



Het etiket...

Joke Vrijssen
Diëtiste – diabeteseducator

JESSA
ZIEKENHUIS



Wat vinden we terug op het etiket ?

- ingrediëntenlijst
- voedingswaardetabel
- dagelijkse voedingsrichtlijn
- positieve eigenschappen
- ...

JESSA
ZIEKENHUIS



2

Ingrediëntenlijst

- ingrediënten in dalende volgorde van hoeveelheid
- voedingssamenstelling
- specifieke info naar allergie of intoleranties

INGREDIËNTEN: rijst, tarwe (volkorentarwe, tarwemeel), suiker, tarwegluten, magere melkpoeder, ontvette tarwekiemen, zout, gerstmoutaroma, vitaminen (C, B3, B6, B2, B1, foliumzuur, B12), ijzer

ALLERGIE INFO: melk, tarwe, gerst



JESSA
ZIEKENHUIS

3

Voedingswaardetabel

- gemiddelde voedingswaarden weergegeven per 100g en per portie

Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per portie (30g) = 6 eetlepels (!)
Energie (kcal)	379	114
Eiwit (g)	14.0	4.2
Koolhydraten (g):	76.0	22.8
- suikers (g)	17.0	5.1
- zetmeel (g)	59.0	17.7
Vet:	1.5	0.45
- verzadigd (g)	0.5	0.15
Vezels (g)	3.0	0.9
Natrium (g)	450	0.14
Zout (g)	1.15	0.35



JESSA
ZIEKENHUIS

4

Dagelijkse voedingsrichtlijn

- = GDA (Guideline Daily Amounts)
- = weergave van energiewaarde en de hoeveelheid van bepaalde voedingsstoffen in vergelijking tot de dagelijkse voedingsbehoefte (referentie: 2000 kcal)
- aangeduid per aanbevolen portie van het product



JESSA
ZIEKENHUIS

5

Positieve eigenschappen

- 'light' = minimum 30% verlaagd
- 'vetarm' = max. 3g/100g of 1,5g/100ml
- 'suikerarm' = max. 5g/100g of 2,5g/100ml
- 'suikervrij' = max. 0,5g/100g of 0,5g/100ml
- 'zonder toegevoegde suikers' = zonder toevoeging van mono- of disacchariden.



Als het van nature suiker bevat, moet dit op het etiket vermeld worden: 'Dit product bevat van nature aanwezige suikers'.

JESSA
ZIEKENHUIS

6

Positieve eigenschappen

- 'light' = minimum 30% verlaagd



	CécémeI	CécémeI light
		
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 200ml	Per 200ml
Energie (kcal)	180	106
Eiwit (g)	7.0	6.6
Koolhydraten (g):	26.0	10.8
- suikers (g)	24.0	9.0
Vet:	5.0	3.8
- verzadigd (g)	3.6	2.6
Vezels (g)	1.0	5.0
Natrium (mg)	80	80

JESSA
ZIEKENHUIS

7

Positieve eigenschappen

- 'light' = minimum 30% verlaagd



	Philadelphia	Philadelphia light
		
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	285	163
Eiwit (g)	6.0	9.0
Koolhydraten (g):	3.1	4.1
- suikers (g)	3.1	4.1
Vet:	27.5	12.0
- verzadigd (g)	18.0	7.9
Vezels (g)	0.0	0.4
Natrium (mg)	300	300

JESSA
ZIEKENHUIS

8




Positieve eigenschappen

- 'vetarm' = max. 3g/100g

	Verse kaas, vol	Verse kaas, mager
		
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	117	73
Eiwit (g)	7.0	7.1
Koolhydraten (g):	3.7	4.4
- suikers (g)	3.7	4.4
Vet:	8.2	3.0
- verzadigd (g)	5.3	2.0
Vezels (g)	0.0	0.0
Natrium (mg)	60	40

Positieve eigenschappen

- 'suikerarm' = max. 2,5g/100ml
- 'suikervrij' = max. 0,5g/100ml

	Fanta zero	Cola zero	Sprite zero
			
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100ml	Per 100ml	Per 100ml
Energie (kcal)	3.6	0.3	1.2
Koolhydraten:	0.7	0.0	0.0
- suikers (g)	0.7	0.0	0.0
Natrium (mg)	10.0	10.0	20.0

Positieve eigenschappen

- 'suikerarm' = max. 5g/100g
- 'suikervrij' = max. 0,5g/100g

	Kruidenbonbon	Kruidenbonbon, suikervrij
		
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	400	235
Koolhydraten:	98.0	98.0
- suikers (g)	76.0	0.0
- polyolen (g)	0.0	96.0

Positieve eigenschappen



- 'zonder toegevoegde suikers'

INGREDIËNTEN:	Minute Maid
100% puur sap, zonder toegevoegde suikers, bevat enkel suikers van nature aanwezig in de vruchten, van nature rijk aan vitamine C.	
Gemiddelde voedingswaarden:	Blikje (330ml)
Energie (kcal)	167.6
Eiwit (g)	2.3
Koolhydraten (g):	39.9
- suikers (g)	39.9
Vet:	0
- verzadigd (g)	0
Vezels (g)	sporen
Natrium (mg)	3

Belangrijke weetjes...

- 'magere producten, altijd ongesuikerd?
- 'zonder toegevoegde suiker', geen suiker?
- 'diabetes- of dieetproducten, altijd beter dan gewone producten'?

Magere fruityoghurt, altijd ongesuikerd?

		
Gemiddelde voedingswaarden:	Per portie (125g)	Per portie (125g)
Energie (kcal)	100	48
Eiwit (g)	5.5	4.6
Koolhydraten (g):	16.8	6.1
- suikers (g)	16.8	6.1
- zetmeel (g)	0	0
Vet:	1.1	0.1
- verzadigd (g)	0.6	Sporen
Vezels (g)	0.3	2.3
Natrium (mg)	90	60

Magere fruityoghurt, altijd ongesuikerd?

INGREDIËNTEN: magere yoghurt (waarvan 82% melk), aardbei (10%), suiker (7%), glucose-fructose siroop, verdikkingsmiddelen (gemodificeerd maïszetmeel, pectine), geconcentreerd aroniasap, geconcentreerd wortelsap, aroma, zuurteregelaars (natriumcitraat, calciumcitraat)

ALLERGIE INFO: melk



INGREDIËNTEN: yoghurt 0% V.G., aardbei (12%), voedingsvezel (oligofructose), verdikkingsmiddelen (gemodificeerd maïszetmeel, pectine, carrageen), aroma's, zuurteregelaars (melkzuur, natriumcitraat), mineraal (calciumcitraat), geconcentreerd zwart wortelsap, zoetstoffen (acesulfaam K, sucralose), vitamine D

ALLERGIE INFO: melk



'Zonder toegevoegde suiker', geen suiker ?

	Minute Maid 	Cola 	Cola Light 
Gemiddelde voedingswaarden:	Blikje (330ml)	Blikje (330ml)	Blikje (330ml)
Energie (kcal)	167.6	138.6	0.7
Eiwit (g)	2.3	0	0
Koolhydraten (g):	39.9	35.0	0
- suikers (g)	39.9	35.0	0
- zetmeel (g)	0	0	0
Vet:	0	0	0
- verzadigd (g)	0	0	0
Vezels (g)	sporen	0	0
Natrium (mg)	3	0	53

'Zonder toegevoegde suiker', geen suiker ?

INGREDIËNTEN: met en zonder pulp, 100% puur sap,

zonder toegevoegde suikers, bevat enkel suikers van nature aanwezig in de vruchten, van nature rijk aan vitamine C.



INGREDIËNTEN: sprankelend water, suiker, kleurstof: E150d,

voedingszuur: fosforzuur (E338), natuurlijke aroma's (plantenextracten), waaronder cafeïne.



INGREDIËNTEN: sprankelend water, kleurstof : E150d, voedingszuren : fosforzuur (E338)



en citroenzuur (E330), zoetstoffen : aspartaam (E951)* en acesulfaam-K (E950), plantenextracten, cafeïne. * Bevat een bron van tenyiaanine.



JESSA
ZIEKENHUIS

17

Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

	Caré frangipane (Damhert)	Frangipane (Lotus) Gewoon - Mini	
			
Gemiddelde voedingswaarden:	1 stuk (50g)	1 stuk (50g)	1 stuk (32,5g)
Energie (kcal)	201	230	145
Eiwit (g)	3.0	2.4	1.5
Koolhydraten (g):	28.5	27.4	17.7
- suikers (g)	0.25	35.0	10.4
- zetmeel (g)	20.25	15.5	7.3
- polyolen (g)	8.0	0.0	0.0
Vet:	9.8	12.3	7.7
- verzadigd (g)	3.7	5.4	4.2
Vezels (g)	0.7	0.4	0.3
Natrium (mg)	135	120	80

JESSA
ZIEKENHUIS

18

Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

INGREDIËNTEN: tarwebloem, zoetstoffen (maltitol, lactitol),

gedeeltelijk gehard plantaardig vet, bonenmeel, gemodificeerd zetmeel,

rijstbloem, maltodextrine, melkbestanddelen, amandelpoeder, kippeneiwit,

rijsmiddel (natriumwaterstofcarbonaat), emulgator(sojalecithine), zout,

lupinemeel, aroma, zetmeel, voedingszuur (citroenzuur), bewaarmiddel (kaliumsorbaat), caroteen, lactose.

Overdreven consumptie kan een laxatief effect hebben.

ALLERGIE INFO: kan sporen van eieren en gluten bevatten



INGREDIËNTEN: tarwebloem, suiker,

plantaardige olie en geharde plantaardige olie, scharreleieren 16%,

stabilisator (sorbitol, glycerol), glucose-fructosestroop, abrikozenpulp,

gemodificeerd zetmeel, magere melkpoeder, zout, rijsmiddel (dinatriumdifosfaat,

natriumwaterstofcarbonaat), geleermiddel (pectine, carrageen), tarwezetmeel, aroma, verdikkingsmiddel

(xanthaangom, johannesbroodpitmeel), voedingszuur (citroenzuur).





ALLERGIE INFO: melk, ei, gluten, soja



JESSA
ZIEKENHUIS

19



Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

	Peperkoek			
	Met pearsuiker	Zonder pearsuiker	Met fructose	Verlaagd suiker
				
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	319	312	315	258
Eiwit (g)	2.9	2.7	3.0	3.0
Koolhydraten (g):	75.0	70.5	72.0	62.8
- suikers (g)	48.0	41.1	27.0	24.4
- zetmeel (g)	27.0	29.4	45.0	38.4
Vet:	0.7	1.4	< 0.1	1.4
- verzadigd (g)	0.2	0.5		0.5
Vezels (g)	2.8	3.1	3.0	8.8
Natrium (mg)	100	200	100	300




JESSA
ZIEKENHUIS

20




Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

	Chocolade, praliné	
	Côte d'Or 	Damhert 
Gemiddelde voedingswaarden:	1 portie (25g)	1 portie (25g)
Energie (kcal)	133	125
Eiwit (g)	1.7	1.8
Koolhydraten (g):	14.5	11.2
- suikers (g)	14.0	2.0
- polyolen (g)	0.0	8.4
Vet:	7.7	9.4
- verzadigd (g)	4.1	5.4
Vezels (g)	0.7	1.9
Natrium (mg)	20	1.2

Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

	Confituur		
	Materne 	Effi 	Damhert 
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	247	165	97
Eiwit (g)	0.4	0.5	0.5
Koolhydraten (g):	60.0	39.0	45.7
- suikers (g)	59.0	39.0	21.7
- polyolen/tagatose (g)	0.0	0.0	24.0
Vet:	0.0	0.2	0.2
- verzadigd (g)	0.0	< 0.1	< 0.1
Vezels (g)	1.5	2.0	16.4
Natrium (mg)	25	20	6







Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

Siroop			
	Siroop, gemiddeld	Luikse, Meurens (zd toegevoegde suiker)	Damhert (zd toegevoegde suiker)
			
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	274	269	200
Eiwit (g)	67.4	1.1	1.0
Koolhydraten (g):	67.4	64.5	62.0
- suikers (g)	67.4	55.0	52.0
Vet:	0.3	sporen	0.0
- verzadigd (g)			0.0
Vezels (g)	2.0	2.2	4.0
Natrium (mg)	25	120	60

JESSA
ZIEKENHUIS

23

Diabetesproducten, altijd beter dan gewone?

	Nutella	Canderel	Damhert	Becel	Ballade	Prodia
						
Gemiddelde voedingswaarden:	Per 100g	Per 100g	Per 100g	Per 100g	Per 100g	Per 100g
Energie (kcal)	544	472	465	570	250	152
Eiwit (g)	6.0	5.5	5.9	8.0	5.6	1.4
Koolhydraten (g):	57.3	52.5	50.4	58.0	30.7	47.0
- suikers (g)	56.7	7.9	7.6	57.5	27.5	3.4
- zetmeel (g)	0.6	0.0	1.3	0.5	3.2	19.6
- polyolen (g)	0.0	43.2	0.0	0.0	0.0	24.0
- tagatose (g)	0.0	0.0	41.5	0.0	0.0	0.0
Vet:	31.6	34.0	37.5	34.0	9.0	3.6
- verzadigd (g)	10.9	11.8	8.1	5.0	5.6	2.3
Vezels (g)	3.4	3.1	2.9	0.0	11.8	11.6
Natrium (mg)	37	70	100	60	50	< 1

JESSA
ZIEKENHUIS

24

Diabetes & voeding

- Wenst u de presentatie?
 - Laat uw e-mail achter! Tafel achteraan zaal.
- Eettabel te koop
 - € 7,00 per boek. (prijs Standaard Boekhandel € 7,50
 - Tafel achteraan zaal.

JESSA
ZIEKENHUIS

Het etiket...

Niet altijd eenvoudig, maar wel belangrijk!



JESSA
ZIEKENHUIS