



‘Gezonde’ tussendoortjes zijn in opmars. Met kreten als ‘bron van vezels’ en ‘50% minder verzadigd vet’ proberen fabrikanten de consument te lokken. Maar sommige ‘verantwoorde’ snacks blijken regelrechte calorieënbommen. En ook met suiker, zout en slecht vet zijn fabrikanten regelmatig te scheutig.

‘Gezonde’ tussendoortjes vaak calorieënbommen

Tussendoortjes voor de lekkere trek. Ze zijn niet meer weg te denken uit ons eetpatroon. Aantrekkelijk verpakt in handige meeneemporties lonken ze overal. Naast de bekende zoutjes en chocoladerepen, komen er steeds meer producten op de markt die door de fabrikant als ge-

zonde tussendoortjes worden aanbe-
zonden, zoals granenbiscuits en -repen,
rijstwafels en hartige crackers. De Con-
sumentenbond testte 23 van dergelijke
‘gezonde’ tussendoortjes, variërend van
ontbijtkoek tot crackers met roomkaas.
Doel was te onderzoeken of tussendoor-

tjes die als gezond worden aanbe-
zonden, daadwerkelijk een goede voedingswaar-
de hebben. Voor het onderzoek zijn de
meestverkochte producten geselecteerd
van alle A-merken. Van ieder product is
één smaak getest (zie de tabel op pagina
61).



HOUD HET ETIKET IN DE GATEN

Op de verpakking van nogal wat tussendoortjes staan claims die de indruk wekken dat het product echt iets doet voor de gezondheid. Maar hoe moet je als consument kreten interpreteren als: '50% minder verzadigd vet' (Sultana Fruitbiscuit), 'bron van voedingsvezels' (Liga en Lu) of 'dit koekje helpt je cholesterol op natuurlijke wijze te beheersen' (Liga Continue)? Het belangrijkste advies: laat je niet leiden door deze claims. Een tussendoortje is een extraatje. Voor een gezonde leefstijl is het daarom vooral belangrijk dat de snack niet te veel energie bevat. Controleer dus de hoeveelheid calorieën per koek, cracker of reep en per deelverpakking.

Kijk verder of het tussendoortje niet (te) veel suiker of verzadigd vet (vooral in producten met kaas of chocolade) bevat. Het zoutgehalte is lastiger te checken omdat nergens de hoeveelheid zout wordt vermeld, alleen het natriumgehalte. Dat natriumgehalte moet je met 2,5 vermenigvuldigen om achter de hoeveelheid zout te komen.

Behalve bij de Sesam Crunch van Zonnatura, en Snelle Jelle van Wiegier Ketel-lapper staat op alle tussendoortjes de volledige voedingswaarde en de declaratie per portie op de verpakking.

Er is gekeken naar het aantal calorieën per stuk en per deelverpakking (in één deelverpakking Sultana zitten bijvoorbeeld 3 biscuits). Daarnaast zijn de tussendoortjes beoordeeld op de aanwezigheid van slechte vetten en op de hoeveelheden vezels, suiker en zout. Ook de

etiketten kregen een kritische blik.

Beste koop is de hazelnoot-mueslireep van Ravensbergen, onder meer te koop bij Albert Heijn en C1000.

Energieshot

Volgens de richtlijn van het Voedingencentrum bevat een 'verantwoord' tussendoortje bij voorkeur niet meer dan 60 kilocalorieën per portie. Als je ervan uitgaat dat iemand één koekje of cracker per keer eet, scoren de Quaker Snack-a-Jacks uit de meeneemverpakking met 27 kcal per wafel zeer goed op dit aspect. De Sultana Fruitbiscuit (57 kcal per biscuit), Sultana Hartig (52 kcal), Liga Continue (50 kcal) en Lu Cracottes (58 kcal) scoren goed.

Eet je daarentegen alle 2 of 3 stuks op die in de (deel)verpakking zitten – en dat doen we meestal – dan veranderen die scores vaak. De Snack-a-Jacks scoren met 54 kcal voor 2 wafels nog steeds goed. Maar bij de Sultana fruitbiscuits, die per 3 zijn verpakt, verschuift de score van goed naar slecht. Sultana Hartig, Liga Continue en de Cracottes van Lu scoren per stuk goed, maar per verpakking slechts matig.

Opvallend is dat sommige ontbijtkoeken, die door diëtisten nogal eens worden aanbevolen als gezond tussendoortje, ook veel calorieën bevatten. Snelle Jelle, een kruidkoek van Wiegier Ketel-

lapper, voert de lijst aan met 207 kcal per verpakking en Peijnenburg Hapklaar levert 131 kcal. Andere calorieënbommen zijn de Sultana XL met 207 kcal per verpakking en de repen van Zonnatura (254 kcal).

Bij de beoordeling van het suikergehalte van de tussendoortjes is gekeken naar de totale hoeveelheid suiker. Zowel de van nature aanwezige suikers als de toegevoegde suikers telden mee. Uitgaand van de hoeveelheid suiker per verpakking, spant Snelle Jelle van Wiegier Ketellapper de kroon met 32 gram suiker per koek. Gevolgd door Peijnenburg Hap-

Cup-a-Soup-moment



Bestaan er 'gezonde' tussendoortjes? Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit geeft zijn visie. 'Dat

tussendoortjes nodig zijn of goed voor de concentratie van kinderen op school is een fabeltje dat ons wordt aangeprezen door de commercie. Net als het Cup-a-Soup-moment op kantoor. Bij de verschuiving van fruit of een boterham naar verpakte biscuits en repen, speelt ook gemak een rol. Ze zien er aantrekkelijk uit en kinderen krijgen geen plakkerige handen. De tussendoortjes die als 'gezond' worden aangeprezen, maken die claim lang niet altijd waar. Kies gewoon voor producten met zo min mogelijk (toegevoegde) suiker en zout, zo min mogelijk verzadigd vet en zo veel mogelijk vezels. En laat u vooral niet (af)leiden door de claims van fabrikanten!




Ravensbergen
Mueslireep

Test Tussendoortjes

Bij de tabel

Het Testoordeel is opgebouwd uit suboordelen die voor de volgende percentages meetellen:

Energie	40%
Suiker	10%
Verzadigd vet	20%
Voedingsvezel	10%
Zout	15%
Etikettering	5%

ENERGIE

Gemiddelde consumptie van 1 tot 2 (of 3) koekjes per verpakking

Merk & Type	Smak	Richtprijs	Testoordeel	Inhoud (gram)	Aantal	Energie per verpakking	Suiker	Verzadigd vet	Voedingsvezels	Zout	Etikettering
1. Quaker Snack-a-Jacks (mini)	cheese	€1,86	67	60	4 x 2	+	++	++	-	□	++
2. Peijnenburg Happers	naturel	€1,51	64	200	8	□	--	++	□	++	++
3. Ravensbergen Mueslireep	hazelnoot	€0,93	61	184	8	□	-	++	□	+	++
4. Lu Cracottes	chocolade	€1,75	60	135	5 x 2	-	-	++	+	++	++
5. Liga Fruitkick	appel	€1,53	58	200	6	-	-	++	+	++	++
6. Liga Evergreen crunchy	muesli-rozijnen	€1,84	56	225	6 x 2	-	-	++	+	+	++
7. Liga Evergreen	krenten	€1,31	55	225	6 x 2	-	--	++	□	++	++
8. Peijnenburg Hapklaar	naturel	€1,51	55	270	6	-	--	++	□	++	++
9. Hero B'tween free (geen suiker)	chocolade	€1,71	55	150	6	□	+	-	□	+	+
10. Sultana Fruit & fit	appel-pruim	€1,80	55	175	5 x 2	-	-	++	+	+	++
11. Liga Continue	hazelnoot	€1,83	54	300	8 x 3	-	-	++	+	+	++
12. Zonnatura Chocorijstwafels	melk	€1,39	50	95	6	□	□	--	-	++	++
13. Lu Time Out granenbiscuits	naturel	€1,41	49	171	6 x 2	-	-	++	□	-	++
14. Sultana Fruitbiscuit	bosvruchten	€1,43	49	218	5 x 3	--	--	++	-	++	++
15. Hero B'tween regular	hazelnoot	€1,71	49	200	8	□	-	□	□	+	++
16. Wieger Ketellapper Snelle Jelle	kruidkoek	€1,36	45	280	4	--	--	++	□	++	+
17. Sultana Yofruit	aardbei	€1,84	44	218	6 x 2	-	--	□	-	++	++
18. Zonnatura repen	sesam crunch	€1,70	42	150	3 x 3	--	-	++	□	++	□
19. Verkade Crunchsticks	hazelnoot	€1,69	40	125	5 x 2	-	--	--	-	+	++
20. Sultana Hartig	Italiaanse kruiden-tomaat	€1,30	38	165	4 x 3	-	+	□	□	--	++
21. Liga Yobreak	bosvruchten	€1,79	38	163	4 x 2	--	□	□	-	+	++
22. Sultana XL	Hollandse kaas-tomaat	€1,49	36	165	3 x 2	--	+	+	□	--	++
23. Wasa Sandwich	bieslook-roomkaas	€1,66	36	111	3 x 2	--	+	--	++	-	++

klaar met ruim 19 gram per koek. De Zonnaturarepen bevatten 17,5 gram suiker per pakje van 3, Sultana Fruitbiscuit



bevat 15,4 gram per pakje van 3, Sultana Yofruit 14 gram per 2, Liga Evergreen 12,8 gram per 2 biscuits en Peijnenburg Happers 12 gram per koek. Met een suikergehalte van slechts 0,5 gram per pakje van 2 wafels, scoren de Quaker Snack-a-Jacks ook hier zeer goed. Sultana Hartig, Sultana XL, Hero B'tween free en Wasa Sandwich worden goed beoordeeld. Waar veel zoete tussendoortjes te veel suiker bevatten, is bij de hartige snacks het zoutgehalte soms te hoog. De Gezondheidsraad adviseert om maximaal 6 gram zout per dag te eten. Met het meest zoute tussendoortje, de Sultana XL, krijg je als je beide koekjes uit de deelverpakking opeet 1,3 gram zout binnen! Sultana Hartig levert 0,9 gram zout per verpakking. Beide producten scoren dan ook slecht op dit punt. Wasa Sandwich (0,6 gram zout per verpakking) en Lu Time Out granenbiscuits (0,5 gram per verpak-

king) scoren matig en de Quaker Snack-a-Jacks scoren redelijk met 0,2 gram zout per pakje van 2. De andere producten scoren goed of zeer goed.

Slecht vet

Een 'gezond' tussendoortje moet zo min mogelijk verzadigde vetten en zogenoemde transvetten bevatten, die slecht zijn voor hart en bloedvaten. Transvetten troffen de onderzoekers nauwelijks aan, maar vooral tussendoortjes met chocola of kaas bevatten wel te veel verzadigd vet. De Verkade Crunchsticks, Zonnatura Chocorijstwafels en Wasa Sandwich scoren slecht op dit punt. De hoeveelheid voedingsvezels varieert sterk. De Wasa Sandwich scoort zeer goed. Sultana Fruit & fit, Liga Evergreen crunchy, Liga Fruitkick, Liga Continue en Lu Cracottes scoren goed op vezelgehalte. ■