

Etikettenwijzer, de achterzijde en de kleine lettertjes

De etikettenwijzer, de achterzijde of zijkant van een product. Een paar weken geleden belande ik in een discussie over gezondere producten in de supermarkt. Zo kwam het o.a. de bloemkool pizzabodem ter sprake. Er vlogen allerlei goed bedoelde adviezen over en weer maar kon ik 't niet laten om toch iets hierover te zeggen.

En dit heeft vooral te maken met de achterkant van een product. Het etiket waar alle ingrediënten en voedingswaarden op staan.

Nu begrijp ik heel goed dat het niet altijd even eenvoudig is om de juiste keuze te maken, des te meer is het belangrijk dat je naar de achterkant kijkt.

Etikettenwijzer

Wat staat er op de achterkant staat en waar moet je op letten:

De ingrediëntenlijst (of zoals het officieel heet de ingrediëntendeclaratie) : hier zie je een (was)lijst van namen staan. De regel is dat van het 1e genoemde ingrediënt de grootste hoeveelheid in het product zit en zo gaat het verder aflopend. Begrijpelijke namen zie je staan maar vaak ook onbegrijpelijke namen. Voor suiker heeft men > 50 verschillende benamingen. Maar ook de "uitgekotste" E-nummers

worden tegenwoordig gemeden op een ingrediëntenlijst. De producent schrijft hier de volledige benaming en jij hebt werkelijk geen idee wat het is. En omdat van deze ingrediënten relatief weinig in een product zit, denk je al gauw, ach t zal wel.

Waar moet je dan op letten? Je krijgt vooral inzicht in wat je eet en verder is het een beetje aan jou: mag je bijvoorbeeld geen gluten, dan helpt deze lijst je. Wil je geen toegevoegde suiker eten, dan helpt deze lijst je ook. Wil je geen e-nummers eten, tja, dan zou ik als ik jou was een app downloaden en alle onbegrijpelijke namen intypen. Kost wel even tijd.

De voedingswaarde: in een tabel staat de voedingswaarde per 100 gram vermeld en soms ook per portie. Dit laatste is niet verplicht en kan je op een verkeerd been zetten.

In deze tabel moet in ieder geval de energie staan, d.m.v. het aantal kcal (en joules), eiwitten, koolhydraten met uitgesplitst in suiker en zetmeel. Let op: het is nu nog niet verplicht om uit te splitsen in natuurlijke suikers en toegevoegde suiker. Vetten worden ook vermeld (vaak uitgesplitst in verzadigd, onverzadigd), zout, vitamines en mineralen. Dit geeft je een goed inzicht als je producten met elkaar wilt vergelijken, bijvoorbeeld welk merk gebruikt minder zout.

De houdbaarheidsdatum: een THT datum (tenminste houdbaar tot) betekent dat na deze datum de kwaliteit van het product achteruit KAN gaan, maar je mag het nog steeds eten. Op dit moment moet iedere producent een datum op producten zetten. Men is bezig deze wet de wijzigen door bijvoorbeeld op pakken rijst geen houdbaarheidsdatum te zetten.

Een TGT datum (tenminste gebruiken tot) betekent dat je het product na de genoemde datum feitelijk niet meer veilig kan eten. Hierover zijn de meningen altijd verdeeld. Gebruik in ieder geval je neus en ogen om te begrijpen of het nog goed is.

Bovenstaande 3 punten (en nog een paar nu niet zo belangrijke issues) zijn verplicht op de achterkant of zijkant van een etiket.

Niet verplicht:

Vaak zie je nog een ander overzicht, nl. de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Dit is niet verplicht, in het buitenland zie je het veel op producten staan, in Nederland lang niet overal. Men gaat hier uit van een ADH van 2000 kcal per dag. Op zich een leuke indicatie maar is niet voor iedereen toepasbaar.

Tenslotte

Producten waar helemaal GEEN ingrediëntenlijst en voedingswaarde tabel op zit zijn t beste! Dit zijn 100% natuurlijke producten. Hoef je niet na te denken, je weet en ziet wat je koopt en eet.

En dan nog even terugkomend op die bloemkool pizzabodem. Ja, er zitten groenten in maar als je op de ingrediëntenlijst kijkt zie je dat deze bodem vnl. bestaat uit tarweBLOEM – en ook wel groenten, nl. 37% bloemkool. De andere 63% is de bloem (een graan waar alle voedingsstoffen verwijderd zijn, zie [blog](#)), goedkopere omega 6 oliën (koolzaad en zonnebloem) en nog wat kleinere toevoegingen.

Wil je meer lezen over de etikettenwijzer, kijk dan eens op [deze](#) pagina.

En een laatste tip (voor de 40+ onder ons :)), zorg dat je een leesbril bij je hebt, want die lettertjes worden met de jaren kleiner op de verpakking.