Kant-en-klaarmaaltijden

Wit in plaats van volkoren

Het gezondheidsadvies is eenvoudig: eet volkoren in plaats van witte graanproducten. Toch bevatten bijna alle 400 kant-en-klaarmaaltijden met granen die we bekeken witte pasta, noedels, rijst of couscous.

Hoe is het mogelijk dat slechts 21 van de 400 bekeken kant-en-klaarmaaltijden met granen de volkoren variant bevatten? En het overgrote deel een wit graanproduct?
Van ons consumentenpanel (ruim 7300 deelnemers) heeft slechts 5% de voorkeur voor zo'n maaltijd met witte granen. 42% kiest liever een kant-en-klaarmaaltijd met volkorengranen en 39% laat de keus afhangen van het soort maaltijd. De overige 14% heeft geen voorkeur.
Het aanbod in de supermarkten lijkt dus niet helemaal aan te sluiten bij de wens van hun klanten. Om het nog maar niet te hebben over de naleving door de supermarkten van de afspraken in het nationaal Preventieakkoord. Of over het advies van de Gezondheidsraad: vervang geraffineerde (witte) graanproducten door volkorenproducten. Waar gaat het mis?

Geen keuzestress

Bij Albert Heijn en Jumbo is het aantal kant-en-klaarmaaltijden met volkorengranen uit eigen keuken (huismerk) met respectievelijk 8 en 6 stuks het minst bedroevend. Maar door het enorme aanbod bij deze supermarkten is dat slechts 10%. Plus scoort procentueel gezien vergelijkbaar. Zoek je bij Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza een kant-en-klaarmaaltijd met volkorengranen dan heb je, om het positief te zeggen, geen keuzestress. Er is er namelijk maar één: een maaltijdsalade geitenkaas. Bij Aldi en de online supermarktketen Picnic is alles 'wit'. Ook bij de kant-en-klaarmaaltijden van de A-merken, denk aan Iglo en Lazy vegan, is het aandeel maaltijden met volkorengranen nul komma nul.

Alles bij elkaar zitten er in 21 van de 400 maaltijden volkorengranen. Het overgrote deel hiervan zijn maaltijdsalades, slechts 3 van deze 21 zijn een warme maaltijd.
Als we de bedrijven confronteren met de door ons gevonden resultaten, volgen vooral veel mooie woorden. Zoals: 'We vinden gezondheid erg belangrijk' en 'Het is erg belangrijk dat we onze klant kunnen helpen gezonde keuzes te maken'. De argumentatie voor het weinige gebruik van volkorengranen in kant-en-klaarmaaltijden is niet overtuigend. Een veelgebruikt argument is dat de maaltijden ondanks de witte granen voldoende vezels bevatten en daardoor toch gezond zouden zijn. Zo laat Lazy vegan weten: 'Omdat wij het zeker belangrijk vinden dat onze producten voldoende vezels bevatten, hebben wij als standaard producteis gesteld dat elke maaltijd per portie minimaal 200 gram groenten bevat. Op deze manier voldoen wij altijd aan de claim "Bron van vezels" of zelfs "Rijk aan vezels".' Maar vezels uit granen zijn niet zomaar te vervangen door vezels uit groenten. Vezels zijn namelijk onder meer te verdelen in oplosbaar en niet-oplosbaar.

Vezels uit granen zijn niet zomaar te vervangen door vezels uit groenten

Je hebt beide soorten nodig voor een goede darmwerking. Oplosbare vezels zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten. Ze stimuleren de darmbeweging. Niet-oplosbare vezels zitten voornamelijk in volkoren graanproducten, noten en zaden. Ze nemen vocht op in de darm, waardoor de ontlasting soepel en zacht blijft.

De kiem ontbreekt

Een graankorrel bestaat uit drie delen: de (binnenste) meelkern, de zemel (vlies rondom) en onderin de kiem. In witte graanproducten ontbreken niet alleen de vezelrijke zemelen, ook de kiem zit er niet in. En die laatste bevat een scala aan B-vitamines en mineralen zoals ijzer. Eet je dagelijks voldoende (minimaal 90 gram) volkorenproducten dan is dat goed voor je darmfunctie en verklein je het risico op ▶

Wat & hoe

We bekeken van de 9 grootste supermarktketens het volledige aanbod kant-en-klaarmaaltijden met een graanproduct. In totaal waren dat 400 maaltijden. Producten als pannenkoeken en pizza's hebben we niet onderzocht. Maaltijden met bijvoorbeeld aardappels en quinoa pasten niet in dit onderzoek, omdat dat geen granen zijn. Aan een panel van 7313 consumenten legden we een aantal vragen en stellingen voor.

Belofte maakt schuld

De meeste aanbieders spreken de ambitie uit het aanbod te verbeteren. Zo zegt Jumbo bij de salades het aandeel volkoren komend jaar uit te breiden. Aldi wil van de nul af en zegt de ambitie te hebben om bijvoorbeeld een kant-en-klaarmaaltijd met volkorenmihoen te gaan verkopen. Ook Lidl maakt er werk van. In zijn winkels zullen vanaf het eerste kwartaal van 2024 maaltijdsalades met volkorengranen te vinden zijn. We zullen volgend jaar nog een keer de balans opmaken en kijken welke aanbieders hun beloftes waarmaken.

Kant-en-klaarmaaltijden met (volkoren)granen

Merken	Maaltijden met een graanproduct	Waarvan met volkorengranen
Albert Heijn	76	8 (10,5%)
Plus	29	3 (10,5%)
Jumbo	59	6 (10%)
Ekoplaza	11	1 (9%)
Lidl	27	1 (3,5%)
Dirk	29	1 (3,5%)
Coop	48	1 (2,0%)
Aldi	35	0 (0%)
Picnic	21	0 (0%)
Iglo	16	0 (0%)
Mealmasters	11	0 (0%)
Mama's Maaltijden	10	0 (0%)
Uit de keuken van Maass	9	0 (0%)
Nonna Pepa	8	0 (0%)
De Kroes	7	0 (0%)
Lazy vegan	4	0 (0%)

bepaalde hart- en vaatziektes, diabetes type 2 en darmkanker.
Het argument om met groenten toch voldoende vezels te bieden, is dus niet steekhoudend. Een ander argument dat supermarkten gebruiken, is dat consumenten geen volkorengranen zouden willen eten. Zo zegt Plus: 'In het verleden hebben we meer maaltijden met volkoren grondstoffen in het assortiment gehad, maar deze hebben we helaas weer moeten saneren, omdat hier onvoldoende vraag naar was.' Jumbo geeft een soortgelijke reactie. Maar onze panelleden schetsen dus duidelijk een ander beeld. Een groot deel van hen geeft de voorkeur aan een maaltijd met volkorengranen. Driekwart vanwege de gezondheid, circa een derde (ook) vanwege de smaak.

Het verkeerde paard

Voor Iglo is dit het moment om de oren te spitsen. Want tot nu toe wedt de kapitein duidelijk op het verkeerde paard: 'Met Groente Idee boekweit en quinoa, Vissticks volkoren en Lekkerbekje oergranen, hebben we meerdere pogingen gedaan om volkoren bij de consument te brengen. Geen van deze producten vond een plaats in de markt.' Dat kan kloppen. Ons panel zegt namelijk vooral bij pasta- en rijstgerechten voor de volkoren variant te kiezen. Laten nou op 2 na alle onderzochte maaltijden van Iglo witte pasta of rijst bevatten. Ay ay, kapitein.
Dat volkorengranen in de kant-en-klaarmaaltijden geen speerpunt zijn van de supermarkten, valt niet te ontkennen. Aldi komt er eerlijk voor uit: 'Het toevoegen van volkorengranen is een optie om de gezondheid van een product te verbeteren. Dit is bij Aldi geen focuspunt. Wij zetten in op het gezonder maken van kant-en-klaarmaaltijden door het reduceren van de suiker-, zout- en verzadigd vet-

Uiteindelijk blijven er 11 over

Naast volkorengranen bevat een gezonde maaltijd (voor volwassenen) tussen 400 en 700 kilocalorieën, minimaal 150 gram groente en maximaal 2 gram zout. Van de 21 onderzochte kant-en-klaarmaaltijden met volkorengranen vallen er zo alsnog 10 af en blijven er 11 volkomen gezonde maaltijden over. Dit zijn nagenoeg allemaal maaltijdsalades met volkorenpasta of couscous (zie de tabel hiernaast). Alleen de falafel bowl van Albert Heijn is een warme maaltijd. Dit wil overigens niet zeggen dat er niet meer gezonde (warme) kant-en-klaarmaaltijden verkrijgbaar zijn. Maaltijden met bijvoorbeeld aardappels zijn ook gezond als ze voldoen aan de genoemde criteria.

gehaltes.' Iglo komt met een soortgelijke reactie: 'Onze aanpak is het verhogen van het groentegehalte en het verlagen van het vet- en zoutgehalte.'
Opvallend, want de brancheorganisaties van supermarktketens (CBL) en de levensmiddelenindustrie (FNLI) zetten in 2018

'Het is hoog tijd dat de overheid via de wet maatregelen afdwingt'

(samen met meer dan 70 maatschappelijke organisaties) hun handtekening onder het nationaal Preventieakkoord van de Rijksoverheid.

Volkomen gezonde kant-en-klaarmaaltijden

Merk	Maaltijd	Graanproduct
Albert Heijn	Maaltijdsalade Marokkaanse kip	couscous
Albert Heijn	Maaltijdsalade couscous falafel	couscous
Albert Heijn	Verse maaltijd falafel bowl	couscous
Albert Heijn	Vers uit eigen keuken vega feta pumpkin	freekeh (geroosterde tarwe)
Albert Heijn	Maaltijdsalade walnoot geitenkaas	pasta
Jumbo	Maaltijdsalade Marokkaanse Kip	couscous
Jumbo	Maaltijdsalade falafel	couscous
Jumbo	Maaltijdsalade mozzarella & croutons	pasta
Plus	Basismaaltijdsalade gegrilde kip	pasta
Plus	Maaltijdsalade kip pesto	pasta
Lidl	Chef select geitenkaas maaltijdsalade	pasta

Afspraken

In dat Preventieakkoord staan onder meer de volgende afspraken om bijvoorbeeld overgewicht te verminderen. 'Het eten van producten uit de Schijf van Vijf is de basis van een gezond voedingspatroon. Het eten van onder andere volkoren producten maakt hier in belangrijke mate onderdeel van uit. Supermarkten streven naar een jaarlijkse consumptiegroei van producten uit de Schijf van Vijf.'
Onderzoeksbureau Questionmark toonde vorig jaar aan dat het aanbod in de supermarkten grotendeels onveranderlijk ongezond is. Hun conclusie: 'De uitkomsten van het rapport onderstrepen dat zelfregulering niet werkt. Het is hoog tijd dat de overheid via wetgeving maatregelen afdwingt.' De Consumentenbond onderstreept deze conclusie van harte. ■

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