

foodwatch.org

Vijf voedselleugens ontmaskerd - foodwatch

foodwatch

5-7 minuten

foodwatch ziet dagelijks vele voorbeelden van misleiding in de supermarkt. De levensmiddelenindustrie is gehaaid. Op alle mogelijke manieren proberen fabrikanten jou te misleiden en te laten geloven dat hun product het beste is. Word je ook zo moe van al die fabeltjes die levensmiddelenfabrikanten jou proberen wijs te maken? foodwatch zet vijf belangrijke voedselleugens voor je op een rij.

1. Verborgene suikers

Bijna alle kant-en-klare producten die je koopt in een potje, pakje of zakje zitten bomvol suiker. Dacht je gezond een avondje te wokken met een kant-en-klare woksaus uit het schap van de supermarkt? Wacht dan even en lees eerst de ingrediëntenlijst. Dikke kans dat het eerste of tweede ingrediënt suiker is en dat jouw woksausje dus voor het grootste gedeelte uit suiker bestaat. Helaas is dit niet alleen bij woksauzen het geval. Ook pasta- en slasauzen kunnen er wat van. In vrijwel alles wat je voorverpakt koopt, zit een flinke schep suiker. In [56% van alle producten in de supermarkt zit suiker toegevoegd](#). Helaas voor de consument staat dit zelden duidelijk aangegeven op de voorkant van de verpakking.

Zo ontdekte foodwatch zelfs [rode kool met appeltjes](#) met maar liefst 12 suikerklontjes per dagportie!

2. Gezondheids- en voedingsclaims

Loop een willekeurige supermarkt in en de gezondheidsclaims komen op je af, zoals 'goed voor hart- en bloedvaten' of 'helpt de weerstand te versterken'. Maar ook voedingsclaims als rijk aan vezels of bron van vitamine c, zie je vaak. foodwatch is geen voorstander van dit soort claims in de supermarkt. Gezondheid wordt bereikt door een gezond en gevarieerd eetpatroon, in combinatie met voldoende beweging. Gezondheid hangt niet samen met het eten van één product. Het ergste is dat je vrijwel nooit een vitamine- of gezondheidsclaim op gezonde producten als groente of fruit ziet maar wel op ijsjes of energydrinks of op [suikertabletten](#).

Uit [onderzoek](#) van foodwatch blijkt dat driekwart van de producten in de supermarkt waarop een vitamineclaim staat, ongezond is. De claims staan op koekjes, frisdrank, ijsjes en energydrinks. De claims worden niet gebruikt om voor jou een gezonde keus makkelijker te maken maar om junkfood gezonder te laten lijken.

3. Light

Voedselabrikanten misbruiken de wens van consumenten om af te vallen. Ze suggereren een 'light' product en zwijgen over de dikmakers die erin schuilgaan. De mate waarin de 'light' varianten ook daadwerkelijk geen dikmakers zijn, is maar de vraag. Er bestaan wettelijke voorschriften voor het gebruik van de term light, namelijk dat het product minstens 30% minder suiker, minder vet OF minder calorieën moet bevatten. Weinigzeggende regels, omdat het wat calorieën betreft geen verschil hoeft te maken.

De crux zit in het woordje 'of'. Zo stuitte foodwatch op een 'light pindakaas' die weliswaar 30% minder vet bevatte maar wel [451% meer suiker](#): een deel van de pinda's was namelijk vervangen door glucosestroop. En dat mag dan volgens de wet dus gewoon 'light' pindakaas heten!

4. Traditioneel recept

Je kent het wel; een verpakking van een product wekt de suggestie dat hem om een authentiek product gaat. Soms staan er zelfs slogans op de verpakking zoals: 'volgens traditioneel recept' of 'product sinds 1883...'. Helaas voor de consument is dit zelden realiteit.

Zo kwamen wij een '[Ambachtelijke quiche Lorraine](#)' tegen die niks minder was dan een industriële mix van meer dan 40 ingrediënten waaronder kleurstof, aroma's, emulgatoren, palmolie, stabilisatoren, varkenshemoglobine (bloedeiwitten), antioxidanten, conserveermiddelen, smaakversterker, verdikkingsmiddelen en wel vier soorten suikers: een typisch voorbeeld van ultra-processed food (fabrieksvoedsel). Je ziet het je overgrootmoeder niet 1-2-3 nadoen.

5. Onbeschermd claims

Fabrikanten zijn allesbehalve dom. Ze weten exact welke termen bij de wet zijn beschermd en welke ze vrijuit op de verpakking mogen zetten. Vaak lijken de onbeschermd termen heel erg op de beschermde termen. Fabrikanten maken hier handig gebruik van, om je eens even lekker te misleiden.

Een goed voorbeeld hiervan is 'meergranen'. Meergranen klinkt gezond, zoals volkoren of vezelrijk, maar er zijn geen regels hoeveel van welke granen in een meergranenproduct moeten zitten. En omdat van de granen tarwe het goedkoopst is, bestaan meergranen producten meestal voor het overgrote deel uit tarwe

en slechts een beetje andere granen. Zo kwamen wij een [meergranen pannenkoekmix](#) tegen waarin minder dan een snufje andere granen waren toegevoegd.

The bottom-line

Helaas leven we in een wereld waarin we niet kunnen vertrouwen wat er op een verpakking staat. Geloof daarom nooit klakkeloos wat de verpakking beweert en bekijk altijd de ingrediëntenlijst. En wees oplettend. Je kunt overal misleid worden, zelfs in de biologische supermarkt.

foodwatch snapt ook dat het lezen van de ingrediëntenlijst je ook niet altijd wijzer maakt. 70% van het eten in de supermarkt is [sterk bewerkt fabrieksvoedsel](#). Deze producten staan vaak vol met moeilijke termen en zijn over het algemeen niet gezond. Daarom is over het algemeen een gezond advies: eet zoveel mogelijk vers, onbewerkt en plantaardig.