

**EVEN NIET OPGELET...**

# 40 KLONTJES PER DAG



**Albert Heijn  
Branflakes, 1,2  
per portie (30 g)**



**Wieger  
Ketellapper  
Snelle Jelle, 5,3  
per portie (55 g)**



**Yogho! Yogho!  
yoghurtdrink  
framboos, 4,4  
per portie (200 ml)**



**Fairtrade Original  
Woksaus Teriyaki,  
6,9 per portie (64 g)**



**Plus  
Japanse bollenmix,  
1,7 per portie (30 g)**

Behalve naar zout en vet, grijpen voedselproducenten ook graag naar de suikerpot. Wie even niet oplet, krijgt al gauw veel te veel suiker binnen – **óók uit producten met een gezond imago.**

## HIER VALLEN WIJ OVER

Het is een misverstand dat suiker een gif is dat je altijd moet mijden. Je hebt het nodig om te functioneren. Maar in veel producten zitten van nature al suikers, zoals in fruit en groente. Dat fabrikanten er dan ook nog veel van toevoegen aan producten, is waar we over vallen. Die toegevoegde suikers kunnen een stuk minder, want opgeteld kom je dagelijks tot abnormale hoeveelheden waarop je lijf niet is ingesteld. Fabrikanten voegen soms ook suiker in andere vormen toe, zoals glucose-fructosestroop, melasse en dextrose. Dat lijken op het eerste gezicht geen suikers, maar zijn het wel. En dus zijn ze net zo slecht, als je er te veel van eet.

Dat je suiker volledig moet mijden, is een misverstand

Fabrikanten moeten minder suiker toevoegen

Andere vormen van suiker zijn net zo slecht

Zout, verzadigd vet en suiker: dit zijn voedingsstoffen die fabrikanten graag in hun producten stoppen, omdat ze flink bijdragen aan de smaak én goedkoop zijn. Maar ze mogen dan wel lekker zijn, gezond zijn ze allerminst. De gemiddelde Nederlander krijgt van dit illustere drietal dagelijks te veel binnen. In dit artikel kijken we specifiek naar het vele suiker dat fabrikanten aan producten toevoegen. Het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie is dat voor een vrouw 50 gram toegevoegde suikers – oftewel zo'n 12,5 klontjes – per dag het maximum is. Voor een man geldt 60 gram: zo'n 15 klontjes. Maar uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) blijkt dat we dagelijks gemiddeld 17,5 klontjes (zo'n 70 gram) aan toegevoegde suikers binnenkrijgen. En dan zijn de suikers uit bijvoorbeeld honing en siropen nog niet eens meegerekend.<sup>1</sup> De bewering dat in veel producten van nature al suikers zitten, klopt: zelfs in een paprika zit al een paar gram. Maar het grootste deel wordt dus bewust door fabrikanten aan bewerkte voedingsproducten toegevoegd, 'om aan de smaakbehoefte van de consument te voldoen'.

### Veel te veel suiker

Omdat je ongemerkt al gauw te veel suiker binnenkrijgt, spreken we de voedselbranche voortdurend aan op de suiker die ze toevoegt. Het kan namelijk best een stuk minder.

Om een idee te krijgen van de suiker-overkill, stelden we een dagmenu samen van voedingsmiddelen uit de supermarkt die op het oog redelijk gezond lijken. Te weten: 's morgens een bakje branflakes (een soort vezelrijke cornflakes) en een cupje creamer in je koffie, voor onderweg een Snelle Jelle en later op de dag een wiernermelange op basis van een stick met poeder. Een lunch van twee boterhammen: één met crunchy pindakaas en één met sandwichspread, en een glas drinkyoghurt framboos. Een opkikkertje in de middag bestaat uit een mueslireep met hazelnoten en een glas fruitdrink witte druif-limoen. 's Avonds als voorafje een Chinese tomatensoep uit blik of pak, daarna een wokgerecht met groenten en reepjes rundvlees met een lekkere scheut teriyaki-woksaus, een naturel dressing over de salade met rode bietjes en augurk en als toetje een magere vruchtenyoghurt (we kozen voor de aardbeivariant). En natuurlijk is het koekje bij de >>

» Het grootste deel van de suiker wordt bewust toegevoegd 'om aan de smaakbehoefte te voldoen'

<sup>1</sup> Deze zin is verplaatst. In het originele artikel staat het abusievelijk na de zin over het advies van de WHO.

### » Woksaus is de absolute koning van de verborgen suikers; we telden per portie zo'n 7 klontjes

koffie niet vergeten, en voor het slapengaan staat er een bakje ovenzoutjes en Japanse bollenmix op tafel. Op basis van dit gefingeerde dagmenu blijf je gemiddeld 111 gram (28 klontjes) binnen te krijgen. Maak je het erg bont en weet je van alle producten de suikerrijkste variant te kiezen, dan consumeer je zelfs 160 gram (40 klontjes) suiker per dag. Met dit menu onder de 12,5 klontjes blijven is onmogelijk: zelfs als je steeds de suikerarmste variant kiest, kom je nog op 67 gram (17 klontjes) uit.

### De grootste valkuilen

Een paar voedingsmiddelen in bovengenoemd menu vallen op, doordat ze stijf staan van de toegevoegde suikers (zie de illustratie op pagina 90). Zo stralen de vezelrijke branflakes veel gezonds uit; daar verwacht je toch echt niet veel suiker in. Mis: met gemiddeld 3,9 gram suiker per portie (van 30 gram) heb je bij deze ochtendhap al meteen ruim een suikerklontje binnen. Albert Heijn heeft de receptuur inmiddels aangepast: de pakken bevatten voortaan minder suiker en er zit nog maar 2 gram suiker in een portie van 30 gram: een half suikerklontje. Dan de ontbijtkoekreep: dat blijkt een ware suikerbom. In zo'n portieplak van meestal zo'n 55 gram zit maar liefst 19 gram suiker (bijna 5 klontjes!) verborgen. Niet alleen kinderen, maar ook veel volwassenen drinken graag

drinkyoghurt. Wij kozen in 'ons' menu voor die met frambozensmaak. Verrassing: in een glaasje van 200 milliliter zit minimaal 9 en maximaal 17,4 gram suiker. Dat zijn dus alweer ruim 2 tot 4 klontjes. Maar woksaus is toch wel de absolute koning van de verborgen suikers. We hebben de etiketten op een aantal teriyaki-woksauzen uitgeplozen en de resultaten zijn schrikbarend. Bij de Woksaus Teriyaki van Fairtrade Original stopt de teller pas bij 28 gram per portie: zo'n 7 klontjes. En denk je dat in de Japanse bollenmix niet veel meer zit dan pinda's met een laagje, dan nu de harde cijfers: met een portie van zo'n 30 gram kauw je zomaar 1,5 suikerklontje weg. <<

### MEER LEZEN?

Gezond eten helpt beschermen tegen veroudering, overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes. Maar gezonde keuzes maken is niet altijd makkelijk. Het boek Gezond eten - beter kiezen & kopen helpt je daarbij. Prijs: €20,50 voor leden, €25 voor niet-leden (gratis verzending). Het e-book kost €13 voor leden, €16 voor niet-leden.



Wij strijden voor een nieuw, minder vrijblijvend actieplan

### CAMPAGNELEIDER HENRY UITSLAG: 'INDUSTRIE TE SCHEUTIG MET SUIKER'

Henry Uitslag zet zich namens de Consumentenbond in voor betere voeding: onder meer voor minder zout, verzadigd vet en suikers in producten. Acties van de Consumentenbond hebben er mede toe geleid dat het Akkoord Verbetering Productsamenstelling is gesloten tussen overheid en bedrijven. Afgesproken is dat voedingsproducten minder zout, verzadigd vet, suiker en calorieën zullen gaan bevat-

ten. Uitslag: 'Maar de invoering van het akkoord gaat tergend langzaam. Over suiker zijn er tot nu toe alleen voor toetjes en zuivel- en frisdranken afspraken gemaakt, maar die houden nauwelijks een verbetering in<sup>2</sup>. De levensmiddelenindustrie is simpelweg te scheutig met suiker. Een vruchtenyoghurt zou zoet genoeg moeten zijn door de verwerkte vruchten, maar die zijn meestal vervangen door een aroma.

En dan moeten er weer scheppen suiker bij... Dat het een stuk minder kan, blijkt uit de grote verschillen in suikergehalten die wij zagen bij vergelijkbare producten.' Samen met de Hartstichting, Nierstichting en het Diabetes Fonds dringt de Consumentenbond aan op een hernieuwd actieplan om zout, suiker en verzadigd vet terug te dringen. Met minder vrijblijvendheid voor de industrie.

## DAT KAN WEL WAT MINDER!

Uit ons onderzoek blijkt dat bij vergelijkbare producten de ene fabrikant soms veel minder suiker toevoegt dan de andere. Bij sommigen is dus nog een wereld te winnen. De opvallendste verschillen op een rij, **gemeten in aantal gram suiker per portie**.

### WIENERMELANGE

Handig, die wienermelange in poedervorm: heet water erbij en klaar. Maar er zit een hoop suiker in dat poeder. Die van Jumbo bevat per portiezakje 4 gram suiker. Maar dat is niets vergeleken met de Moreno van Aldi: die bevat per portie 10,5 gram. Bijna 2 klontjes verschil dus. Ook Nescafé Wienermelange scoort met 8,7 gram slecht. Fabrikant Nestlé zegt te streven naar 5% suikerreductie in alle producten vóór 2020. Nestlé past portiegroottes aan, en verwacht ook veel van 'gestructureerde' oftewel gesproeidroogde suiker (zoals bij suikerspinnen), waarbij je wel de smaak hebt, maar niet de hoeveelheid.



Moreno  
Wiener  
Melange  
**10,5**



Jumbo  
Wiener  
melange  
**4**

### AARDBEIEN-YOGHURT

Na het avondeten een bakje magere aardbeienyoghurt, dan denk je toch goed bezig te zijn. Nou... als je de portieverpakking Strawberry Yogurt van Milbona neemt, krijg je bijna 16 gram suiker (4 klontjes) binnen. De Aardbei Yoghurt Mager van Jumbo bewijst dat het anders kan: met 7 gram suiker per portie ben je een stuk minder ongezond bezig. Bij Lidl denken ze op de goede weg te zijn. Zo zou er in de door ons geteste aardbeienyoghurt zo'n 15% minder suiker zitten dan in de vorige versie. Maar zelfs hiermee hoort de yoghurt nog steeds tot de suikerkanonnen.



Lidl Milbona  
Strawberry  
Yogurt  
**16**



Jumbo  
Aardbei  
Yoghurt  
Mager  
**7**

### FRUITDRANK

Mocht je zin hebben in een glas fruitdrink (wij keken naar de smaak witte druif/limoen), dan loont het om de suikerinhoud per glas te checken. Neem je bijvoorbeeld de variant van AH Basic, dan krijg je slechts 2,5 gram suiker per glas binnen. Daar wordt dan ook zoetstof aan toegevoegd, iets wat de meeste fruitdrinkfabrikanten overigens doen. Waar het qua suiker zeker misgaat, is bij Aldi's Frisse Fruitdrink Appel, witte druiven & citroen. Die bevat geen zoetstoffen, maar je moet het consumeren ervan wel bezuren met 13,5 gram suiker per glas. Dat scheelt dus bijna 3 klontjes suiker met de fruitdrink van AH Basic: 5,5 keer zo veel! Aldi reageert op onze bevindingen met de melding dat voor dit product nog geen concrete plannen zijn, maar dat diverse zuivelproducten inmiddels minder suiker bevatten.



Aldi Frisse  
Fruitdrink  
**13,5**



AH Basic  
Fruit Drink  
Witte druif -  
citroen  
**2,5**



Ravensbergen  
Muesli+  
Hazelnuts  
**7**



Bolletje  
Noten &  
Granen-reep  
**2**

### GRANENREEP

Met een granenreep met noten heb je een gezond tussendoortje in handen, zou je zeggen. Helaas zit in de meeste gevallen ook hierin een hoop suiker, tot wel 2 klontjes per reep. De Bolletje Noten & Granen-reep Amandel & Havermout doet het met 2 gram suiker nog redelijk goed. Maar aan een reep Muesli+ Hazelnuts van Ravensbergen blijkt maar liefst 7 gram suiker te zijn toegevoegd. Ravensbergen heeft helaas niet gereageerd op onze vraag waarom het suikergehalte zo hoog is.



Fairtrade  
Woksaus  
Teriyaki  
**28**



Go-Tan  
Original  
Teriyaki  
**6**

### WOKSAUS

Op de vorige pagina is te lezen dat de Woksaus Teriyaki van Fairtrade met 28 gram per portie een suikerbom is. Gelukkig kan ook dit beter. Original Teriyaki van Go-Tan bevat 'slechts' 6 gram per portie. Fairtrade laat weten dat het 200 ml-flesje (€1,59) is vervangen door een 150 ml-flesje (€1,49). Het bedrijf verwacht dat consumenten hierdoor ook de portiegrootte zullen terugbrengen. De receptuur is niet aangepast, dus het gaat in feite om een verkapte prijsverhoging. Nogal een flauwe manier van 'productverbetering', vinden wij.

## @ OP ONZE SITE

Op [consumentenbond.nl/suiker-check](https://consumentenbond.nl/suiker-check) staat informatie over suikerinname en vind je links naar andere suikergelateerde onderwerpen. Wil je zelf een product met veel te veel toegevoegde suikers aan anderen voorleggen? Dat kan op onze community, via onze actiepagina [consumentenbond.nl/suiker](https://consumentenbond.nl/suiker)