

Etiketwijzer

Haal meer uit het etiket

Als je weet waar je moet kijken, kennen verpakkingen van voedingsmiddelen geen geheimen meer. Het etiket onthult belangrijke informatie over de samenstelling, het productieproces en welke claims je kan geloven.

Misschien ben je gewoon nieuwsgierig wat er precies in je eten zit. Maar er zijn meer redenen om het etiket te lezen. Omdat je bijvoorbeeld minder wil verspillen, op dieet of allergisch bent, of let op dierenwelzijn. Waar moet je precies kijken?

Wettelijk verplicht

Wat er precies op het etiket moet staan en hoe, dat staat nauwkeurig vastgelegd in de Europese wet Voedselinformatie en in de Nederlandse Warenwet. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) controleert vervolgens of deze wetten juist worden toegepast. Ook producten die je online koopt moeten voldoen aan deze wetten.

Gezondheid

Voedingswaarde

De voedingswaarde geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten per 100 gram of 100 milliliter. Het aantal calorieën staat voorop, daarna de hoeveelheid vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten, en zout. Fabrikanten mogen dit ook nog per portie aangeven, bijvoorbeeld

één glas. Wil je vergelijken op bijvoorbeeld calorieën, doe dit dan per 100 gram, want niet elke fabrikant hanteert dezelfde porties.

Per Portie

Aan de voorkant van de verpakking staat soms een icoon met percentages. Dit icoon kunnen fabrikanten vrijwillig op het etiket zetten. Het geeft aan hoeveel één portie bijdraagt aan je dagelijkse hoeveelheid energie (kcal) of voedingsstoffen. Ze gaan hierbij uit van een zogenaamde referentie-inname van een gemiddelde volwassene, maar houden geen rekening met leeftijd, geslacht of hoe actief iemand in het dagelijks leven is.

Bij producten met veel zout en verzadigd vet is het juist niet de bedoeling dat je de 100% haalt. Sterker nog, het is beter zo ver mogelijk bij de 100% vandaan te blijven. Je kunt bijvoorbeeld beter 10% van je dagelijkse hoeveelheid zout binnenkrijgen dan 15%.

Per portie (65 g):



Per 100 g: **810 kJ/194 kcal**

* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

Natrium of zout?

Natrium is een onderdeel van keukenzout. Wil je het omrekenen? Gebruik dan dit rekensommetje:
Natrium x 2,5 = Zout.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Minder calorieën met light?

Light betekent niet altijd dat er geen suiker in zit, of geen calorieën. In light chips of pindakaas bijvoorbeeld zit wel minder vet, maar juist meer koolhydraten. Daardoor scheelt het maar weinig calorieën.

Check je portie

'Maar 49 kcal per portie', staat op de verpakking. Maar wat is een portie? Eén koekje, of een heel pakje? Een glas fruitsap of het hele flesje? Hou er rekening mee dat de fabrikant zelf de porties mag bepalen.

Allergenen

Ben je allergisch? De volgende 14 allergenen moeten op het etiket staan. Ze staan vetgedrukt in de ingrediëntenlijst.

- glutenbevattende granen (tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en khorasantarwe)
- selderij
- sulfiet (in hoeveelheden van > 10 mg/kg)
- ei
- mosterd
- vis
- sesamzaad
- pinda
- lupine
- noten
- weekdieren
- soja
- schaaldieren
- melk

Soms kunnen fabrikanten niet garanderen dat er geen kleine beetjes van een allergeen in hun product zijn gekomen. Ze vermelden dan dat een product sporen van een allergeen kan bevatten.



Gezondheidsclaim

Een gezondheidsclaim stelt dat een voedingsmiddel voordelig is voor je gezondheid, bijvoorbeeld 'cholesterolverlagend' op margarine. Dit mogen fabrikanten niet zomaar op de verpakking zetten. De Europese voedselveiligheidsorganisatie EFSA beoordeelt of de gezondheidsclaims goed genoeg onderbouwd zijn.

Voedingsclaim

Een voedingsclaim zegt iets over de positieve samenstelling van een product, bijvoorbeeld 'light' of 'vezelrijk'. Fabrikanten mogen een voedingsclaim alleen gebruiken als deze op de Europese lijst van goedgekeurde claims staat en het product daaraan voldoet. De claim 'light' mag alleen op de verpakking als er 30% minder calorieën, suiker of vet in zitten dan een vergelijkbaar product.

Natuurlijke suikers

Ook als er geen suiker is toegevoegd, dan nog kunnen er suikers in een product zitten. Die zitten er dan van nature in. Denk aan melksuikers bij melk en vruchtensuikers in sap.

Herkomst

Herkomst

Wil je weten waar je eten vandaan komt? Op het etiket van honing, olijfolie en verse en onbewerkte producten, zoals vis, vlees, groente en fruit, vind je de regio of het land van herkomst. Soms is de herkomst of oorsprong door de Europese Unie beschermd. Zo mag parmaham alleen zo heten als hij echt in de streek Parma is geproduceerd. Goudse kaas hoeft echter niet uit Gouda te komen, want deze naam is niet beschermd. Soms geeft een keurmerk aan dat het een echt streekproduct is.

Traceercode

Is er iets niet goed met het product? Dan is de traceercode belangrijk. Zo kan snel een hele partij worden onderschept of teruggehaald bij de consument. Op zuivel, vis, vlees en eieren vind je een ovaaltje met het land en code van het bedrijf waar de laatste bewerking is geweest. De stempel op eieren geeft niet alleen de code van het land en het bedrijfsnummer aan, maar ook in wat voor veehoudersysteem de kippen leefden.

Samenstelling

E-nummers

Fabrikanten kunnen stoffen toevoegen om hun producten mooier, smaakvoller en beter houdbaar te maken. Ze mogen alleen hulpstoffen gebruiken die door de Europese Unie veilig zijn bevonden en waarvan is gemeten dat mensen er niet te veel van binnen kunnen krijgen. Alleen deze stoffen krijgen een E-nummer. Ook als je in de ingrediëntenlijst geen E-nummers ziet staan, kunnen er toch goedgekeurde hulpstoffen inzitten. Ze mogen op het etiket namelijk ook uitgeschreven worden. Zo wordt de kleurstof E 170 vermeld als calciumcarbonaat.

Alle E-nummers op een rij?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/enummers

Keurmerken

Er zijn een heleboel verschillende keurmerken in Nederland. Zo zijn er keurmerken die aangeven dat een product is gemaakt met extra aandacht voor dierenwelzijn en/of het milieu. Denk bijvoorbeeld aan EKO, Milieukeur of Beter Leven. Of ze zeggen iets over de samenstelling van het product, zoals 100% volkoren. Het keurmerk 'halal' zegt hoe het product is gemaakt.

Sommige keurmerken worden door een onafhankelijke organisatie gecontroleerd, andere zijn eigenlijk een vorm van reclame. Kijk op www.voedingscentrum.nl/keurmerken om te bepalen of het gaat om een onafhankelijk keurmerk en wat het precies wil zeggen.



Bewaren

Houdbaarheid

Op elke verpakking staat hoe lang je het kunt bewaren. Is de verpakking nog dicht? Dan kun je het product bewaren tot de houdbaarheidsdatum. Er zijn twee soorten datums: de Te Gebruiken Tot (TGT) en de Tenminste Houdbaar Tot (THT). TGT staat vaak op producten die snel bederven, producten met een THT kun je vaak nog gebruiken na de datum.

Let op: TGT of THT

	Waar staat het voor?	Op welke producten?	Na de datum gebruiken?
TGT ••••	De 'Te gebruiken tot'- datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden.	De vermelding 'Te gebruiken tot' komt voor op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis, vers gehakt, vlees enz.	Nee! Door het voedsel kort na aankoop in te vriezen kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT.
THT ••••	De 'Ten minste houdbaar tot'- datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel de juiste kwaliteit behoudt.	De vermelding 'Ten minste houdbaar tot' komt voor op een uitgebreide reeks van gekoelde, ingevroren, gedroogde (pasta, rijst), ingeblikte en andere voedingsmiddelen (plantaardige olie, chocolade enz.).	Ja, als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het voedsel goed zijn.

Zonder datum

Een houdbaarheidsdatum is niet altijd verplicht. Zo ontbreekt hij op minder bederfelijke producten, zoals zout, azijn, suiker, snoepgoed, sterk-alcoholische dranken en wijn. Maar ook op verse groente staat geen datum. Bij al deze producten zijn je zintuigen belangrijk. Ziet het product er goed uit en ruikt het goed? Dan kun je het nog eten.

Bewaar- en gebruiksadviezen

Vaak staan er ook praktische adviezen voor het bereiden en bewaren op de verpakking. Zoals 'gekoeld bewaren', 'na ontdooien niet opnieuw invriezen' en 'verhitten voor gebruik'. 'Gekoeld bewaren' betekent bijvoorbeeld dat het product in de koelkast bewaard moet worden, bij 4 °C, de optimale temperatuur van de koelkast.

Levensmiddel

Dit is de naam van het product, bijvoorbeeld maatjesharing. Bij een merknaam staat altijd een toelichting.

Hoeveelheid

Dit is het aantal stuks of de netto hoeveelheid. Vloeistoffen worden uitgedrukt in milliliters of liters. Vaste stoffen worden uitgedrukt in grammen of kilo's.

Traceercode

Soms staat er op een verpakking of een etiket een losse code. De fabrikant gebruikt deze code om het product te traceren. Als iets niet in orde is met het product, dan kan het snel worden teruggehaald.

Voedingswaarde

Dit geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten. Deze informatie maakt het mogelijk om producten met elkaar te vergelijken.

Et!ket
Voorbeeld

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uitjes
Handgefileerd
Rijk aan Omega 3 vetzuren

1 maatjesharing (65 g) bevat:

Energie	Vet	Verz. vet	Suikers	Zout
526 kJ 126 kcal	8,6 g	2,0 g	0,3 g	1,25 g
6%	12%	10%	<1%	20%

per 100g: 810 kJ/194 kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ/ 2000 kcal)

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Oostzee)

Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame visserij van de MSC gevangen. SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: 10-12-14

Te gebruiken tot: 01-11-2015

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

L11478336

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810kJ/194 kcal	526kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan		
verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan		
suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

NL 1234 EG

1 2 3 4 5 6 7 8

Claims

Voedingsclaims zoals 'rijk aan omega-3 vetzuren' en gezondheidsclaims, zoals 'cholesterolverlagend' moeten aan Europese regels voldoen en gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten.

Referentie-inname (RI)

Geeft aan hoeveel één portie bijdraagt aan je dagelijkse hoeveelheid energie (kcal) of voedingsstoffen, of wat maximaal wordt aanbevolen.

EU-ovaal

Fabrikanten die rauwe/onbewerkte dierlijke producten verwerken zoals vlees, vis, zuivel of eieren moeten door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) erkend zijn. Dit kun je zien aan het nummer in het EU-ovaal.

Keurmerk

Een keurmerk op de verpakking of het etiket kan helpen bij het maken van een gezonde of duurzame keuze.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn grondstoffen waarmee het levensmiddel is gemaakt. Het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan, het minst gebruikte achteraan.

Allergenen

Allergenen, bijvoorbeeld noten of vis, moeten altijd duidelijk vermeld worden (bv. vetgedrukt).

Herkomst

Op het etiket van vis, vlees, verse (niet bewerkte) groente en fruit, honing en olijfolie staat de regio of het land van herkomst vermeld. Fabrikanten zijn hiertoe verplicht. Informatie over de oorsprong en herkomst kan je helpen in de keuze voor producten uit eigen land of eigen regio.

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Om producten langer houdbaar te maken is de lucht in de verpakking vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld een mengsel zonder zuurstof.

Gebruiksaanwijzing

Hier staat hoe je het product het beste kunt bereiden, gebruiken of bewaren.

Ingevroren op

Vlees of vis kan ingevroren worden om vervoerd of opgeslagen te worden.

Houdbaarheid

Zolang de verpakking niet geopend is, kun je het product bewaren tot en met de houdbaarheidsdatum. Er zijn 2 soorten houdbaarheidsdata, TGT (te gebruiken tot) en THT (ten minste houdbaar tot).

Fabrikant / importeur

De naam en het adres van de fabrikant of de importeur staan altijd op de verpakking vermeld, zodat je weet met wie je contact moet opnemen als je een klacht hebt of meer informatie wilt.

Woordenlijst etiketten

A Allergenen

Stoffen die een allergische reactie kunnen oproepen (bv. tarwe en ei).

Antiklontermiddelen

Deze middelen gaan het samenklonteren tegen van poedervormige levensmiddelen in de verpakking. Ze komen onder andere voor in poedersuiker, zout en soepoeder.

Antischuimmiddelen

Deze middelen voorkomen dat een product gaat schuimen tijdens bereiding of gebruik. Ze komen onder andere voor in soep en ananassap.

Azo-kleurstoffen

Deze stoffen geven kleur aan het product. De Europese Unie heeft besloten dat producten waarin azo-kleurstoffen zitten, een waarschuwing moeten hebben op het etiket. Er moet opstaan dat azo-kleurstoffen in het product zitten en dat deze concentratiestoornissen en hyperactiviteit bij kinderen kunnen veroorzaken. Deze waarschuwing wordt dus uit voorzorg op het etiket gezet. Azo-kleurstoffen zitten vooral in felgekleurde snoepjes, frisdranken en alcohol.

B Bron van..., rijk aan...

Dit zijn claims die iets positiefs zeggen over de samenstelling van het product.

C Calorieën, kilocalorieën, kilojoules

Geven aan hoeveel energie een product levert.

Conserveermiddelen

Deze middelen gaan bederf door bacteriën en schimmels tegen; ze verlengen de houdbaarheid. Ze komen in veel soorten producten voor.

Cultures van micro-organismen

Functionele bacteriën, meestal in melkproducten.

D Dextrose, fructose en glucose

Enkelvoudige suikers (monosacchariden) die erg op elkaar lijken. Glucose heet ook wel dextrose of druivensuiker en fructose heet ook wel vruchtensuiker.

E EKO

Product van de biologische landbouw.

Emulgatoren

Emulgatoren maken het mogelijk vet en water te vermengen tot één geheel (emulsie). Ze komen voor in onder andere slasaus, mayonaise en margarine.

E-nummer

In voeding zitten soms stoffen die er niet van nature in voorkomen, maar die fabrikanten toevoegen.

Voorbeelden zijn kleurstoffen, smaakstoffen en conserveermiddelen. Deze stoffen hebben een E-nummer. Dit zijn door de Europese Unie goedgekeurde hulpstoffen die getest zijn op veiligheid.

G Geleermiddelen

Dit zijn verdikkingsmiddelen voor het steviger maken van producten. Ze komen voor in vruchtenproducten als jam, toetjes en andere vruchtenproducten.

Gemodificeerd (maïs)zetmeel

Chemisch behandeld zetmeel om producten dikker en steviger te maken.

Geproduceerd met genetisch gemodificeerde soja/maïs

Bevat genetisch veranderde soja of maïs waarvan bepaalde erfelijke eigenschappen zijn veranderd. Meer dan 0,9% aan gentech-ingrediënten staan op het etiket.

H Halal

Het product voldoet aan islamitische eisen.

I Ingrediënt

Bestanddeel waarmee het product is gemaakt.

K Keurmerk

Het product is volgens bepaalde voorschriften geproduceerd.

L Lactose

Melksuiker.

Light

Ten minste 30% minder calorieën, suiker of vet dan vergelijkbare producten.

M Maltodextrine

Stof die uit glucose (druivensuiker) bestaat en langzaam wordt opgenomen door het lichaam. Vaak gebruikt in sportpreparaten.

Maltose

Moutsuiker die ontstaat uit granen bij het moutingsproces van bijvoorbeeld bier.

N Natrium

Natrium zit in zout. 1 gram keukenzout is 0,4 gram natrium.

Natuuridentiek

Deze stof is kunstmatig gemaakt en ziet er exact hetzelfde uit als de natuurlijke tegenhanger. Het lichaam maakt geen onderscheid tussen natuuridentiek of natuurlijk. Een voorbeeld is E296 (appelzuur) dat van nature voorkomt maar ook chemisch gemaakt wordt.

R Rechtsdraaiend melkzuur

De termen 'linksdraaiend' en 'rechtsdraaiend' zeggen iets over de structuur van het melkzuur. Zuivel met rechtsdraaiend melkzuur wordt iets sneller verteerd.

Referentie-inname

Hoeveelheid energie of voedingsstoffen die voor een gemiddelde volwassene (man/vrouw) per dag benodigd is of wat maximaal wordt aanbevolen.

S Sacharose

Kristalsuiker.

Sporen van...(pinda, ei, noten et cetera)

Kleine hoeveelheden stoffen die onbedoeld in producten terechtkomen waar sommige mensen overgevoelig voor kunnen zijn. Als bijvoorbeeld verschillende producten, zoals koekjes, na elkaar in dezelfde machine worden gemaakt, kunnen sporen van het ene product in het andere terechtkomen.

Streepjescode

Code voor voorraadbeheer en snelle afwerking bij de kassa.

Sucrose

Sacharose = kristalsuiker.

Suikervrij, zonder suiker

Als het suikergehalte van het product maximaal 0,5 gram per 100 gram of 100 milliliter bedraagt.

Sulfiet

Conserveermiddel (bijvoorbeeld in wijn).

Synthetisch

Dit is een synthetisch of kunstmatig geproduceerd additief. Het wordt chemisch bereid.

T THT: Ten minste houdbaar tot

De kwaliteit is gegarandeerd tot en met de vermelde datum, ongeopend en volgens bewaarvoorschrift (bijvoorbeeld in de koelkast bewaren). Deze producten kunnen vaak nog prima gegeten worden na de THT-datum. Aanbevolen wordt om het zelf te beoordelen door te kijken, ruiken en proeven.

TGT: Te gebruiken tot

Dit staat op zeer bederfelijke producten zoals vers vlees, vis, kip, voorgesneden groenten en koelverse maaltijden. Niet meer gebruiken na deze datum.

V Vet, (on)verzadigd vet, transvet

Verzadigd vet en transvet zijn ongezonde vetsoorten die het cholesterol in het bloed kunnen laten stijgen en daarmee de kans op hart- en vaatziekten vergroten. (Meervoudig) onverzadigd vet is gezonder omdat het cholesterolverlagend werkt.

Verpakkingsgas

Zorgt ervoor dat het product langer houdbaar is. De lucht in de verpakking is vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld zonder zuurstof. Op de verpakking staat: 'verpakt onder beschermde atmosfeer'.

Vezelrijk

Als het vezelgehalte van het product minimaal 6g/100g of 3g/100kcal is.

Vitamines

Vitamines (en mineralen) zijn voedingsstoffen die nodig zijn om het menselijk lichaam goed te laten functioneren.

Voedingswaarde(declaratie)

Dit geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten, zodat je producten kunt vergelijken. Opsomming hoeveelheid voedingsstof per 100 gram of 100 milliliter en soms per portie.

W Weipoeder

Overblijfsel van melk bij het maken van kaas.

Z Zoetstoffen

Producten met een zoete smaak, meestal zonder veel calorieën zoals acesulfaam, aspartaam, stevia, cyclamaat, saccharine, polyolen.

Meer weten?

Op www.voedingscentrum.nl/etiket vind je meer praktische handvatten bij het lezen van etiketten. Liever een stevig en uitgebreid naslagwerk? Bestel het boek 'Alles over E-nummers en etiketten' op www.voedingscentrum.nl/webshop.

