MISLEIDENDE SUIKERCLAIMS

0% GERAFFINEERDE SUIKER, 100% ONZIN

Om de regels voor voedingsclaims te omzeilen gebruiken fabrikanten telkens nieuwe kreten. Zo denken ze met 'zonder geraffineerde suikers' een maas in de wet te hebben gevonden. Maar mag dat zomaar?

Tekst **Brigitte van der Bent**

Het menselijk lichaam maakt geen onderscheid tussen verschillende soorten suiker. Gek genoeg doen fabrikanten van levensmiddelen dat wél. Zij maken op hun verpakkingen in de ingredientenlijst en met claims het verschil tussen natuurlijke en geraffineerde suikers. En zo lijken hun producten een stuk minder zoet dan ze feitelijk zijn.

Voedingsclaims zijn bedoeld om de consument makkelijker de juiste keuze te kunnen laten maken. Maar ze zorgen eerder voor verwarring. Veel claims zijn steeds lastiger te begrijpen, omdat fabrikanten handig langs de grenzen van de wet navigeren. Ze gebruiken bijvoorbeeld de claim '0% toegevoegde suikers' terwijl het product wél toegevoegde suikers bevat. Of ze verzinnen zelf claims die op bestaande voedingsclaims lijken, zoals '0% geraffineerde suiker' (zie kader over voedingsclaims hieronder).

De claim '0% geraffineerde suiker' gebruiken fabrikanten in Amerika al langer, en staat nu ook regelmatig op producten in Nederlandse winkels. Veelal bij zuivel en zuivelvervangers, kinderproducten, tussendoortjes als muesli- en energierepen, ontbijtgranen, sappen en siropen. Fabrikanten hanteren deze claim wanneer ze zoetmakers als honing, appelstroop, agavesiroop, dadelpasta of kokosbloesemsuiker toevoegen in plaats van suiker. Zelfs als er dextrose, rijststroop, maismoutstroop of rijst-gerstemoutstroop in zit, schermen fabrikanten er nog mee dat dit soort suikers ongeraffineerd zouden zijn. Ze willen daarbij de aandacht vestigen op het feit dat ze geen

Verkijk je niet op voedingsclaims

Claim	Wat betekent dat?	Belangrijk om te weten
Suikervrij	Het suikergehalte is maximaal 0,5 gram/100 gram (0,5 gram/ 100 milliliter).	Suiker komt van nature voor in voeding die nodig is om gezond te blijven. Zo bevat 1 eetlepel roggebloem (van 10 gram) 0,5 gram suikers.
Suikerarm	Het suikergehalte is maximaal 5 gram/100 gram (of 2,5 gram/ 100 milliliter) .	1 suikerklontje is 4 gram.
Zonder toegevoegde suikers	Er zijn geen mono- of disachariden of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen toegevoegd.	Ook zonder toegevoegde suikers kunnen er veel suikers in een product zitten, bijvoorbeeld door toegevoegde zoetende ingrediënten als dadelpasta en appelstroop.
Bevat van nature aanwezige suikers	Geen voedingsclaim, maar informatie die op het etiket moet staan van een levensmiddel dat van nature suikers bevat.	Fabrikanten gebruiken dit als voedingsclaim met de melding 'bevat alleen van nature aanwezige suikers'.
Zonder geraffineerde suikers	Geen bestaande en daardoor onwettige voedingsclaim. De NVWA hanteert hiervoor dezelfde eisen als voor de claim 'suikervrij'.	In een product zonder geraffineerde suikers kan veel suiker zitten.

Suikerclaims: wat zegt de wet?

Voor voedingsclaims gelden strenge eisen: ze mogen alleen gebruikt worden als ze op de Europese lijst van goedgekeurde claims staan en als ze aan de daarvoor geldende eisen voldoen. Soms bedenken fabrikanten toch hun eigen claims, zoals '0% geraffineerde suikers'. Hiermee wordt de consument misleid.

Woordenboek

➜ **Suiker (oftewel sacharose)** zit van nature in voedingsmiddelen zoals fruit, mais, suikerriet en suikerbiet.
➜ **Suikers** zijn zoet smakende koolhydraten die energie leveren. Per gram is dit zo'n 4 kcal. De meeste suikers bestaan uit glucose, fructose of een mengsel daarvan. Let op: dit geldt voor alle soorten suikers, stropen, honing en siropen.
➜ **Kristal- of tafelsuiker** is gemaakt van suikerriet en suikerbiet en wordt ook wel geraffineerde suiker genoemd.
➜ **Alternatieve suikers** zijn bijvoorbeeld ahorn-, dadel- en agavesiroop, en kokosbloesem- en palmsuiker. Er is nauwelijks verschil in voedingswaarde tussen deze suikers en kristal- of tafelsuiker.
➜ Het lichaam maakt geen onderscheid tussen **van nature aanwezige en toegevoegde suikers**. Alle suikers breekt het lichaam af tot glucose, de 'brandstof' voor het lichaam.
➜ De officiële chemische term voor **suikers** is **mono- en disachariden. Monosachariden** zijn glucose, fructose (fruitsuiker) en galactose. **Disachariden** zijn bijvoorbeeld sacharose (kristalsuiker) en lactose (melksuiker).

Wat doet de Consumentenbond?

We roepen fabrikanten op om te stoppen met het gebruik van de officieel niet-bestaande claim 'zonder geraffineerde suikers' en om geen smoesjes meer te bedenken waarmee ze de claim 'zonder toegevoegde suikers' onterecht kunnen gebruiken.

De NVWA en het ministerie van VWS moeten er op toezien dat deze suikerclaimmisleiding snel de wereld uit is.

'gewone' suiker hebben toegevoegd. Maar wat het nadeel zou zijn van gewone geraffineerde suiker laten ze in het midden. En wat zijn ongeraffineerde suikers eigenlijk? Daarvoor bestaat geen wettelijk vastgelegde definitie. Ook veel andere zoetmakers zijn immers op een of andere manier geraffineerd oftewel gezuiverd.

Bloedsuikerspiegel

Dit soort suikers verschillen qua voedingswaarde nauwelijks van gewone suiker. Argumenten waarom ongeraffineerde suikers gezonder zouden zijn – bijvoorbeeld dat ze gezonde stoffen zoals mineralen bevatten, of omdat ze natuurlijk zijn – houden geen stand, ook al komen honing, ahornsiroop en palmsuiker uit de natuur. Ook geraffineerde suiker uit suikerbieten en suikerriet heeft een natuurlijke oorsprong. Verder zijn alternatieve suikers bewerkt of gezuiverd. De hoeveelheid gunstige stoffen in alternatieve suikers is zo klein dat die niet opweegt tegen de nadelige effecten van een (te hoge) suikerinname.

Voor het argument dat er een verschil is in het effect op de bloedsuikerspiegel tussen verschillende types suiker is onvoldoende wetenschappelijk bewijs.

Op het verkeerde been

Omdat de claim '0% geraffineerde suiker' officieel niet bestaat, vroegen we aan de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) hoe we die moeten opvatten. 'Of het nou geraffineerd is of niet, suiker is suiker', zegt de NVWA. De NVWA vindt dan ook dat die claim consumenten op het verkeerde been zet. Omdat je hem kunt opvatten als 'bevat geen suiker' stelt de voedselautoriteit de claim '0% geraffineerde suiker' gelijk aan die van 'suikervrij'. Dat betekent dat er in het product maximaal 0,5 g/100 g (of 0,5 g/100 ml) suiker mag zitten.

Maar ook aan een claim waarvoor wél duidelijke eisen gelden – zoals 'zonder toegevoegde suiker' – heb je minder dan je zou denken. Hij prijkt regelmatig op suikerrijke producten, en die zitten niet in de Schijf van Vijf.

Eat natural noten en zaden met honing

Claim: zonder geraffineerde suikers
Suikers: 9,9 gram per 100 gram

Ingrediënten: noten en zaden 25% (zonnebloemzaden 14%, lijnzaad 4%, pompoenpitten 3%, **amandelen** 3%, **hazelnoten** 0.6%), volkoren **haver** 25%, geroosterde **roggekruimels** 18%, **tarwemeel** (met calcium, ijzer, niacine, thiamine), **roggebloem**, gemoute **gerst** (gist, zout), honing 11%, gepofte rijst (rijst), geschaafde kokosnoot 6%, raapzaadolie.

0% geraffineerde suiker

Geen enkele van de vier producten met de claim '0% geraffineerde suiker' die wij aan de NVWA voorlegden, voldoet aan de wettelijke eisen voor de claim 'suikervrij'. Allemaal bevatten ze meer dan 0,5 gram suiker per 100 gram. Eén product bevat maar liefst 40% suiker en aan een ander zijn wel 6 soorten suikers toegevoegd.

Rude health pumpkin bar snackreep

Claim: No refined sugars
Suikers: 40,7 gram per 100 gram

Ingrediënten: Dadels, **cashewnoten**, pompoenpitten (10%), appel, kaneel (0,8%), gember (0,5%).

*Vetgedrukte **ingrediënten** zijn allergenen.*

In de wet staat dat de claim 'zonder toegevoegde suikers' alleen is toegestaan wanneer 'aan het product geen mono- of disachariden of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen zijn toegevoegd' (zie kader Woordenboek suiker). En in die laatste woorden 'vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen' zit de maas in de wet. Want daar zien de fabrikanten speelruimte. Ze voegen appelstroop, honing of dadelpasta toe en zeggen vervolgens dat ze dit niet doen vanwege de zoetkracht, maar als vulling of voor de smaak. Of – zoals Kellogg's uit het voorbeeld beweert – om de muesli te binden. En zo bedenkt een fabrikant altijd wel een reden om een zoet smakend ingredient toe te voegen. En dat is dan zogenaamd niet vanwege de zoetkracht.

Voedingsexpert Nelleke Polderman van de Consumentenbond pleit dan ook voor strengere handhaving van de suikerclaims: 'Het is door alle trucs van fabrikanten nogal ingewikkeld geworden om suikerclaims goed te interpreteren. Als er dan nog fantasieclaims bijkomen, raken we steeds verder van huis. Je moet inmiddels een levensmiddelentechnoloog of specialist in levensmiddelenrecht zijn om de suikerclaims op producten nog goed te kunnen duiden.'

Alleen de voedingsdeclaratie op de achterkant van de verpakking laat de werkelijke hoeveelheid suiker in een product zien. En via de ingrediëntenlijst kun je achterhalen uit welke bronnen die suiker afkomstig is. Als je wilt weten hoeveel suiker je binnenkrijgt, zul je altijd deze kleine lettertjes moeten lezen. ■

MEER INFORMATIE

consumentenbond.nl/suiker

0% toegevoegde suiker

'Of de claim "zonder toegevoegde suikers" is toegestaan is afhankelijk van Kellogg's reden van toevoeging van de dadelpasta en de bananenpuree', zegt de NVWA. 'Zijn deze voor hun zoetkracht toegevoegd, dan is de claim niet toegestaan.' De dadelpasta is niet voor de zoetkracht toegevoegd volgens Kellogg's, maar 'om de granen en andere ingrediënten te binden'.

Foodwatch kaartte de kwestie eerder ook al aan bij de Reclame Code Commissie. Die oordeelde in 2018 dat deze claim in strijd is met de regels voor de voedingsclaim 'zonder toegevoegde suikers'. Hij staat echter nog steeds op de verpakking.

Ingrediënten: Zonnebloempasta 38%, kokosbloesemsuiker 31%, **hazelnoten** 10%, cacaopoeder 10%, zonnebloemolie 10%, emulgator (zonnebloemlecithine) 1%

Chocopasta de kleine keuken

Claim: **Geen geraffineerde suikers**
Suikers: 29,8 gram per 100 gram.

Bio today cranberry-chocolate cookies

Claim: **no refined sugars**
Suikers: 21 gram per 100 gram

Ingrediënten: tarwebloem, palmolie (ongehard), **haver**vlokken, rijststroop, gezoete en gedroogde cranberries 8% (cranberries 60%, appeldiksap, zonnebloemolie), chocolade 7% (cacaomassa, kokosbloesemsuiker, cacaoboter), maismoutstroop, volkoren **tarwe**meel, appeldiksap, kokosrasp, **gerste**moutstroop, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, **kaneel**, zout.

Kellogg's extra ontbijtgranen frambozen, appels en wortels

Claim: **zonder toegevoegde suikers**
Suiker: 16 gram per 100 gram

Ingrediënten: Volkorengranen (67%) (**gerst**, **haver**, **rogge**), dadelpasta, zonnebloemolie, appel (4%), **tarwemeel,** bananenpuree, wortel (3%), gevriesdroogde framboos (1%), natuurlijke aroma's, zout, **gerste**moutextract.

Consumenten bond

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding