

# Van groente-ijsje tot 'gezonde' ontbijtgranen: hoe de voedingsindustrie ons nog altijd bij de neus neemt

Trui Engels  
16-10-2024

**De voedingsindustrie speelt met nieuwe voedseltrends in op de vraag van de consument naar minder E-nummers en suiker, en meer voedzame ingrediënten. Maar hoe gezond zijn de met groenten en vitamines verrijkte producten uit de supermarkt?**

'Eet meer groenten en fruit, het liefst elke dag minstens 500 gram.' Het is de filosofie van Michaël Sels, diëtist en innovatiemanager klinische voeding (UZA). Een hele uitdaging, als je weet dat slechts 5 procent van de Belgen genoeg groenten en maar 10 procent genoeg fruit eet. Jongeren scoren het allerslechtst, en hun cijfers gaan er nog op achteruit. Samen met kiwiproducent Zespri pleit Sels voor de herwaardering van voedzaam en écht eten.

Gelukkig maken supermarkten het de consumenten, met hun drukke levens, erg makkelijk door een breed gamma aan voorgesneden fruit, snoepgroenten, pompoenlasagnebladen, courgetteslierten, broccoli- en bloemkoolrijst aan te bieden. Maar voorgesneden fruit en groenten bevatten door oxidatie minder vitamines, en hun verpakkingen maken de plasticberg alleen maar hoger. Sels is pragmatisch: 'In een ideale wereld spring je op de fiets richting bioboer om een appel van de boom te plukken en die dan mindful met je gezicht in de zon op te eten. Maar dat is niet de realiteit van veel mensen. Dan zijn *convenience foods* zoals voorgesneden stukjes groenten en fruit best handig.'

**'Niet elk ultrabewerkt product is slecht. De vraag is: waar trek je de grens?'**

Michaël Sels

diëtist en innovatiemanager klinische voeding (UZA)

**Tegenwoordig puilen de supermarkten uit met verrijkte producten zoals groentewraps, groentepizzabodems en groentepasta. Zijn dat geen ultrabewerkte producten die we beter vermijden?**

**Michael Sels:** De beste keuze is natuurlijk nog altijd volkorenpasta of -wraps met verse groenten verwerkt in het gerecht. Maar als je de keuze hebt tussen een met groentepuree verrijkte variant of een gewone witte pasta, kies je beter de eerste vanwege de iets betere voedingswaarde.

De groenteverrijking is voor een deel gestuurd door de Nutri-Score, die de voedingswaarde per 100 gram van een product beoordeelt. Met de mate van bewerking houdt de score geen rekening. De toevoeging van groentepuree is dan wel een extra stap in de bewerking van het product, maar toch is die betere voedingswaarde in heel wat gevallen een meerwaarde. Niet elk ultrabewerkt product is slecht. De vraag is: waar trek je de grens?

Kijk vooral uit voor *overselling*. Er wordt al te vaak de illusie gewekt dat een groentewrap een identieke voedingswaarde heeft als pure, onbewerkte groenten. 200 gram groentepasta eten betekent niet dat je die dag 200 gram groenten hebt gegeten. Ik zou ze ook niet meetellen in de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 300 gram groenten per dag.

### **'Je pannenkoeken kleuren groen, maar niet van de groenten.'**

Michaël Sels

### **Ook nieuw in het supermarktschap: groente-ijsjes. Ook een geval van healthwashing?**

**Sels:** Ja. Kijk maar naar de ingrediëntenlijst op de verpakking. Groenten vind je er amper in terug, wel kleurstof. Ik ben voorstander van meer groenten eten, maar dan moeten ze er natuurlijk wel in zitten. Onlangs zag ik in de supermarkt een pannenkoekenmix met boerenkool en spinazie. Een blik op de verpakking onthult dat het maar om 0,4 procent boerenkool en 0,4 procent spinazie gaat. Je pannenkoeken kleuren dus niet groen van de groenten, maar van de kleurstof. Maak zelf groene pannenkoeken door in de blender een handvol spinazie te mixen in het beslag. Of maak waterijsjes met groentesap, zoals wortelsap.

### **In de populaire verspakketten zitten dan weer vaak voorverpakte sausjes en bouillonblokjes. Wordt de consument hier misleid?**

**Sels:** Eigenlijk niet. Die verspakketten zijn altijd opgebouwd rond groenten. Wat ik er zo goed aan vind, is dat ze standaard vegetarisch zijn. Je moet, als je wilt, zelf een proteïnebron toevoegen. Vaak vergeten mensen het etiket op het verspakket te lezen en kopen ze er geen vlees of vis bij. Dan maken ze het maar klaar zonder, en leren ze zo dat een maaltijd niet hoeft te worden opgebouwd rond een proteïnebron, maar dat ook groenten de ster van het menu kunnen zijn.

### **Een andere vorm van verrijking is de toevoeging van extra vitaminen, mineralen en probiotica aan fabrieksvoeding. Hoe gezond zijn vitaminewaters en verrijkte ontbijtgranen?**

**Sels:** Sommige ontbijtgranen doen dat al zo'n 20 jaar, maar eigenlijk gaat het hier om hypergesuikerde maisvlokken – snoep dus. Ontbijtgranen zullen geen betere Nutri-Score krijgen als ze met vitaminen overgoten worden, wel als er minder suiker en meer vezels in zitten. In vitaminewater zitten vitaminen en mineralen, maar ook vaak suiker of zoetstof.

Mensen verwachten vaak grote veranderingen door extra vitaminen in te nemen, terwijl dat natuurlijk zo niet werkt. Voeding is iets traags, je moet regelmatig een bepaald gedrag stellen om resultaat te zien. Door te kiezen voor echte voeding leg je de basis voor een gezond leven met meer energie. Dat hoeft niet moeilijk te zijn. Zo heb je met één kiwi bijvoorbeeld al je dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C binnen. We moeten blijven inzetten op voedselgeletterdheid, zodat mensen zich daar niet bij de neus laten nemen.

## **Wat met de toevoeging van vitamine B12 en ijzer aan vleesvervangers?**

**Sels:** Als je strikt plantaardig eet, is het erg moeilijk om die stoffen binnen te krijgen zonder suppletie. Maar dat is alleen van belang voor de kleine groep van veganisten. Mensen die af en toe plantaardig eten, hebben het niet nodig. Een vleesvervanger die eigenlijk een veredelde frituursnack is, zoals een groenteschijf, is niet gezonder omdat hij vitamine B12 bevat.

Bron artikel: *Knack*, 16 oktober 2024, <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/voeding/hoe-de-voedingsindustrie-ons-nog-steeds-bij-de-neus-neemt/>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap.