



## Wat leest u op het etiket

Op het etiket van een voedingsmiddel staat veel waardevolle informatie. Er staat welke ingrediënten zijn gebruikt, de voedingswaarde en de houdbaarheidsdatum. Met behulp van een etiket kunt u producten met elkaar vergelijken, om zo uiteindelijk een goede keuze te kunnen maken.

### Ingrediënten

Bij de ingrediënten staat waar het product van is gemaakt. De ingrediënten staan in volgorde van hoeveelheid. Wat het meest is gebruikt, staat vooraan. Wat het minst is gebruikt staat achteraan. Als het woord *zout* niet in de lijst staat vermeld, bevat het product geen toegevoegd zout. Het kan wel van nature een kleine hoeveelheid zout bevatten.

### E-nummers

Om de smaak, kleur en houdbaarheid van voedingsmiddelen te verbeteren wordt vaak gebruik gemaakt van toevoegingen, de E-nummers. Vermelding op het etiket is verplicht. Soms staat een toevoeging genoemd als E-nummer, soms onder de gewone naam: E300 kan ook als vitamine C staan vermeld. Naarmate producten meer bewerkt zijn, bevatten ze meestal ook méér toevoegingen.

Veel E-nummers bestaan uit natrium-, fosfaat- of kaliumzouten.

- E-nummer o.b.v. *natrium*  
Veelgebruikte smaakversterkers zijn de natriumzouten E621 (natriumglutamaat) en E631 (natriuminosinaat).
- E-nummer o.b.v. *kalium*  
Voorbeelden van enkele veelgebruikte kaliumzouten zijn: E332, E336, E337 en E340 (aangeduid als voedingszuren), E508 (kaliumchloride of te wel dieetzout) en E622 (aangeduid als smaakversterker).



- E-nummer o.b.v. *fosfaat*  
Fosfaat komt o.a. voor in diverse voedingszuren, zoals E338 (fosforzuur in cola) of in emulgatoren, zoals E452 (polifosfaten).

Het is helaas niet duidelijk hoeveel er daadwerkelijk in zit, waardoor uw voeding vaak onbewust veel natrium, kalium en fosfaat bevat. Probeer daarom het gebruik van kant- en klaar-producten zo veel mogelijk te beperken. Zie info 4.10 'E-nummers'.

### **Voedingswaarde**

Op de verpakking staat ook de voedingswaarde. Deze wordt weergegeven per 100 gram of 100 milliliter (ml). Het geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen, zoals eiwit, het product bevat. Fabrikanten geven ook steeds vaker de voedingswaarde per portie weer, bijvoorbeeld van één glas of één koekje. Als dit niet het geval is, moet u zelf de getallen omrekenen naar de hoeveelheid die u van het product gebruikt.

Door het zoutgehalte van vergelijkbare producten met elkaar te vergelijken, kunt u een bewustere keuze maken.

1 gram zout (NaCl) = 400 mg Natrium  
1 gram Natrium = 2½ gram zout  
1 gram = 1000 mg

Kalium wordt nooit standaard vermeld. Op producten met toegevoegd kaliumzout, specifiek geproduceerd voor mensen die een zoutarm dieet volgen, staat het kaliumgehalte meestal wel.



### **Dieet**

De toevoeging 'dieet-' betekent dat het product in een bepaald dieet past. Een dieetmargarine bevat bijvoorbeeld meer onverzadigd vet en kan helpen hart- en vaatziekten te voorkomen. Het levert wel evenveel vet en dus calorieën als een gewone margarine.

### **Halva-**

'Halva-' betekent de helft van. Bijvoorbeeld halvarine bevat de helft van de hoeveelheid vet van een margarine.

### **Bewust**

De term 'bewust' op bijvoorbeeld een bak- en braadproduct of de term '40% minder zout' op brood kan betekenen dat er minder zout (natriumchloride) aan toegevoegd is. Ter compensatie kan wel dieetzout (en dus kaliumzout) toegevoegd zijn. Deze producten zijn dan niet geschikt als u een kaliumbeperking moet volgen! Lees dus altijd goed de verpakking.

### **Light**

Light betekent dat het product ten minste 30% minder calorieën, suiker, vet of zout bevat dan het vergelijkbare gewone product. De fabrikant hoort aan te geven voor welk onderdeel de term 'light' geldt. Het wil niet altijd zeggen dat het product veel gezonder is of minder calorieën bevat dan de gewone variant. Het is daarom verstandig om de voedingswaarde van het gewone product en de light-variant met elkaar te vergelijken. Dit kan u meer duidelijkheid geven.



## Logo

Het vinkje is het enige logo dat van de Nederlandse overheid op verpakkingen gebruikt mag worden. Het is bedoeld om een gezonde keuze aan te duiden. Producten met een dergelijk logo bevatten minder verzadigd vet, minder suiker, minder zout en/of meer vezels dan vergelijkbare producten.



Het vinkje met de groene cirkel staat voor de gezondere keuze binnen de groep basisproducten. Dit zijn producten die veel nuttige voedingsstoffen leveren, zoals brood, melk, groente en fruit. Weinig zout is echter misleidend, het product bevat alleen minder zout dan vergelijkbare producten. Uw voeding kan

als u alleen producten met dit logo gebruikt toch al snel meer dan 6 gram zout bevatten!



Het vinkje met de blauwe cirkel helpt bij het maken van een bewustere keuze van producten die niet tot de basisvoeding behoren, zoals snacks, soepen en sauzen. Ook hier gaat het erom dat de producten beter zijn in vergelijking met andere producten binnen de product-

groep omdat ze minder verzadigd vet, minder suiker, minder zout en/of meer vezels bevatten dan vergelijkbare voedingsmiddelen.

De vinkjes gaan echter verdwijnen. Producten met een Vinkje op de verpakking mogen tot 19 oktober 2018 worden geproduceerd. Deze producten mogen worden verkocht tot en met de op de verpakking vermelde houdbaarheidstermijn. Lang houdbare producten, zoals groenten in blik of soep kunnen hierdoor nog enige tijd op het schap staan.



### **‘Kies ik gezond’ app**

Met de ‘Kies ik gezond?’ app hoopt de overheid een alternatief te hebben voor het ‘vinkje’. Met deze app kunt een product zoeken of scannen en daarna zien of het product past in de Schijf van Vijf. Tevens ziet u:

- de voedingswaarde: energie (calorieën), vetten, koolhydraten, eiwitten en zout
- ingrediënten
- een eventuele gezonder alternatief

Ook kunt u producten met elkaar vergelijken.

De app is nog in ontwikkeling. Dat betekent dat nog niet van elke supermarkt producten zijn opgenomen. Ook wordt in de voedingswaarde geen kalium en fosfaat aangegeven.

De app is gratis te downloaden in de Play Store en de App Store.