Bron van  
vezels

Zonder kunstmatige kleurstof,  
smaakstof en conserveermiddel

Met exclusieve, levende  
yoghurtculturen

Ingrediënten: Yoghurt (MELK) met Bifidus Actiregularis®, water, **suiker** (6,4%), voedingsvezel (**oligofruuctose**) (2,9%), appel (2%), volkoren TARWE (0,8%), (gluten), HAVER (0,4%) (gluten), GERST (0,4%), (gluten), natuurlijke aroma's, tapioca zetmeel, verdikkingsmiddel (pectine), geconcentreerd citroensap, concentraat van MELKmineralen.

Soort	Per 100 Gram
Energie	95 kcal (398 kJ)
Vet	3.2 g
waarvan verzadigd	2.2 g
Koolhydraten	12.1 g
waarvan suikers	10.6 g
Voedingsvezel	2.3 g
Eiwitten	3.3 g
Zout	0.1 g

Als je de bovenstaande claims leest, lijkt de Activia yoghurt met granen wel een heel gezond product. Hopelijk laat je je inmiddels niet meer misleiden door claims en verpakkingen, maar weet je hoe je een etiket moet lezen.

In dit geval zie je suiker als vierde ingrediënt, het is dus toegevoegd. Kijk je naar de voedingswaardetabel, dan staat er 10.6 gram suiker per 100 gram. Dit zijn ongeveer 3,5 suikerklontjes per portie.



**Hi jij,**

Ik hoop dat je een beter beeld hebt gekregen van het e-book.  
Mocht je nog vragen hebben, mail mij gerust: [lisa@foodlies.nl](mailto:lisa@foodlies.nl)

Liefs,

*Lisa*