



LET OP
VERBORGEN
SUIKER
& ZOUT



LET OP VERBORGEN SUIKER & ZOET

Veel producten bevatten suiker en zout zonder dat je het doorhebt, waardoor je er meer van binnenkrijgt dan goed voor je is. Met deze slimme trucs kun je dat voorkomen.



HEBBEN WE SUIKER EN ZOUT NODIG?

Suiker valt, net als zetmeel en vezels, onder de koolhydraten. We halen 40% tot 70% van onze energiebehoefte uit koolhydraten, dus ook uit suiker in fruit bijvoorbeeld.

Maar wat we helemaal niet nodig hebben, zijn toegevoegde suikers zoals die in frisdrank of suiker in de koffie. Ons lichaam heeft niet zozeer zout, maar wel natrium nodig, een mineraal dat in zout zit. Maar: te veel natrium zorgt voor een hoge bloeddruk.



Minderen? Kwestie van wennen

Vind je eten met minder zout of suiker niet lekker? Tijd voor een experiment. Als je een tijdje minder zout voedsel eet en het klontje suiker in de koffie overslaat, wennen je smaakpapillen daar vrij snel aan. Schakel je daarna weer terug op je oude zout- en suikerconsumptie, dan smaakt alles ineens heel zout en zoet. Je kunt je smaakpapillen dus trainen. Het duurt een paar weken totdat ze zich hebben aangepast. Daarna gaat de waardering voor eten met minder zout en suiker omhoog en proef je veel meer de andere smaken.

ALLES OVER SUIKER

50 GRAM

Zo veel suiker adviseert de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om dagelijks maximaal te consumeren. Oftewel: 10 procent van onze dagelijkse energie-inname. Maar een maximum van 25 gram suiker is nog beter, bijvoorbeeld met oog op tandbederf. Dat laatste komt neer op 5½ suikerklontje per dag. Voor alle duidelijkheid: zo veel zit ongeveer in 1 longdrinkglas (250 ml) frisdrank.

ALLEMAAL SUIKER

Het is niet altijd makkelijk om op een etiket te lezen hoeveel toegevoegd suiker erin zit. Dat komt omdat er tientallen verschillende namen voor zijn. Je ontmaskert de meeste door te letten op woorden die eindigen op -ose, -stroop, -siroop, -honing, of -nectar. En natuurlijk alles waarin suiker expliciet wordt genoemd. Dit zijn de meest voorkomende suikers.

MELASSE
GLUCOSESTROOP
SACHAROSE
MAISSTROOP
SUCROSE
AGAVENECTAR
INVERTSUIKER
FRUCTOSESTROOP

SUIKERGEHEIMEN

Veel drankjes bevatten stiekem veel meer suiker dan je op het eerste gezicht zou denken.*



Chocolademelk
29.8 g
suiker per glas (250 ml)



Appelsap
25.1 g
suiker per glas (250 ml)



Sinaasappelsap
22.9 g
suiker per glas (250 ml)



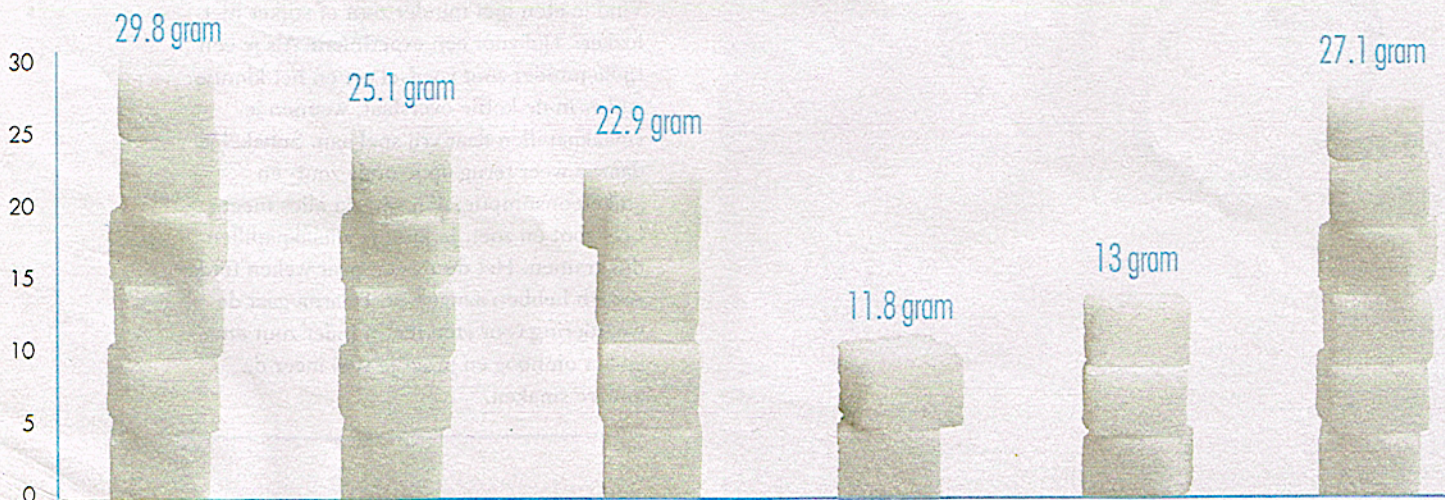
Vitaminewater
11.8 g
suiker per glas (250 ml)



Icetea
13 g
suiker per glas (250 ml)



Cola
27.1 g
suiker per glas (250 ml)





VERS VAN DE PERS

Een glas versgeperste jus d'orange is gezond, toch? Helaas klopt dat niet helemaal. Ja, het is zeker rijk aan vitamine C, maar de keerzijde van (vers) sinaasappelsap zit hem in de hoeveelheid suiker. Eén glas (250 ml) bevat ca. 30 gram suiker en dat zijn omgerekend zo'n zeven suikerklontjes. Verder bevatten jus d'orange en andere vruchtensappen zuren die het gebit kunnen aantasten. Je kunt beter een hele sinaasappel eten: die bevat ook nog eens vezels die tijdens het persen verloren gaan.



Yoghurtdrank
18,1 g
suiker per glas (250 ml)



Tomatensap
8,4 g
suiker per glas (250 ml)



Energiedrank
28,3 g
suiker per glas (250 ml)

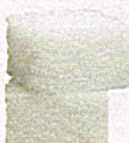


Sportdrink
30,3 g
suiker per glas (250 ml)

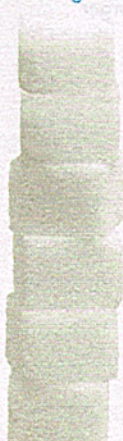
18.1 gram



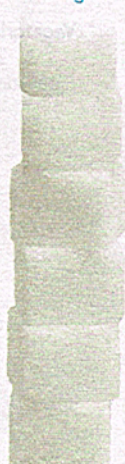
8.4 gram



28.3 gram



30.3 gram



FOOTFOTOGRAFIE: ERIC VAN IOKVEN • FOODSTYLING: GORAN TODOROVIC • STYLING: SABRINA HESSELS • FOTOGRAFIE: ISTOCK



EMMA COLES

Het afgelopen halfjaar verlaagde Albert Heijn het suikergehalte in veel huismerkproducten. Als hoofd van de afdeling Sustainable Retailing heeft Emma Coles een grote rol gespeeld in deze ontwikkeling.

Waarom richt Albert Heijn zich op suikerreductie? 'Volgens de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie moet je niet meer dan tien procent van je calorieën uit suiker halen. We weten dat veel consumenten te veel suiker binnenkrijgen zonder dat ze dat beseffen. Een manier om ze te helpen is als wij het suikergehalte in onze producten verlagen.'

Hoe pakt Albert Heijn dat aan? 'We kozen producten die vaak door families worden gegeten en waar relatief veel toegevoegde suikers in zitten. Daar probeerden we minimaal tien procent suiker uit te halen, zonder de smaak te beïnvloeden. Dat lukte. Uiteindelijk kwamen we tot rond de honderd eigen merk-producten, waar nu tien tot veertig procent minder suiker in zit.'

Minder suiker, dat proef je toch? 'Nee, vaak niet. Ik heb het zelf getest bij collega's. Ik bakte drie soorten brownies. Een met de normale hoeveelheid suiker, een met een kwart minder en een met de helft minder. Veel collega's proefden het verschil echt niet.'

ALLES OVER ZOUT

FIJNPROEVEN

Hoe fijner het zout, hoe beter je het proeft en hoe minder je ervan hoeft te gebruiken om iets op smaak te brengen. Van grof zout uit een zoutmolen gebruik je al gauw te veel, dus kies liever 'gewoon' keukenzout.



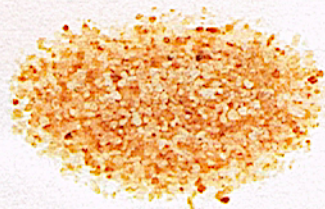
6

GRAM

Dat is de maximale hoeveelheid zout die we per dag binnen zouden moeten krijgen. Helaas komt 85 procent van alle Nederlanders daar ver bovenuit: volwassen mannen eten gemiddeld 10 gram zout per dag en vrouwen 7.5 gram per dag.

ZOUT = ZOUT

Himalayazout, zeezout of Keltisch zout... Hoe bijzonder en gezond het ook klinkt, zout blijft zout. Deze soorten bevatten naast natrium dan wel mineralen zoals magnesium en calcium, maar zo gering dat het bij normale consumptie geen gezondheidswinst oplevert.



ZOUT ONTHULLINGEN

Je zult je verbazen hoeveel zout er zit in je dagelijkse boodschappen.*



Pizza Margherita
3.8 g zout
per pizza (350 g)

3.8 gram



Tomatensoep blik
1.8 g zout
per kom soep (250 ml)

1.8 gram



Vegetarische hamburger
2.6 g zout
per hamburger (175 g)

2.6 gram



Rookworst
5.3 g zout
per rookworst (250 g)

5.3 gram



Achterham
0.5 g zout
per plak (20 g)

0.5 gram





NATRIUM VS. ZOUT

Sinds december 2016 zijn fabrikanten verplicht op elk etiket te vermelden hoeveel zout het product bevat. Voorheen werd niet zout, maar vaak de hoeveelheid natrium vermeld. Dit is het mineraal in zout dat invloed heeft op onze bloeddruk. Om te weten hoeveel gram zout er in een product zat, moest je het natriumgehalte met 2½ vermenigvuldigen. Door de nieuwe wetgeving kun je nu makkelijker berekenen of je je houdt aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid zout.

80%

van het zout dat we eten, komt uit voedingsmiddelen waar zout van nature in zit of waar het aan is toegevoegd door fabrikanten.

20%

van het zout dat we eten, voegen we zelf toe bij het koken of aan tafel om het gerecht op smaak te brengen.



Jongbelegen kaas
0.3 g zout
per plak (20 g)

0.3 gram



Doperwten uit pot
0.8 g zout
per portie (200 g)

0.8 gram



Kant-en-klare pasta bolognese
3.2 g zout
per portie (420 g)

3.2 gram



Hummus
0.6 g zout
per 50 g

0.6 gram



Naturel chips
1.2 g zout
per 100 g

1.2 gram



'Minder zout en suiker is
voor iedereen gezond'

Gerda Feunekes is directeur van het Voedingscentrum en gespecialiseerd in de relatie tussen voeding en gedrag. Ze waarschuwt voor de gevaren van overmatig suiker- en zoutgebruik.

NATUURLIJK VERSUS TOEGEVOEGD

'Ons lichaam maakt geen onderscheid tussen natuurlijke en toegevoegde suikers: we verwerken beide op dezelfde manier en ze leveren allebei energie. Toch zijn natuurlijke suikers te verkiezen boven toegevoegde suikers. Toegevoegde suiker levert naast energie meestal niks nuttigs. Natuurlijke suikers zitten vaker "verpakt" in iets wat ook vitamines, mineralen en vezels kan bevatten.'

IS HONING BETER DAN KRISTAL-SUIKER?

'Dat wordt vaak gedacht, maar het is niet zo. Suiker is suiker, of het nou gaat om palmsuiker, rietsuiker, honing of ahornsiroop. Alle suikers bevatten ook ongeveer evenveel calorieën. Hoe meer producten met toegevoegde suikers je eet, hoe minder "ruimte" je overhoudt voor gezonde producten.'

CV

Gerda Feunekes is directeur van het Voedingscentrum. In 1996 promoveerde zij aan de Wageningen Universiteit op het onderwerp voedselconsumptie en voedselkeuze. Ze publiceerde ruim veertig wetenschappelijke artikelen.

HET GEVAAR VAN ZOUT 'Niet alleen van suiker krijgen we vaak te veel binnen, voor zout geldt hetzelfde. Het advies is maximaal 6 gram per dag. Het zit in veel verschillende producten en je proeft het niet altijd. Check daarom het etiket en kies voor het product met het minste zout. Te veel zout verhoogt het risico op een hoge bloeddruk en dat is slecht voor je hart- en bloedvaten. Het is voor iedereen gezond om minder zout en suiker te gebruiken.'

AANRADERS 'Voeg stapsgewijs steeds minder zout aan je eten toe, vervang dit door kruiden en specerijen. En maak liever zelf je sauzen, marinades, dressings en soep: dan heb je zelf in de hand hoeveel zout je toevoegt.'

