



Consumptie van suikers in Nederland Deel 3: 'verborgen suikers'

Wat is de inname van 'verborgen suikers' door de Nederlandse bevolking?
Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010.

Altijd op het etiket

De fabrikant is volgens Europese wetgeving² verplicht om alle soorten suikers die ze toevoegen specifiek te vermelden op de ingrediëntenlijst. Daarnaast staat de totale hoeveelheid suikers in een product altijd vermeld in de voedingswaardetabel, onder koolhydraten, waarvan suikers. In principe zijn suikers dus nooit verborgen in een product.



4,1

De gemiddelde inname van verborgen suikers in de Nederlandse bevolking bedraagt 4,1 gram per dag. Dit komt neer op één suikerklontje per dag, of de hoeveelheid suikers in een slokje appelsap.



'Verborgen suikers' is geen officiële term. In deze analyse (2016) zijn de onderzoekers er vanuit gegaan dat het alle mono- en disachariden zijn die worden toegevoegd aan voedingsmiddelen waarvan de consument het niet verwacht, zoals bijvoorbeeld in soepen, vlees, kant-en-klaarmaaltijden, groente en sauzen. Het gaat om kleine hoeveelheden suikers¹. De suikers hebben een technologische functie, meestal is de zoete smaak niet van belang.

Technologische functies

'Verborgen suikers' spelen een belangrijke rol in de sensorische, fysische, microbiële en chemische eigenschappen van voedingsmiddelen: de zogenaamde technologische functies. Ze dragen bij aan bijvoorbeeld kleur, structuur en volume van producten. Een kleine hoeveelheid suikers weet de basismaken zuur, zoet en bitter in sommige producten in balans te brengen. 'Verborgen suikers' zijn ook goede dragers voor aromastoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Om kruiden en specerijen goed te verdelen, is een oplosbare drager nodig. De aromastoffen blijven door de geringe hoeveelheid suikers langer bewaard in het product en worden ook langer waargenomen bij consumptie. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld thee met een smaakje en gekruide vleeswaren. Een kleine hoeveelheid suikers in brooddeeg is de voedingsstof voor gistcellen, waardoor het brood goed rijst. Bij kant-en-klaargerechten zoals babi pangang, foe yong hai, bij sauzen, soepen en hartig broodbeleg worden suikers vaak toegevoegd voor de smaak. Zie voor functies en hoeveelheden ook pagina 5-6.

Definitie, onderzoeksmethode en berekeningen

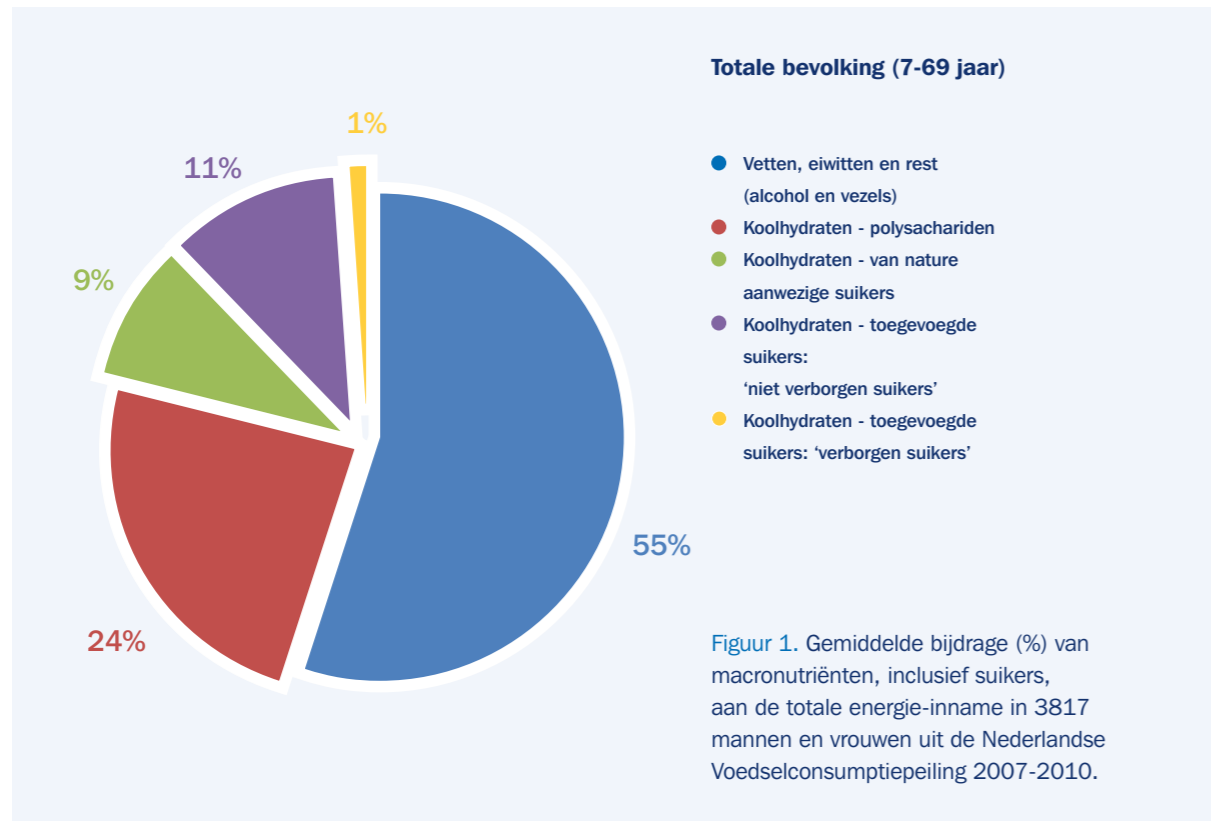
De Wageningse onderzoekers wilden weten hoe groot de bijdrage van verborgen suikers is aan de inname van toegevoegde suikers. Verborgen suikers zijn gedefinieerd als mono- en disachariden die zijn toegevoegd door fabrikanten aan voedingsmiddelen vanwege een technologische functie (naast een eventuele zoetende functie). Om de verborgen suikers te berekenen is gebruik gemaakt van een eerder door Wageningen University opgestelde tabel ten behoeve van onderzoek naar de consumptie van toegevoegde suikers in Nederland³. Daaruit zijn hoofdproductgroepen geselecteerd van voedingsmiddelen die verborgen suikers bevatten (zie kadertekst). De tabel met verborgen suikers is gekoppeld aan de gegevens van de VCP 2007-2010 van het RIVM.

Selectie productgroepen met 'verborgen suikers'

Deze hoofdproductgroepen bevatten 'verborgen suikers': vlees, vleeswaren, vis en gevogelte; brood (inclusief wrap/tortilla, et cetera); groenten (conserven) en peulvruchten; hartig broodbeleg; noten, zaden en hartige snacks; kant- en klaargerechten (samengestelde gerechten); soepen; soja- en vegetarische producten; vetten, oliën en hartige sauzen (inclusief dressings); kruiden en specerijen.

'Verborgen suikers' is een nieuwe term die de media regelmatig gebruiken. Ze zouden er voor zorgen dat consumenten veel meer suikers binnenkrijgen dan gewenst. Wageningen University heeft een analyse gemaakt met de gegevens uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 (VCP) van het RIVM. Verborgen suikers leveren gemiddeld minder dan 1 procent (0,7 procent) van de totale hoeveelheid calorieën. Per dag is dit gemiddeld 4,1 gram. Dat is de hoeveelheid van één suikerklontje, of de hoeveelheid suikers in een slokje appelsap.





Resultaten

De gemiddelde inname van verborgen suikers in de Nederlandse bevolking bedraagt 4,1 gram per dag. Dat is 1,5 kilogram per jaar. Dit komt neer op een suikerklontje per dag, of de hoeveelheid suikers in een slokje appelsap. Verborgene suikers leveren zo 1% van de totale energie-inname (zie figuur 1.). De voornaamste bronnen zijn vetten, oliën en hartige sauzen, gevolgd door soepen en noten, zaden en snacks. Er zijn geen grote consumptieverschillen tussen mannen en vrouwen, ook de leeftijd maakt niet veel uit. Verborgene suikers leveren dus maar een kleine bijdrage aan de inname van suikers. Het overgrote deel (92 procent) van de inname van toegevoegde suikers wordt geleverd door 'zoete' producten als frisdrank, sap, cake en koek, suiker en snoep.

Kenniscentrum suiker & voeding is zijn Wetenschappelijke Raad zeer dankbaar voor de kritische stellingname en bijdragen aan deze position paper.

Baam, december 2016

Kanttekening

Als de media schrijven of spreken over 'verborgen suikers' veronderstellen ze vaak dat gerechten bereid met 'pakjes en zakjes' en kant-en-klaarmaaltijden veel 'verborgen suikers' bevatten. Bij de recente berekening van de consumptie van 'verborgen suikers' is gebruik gemaakt van de NEVO voedingsmiddeletabel (2011). Die tabel geeft voornamelijk voedingsinformatie van losse ingrediënten. Er zijn naar verhouding weinig merkproducten en samengestelde gerechten opgenomen. Om een schatting te maken van de samenstelling van de kant-en-klaarmaaltijden en -gerechten is gebruik gemaakt van zelf opgestelde basisrecepten. Waarbij waarschijnlijk de hoeveelheid 'verborgen suikers' niet is meegenomen. De gemiddelde inname van 'verborgen suikers' kan hierdoor zijn onderschat.

De VCP 2007-2010

De VCP 2007 – 2010 is uitgevoerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), onder kinderen en volwassenen (in totaal 3.819 personen) in de leeftijd van 7 tot 69 jaar. Het doel van de VCP is inzicht te verkrijgen in de voeding van Nederlandse kinderen en volwassenen. De populatie is representatief voor leeftijd en geslacht binnen elke leeftijds-categorie, regio en urbanisatiegraad.



Een snee volkorenbrood: 0,7 gram suikers

Vleeswaren en 'verborgen suikers'

In de winkel	Onder andere: leverpastei, salami, rauwe ham
Functie	Bittere smaak maskeren
	Verlaging wateractiviteit om houdbaarheid te verlengen
	Fermenteren
Hoeveelheid suikers per 100 gram	Leverpastei: 0,1-0,3 gram
	Vleeswaren gemiddeld: 0,8 gram
Hoeveelheid suikers in beleg per snee brood	15 gram leverpastei: 0,01-0,04 gram
	15 gram vleeswaren gemiddeld: 0,1 gram

Het gehalte aan suikers in soep varieert van bijna niets in de meeste groentebouillons tot 1 à 2 gram per 100 gram in gebonden soepen. Suikers maskeren (eventuele) zure en bittere smaken uit groente en specerijen. Daarnaast spelen suikers een rol bij het mondgevoel en kunnen ze zorgen voor een intensere kleur van de soep.





Hartige sauzen en 'verborgen suikers'

In de winkel	Onder andere: ketchup, barbecue- en currysauzen oestersaus, worcestersaus mayonaise, halvanaise, yogonaise
Functie	Zure smaak neutraliseren
	Wateractiviteit verlagen
	Bulkingrediënt bij vetreductie
Hoeveelheid suikers per 100 gram	Ketchup, barbecue- en currysauzen: ±25 gram
	Oestersaus, worcestersaus: 20-30 gram
	Mayonaise: 3-12 gram
	Halvanaise, yogonaise: 2-4 gram
Hoeveelheid suikers per eetlepel	25 gram ketchup, barbecue- en currysauzen: 6,2 gram
	15 gram oestersaus: 3-4,5 gram
	5 gram worcestersaus*: 1-1,5 gram
	20 gram mayonaise: 0,75-3 gram
	20 gram halvanaise, yogonaise: 0,5-1 gram

* 1/4 eetlepel

Hartig broodbeleg en 'verborgen suikers'

In de winkel	Onder andere: sandwichspread, salades
Functie	Smaak
	Verhogen viscositeit ter behoeve van de smeerbaarheid
	Waterbinden ten behoeve van langere houdbaarheid
Hoeveelheid suikers per 100 gram	Sandwichspread naturel: 14,2 gram
	Kipsatésalade: 14,1 gram
Hoeveelheid suikers in beleg per snee brood	15 gram sandwichspread naturel: 2,1 gram
	30 gram kipsatésalade: 4,2 gram

Referenties

- [1] **Sluik, D., Feskens, E. J. M. & Hartemink, R.** Consumptie van 'verborgen suikers' in Nederland - Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. (2016).
- [2] Verordening (EU) Nr. 1169/2011 Van het Europees parlement en de raad.
- [3] **Sluik, D., Van Lee, L. & Feskens, E.** Consumptie van toegevoegde suikers in Nederland. Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. (2014).





Kenniscentrum suiker & voeding

Kenniscentrum suiker & voeding verricht onderzoek naar suiker in relatie tot voeding en gezondheid. Hierbij wordt nauw samengewerkt met (inter)nationaal erkende onderzoeksinstellingen en universiteiten. Daarnaast geeft Kenniscentrum suiker & voeding voorlichting over suiker in de breedste zin van het woord en fungeert zij als vraagbaak op het gebied van suiker in relatie tot voeding en gezondheid. Kenniscentrum suiker & voeding wil de wetenschappelijke informatievoorziening op het gebied van suiker in een gezonde leefstijl bevorderen.

Meer informatie:

Kenniscentrum suiker & voeding | Parkstraat 5, 3743 ED Baarn | Tel. 035-543 34 55
info@kenniscentrumsuiker.nl | www.kenniscentrumsuiker.nl