

GEZOND OF GEZEMEL?

Volkoren als verkooptruc

Als iets gezond is, willen fabrikanten er goede sier mee maken. Zo ook met volkoren. Brood mag alleen zo heten als het meel voor 100% volkoren is. Maar bij andere bakkerijproducten is het een rommeltje. Veel volkorenclaims vertellen niet de hele waarheid.

Omdat volkorengranen gezond zijn, zetten fabrikanten maar wat graag de term 'volkoren' op hun product. Alleen jammer dat ze dat ook doen op producten die helemaal niet zo gezond zijn. In de supermarkten ontdekten we het ene 'volkorenlokkertje' na het andere: koeken met ongezonde verzadigde vetten, beschuit met 20% suiker, biscuits met amper vezels... Maar wél allemaal 'volkoren'.

Ook ongezonde producten kunnen dus volkoren heten. En er is nog een probleem, namelijk dat onduidelijk is hoeveel volkorenmeel er echt in zit. Je moet de ingrediëntenlijst doornemen of zelf

We troffen veel producten aan die lang niet zo 'volkoren' zijn als ze zich voordoen

aan het rekenen slaan met percentages. En soms worden de volkorenpercentages niet eens genoemd! Er zijn zelfs producten waar 'volkoren' op staat, maar waarvan het volkorenaandeel zo klein is – soms nog geen 20% van het meeldeel – dat het er alleen op is gezet om goede sier te maken.

Verwarring

Het woord volkoren op de verpakking zegt dus niet veel. Hoe zit het dan qua wetgeving: wanneer mag iets volkoren heten? Voor brood zijn er heldere regels: volkorenbrood mag alleen die naam hebben als het meel 100% volkoren is. Maar voor andere bakkerijproducten – zoals crackers, beschuit, biscuits, koek en knäckebröd – en bij pasta zijn de regels een stuk minder makkelijk te begrijpen.

Tot enkele jaren geleden mochten levensmiddelen volkoren heten als het meel

20%

SUIKER BEVATTEN DE 'VOLKOREN'-BISCUITS VAN PALLY

voor minimaal 50% uit volkorenmeel bestond. In plaats van die 50%-grens is nu afgesproken dat fabrikanten duidelijk op de verpakking zetten dat er naast volkorenmeel ook bloem is gebruikt. En hoeveel procent van dat andere meel erin zit. Alleen producten met 100% volkorenmeel mogen zonder voorbehoud het woord volkoren op de verpakking zetten. Zo mag de branche de naam 'volkorenproduct' – bijvoorbeeld volkorenpasta – alleen gebruiken als het meelbestanddeel voor 100% volkoren is. Is er een mix van volkorenmeel en ander meel gebruikt, en wil een fabrikant toch de aandacht op het aanwezige volkorenmeel vestigen, dan mag hij zijn product niet 'volkorenproduct' noemen. Hij mag er wel iets opzetten als: 'product met x% volkorenmeel en y% bloem'. Met andere woorden: de

fabrikant kan dus op koek met maar 5% volkorenmeel al het woord volkoren zetten, als maar in duidelijke letters op de verpakking staat dat er ook bloem in zit en hoeveel procent. Zonder die vermelding van de bloem geldt dus: dan moet 'volkoren' ook echt volkoren zijn. Gelukkig mogen producten met maar 50% volkorenmeel dankzij de nieuwe regels niet meer zomaar volkoren heten. Maar: fabrikanten houden zich hier lang niet altijd aan, zo blijkt uit dit onderzoek. En dat is nu juist het grote probleem.

Lokingrediënt

Volkoren wordt nogal eens als een lokingrediënt gebruikt op producten die maar voor een klein deel uit volkorenmeel bestaan. Bij onze ronde door de supermarkten troffen we volop koekjes, beschuit, biscuits en andere producten aan waarbij het meel uit (veel) minder dan 50% volkorenmeel bestaat. Ook zagen we dat fabrikanten spelen met de verwachtingen van de consument. Bijvoorbeeld door op de verpakking een hele graanhalm af te beelden, terwijl er amper volkorenmeel in zit. Of door de andere meelsoorten en percentages ▶

ALLES UIT DE GRAANKORREL

Een graankorrel bestaat uit een kiem, zemel en meelkern. Het gezondst zijn de zemel en kiem. De zemel bevat vezels. De kiem goede vetten en de meeste vitaminen en mineralen. In de meelkern zitten vooral eiwitten en koolhydraten. Voor volkorenmeel wordt de hele graankorrel vermalen. Volkorenmeel bevat dus alle goede vetten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen van de zemel en de kiem. Bloem daarentegen bestaat alleen uit het binnenste van de graankorrel: de meelkern. Een combinatie van bloem en volkorenmeel heet 'meel'.



– die verplicht op de verpakking moeten staan – slecht leesbaar te maken of op een onlogische plek te zetten. We troffen veel producten aan die lang niet zo volkoren zijn als ze zich voordoen (zie de acht voorbeelden). Ook de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) – die we deze producten voorlegden – oordeelde dat veel fabrikanten zich niet aan de afspraken houden. Volkorenlokkertjes dus. Oftewel... gezemel.

Volkoren gezonder

Volkorenbrood en volkorenpasta zijn gezonder dan witbrood en gewone pasta. Volgens het Voedingscentrum verlaag je door het eten van volkorenproducten het risico op hart- en vaatziekten, diabetes

Laat je niet leiden door claims als 'bron van vezels'

type 2 en darmkanker. In volkorenproducten zitten meer gezonde voedingsvezels. Die dragen bij aan een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel. Het is gezond om er elke dag minimaal

30-40

**GRAM VOEDINGSVEZELS
MOET JE ELKE DAG MINIMAAL
BINNENKRIJGEN**

30 tot 40 gram van te eten, wat voor velen nog best een uitdaging is.

Fraaie claims

Naast 'volkoren' zie je de claims 'bron van vezels' en 'rijk aan vezels' op verpakkingen staan. Klinkt goed, want vezels zijn dus gezond... Toch kun je je beter niet laten leiden door dit soort claims. Koeken en biscuits eten omdat ze 'volkoren', 'vezelrijk' of 'een bron van vezels' zijn, is niet zo'n goed idee, want meestal bevatten ze ook suiker, zout en verzadigd vet. Wil je voldoende vezels binnenkrijgen? Het gezondst zijn producten waar van nature voedingsvezels in zitten, zoals volkorengranen. Ook in groenten, fruit, peulvruchten en noten zitten van nature veel vezels. Eén handje pinda's zorgt bijvoorbeeld al voor 2 gram vezels.

DUIDELIJKHEID OP DE VERPAKKING!

Een volkorenbrood kun je gedachteloos kopen: dat is altijd écht volkoren. Maar bij andere 'volkoren'producten, zoals koek, beschuit, crackers en knäckebröd, moet je eerst de kleine lettertjes op de verpakking lezen om te weten hoe volkoren het echt is. En vaak ben je dan nóg niet wijzer, omdat fabrikanten zich niet houden aan de richtlijnen van de Voedsel- en Warenautoriteit NVWA.

De zogenaamde volkorenproducten die wij voorlegden aan de NVWA, bleken op praktisch alle fronten niet te voldoen aan de regels. Wij roepen fabrikanten op zo snel mogelijk de richtlijnen te gaan volgen. Daarbij moet op de voorkant van de verpakking duidelijk vermeld worden uit hoeveel procent volkorenmeel een product bestaat. Ook moet het voor de consument direct duidelijk zijn als er meer bloem in zit dan volkorenmeel.

8 VOLKORENTRUCS

'Volkoren' zegt niet per se iets over hoe gezond een product is. Maar het is niet altijd even makkelijk om van een verpakking af te lezen hoeveel volkoren erin zit. Dat blijkt wel uit deze 8 voorbeelden.

1 AH Bio beschuit volkoren



In de ingrediëntenlijst staat '82% volkorentarwemeel (41% volkorentarwemeel, 41% tarwebloem)'. Is het nu 82% volkorenmeel, of 41%? Laten we maar gokken dat het 41% is. Onduidelijk en tegen de richtlijnen van de NVWA. Zo weet je als koper niet waar je aan toe bent. Op de voorkant zou duidelijk moeten staan dat er ook bloem in deze beschuiten zit. Ze bevatten 6 gram voedingsvezels per 100 gram.

2 LU mini crackers volkoren



De graankorrels en -halmen op de verpakking zijn veelbelovend. Ook zitten er met 7 gram per 100 gram redelijk wat voedingsvezels in. Maar niet omdat er zo veel volkorenmeel in zit. Dat is maar 38%. Het zijn de toegevoegde erwtenvezels die het vezelgehalte opkrikken. Niet de vezelbron die je verwacht in een volkorenproduct. Waarom knutselen met erwten en niet meer volkorenmeel toevoegen? De crackers bevatten 57% tarwebloem en 5,5% verzadigd vet. Niet zo gezond als je van 'volkoren' zou verwachten.

3 Pally wholegrain biscuits



Aan de ene kant van deze rol koekjes staat tarwebiscuits en aan de andere kant in het Engels 'wholegrain' oftewel volkoren. Je moet maar gissen hoeveel volkorenmeel erin zit. Op de ingrediëntenlijst staan geen percentages bij tarwebloem en volkoren-tarwemeel. Terwijl dit wel verplicht is. Door de volgorde – eerst bloem, dan suiker en dan volkoren – weten we dat er meer bloem en suiker in zitten dan volkorenmeel. Bevat liefst 20% suiker en 7% verzadigde vetten. Dat kunnen die 4,2 gram voedingsvezels niet goedmaken.

4 Liga BelVita Soft Bakes chocolade met 5 volkorengranen



Deze Liga's bevatten 8% volkorentarwemeel, 1% volkorengerstemeel en 1% volkorenspeeltmeel. Niet wat je verwacht in een koekje dat pronkt met '5 volkorengranen' en foto's van aanlokkelijke graanhalmen voorop de verpakking. Van haver en boekweit zit er meer in. Maar boekweit is geen graan, zo laat het Voedingscentrum weten, dus dat telt niet mee. Met meer bloem (25%) dan volkorengranen bestempelen we dit koekje tot gebakken lucht.

5 Santa Maria tortilla with whole wheat



Het woordje 'with' op deze tortilla's met volkorenmeel is zo klein dat je er gemakkelijk overheen leest. En ook jammer dat er slechts 24% volkorengaar in zit. Dat staat overigens helemaal onderaan in de ingrediëntenlijst en het is niet te achterhalen of dit percentage slaat op het meelaandeel of op het totaal van de ingrediënten. Bevat 5,2 gram voedingsvezels per 100 gram.

6 Patria volkoren voedingsbiscuits



Op de verpakking prijkt veelbelovend een graanhalm. Ook de ingrediëntenlijst lijkt fraai: 71% granen. Maar die 71% bestaat uit 'tarwe: bloem en volkorenmeel (20%)'. Hoezo 'volkoren' als er maar 20% volkorenmeel in zit? Dat zet je op het verkeerde been. Verder zit er rietsuiker, dextrose en suiker in. Opgeteld bevatten deze 'voedingsbiscuits' bijna 17% suiker en 5,3% verzadigde vetten. In 2019 oordeelde de Reclame Code Commissie dat de verpakking misleidend is. Helaas staat het product nog steeds in de schappen.

7 Liga Vitalu crackers volkoren / Liga Vitalu crackers voltarwe



Vitalu zorgt voor verwarring met zijn verschillende soorten crackers. Want wie had gedacht dat Vitalu Volkoren minder volkorentarwemeel (55,8%) zou bevatten dan Vitalu Volarwe (81%)? Onze teleurstelling wordt nog groter als we ontdekken dat de 'licht zoete' Volarwe-cracker maar liefst 18% suiker bevat... Liga, wil je daar echt groot mee worden?

8 Zonnatura volkoren rijst- en maiswafels honing



Wat bedoelt Zonnatura hier met 'volkoren'? De wafels bevatten alleen rijst en mais. En er zitten een stuk minder vezels in dan tarwe. In deze 'volkorenwafels' zitten zelfs minder vezels (2,3 gram) dan in de gewone rijstwafels van Zonnatura met zilvertvliesrijst. En door de 20% toegevoegde honing bevatten ze veel suikers. Nergens blijkt uit dat er volkorenmeel is gebruikt. Een loos lokkertje dus.



CHECK ONLINE

Kijk op consumentenbond.nl/gezond-eten voor meer informatie over onder andere vezels en etiketten lezen

Smaakt dit naar **meer**?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

