

Wat vertelt een etiket?

September 022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Op verpakte voedingsmiddelen staat van alles op de verpakking. Sinds een aantal jaar is het verplicht om de voedingswaardedeclaratie te vermelden.

Op een voedingswaardedeclaratie staan verschillende voedingsstoffen aangegeven. Het is voor jou vooral belangrijk om te letten op de koolhydraten. Koolhydraten hebben invloed op je bloedglucose.

De hoeveelheid koolhydraten kan aangegeven zijn per 100 gram of per portie/per stuk. Als de hoeveelheid is aangegeven per 100 gram dan kun je dit omrekenen naar de hoeveelheid die je eet of drinkt.

Let hierbij ook op of het gaat om het gekookte of ongekookte product. Bij bijvoorbeeld pasta en rijst staan op de verpakking vaak de koolhydraten van het ongekookte product vermeld. Als je het gaat koken nemen deze producten water op en wordt de hoeveelheid koolhydraten in verhouding lager. Bijvoorbeeld: 100 gram ongekookte pasta bevat 70-75 gram koolhydraten terwijl 100 gram gekookte pasta 20-25 gram koolhydraten bevat. Let hier dus goed op. De hoeveelheid koolhydraten van gekookte producten kun je vinden in bijvoorbeeld de app van het Voedingcentrum Mijn Eetmeter. Daarnaast kan je tegenwoordig ook producten scannen met de Kies ik gezond? app.

Onder de hoeveelheid koolhydraten staat vaak vermeld 'waarvan suikers'. Deze hoeft je niet bij de koolhydraten op te tellen. Deze suikers zijn namelijk ook koolhydraten en zijn hier al bij opgeteld.

Op de verpakking staat ook vaak de hoeveelheid vet. We weten dat te veel vet uit koek en snoep niet goed voor je is.

Voorbeeld



Voedingswaarde	100 gram	biscuit per
Energie	393 kcal	57 kcal
Eiwit	5,7 gram	0,8 gram
Koolhydraten	74,1 gram	10,8 gram
waarvan suikers	34,5 gram	5,0 gram
Vet	7,5 gram	1,1 gram
waarvan verzadigd	0,8 gram	0,1 gram

Als je dus een pakje Sultana koekjes eet met 3 stuks erin dan eet je $3 \times 10,8 = 32,4$ gram koolhydraten. Het gaat om de totale hoeveelheid koolhydraten. Niet om de suikers alleen. Verder kun je zien dat in de koekjes ook vet zit. In totaal $3 \times 1,1 \text{ gram} = 3,3$ gram vet.

Hiervan is $3 \times 0,1 + 0,3$ gram verzadigd vet. Dit is het verkeerde vet voor je hart en bloedvaten.



Voedingswaarde / 100 gram

Energie	27 kcal
Eiwit	0,5 gram
Koolhydraten	5,6 gram
waarvan suikers	5,6 gram
Vet	0 gram

Je drinkt een pakje sinaasappelsap van 200 ml. Je krijgt dan $2 \times 5,6 = \pm 11$ gram koolhydraten binnen. Het maakt niet uit (voor je bloedsuiker en insulinedosering) wat voor koolhydraten het zijn. Er zit geen vet in sinaasappelsap.



Voedingswaarde / 100 gram

Energie	449 kcal
Eiwit	4 gram
Vet	17 gram
waarvan verzadigd	8,4 gram
Koolhydraten	70 gram

Een (grote) Mars weegt 51 gram. Dat is dus $0,51 \times 70 = 36$ gram koolhydraten (afgerond). Dit levert dan wel 9 gram vet, waarvan 4 gram verzadigd vet.

Een minimars weegt 19 gram. Dat is dus $0,19 \times 70,2 = 13$ gram koolhydraten (afgerond). Dit levert dan 3 gram vet, waarvan 2 gram verzadigd vet.