

Experts waarschuwen voor verborgen suikers in "gezonde" producten

Een Vlaming speelt per dag gemiddeld het equivalent van 17 klontjes suiker binnen. Dat is het dubbele van wat aanbevolen is. Toch denkt meer dan de helft dat het wel snor zit met zijn consumptie van het zoete goedje. "Als iets een gezond imago heeft, denken we automatisch dat er geen suiker in zit. Maar dat is lang niet altijd het geval."

JONAS MAYEON

Een potje magere yoghurt met stukjes fruit, dat is gezond. Want het bevat weinig vet en er zit fruit in natuurlijk. Maar in één zo'n potje zit ook het equivalent van drie klontjes suiker of zo'n 18 gram. En dat maakt het heel wat minder gezond.

En zo zijn er wel meer misverstanden. 's Ochtends krokante muesli lijkt het gedroogde alternatief voor boterhammen met choco. Alleen één kom kan anderhalf klontje of bijna 10 gram bevatten.

TANJA CALLEWAERT

DEBITE

"Ik doorprik elke dag illusies. We kunnen

U eet veel meer suiker dan u denkt

1

(echte plaats: 2de)

GLAS FRUITAP
(200 ml)



3,3 suikerklontjes

2

(echte plaats: 4de)

SUÏKERWAFEL
(90 gr)



2,4 suikerklontjes

3

(echte plaats: 1ste)

FRAPPUCINO
met slagroom
en kokos (570 ml)



14 suikerklontjes

een campagne gestart. Partena verspreidt onder meer een Suikervoorlezer.

4

(echte plaats: 5de)

LASAGNE MET ZALM
(400 gr)



1,5 suikerklontjes

5

(echte plaats: 3de)

MAGERE YOGHURT MET FRUIT
(1 potje)



3,1 suikerklontjes

6

(echte plaats: 6de)

VOLLE YOGHURT NATUUR
(1 beetje)



0,9 suikerklontjes

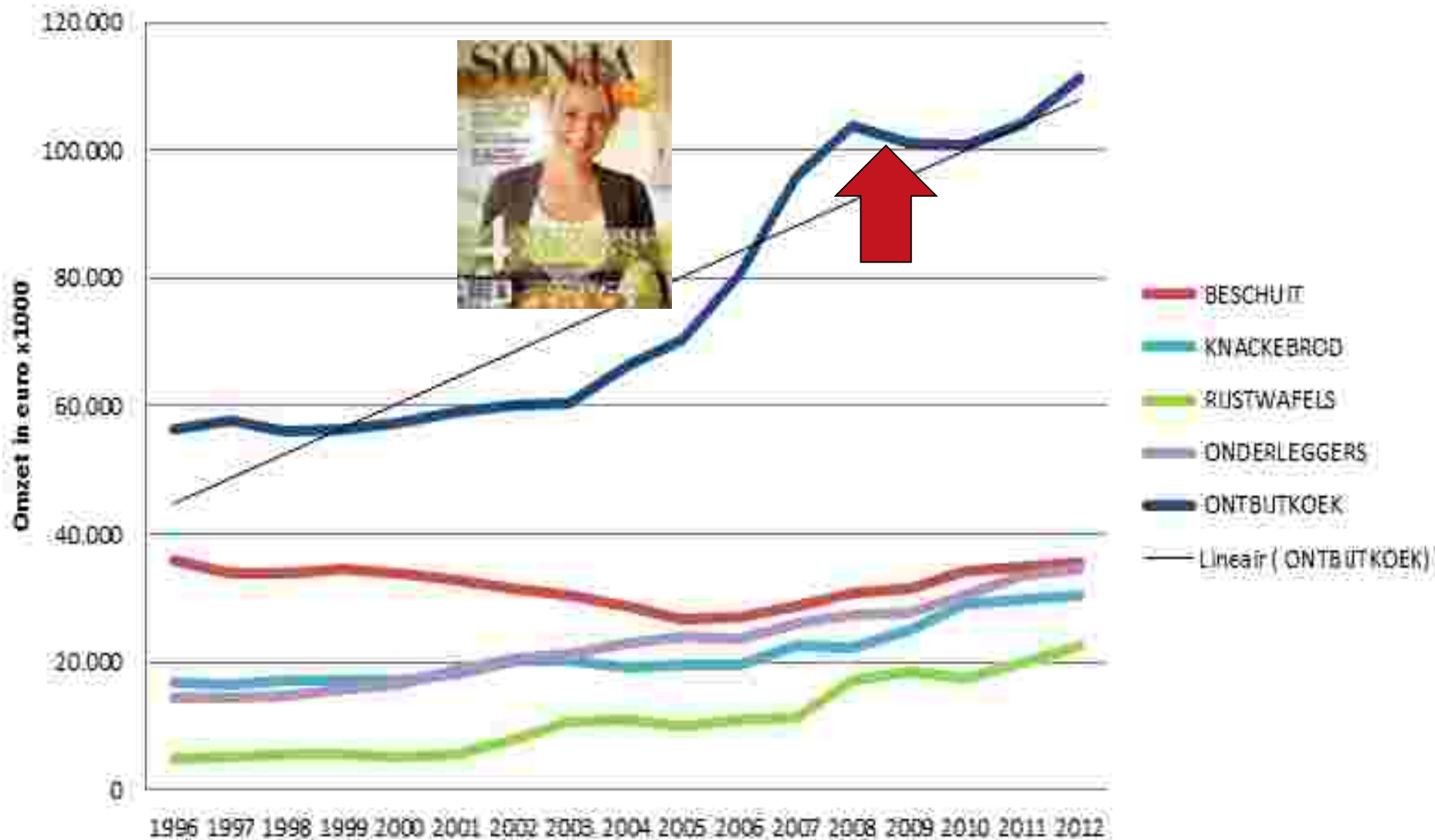
50 gram per dag. De gemiddelde Vlaming komt aan het dubbele en loopt zo een hoger risico op overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatandoeningen.

Te lichtgelovig

CONSUMENT VERGIST ZICH 5 OP DE 6 KEER

De onderzoekers vroegen aan 800 Vlamingen welke van deze producten volgens hen de meeste suiker bevat. Op basis van hun antwoorden is een ranglijst gemaakt. Slechts één product heeft de Vlaming ongeveer correct ingeschat: volle yoghurt.

Broodvervangers: omzetontwikkeling 1996-2012



A surreal image of a small globe with a city skyline on top, floating in space. The globe is tilted, showing a city with several skyscrapers and a green park area. The city is perched on the top of the globe, which is surrounded by a blue and white cloud-like layer. In the background, a satellite is visible in the upper right, and a space shuttle is in the upper left, leaving a trail of smoke. The overall scene is set against a dark blue space background with some light clouds.

**Inmiddels meer mensen met
overgewicht dan honger**

[illegible]

O-meting



Producten met veel suiker verliezen terrein

26-02-2016 IN ECONOMIE

Consumenten laten producten met veel **suiker** steeds vaker links liggen. Zo zag Coca-Cola de omzet in Nederlandse supermarkten vorig jaar inzakken met bijna 9 procent. Het frisdrankmerk Vicky - van de drinkpakjes, vooral populair onder de schoolgaande jeugd...



Nederland op twee na grootste suikergebruiker

Wereldwijd krijgt een persoon gemiddeld 24 kilo suiker per jaar binnen, blijkt uit cijfers van de Euromonitor uit 2015. Koploper zijn de Amerikanen met 46 kilo, de Duitsers staan op de tweede plek met 38 kilo, Nederland derde met 37 kilo. Israël en India staan onderaan de lijst met respectievelijk 5 en 2 kilo.

Albert Heijn wil de Nederlandse consument helpen met gezonder eten

9X HET
NIEUWE ETEN
VOLGENS ALLERHANDE

- 1. meer groente**
Eet meer verschillende groenten. Groene hoewelheden.
Eet ze vaak regelmatig op de dag, ook als kantoorvoedsel.
Dit is makkelijk om mee te doen.
- 2. van het seizoen**
Seizoens eten is lekkerder. Het is ook beter voor de natuur.
En het is vaak ook een beetje goedkoper.
- 3. weet wat je eet**
De etiket op de verpakking van het voedsel. Kies voor producten met weinig toegevoegde suiker, zout en vet.
Dit is makkelijker om te doen.
- 4. meer van het goede, minder van het slechte**
Meer vezels en gezonde vetten (vis, olijfolie, noten & zaden).
Minder suiker, zout en verzadigd vet.
- 5. minder vlees is beter**
Een beetje vlesje is lekker. Maar ook een beetje goed voor het milieu.
- 6. kies zo vaak als je kunt voor biologisch**
Dat is goed voor de omgeving. En het geeft je een goed gevoel.
- 7. geniet van elk eetmoment**
Van ontbijt tot diner. Een beetje bewustzijn van het eten.
Het geeft effect op de hoeveelheid eten die je eet.
- 8. een onsje minder**
Een kleinere portie.
Eten kan makkelijker zijn. En dat is ook goed voor je portemonnee.
- 9. KOOK!**
Wie zelf kookt, kookt er.
Het is gezonder en
doorgaans goedkoper.

Hoe gaan we suiker vervangen of reduceren ?



Verhogen
=meer voedingsstoffen

Roggebloem
Calorieën met voedingsstoffen:
voedingsvezels, mineralen en vitamines

Verlagen (vervangen door voedingsvezels)
=minder calorieën en meer voedingsstoffen

Suikers
(Uit glucose-fructosestroop)
Lege calorieën:
Negatief sentiment.

Verhogen
=minder calorieën

Water
Geen calorieën,
geen voedingsstoffen

Rest
o.a. kruiden en rijsmiddelen

Suiker hebben we met name nodig voor de malse structuur



→ Zonder suiker is ontbijtkoek geen ontbijtkoek maar een soort compact roggebrood met wat koekkruiden



Max 20 gr suiker/100 gr
Ontbijtkoek nu:
- Tussen 40 en 50 gr



Wel: zoete smaak
Niet: malse structuur

4 jaar geleden gestart met 2 fundamentele research projecten





Xylitol als vervanger van natuurlijke origine

Ontdekt in Finland ruim 100 jaar geleden

Net zo zoet als suiker

40 % minder calorieën



Nauwelijks effect op bloedsuiker spiegel

Gebruikt in de
oorlog als
suikervervanger

Geen smaak effect

Kan verhit worden

Goed tegen tand caries

Geen ADI beperking

Voor sommige mensen laxerend





Veel positieve PR Publicaties in traditionele media en uitgeroepen tot gezondste Tussendoortje





Positieve reacties van Bloggers



FOLLOWFITGIRLS.COM

WORKOUTS HEALTHY FOOD CHALLENGES FITSPIRATION FITGIRLS VIDEOS SHOP

Tag: healthy snacks



Goede voornemens en gezonde tussendoortjes

Met de nieuwe Peijenburg Zero% Suiker taartjes kun je je voornemens om gezonder te leven omarmen. Deze taartjes zijn niet alleen lekker, maar ook nog eens 100% suikervrij. Het is een geweldige manier om je gezonde voornemens omarmen en je tussendoortjes gezonder te maken. Peijenburg Zero% Suiker taartjes zijn de perfecte oplossing voor je gezonde voornemens.

ZOEKEN

ABOUT FOLLOWFITGIRLS

Je dagelijkse Fitgirl-voeding is de perfecte combinatie van gezonde voeding en lekkere tussendoortjes. Peijenburg Zero% Suiker taartjes zijn de perfecte oplossing voor je gezonde voornemens. Het is een geweldige manier om je gezonde voornemens omarmen en je tussendoortjes gezonder te maken. Peijenburg Zero% Suiker taartjes zijn de perfecte oplossing voor je gezonde voornemens.

Follow

PEIJENBURG ZERO
FEBRUARI 2018 - LEAVE A COMMENT



De foto's en video's zijn niet bedoeld als medisch advies. Het is belangrijk om te weten dat het gebruik van Peijenburg Zero% Suiker taartjes niet de plaats inneemt van een gezond dieet. Het is belangrijk om te weten dat het gebruik van Peijenburg Zero% Suiker taartjes niet de plaats inneemt van een gezond dieet. Het is belangrijk om te weten dat het gebruik van Peijenburg Zero% Suiker taartjes niet de plaats inneemt van een gezond dieet.

Veel positieve reacties op de Huishoudbeurs



80 – 90 k proef contacten

In 2016 ook een aanzienlijke uitbreiding van het Zero assortiment



En enorme potentie om de categorie leader te worden in "gezonde Tussendoor en Snacking"

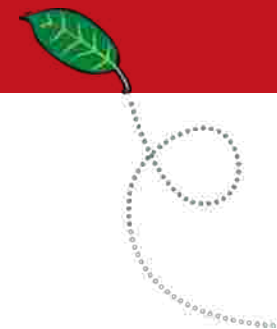


De nieuwe merken scoren veel beter dan het huidige aanbod op de markt



												NATURAL BALANCE FOODS where it goes, where it's at	
Alle ingrediënten natuurlijk en plantaardig	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓		
Geen suiker toegevoegd	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓ ¹	✓
Gluten Vrij	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Zuivel Vrij	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✓
Tarwe Vrij	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Kcal per portie	243	171	158	146	146	145	139	110	231	114	246	177	106

1. Flapjacks bevatten natuurlijke rietsuikers



Gemiddeld Tussendoortje

TARWEBLOEM 26,5%, OLKORENHAVERMEEL 20,4%, rozijnen 13,7%, suiker, VOLKOREN TARWEMEEL 7,8%, krenten 7,3%, koolzaadolie, glucosestroop, TARWEDEXTRINE, calcium - arbonaat, rijstbloem, rijsmiddel (ammonium-waterstofcarbonaat), zout, erwteneiwit, emulgator (SOJALECITHINE), glucose-fructosestroop, TARWEZEMELEN, geconcentreerde fruitpuree (appel, bosbes, zwarte bes, framboos, aardbei), aroma's, elementair ijzer, appelpuree, TARWEVEZELS, bevochtigingsmiddel (glycerol), vitamine B6, kaneel, palmolie, geleermiddel (pectine), kleurende plantenextracten.

KAN EI, MELK EN SESAM BEVATTEN.



Cashew noten & dadels

That's it !

**Van Vet naar
Suiker naar
Calorien naar
“goede”
Calorien**



**Ook als organisatie naar
gezonde medewerkers**