

Resultaten onderzoek suiker in supermarktproducten

Product	Portie	Albert Heijn	Jumbo	Plus	Lidl	Aldi	A-merken				
		toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	merknaam			
Branflakes	bakje (30g)	4,8	-	4,2	3,9	3,2	3,6	Kelloggs			
Koffiecreamer (poeder)	voor 1 kop koffie	0,2	0,3	0,3 (Oké)	0,3	0,3	0,3	Completa			
		0,3 (Basic)					0,33	Robert's			
Wiener melange (poeder)	voor 1 beker (150ml)	4,5	4,2	4,3	9,9	10,4	8,7	Nescafe			
Ontbijtkoekrepen	1 reep	19,8	-	20,7	19,8	20,7	21,4	Wieger Ketellapper			
							17,8	Pijnenburg			
Chinese tomatensoep	kom (250ml)	6,3	9,75 (zak)	5,3	6,3	6,3	6,2	Unox (pak)			
			10,0 (blik)				5,9	Unox (blik)			
							8,0	Unox (zak)			
							9,0	Struik (blik)			
							4,5	Jongsoep (diepvries)			
Krentenbollen	1 bol	1,4	2,6	1,5	1,7	0,7	-	-			
Pindakaas crunchy	voor 1 boterham (15 gram)	1,7	1,7	1,1	-	-	0,0	Whole Earth Original			
							0,0	Mister Kitchen's			
							0,0	Calvé			
							0,0	smaakt			
							0,0	Pip&Nut			
Broodspread	voor 1 boterham (15 gram)	2,0	1,9	1,8	-	1,7	2,0	Heinz			
Zuiveldrank framboos	glas 200ml	9,0	15,2	16,4 (Oké)	-	-	9,6	Yoki			
		10,4 (Basic)					15,4	Bonomel			
							14,6	Melkan			
							17,4	Yogho Yogho			
Granen-noten reep	1 reep	2,1	2,2	-	-	6,3	7,1	Ravensbergen			
							2,0	Bolletje			
							6,6	Hero			
Fruitdrank witte druif & citroen	glas 200ml	9,5	-	9,3	12,3	13,3	8,8	DubbelFriss			
		2,5 (Basic)									
Woksaus teriyaki	per persoon	7,4	17,8	21,6	-	8,7	14,9	Conimex			
							6,1	Go-Tan Original			
							6,5	Go-Tan Han's daily			
							8,2	Amoy			
							27,8	Fair Trade Original			
							9,2	Kikkoman			
Augurkensticks zoetzuur	1 augurk (10 gram)	0,4	1,10	0,7	0,9	1,08	0,0	Kesbeke			
		0,1 (Basic)					0,9	Kühne			
Saladedressing naturel	30 ml	2,6	2,3	2,6 (Oké)	2,1	2,3	2,2	Remia			
							3,0	Superieur			
Rode bietjes in schijfjes blik	50 gram	1,0	1,7	1,7	-	-	0,9	Bonduelle			
							1,8	Hak 0% zout			
							1,2	Hak			
							1,0	Betuws Roem			
Magere aardbeienyogurt	schaaltje (150ml)	11,0	6,9	-	14,3	12,0	13,8	Almhof			
							10,5 (Zaanse Hoeve)	12,3	Zuivelhoeve		
								15,8 (beker)	15,8 (bakje)	11,4	Campina
										13,7	Melkan
Latte macchiato capsules	beker 150ml	3,3	-	1,3	0,9	-	1,8	Nescafé			
							0	Nescafé unsweetened			
							1,2	Café Royal			
Digestive biscuits	2 koekjes	5,4	4,60	4,8	4,9	4,9	4,56	Verkade			
							5,7	Pally			
Japanse bollenmix	30 gram	5,4	5,1	6,6	5,4	-	4,6	Verse Klasse Noten			
Oven zoutjes met sour cream	30 gram	0,9	0,9	-	0,5	0,9	1,3	Tuc			
							0,9	Millies			
							1,9	Carr's			

In de bovenstaande tabel staan de hoeveelheid toegevoegde suikers in gram per portie in een 20 tal productgroepen die op het eerste oog gezond lijken, maar waar regelmatig veel suiker aan is toegevoegd. De hoeveelheid toegevoegde suikers is bepaald op basis van de gehalten die de betrokken supermarkten en A-merken aan ons hebben doorgegeven. Als een reactie uitbleef hebben we het gehalte toegevoegde suikers geschat op basis van het totale suikergehalte en de ingrediëntendeclaratie op het etiket.

- Het laagste gehalte toegevoegde suikers in de productgroep
- Het hoogste gehalte toegevoegde suikers in de productgroep