

Straatvraag

Check je in de supermarkt de etiketten op voedingsmiddelen?

Cilia Boot

Ik ben er een tijd geleden achtergekomen dat ik het prikkelbaar darmsyndroom heb. Toen ben ik de etiketten goed gaan bekijken. Ik weet nu wat ik kan eten en heb een vast boodschappenlijstje. Bewerkt voedsel, gluten, lactose en suiker kan ik het beste vermijden. In die enorme supermarkt blijven er dan maar weinig producten over. Dit dieet is wel duurder en ik heb er als student niet altijd het geld voor.



Patrick van Os

Nee, want dan maak ik mezelf alleen maar gek. Tien jaar geleden, toen ik een baby kreeg, zocht ik alles uit. Ik zag dat er in de meeste potjes en snacks voor baby's suiker zit, dus maakte ik alles zelf. Ik hoor de laatste tijd zoveel verontrustende berichten over voeding: microplastics in de grond, kankerverwekkende pannen, enzovoort. Ik heb geen zin meer in negatief denken, dus heb ik het maar losgelaten.

Tom Reinders

Als het producten zijn die ik nog niet ken, kijk ik wel even op het etiket. Ik kijk ook hoeveel er van een bepaald ingrediënt in een product zit. Laatst kocht ik krabsalade waarin helemaal geen krab zat, maar surimi. Ook let ik op keurmerken, zoals Beter Leven bij vlees. Ik vind etiketten niet altijd makkelijk te lezen. De letters zijn erg klein. We kopen het liefst bij de groenteboer en slager. Zonder etiketten dus.



Eren Ergec

Ik kijk alleen naar de houdbaarheidsdatum bij zuivel en check of ergens E120 in zit. Ik heb op de basisschool geleerd dat deze rode kleurstof van luizen gemaakt wordt, die eet ik liever niet. Verder eet ik graag zo natuurlijk mogelijk. Je bent toch wat je eet. Dus liever geen kunstmatige stoffen en geen genetisch gemodificeerde groente en fruit voor mij. Of bijvoorbeeld plofkip die is volgespoten met hormonen.



Gerrie de Vries

Nee, want ik weet al wat wel en niet gezond is. Ik ben al jaren lid van de Consumentenbond, dus ik lees er veel over. Bijvoorbeeld dat fabrikanten ons vaak voor het lapje proberen te houden. En dat zogenaamd gezonde tussendoortjes vaak helemaal niet gezond zijn, omdat er veel suiker in zit. En ook dat er soms maar heel weinig volkorengraan zit in producten die volkoren genoemd worden.

Check online

Praat ook mee over dit onderwerp!
Ga naar consumentenbond.nl/straatvraag