



## 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. Bijvoorbeeld: 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 (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).

De daadwerkelijke hoeveelheid natrium, kalium of fosfaat is niet bekend, waardoor uw voeding onbewust meer natrium, kalium en/of 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.

<p>1 gram zout (NaCl) = 400 mg Natrium 1 gram Natrium = 2½ gram zout 1 gram = 1000 mg</p>
---

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. Maar 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.

### **'Kies ik gezond' app**

Met de 'Kies ik gezond?' 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 Google Play Store en de Apple iTunes Store.