NUTRISCORE OP ONTBIJTGRANEN

Welk ontbijt is écht gezond?

Het aanbod aan ontbijtgranen is enorm, en als je de verpakking moet geloven, zijn ze stuk voor stuk supergezond. Alle ingrediënten doorspitten is een flinke klus. Wij kenden het voedselkeuzelogo Nutriscore toe aan 50 ontbijtgranen, met verrassende resultaten. Moeilijke keuzes zijn ineens een stuk makkelijker.

© consumentenbond

Nutriscore is een in Frankrijk ontwikkeld voedselkeuzelogo. Het geeft met verkeerslichtkleuren (groen tot rood) en letters (A tot E) aan hoe gezond of ongezond een product is. De Nutriscore wordt bepaald op basis van kenmerken die een product ongezond maken: calorieën, suiker, zout en verzadigd vet, en stoffen die het juist gezond maken: eiwitten, vezels en gezonde ingrediënten als fruit, groente en noten. We pasten de berekening van Nutriscore toe op 50 ontbijtgranen uit het overweldigende aanbod van de twee grootste supermarkten: Albert Heijn en Jumbo. Alle categorieën zijn vertegenwoordigd, zoals pap, (krokante) muesli, havermout en granola. Hoe groter het aanbod van een merk, hoe breder vertegenwoordigd in onze selectie.

Allerlei toevoegingen

Met nagenoeg onbewerkte ontbijtgranen zit het wel goed. Denk aan 100% havermout of speltpap. Die bevatten van nature veel vezels en eiwit, en nauwelijks suikers en verzadigd vet. Het zal niet verbazen dat dit soort producten met gemak een A scoren.
Het wordt ingewikkelder als fabrikanten allerlei ingrediënten gaan toevoegen. Bij ontbijtgranen zorgt dat vaak voor veel suikers en ongezond vet. Een goed voorbeeld hiervan is Brinta. Het bekende volkoren graanontbijt zonder toevoegingen, op een snufje zout na, krijgt een A. Maar het drinkontbijt naturel van Brinta bevat ruim 20% toegevoegde suikers en krijgt een B. Terwijl je, als je de voorkant van de verpakking ziet, zou denken dat deze producten even gezond zijn. Dat dit drinkontbijt toch nog een B krijgt, komt doordat het wel veel vezels bevat.
Ook van cornflakes is op basis van de voorkant van het pak moeilijk in te schatten hoe gezond ze zijn. Wij berekenden van drie cornflakesproducten de Nutriscore. De biologische van Albert Heijn bevat voornamelijk mais en krijgt een A. Maar deze supermarkt voegt aan de goedkopere AH Basic-variant wat suiker en vooral flink wat zout toe: 1 gram per 100 gram. Daardoor krijgt deze variant een B. Het A-merk Kellogg's voegt nog ietsje meer zout toe en is met een kleine 8% nog scheutiger met suiker. Een C dus voor Kellogg's.
De All-bran fibre plus van Kellogg's zal het wel beter doen, zou je denken. Op de voorkant van het pak zie je graankorrels en mooie beloften. Dat het product 18% suikers en een flinke snuf zout bevat, is weggemoffeld, maar blijft voor Nutriscore niet onopgemerkt. Een score C is het resultaat. Wie 's ochtends extra vezels wil, kan beter de bran flakes van Albert Heijn kiezen. Dit product krijgt een A, vanwege bijna de helft minder suikers en zout. Het is ook nog eens de helft goedkoper.

Kokos en cacao nibs bevatten veel verzadigd vet: respectievelijk 30% en 60%

Zoek de verschillen

Krokante muesli, waar cruesli van Quaker de bekendste van is, zijn in olie gebakken granen met ▶

44%

VAN DE GESELECTEERDE ONTBIJTGRANEN KRIJGT EEN A EN IS DAARMEE DE MEEST VERANTWOORDE KEUZE

GEZOND IMAGO

Het uitlichten van ingrediënten met een gezond imago is op ontbijtgranen meer regel dan uitzondering. De toevoeging van kokos, cacao nibs, pure chocolade en honing wordt in chocoladeletters vermeld. Maar dit soort toevoegingen is vaak minder gezond dan gedacht. Honing is mierzoet en net zo suikerrijk als gewone suiker. Kokos en cacao nibs bevatten met respectievelijk 30% en 60% veel verzadigd vet en in chocolade zit ook nog veel suiker. De eerdergenoemde Holie granola kokos & cacao nibs bevat om die reden het meest verzadigd vet en krijgt een C. Ook de Leev oerrr krokant gebakken noten & zaden met cacao en kokos blinkt met bijna 8% uit in de hoeveelheid verzadigd vet. Dit product bevat ook flink wat suiker en calorieën en krijgt een D.

veel toegevoegde suikers, vaak aangevuld met gedroogd fruit of noten. De Nutriscore komt door het hoge suiker- en verzadigd-vetgehalte regelmatig uit op een C. Zoals de Quaker energiemix en de Zonnatura krokante muesli pure chocolade. Granola lijkt op krokante muesli, maar de granen zijn krokant gebakken in de oven, waardoor ze minder (verzadigd) vet bevatten. Er is vaak ook wat minder

Ook bij cornflakes zegt de voorkant van het pak weinig over hoe gezond ze zijn

scheutig met suiker gestrooid. De Bolletje krokante ontbijtgranen spelt & pompoenpitten en de Jordans low sugar granola almond & hazelnut verdienen zelfs de score A.
Helaas gaan deze verschillen tussen krokante muesli en granola zeker niet altijd op. Zo krijgen de Jumbo crunchy muesli rood fruit en Quaker cruesli nut mix tegen de verwachting in een A; ze bevatten met rond de 10% suiker een relatief bescheiden hoeveelheid zoetigheid en ook het verzadigd-vetgehalte is laag. Holie granola kokos & cacao nibs en Eat natural super granola pinda's, amandelen & kokosnoot zijn voor een granola dan weer niet zo gezond. Ze bevatten het meeste verzadigd vet van allemaal. Dit komt onder meer door de toegevoegde kokos (zie ook het kader 'Gezond imago'). Holie scoort een C. Eat Natural voegt ook nog suikers toe en krijgt een D. De Jordans crunchy granola tropical fruits is ook een stuk ongezonder dan je zou denken. Deze is wat matiger met verzadigd vet dan de vorige twee, maar dit wordt ruimhartig gecompenseerd met een flinke schep suiker. Een C dus.

Op het verkeerde been

Ontbijtgranen is typisch zo'n product waarbij de fabrikant de voorkant van het pak of de zak gebruikt, of eigenlijk misbruikt, om je een onrealistische werkelijkheid voor te spiegelen. Zowel als het gaat om gezondheid als om de 'bijzonderheid' van ingrediënten. Zo is Dorset Cereals cranberry, cherry & almond volgens de voorkant 'honest, tasty and real'. De achterkant geeft een minder 'honest' beeld; ruim 30% rozijnen versus 1% cherry. De 6% cranberry's zijn gesuikerd en dus meer een soort snoepjes. Dat deze Dorset cereals van alle 50 ontbijtgranen verreweg de meeste suikers bevat, zou je op basis van de voorkant toch niet vermoeden.
Het merk Bamboo claimt prominent op de granola quinoa peanut butter 'zonder toegevoegde suikers'. Dat het derde (en dus op twee na meest voorkomende) ingrediënt ahornsiroop is, zien we pas op de achterkant. Ahornsiroop, het ingedikte sap van de esdoorn, bestaat gewoon voor 80% uit suikers en is daarmee niet gezonder dan suiker van suikerbiet. De claim 'zonder toegevoegde suikers' is om die reden zelfs verboden. We hebben Bamboo op de overtreding aangesproken en hebben de toezegging gekregen dat deze claim van de verpakking zal verdwijnen.

ONGEZOND VOOR KINDEREN

Ook je kind geef je het liefst een gezond ontbijtje. Maar de meeste kinderontbijtgranen kun je beter links laten liggen. Het overgrote deel scoort een C of D. De Frosties van Kellogg's bijvoorbeeld, cornflakes voor kinderen, bevat een schrikbarende 37% suiker en krijgt een D. Dat is voor niemand goed, laat staan voor een kind. Wil je weten welke merken een A hebben behaald? Kijk op consumentenbond.nl/kinderontbijtgranen

31 GRAM

SUIKER PER 100 GRAM BEVATTEN DE ONDERZOCHTE ONTBIJTGRANEN MET HET MEESTE SUIKER

Nelleke Polderman is voedingsexpert bij de Consumentenbond

'In één **oogopslag** weet je hoe gezond een product is'

'De kracht van Nutriscore is dat het op de voorkant in één oogopslag een samenvattend oordeel geeft van de belangrijkste informatie op de achterkant van de verpakking. Dat bespaart een hoop getuur op etiketten. Niet gek dus dat veel consumenten enthousiast zijn over dit logo. We voeren daarom actief campagne om ervoor te zorgen dat ook de Nederlandse overheid en fabrikanten en supermarkten overtuigd raken.
Wil je ook je stem laten horen? Teken dan het Europees Burgerinitiatief voor Nutriscore via consumentenbond.nl/pro-nutriscore.

Overdaad schaadt

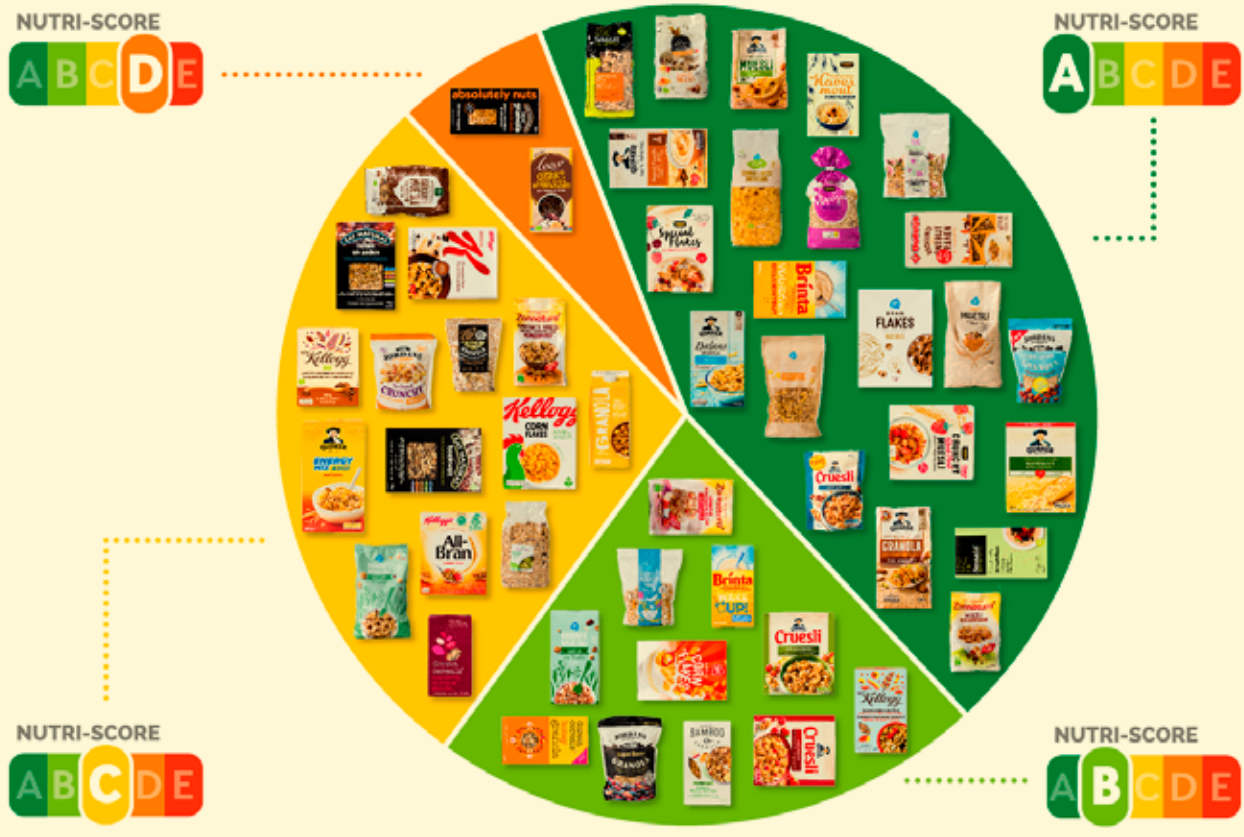
Fruit is gezond. Maar het fruit in ontbijtgranen is altijd gedroogd en daardoor zijn de van nature aanwezige suiker extra geconcentreerd. Veel gedroogd fruit betekent dus ook veel suikers. Het Voedingscentrum heeft hier wel een getal aan gehangen: meer dan 20% gedroogd fruit is niet gezond meer.
De Jumbo rozijn muesli bevat bijna 30% gedroogd fruit, voornamelijk rozijnen, en geen toegevoegde suikers. Dat gedroogd fruit bestaat voor bijna driekwart uit suikers, waardoor de muesli 20% suikers bevat. Omdat in de muesli ook veel vezels en granen zitten en het product een pluspunt krijgt voor het vele fruit, verdient deze muesli nog net een A.
Met veel meer gedroogd fruit bevat een muesli zoveel suikers dat de balans omslaat, en het product terugvalt naar een B.
Bij hoeveel gedroogd fruit het precieze kantelpunt ligt, is per product anders. Dat hangt immers ook af van de hoeveelheid andere voedingsstoffen, zoals vezels en eiwit.

9,8%

VEZELS BEVATTEN DE GESELECTEERDE ONTBIJTGRANEN GEMIDDELD

consumentenbond

50 ONTBIJTGRANEN INGEDEELD OP BASIS VAN DE NUTRISCORE



CHECK ONLINE Kijk voor de complete tabel met producten op consumentenbond.nl/ontbijtgranen. Meer informatie over de Nutriscore: consumentenbond.nl/nutriscore.