

Suikers op het etiket

Glucosestroop, geconcentreerd appelsap en honing, waarom worden deze suikers niet allemaal onder de noemer 'suiker' op het etiket vermeld? In deze factsheet gaat Cosun Nutrition Center dieper in op het verschil tussen suikers in de ingrediëntendeclaratie en suikers in de voedingswaardedeclaratie.

Suiker als ingrediënt of voedingsstof?

Ingrediënt

In de Europese etiketteringsvoorschriften is precies vastgelegd hoe fabrikanten ingrediënten op het etiket van hun voedingsmiddel moeten vermelden. Zo stelt de wet dat de wettelijke of, wanneer deze niet bestaat, de gebruikelijke naam van een ingrediënt vermeld moet worden¹. Rietsuiker, bruine suiker, palmsuiker, basterdsuiker, kokosbloesemsuiker, enzovoorts hebben allen dezelfde chemische structuur als kristalsuiker, oftewel sacharose. Al deze soorten mogen als *suiker* aangeduid worden. Dit betekent dat wanneer het geen sacharose betreft, de suikers met een andere term gedeclareerd moeten worden. Glucosestroop bijvoorbeeld, is geen sacharose en mag dus niet als *suiker* gedeclareerd worden, maar moet als *glucosestroop* worden vermeld¹. Zowel geconcentreerd appelsap als honing bestaan grotendeels uit suikers, maar in een ingrediëntendeclaratie mogen ze niet als *suiker* vermeld staan. De voedingswaardedeclaratie informeert over de voedingswaarde en hierin worden alle suikers die aanwezig zijn in het voedingsmiddel bij elkaar opgeteld. Ook is het wettelijk verplicht om van zogenaamde *samengestelde ingrediënten* de lijst van ingrediënten onmiddellijk na het samengestelde ingrediënt te vermelden in de ingrediëntendeclaratie. Hierdoor kunnen verschillende suikers op meerdere plaatsen in de ingrediëntendeclaratie voorkomen (zie onderstaand voorbeeld)¹.

Voorbeeld chocoladebiscuits

Chocoladebiscuits bestaan uit biscuits en chocolade. Voor dit voedingsmiddel zou onderstaande ingrediëntendeclaratie kunnen gelden.

Ingrediënten: tarwemeel, 23% pure chocolade [**suiker**, cacaomassa, cacaoboter, emulgator], palmolie, **suiker**, volkoren tarwemeel, **glucosestroop**, rijsmiddel (E500, E503), weipoeder, zout.

De term *suiker* komt in dit voorbeeld twee keer voor in de ingrediëntenlijst, één keer als ingrediënt van pure chocolade (het samengestelde ingrediënt) en één keer als ingrediënt van chocoladebiscuit. Glucosestroop is geen sacharose en moet dus als *glucosestroop* worden gedeclareerd.

Voedingsstof

De voedingskundige of fysiologische eigenschappen van alle suikers zijn min of meer hetzelfde. Fabrikanten zijn verplicht om alle in een voedingsmiddel aanwezige mono- en disachariden (oftewel suikers) in de voedingswaardedeclaratie bij elkaar op te tellen en als *suikers* te vermelden. Consumenten kunnen zo de totale hoeveelheid suikers op het etiket (**Figuur 1**) lezen, plus de hoeveelheid kilocalorieën per 100 gram of milliliter.

voedingswaarde per 100 g	
energie	338 kJ (80 kcal)
eiwitten	0,5 g
koolhydraten	13,7 g
waarvan suikers	11,1 g
vet	2,6 g
waarvan verzadigd	0,3 g
enkelvoudig onverzadigd	0,6 g
meervoudig onverzadigd	1,7 g
voedingsvezel	0,7 g
natrium	0,2 g

Figuur 1. Voorbeeld van een voedingswaardedeclaratie.

De regels op het gebied van etikettering zijn dus helder en streng. Fabrikanten zijn verplicht om expliciet te vermelden welke ingrediënten zij gebruiken. Dit kunnen verschillende suikers zijn, maar ook ingrediënten die relatief veel suikers bevatten. Consumenten die zich misleid voelen, kunnen op laagdrempelige wijze een klacht indienen bij de Reclame Code Commissie of de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA).

Suikersclaim

In de Europese claimsverordening zijn voorwaarden opgenomen voor het gebruik van voedings- en gezondheidsclaims. Deze claims op verpakkingen mogen bijvoorbeeld niet onjuist, dubbelzinnig of misleidend zijn. Ze mogen bovendien alleen gebruikt worden als kan worden aangenomen dat de gemiddelde consument de heilzame effecten die in de claim worden beschreven begrijpt². Met betrekking tot suikers is de voedingsclaim 'zonder toegevoegde suikers' (of soortgelijke claims die voor de consument dezelfde betekenis hebben) alleen onder bepaalde voorwaarden toegestaan.

Wanneer is de claim 'zonder toegevoegde suikers' niet toegestaan?

In het verleden is het regelmatig voorgekomen dat op etiketten de claim 'zonder toegevoegde suikers' werd vermeld, terwijl er geconcentreerd vruchtensap, honing of moutstroop aan het voedingsmiddel was toegevoegd. De claim 'zonder toegevoegde suikers' is een voedingsclaim (géén ingrediëntenclaim) zodat een ingrediënt als geconcentreerd vruchtensap in de voedingswaardedeclaratie óók onder de definitie van suikers valt. Het is dus verboden deze claim te gebruiken als aan het voedingsmiddel suikers of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen zijn toegevoegd. Voegt men dus honing (ca. 80% suikers), stropen (moutstroop, maïsstroop, appelstroop, enz.) en/of al dan niet geconcentreerd vruchtensap toe aan een voedingsmiddel, dan is het verboden de claim te gebruiken.

Wanneer is de claim 'zonder toegevoegde suikers' wel toegestaan?

Het is wel toegestaan de claim 'zonder toegevoegde suikers' te gebruiken indien het voedingsmiddel gezoet is met bulkzoetstoffen zoals polyolen (bijvoorbeeld sorbitol en xylitol) of intensieve zoetstoffen zoals steviolglycosiden, aspartaam of sucralose. De stoffen zijn strikt genomen géén

voedingsstoffen maar hulpstoffen (additieven) en bovendien zijn de fysiologische effecten in het menselijk lichaam anders dan die van suikers.

Ook is de claim 'zonder toegevoegde suikers' toegestaan als een voedingsmiddel van nature suikers bevat en er geen suikers of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen zijn toegevoegd. Men kan daarbij denken aan melk en andere zuivelproducten die van nature lactose (melksuiker) bevatten of vruchtennectars die van nature glucose, fructose en sacharose bevatten. Wel is een fabrikant verplicht te vermelden dat het voedingsmiddel in kwestie van nature aanwezige suikers bevat. Dit laatste moet in hoofdletters worden weergegeven. De reden hiervoor is dat de Europese wetgever wil voorkomen dat consumenten kunnen denken dat een voedingsmiddel überhaupt geen suikers bevat bij het gebruik van deze claim. Een voedingsmiddel met van nature aanwezige suikers is nu eenmaal niet suikervrij. Dus, als op een vruchtennectar staat vermeld dat er geen suikers zijn toegevoegd, moet ook worden vermeld: 'DIT PRODUCT BEVAT VAN NATURE AAWEZIGE SUIKERS'.

Verborgene suikers

In televisieprogramma's en tijdschriften- en krantenartikelen is het hot topic: 'overall zit suiker in verstoppt' of 'fabrikanten omzeilen bewust het woord suiker op hun etiket'. Er zijn ook termen voor bedacht: *verborgen suikers* en *sluipsuikers*.

Het begrip *verborgen suikers* weerspiegelt in principe de volgende twee aspecten: de onbegrepen aanwezigheid van (veelal kleine hoeveelheden) suikers in voedingsmiddelen en de verschillende benamingen van suikers in de ingrediëntendeclaratie. Aan voedingsmiddelen waarvan men het niet verwacht, zoals bouillon en bewerkte vleeswaren, zijn vaak suikers toegevoegd. In deze voedingsmiddelen hebben suikers vaak ook een andere functie dan het geven van een zoete smaak. Ze dragen bij aan bijvoorbeeld kleur, structuur en volume van producten. Een kleine hoeveelheid suikers weet de basissmaken zuur, zoet en bitter in sommige producten in balans te brengen.

Conclusie

Fabrikanten zijn verplicht om de wettelijke of gebruikelijke benaming te vermelden van de verschillende soorten suikers. Ze mogen dus niet alle suikers in de ingrediëntendeclaratie zomaar onder de noemer *suiker* scharen. Wie de totale hoeveelheid suikers in een voedingsmiddel wil weten, kijkt naar de voedingswaardedeclaratie.

Met het officieuze begrip *verborgen suikers* bedoelt men over het algemeen de suikers aanwezig in voedingsmiddelen waarvan men niet verwacht dat er suikers aan zijn toegevoegd. Aan veel voedingsmiddelen worden suikers niet (alleen) als zoetmaker toegevoegd maar (ook) als functioneel ingrediënt.

Cosun Nutrition Center is de volgende deskundigen zeer dankbaar voor hun kritische bijdragen aan deze factsheet:

- *Zijn Wetenschappelijke Raad, bestaande uit experts op het gebied van voeding, gezondheid en communicatie.*
- *Dr.ir. R. Hartemink, Levensmiddelen-technologie, Wageningen University.*

Cosun Nutrition Center, oktober 2022

Referenties

- [1] **Europees Parlement en de Raad.** Verordening (EU) Nr. 1169/2011. (2011).
- [2] **Europees Parlement en de Raad.** Verordening (EG) Nr. 1924/2006. (2006).