



Tips

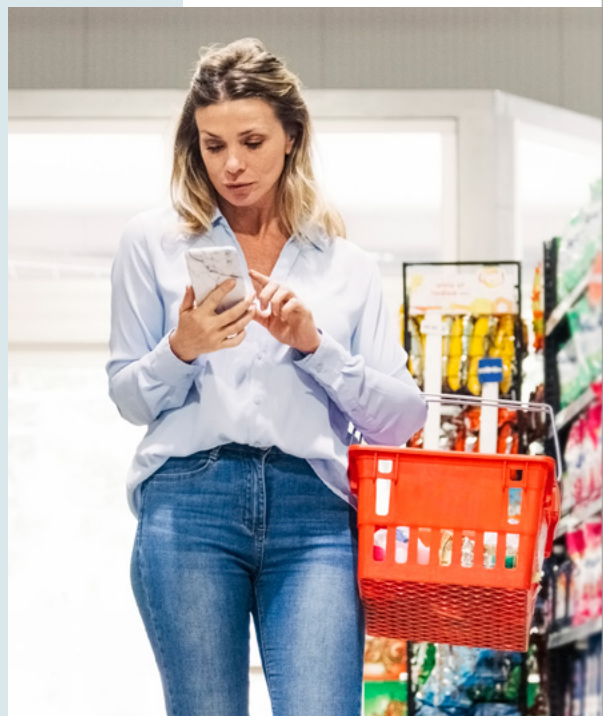
VOOR HET LEZEN
VAN EEN ETIKET

Hoe lees ik een etiket?

Tijdens het PS. food & lifestyle programma leer je bewuster om te gaan met de voedingskeuzes die je maakt. Wanneer je je streefgewicht hebt behaald krijg je nog een jaar lang nabegeleiding, om ervoor te zorgen dat jij ook na het programma bewuste en verantwoorde keuzes kunt maken.

De komende tijd zul je jezelf vast wel eens afvragen of een bepaald voedingsmiddel verantwoord is én of het wel of niet is toegestaan tijdens het programma. Dit kan soms best lastig te bepalen zijn aan de hand van de verpakking. Er bestaan namelijk vele voedingsclaims en deze claims beweren soms dat het product bijdraagt aan jouw gezondheid, terwijl dit in feite niet zo is. Dit kan erg misleidend werken.

De beste manier om een voedingsmiddel te beoordelen, is door het lezen van etiketten. Wij hebben een aantal handige tips om etiketten te leren lezen op een rijtje gezet, om jou te ondersteunen bij het maken van verantwoorde keuzes.



Wat kun je terugvinden op een etiket?

Op de verpakking van een product staat een heleboel informatie in de vorm van teksten, tabellen en logo's. De verpakking bevat onder andere de ingrediënten, voedingswaarde, claims, houdbaarheidsdatum, bereidingswijze, bewaaradvies en fabrikant. Deze informatie samengenomen noemen wij het etiket.

Een etiket is een onderdeel van de verpakking en informeert je over wat er in het product zit. Deze informatie geeft je veel inzicht in een product en of deze verantwoord is of niet. Door etiketten te leren lezen wordt het makkelijker de juiste keuzes te maken.



Ingrediënten

Ingrediënten zijn de grondstoffen waarvan het product is gemaakt. De vermelding van de ingrediënten gebeurt in een vaste volgorde. Het is een opsomming van alle ingrediënten in het product in dalende volgorde van gewicht. Het meest gebruikte ingrediënt staat dus vooraan en het minst gebruikte achteraan.

Tip:

Staat suiker tussen de eerste vier woorden in de ingrediëntenlijst? Dan weet je dat dit product veel suikers bevat en niet onder de verantwoorde producten valt.



Voedingswaarde

De voedingswaarde is altijd aangegeven per 100 milliliter of 100 gram. Fabrikanten mogen ervoor kiezen om dit ook nog per portie aan te geven, bijvoorbeeld per glas of per stuk.

Wanneer je twee producten met elkaar wil vergelijken, kun je het beste kijken naar de kolom per 100 gram of 100 milliliter. De hoeveelheid calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels geven je het beste inzicht in de voedingswaarde. Hoe lager de hoeveelheid koolhydraten en hoe hoger de hoeveelheid eiwitten en vezels, des te beter.

Allergenen

Op het etiket moeten altijd de allergenen benoemd worden. Allergenen zijn stoffen die bij sommige mensen een overgevoeligheidsreactie kunnen veroorzaken en waar mensen erg ziek van kunnen worden. Deze stoffen moeten daarom duidelijk op het etiket vermeld worden.

Allergenen worden vaak aangegeven met een vet lettertype of in hoofdletters. Voorbeelden van allergenen zijn gluten, melk, ei, mosterd, soja, sesamzaad, pinda's en noten.

Houdbaarheidsdatum

Op een verpakking kunnen twee soorten houdbaarheidsdatums staan. Een THT-datum (Ten minste Houdbaar Tot) of een TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Tip:

Gebruik je zintuigen: kijk, ruik en proef of het product nog te eten is.

Een THT-datum zie je veelal terug op langer houdbare producten, welke niet snel bederven. Voor deze producten geldt dat de kwaliteit, zoals de geur of smaak van het product, na deze datum achteruit zal gaan. Vaak is dit product dan nog wel veilig te eten.

Wanneer je een product ziet met een TGT-datum, dan zal dit gaan over snel bederfelijke producten. Denk hierbij aan vlees(waren), vis, zuivel of vers bereide producten. De TGT-datum is dan de laatste dag waarop je deze producten veilig kunt gebruiken.

Bewaaradvies

Het bewaaradvies geeft aan wat de beste bewaarplek is voor je product zoals de koelkast, vriezer of voorraadkast. Daarnaast staat er vaak vermeld hoelang je het product nog kunt bewaren nadat het geopend is. Kijk altijd naar de houdbaarheidsdatum en gebruik je zintuigen.



Voedingswaarden

Om een etiket goed te kunnen lezen en te kunnen begrijpen, heb je kennis over de voedingswaarden nodig. In de voedingswaardetabel worden een aantal waarden benoemt: energie, koolhydraten, eiwitten, vet, vezels en zout.

Energie

Energie wordt op het etiket uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en kilojoule (kJ). Fabrikanten zijn verplicht de calorieën en kJ per 100 g of 100 ml te vermelden. De hoeveelheid energie per portie hoeven fabrikanten niet verplicht te vermelden, gelukkig wordt dit in de praktijk wel vaak gedaan.



Koolhydraten

Koolhydraten worden ook wel suikers genoemd en functioneren als de brandstoffen voor het lichaam. Het hoofddoel van koolhydraten is het verschaffen van energie.

Koolhydraten leveren per gram 4 calorieën. Alle soorten koolhydraten worden in je darmen afgebroken tot glucose, wat een ander woord voor suiker is. Glucose is de brandstof voor je cellen en wordt via je bloed hier naartoe vervoerd, waardoor je bloedsuikerspiegel stijgt. Het te vaak en te veel eten van koolhydraten zorgt dan ook voor een onstabielere bloedsuikerspiegel.

Belangrijke bronnen van koolhydraten zijn fruit, groenten, aardappelen, rijst, pasta, brood (en andere deegwaren), suiker, koek en suikerrijke (fris)dranken.



Eiwitten

Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van al je lichaamscellen en hebben daarom een belangrijke functie in ons lichaam. Het zorgt voor het laten groeien van je haren en nagels, het herstellen van je huid en het vernieuwen en herstellen van bloed, botten, hormonen en spieren.

Eiwitten bestaan uit aminozuren en ze leveren net als koolhydraten 4 calorieën per gram. De optimale eiwitinname tijdens het PS. food & lifestyle programma is 1,3 g (vrouw)

en 1,6 g (man) per kg lichaamsgewicht. Deze hoeveelheid eiwitten is van belang om de spiermassa in stand te houden. Een ander positief effect van eiwitten is dat het ondersteunt bij de verzadiging.

De belangrijkste bronnen van eiwitten zijn dierlijke producten zoals gevogelte, vlees, vis, ei en zuivel. Ook in plantaardige producten zoals noten, zaden, pitten, soja, tempé, tofu en peulvruchten zitten eiwitten.



Vet

Vetten leveren 9 calorieën per gram en dienen als brandstof, maar hebben daarnaast ook nog andere functies. Vet dient ook als bouwstof en als beschermstof omdat het als het ware dient als een soort beschermkussen tegen stoten. Vet zorgt ook voor de aanvoer van belangrijke vitamines zoals vitamine A, D, E en K en essentiële vetzuren.

Essentiële vetzuren (omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren) zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan maken uit andere vetzuren, terwijl het lichaam ze wel nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Dit houdt in dat ze via de voeding moeten worden ingenomen. Vet kan op het etiket uitgesplitst worden in verzadigd vet en onverzadigd vet.



Verzadigd vet

Misschien heb jij ook ooit geleerd dat verzadigde vetten ongezond zijn. Deze conclusie is te snel getrokken. Verzadigde vetten zitten inderdaad in producten zoals junkfood (denk aan snacks, chips, koek en gebak), dit zijn de ongezonde verzadigde vetten.

Verzadigde vetten zijn echter niet altijd slecht. Ze zitten bijvoorbeeld ook in producten zoals kokosolie, roomboter, zuivel, vlees en vis. Dit zijn natuurlijke producten en deze zijn rijk aan gezonde voedingsstoffen. Het is daarom belangrijk dat je kiest voor gezonde vetten uit natuurlijke producten.

Onverzadigd vet

Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigde vetten. Denk bijvoorbeeld aan olijfolie. Onverzadigde vetten komen met name voor in plantaardige producten zoals noten, zaden, pitten, avocado en verschillende soorten olie.

Maar ook (vette) vis bevat supergezonde onverzadigde vetzuren. De omega-3-vetzuren. Deze vetzuren zijn goed voor je hersenen en beschermen je tegen hart- en vaatziekten. Denk bijvoorbeeld aan makreel, haring, zalm en sardines.

Transvet

Ondanks dat transvetten behoren tot de onverzadigde vetten, zijn dit de meest ongezonde vetten. Dit komt doordat ze niet natuurlijk zijn én het lichaam ze moeilijk kan verwerken.

Transvet ontstaat bij het gedeeltelijk industrieel harden van vet. Dit is een bewerkingsproces van oliën en vetten om de structuur steviger te maken en de houdbaarheid te vergroten. Hierdoor kan het gebruikt worden voor de bereiding van harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en voor de bereiding van gebak, koek en snacks.

Transvetten zijn ongunstig voor onze gezondheid, waardoor producten met transvet worden afgeraden.



Vezels

Het is belangrijk om 30-40 gram vezels per dag te eten. Gemiddeld krijgen we slechts 10 gram per dag binnen. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking, ze ondersteunen een goede stoelgang, vertragen de opname van koolhydraten waardoor er minder bloedsuikerpieken ontstaan en bovendien geven ze een verzadigd gevoel.

Verder dragen vezels bij aan het voorkomen van overgewicht en diabetes type II. Groente, fruit, noten, peulvruchten en volkoren producten zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst behoren tot de vezelrijke voeding.



Zout

Over het algemeen eten we te veel zout, wat kan zorgen voor een verhoogde bloeddruk en een grotere kans op hart- en vaatziekten. Het advies ligt daarom op een maximale inname van 6 gram per dag.

Mensen die een koolhydraatarm voedingspatroon hebben, krijgen automatisch minder zout binnen dan mensen met een gemiddeld Westers voedingspatroon. De producten die

het meeste zout bevatten zijn namelijk kant-en-klaar producten en brood. Met een koolhydraatarm voedingspatroon beperk je deze producten.

Zolang je een natuurlijk en koolhydraatarm voedingspatroon volgt kun je met een gerust hart wat zout toevoegen om je maaltijden op smaak te brengen. Kies dan wel het liefst voor ongeraffineerd (Keltisch) zeezout.

Light en zero



Minder vet betekent meestal minder calorieën, maar belangrijk om te weten is dat het vet veelal vervangen wordt door koolhydraten. Dit soort lightproducten zijn meestal duurder en nog ongezonder dan de originele variant.

Tips voor verantwoorde keuzes

Een product kan de claim light alléén gebruiken wanneer het product tenminste 30% minder energie, vet, koolhydraten, zout óf alcohol bevat dan het originele product. Een valkuil van deze claim is dat we aannemen dat een lightproduct gezond(er) is en dat we er dan meer van kunnen eten. Dit is veelal niet het geval, aangezien het vaak om een kleine caloriewinst gaat die meestal teniet wordt gedaan.

Voorbeeld

Een voorbeeld is een zak light chips die 490 calorieën bevat per 100 g, wat slechts 51 calorieën minder is dan een normale zak chips, maar wél maar liefst 13 g meer koolhydraten bevat. Hieruit kan geconcludeerd worden dat light niet altijd verantwoord moet zijn als je kijkt naar de hoeveelheid calorieën of koolhydraten. Dit is echter ook afhankelijk van hoe met het product wordt omgegaan.

PRODUCT PER 100 G	LAYS	LAYS LIGHT
Energie (kcal)	 541 kcal	 490 kcal
Eiwit (g)	6 g	7 g
Koolhydraten (g)	51 g	64 g
Vetten (g)	34 g	22 g

PRODUCT PER 100 G

PINDAKAAS

PINDAKAAS LIGHT

Energie		675 kcal		575 kcal
Eiwit		22 g		18 g
Koolhydraten		14 g		30 g
Vetten		57 g		41 g



Uitzonderingen

Light hoeft echter niet altijd misleidend te zijn. In sommige gevallen bevat het product écht enkel minder vet en calorieën, waardoor het wél een verstandige keuze is. Het is juist daarom van belang dat je jezelf aanleert om op het etiket te kijken.

Schuilnamen voor suiker

Inmiddels weet je dat tafelsuiker ongezond is, maar het vermijden is niet eenvoudig. Dit komt doordat fabrikanten overal suiker in stoppen, al dan niet onder een schuilnaam. Bijna alles wat in de ingrediëntenlijst eindigt op -ose, is een suiker. Enkele voorbeelden zijn sucrose, maltose, fructose, glucose(stroop).

We hebben de meest voorkomende schuilnamen voor suiker voor je op een rijtje gezet.



- Appelstroop
- Basterdsuiker
- Bruine (kandij) suiker
- Dadelstroop
- Dextrose
- Druivensapconcentraat
- Druivensuiker
- Fructose(stroop)
- Gebrande suiker
- Geconcentreerd vruchtensap
- Gekarameliseerde suiker(stroop)
- Geleisuiker
- Glucose
- Glucosefructosestroop
- High Fructose Corn Syrup (HFCS)
- Kandij-suiker/stroop
- Kaneelsuiker
- Karamel
- Kristalsuiker
- Lactose
- Maisstroop
- Malt
- Maltodextrine
- Moutstroop
- Moutextract
- Rietsuiker(stroop)
- Rijststroop
- Ruwe rietsuiker
- Sacharose
- Speltstroop
- Sucrose
- Tarwe-glucose stroop (wheat syrup)
- Vanillesuiker
- Vruchtensapconcentraat

Zoete smaakmakers

Vanaf fase 3 streven we naar een zo natuurlijk mogelijk voedingspatroon met natuurlijke en onbewerkte ingrediënten. We willen mensen een verantwoorde levensstijl aanleren voor de lange termijn.

Binnen een verantwoord voedingspatroon horen onbewerkte producten. Daarom werken wij vanaf fase 3 liever niet meer met zoetstoffen, maar zo nu en dan wel met natuurlijke suikers zoals bijvoorbeeld honing, kokosbloesemsuiker, agave- of ahornsiroop. Deze stoffen leveren koolhydraten, maar ook voedingsstoffen.



Misleidende verpakkingen

Boodschappen doen wordt er tegenwoordig niet makkelijker op. Het aanbod wordt steeds groter en het maken van keuzes daardoor steeds moeilijker. Hier laten we je door middel van een aantal voorbeelden zien hoe je als consument gefopt wordt als je op de verpakkingen van producten afgaat.

Vitaminewater

Dit is niet alleen water met vitamine. In tegendeel, het is water met suiker waar vitamine C aan toegevoegd is. Hierdoor levert het maar liefst 95 calorieën per flesje.

Zonnatura oplosthee

Je kent ze misschien wel: die oploskorrels uit een busje, ook wel suikerthee genoemd. Het bestaat voor maar liefst 90% uit suiker!

Liga Fruitkick

Dit product bestaat voor $\frac{2}{3}$ uit suiker, wat bijna 6 suikerklontjes zijn. Daarbij bestaat de extra fruitvulling slechts uit 1 framboos. Voor je dagelijkse portie fruit moet je 50 fruitkicks eten, waardoor je dan wel erg veel calorieën binnenkrijgt. Onbewerkt fruit is daarom een veel betere keuze, aangezien je hiermee ook veel meer vezels binnenkrijgt.

Ketjap Manis

Dit is gewoon schenkstroop met ketjapsmaak. Het bevat namelijk 70% suiker.

Vruchtensappen

Een voedingsmiddel mag pas fruitsap of vruchtensap heten als het 100% puur sap is, waardoor dranken als fruitdrink of vruchtennectar misleidend zijn. Dit is namelijk gewoon suikerwater met een smaakje. Eén glas verse jus d'orange bevat al snel vijf à zes sinaasappels. Dit is een grote hoeveelheid om in één keer op te eten.



Producten vergelijken

Als je producten gaat vergelijken is het van belang het etiket te lezen. Vergelijkingen maken kun je het beste doen per 100 g of 100 ml. Op etiketten staan vaak ook de voedingswaarden per portie, maar deze kan nogal verschillen per product waardoor je een onjuiste vergelijking krijgt.

WAT IS VOLGENS JOU EEN GEZONDER TUSSENDOORTJE?



PS. life granola red fruit & nuts

Een verantwoord ontbijtproduct is gemaakt van natuurlijke en onbewerkte ingrediënten. De granola van PS. life bestaat voornamelijk uit havervlokken, noten en pitten. Per 100 g bevat de granola 491 calorieën. De calorieën komen met name uit de noten, waardoor dit product gezonde vetten bevat. Dit maakt de PS. life granola red fruit & nuts een verantwoord ontbijtproduct.

PER 100 GRAM

Energie	2057 kJ (491 kcal)
Vet	26,0 g
- waarvan verzadigd	4,4 g
Koolhydraten	45,0 g
waarvan suikers	8,4 g
Voedingsvezel	8,4 g
Eiwitten	15,0 g
Zout	0,02 g

Ingrediënten: Havervlokken, zonnebloempitten (19,3%), havermeel, cashewnoten (5,5%), zonnebloemolie, honing (4,6%), cranberry's met appelsap (4,5%) (cranberry's (2,7%), appeldiksap, zonnebloemolie), amandelen (2,8%), pompoenpitten (2,8%), kokoschaafsel, frambozen (0,5%), aardbeien (0,5%), bramen (0,5%).



Quaker cruesli granola met goji & blauwe bes

De ontbijtgranen van Quaker is voor een deel op basis van natuurlijke ingrediënten, maar bevat ook (onnodige) toevoegingen. De basis van deze granola is volkoren havermout, maar het tweede én derde ingrediënt bestaat uit suiker. Verder bevat deze granola per 100 g maar liefst 65 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers. Dit maakt dat de Quaker cruesli granola niet onder de verantwoorde ontbijtproducten valt.

PER 100 GRAM

Energie	1684 kJ (402 kcal)
Vet	7,9 g
- waarvan verzadigd	1,2 g
Koolhydraten	65 g
- waarvan suikers	14 g
Voedingsvezel	14 g
Eiwitten	11 g
Zout	0,26 g

Ingrediënten: Volkoren HAVERMOUT (62%), glucosestroop, suiker, oligofruuctose, TARWEVLOKKEN (4%) [volkoren TARWE, TARWEZEMELLEN, suiker, suikerstroop, moutextract (van GERST), zout], GERSTEVLOKKEN (3%) [GERST, suiker, zout, moutextract (van GERST), emulgator (mono- en diglyceriden van vetzuren)], melasse, gojibessen (2%), zonnebloemolie, pompoenzaden (1,7%), blauwe bessen (0,7%), aroma's, antioxidant (tocopherol). Kan melk en stukjes amandel, pecannoot, paranoot en hazelnoot bevatten.