

Het bewustzijn van consumenten over toegevoegde suiker

Meesterproef

Melanie van den Brink
Studentnummer: 140452

Dit afstudeeronderzoek is ingediend
om te voldoen aan de eisen van de
HBO-bachelor Journalistiek.
8446 woorden

Dit afstudeeronderzoek is een origineel werk dat beschikbaar is gesteld aan de Christelijke Hogeschool Ede / Ede Christian University of Applied Sciences om naar eigen oordeel te vermenigvuldigen of te verspreiden via bibliotheken en databases.

Plaats, datum Handtekening

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Samenvatting.....	4
Literatuuronderzoek	5
Deelvraag 1	5
Deelvraag 2	7
Deelvraag 3	9
Deelvraag 4	12
Deelvraag 5	15
Methodologische verantwoording	18
Analyse	20
Journalistieke producties	23
Productie 1: Leefbewust.nu	24
Productie 2/3/4: Gezondgids	26
Conclusie	32
Reflectie	33
Referenties	36
Bijlagen	42
Bijlage 1: Vragenlijst	42
Bijlage 2: Ingrediëntenlijst	44
Bijlage 3: Transcripties	45
Bijlage 4: Screenshot leefbewust.nu	82
Bijlage 5: Screenshot Gezondgids	82

Inleiding

Nederlanders zijn gek op zoetheid. In de ochtend een boterham met hagelslag, bij de koffie een biscuitje of plakje ontbijtkoek. 's Middags bij de thee nog een stukje chocola en als afsluiting van het avondeten een toetje. De gehele dag door bevindt suiker zich in het eetpatroon van Nederlanders. Van deze producten is bekend dat het veel suiker bevat. Maar er zijn ook producten zoals ontbijtgranen, zuiveldranken, sauzen en kant-en-klaarmaaltijden die veel suiker bevatten. Hier zijn Nederlanders zich echter minder bewust van.

In de afgelopen jaren is suiker steeds vaker in het nieuws gekomen. Het wordt in verband gebracht met ziektes als obesitas, hartziekten en kanker. Overgewicht begint tevens een steeds groter probleem te worden, in 2017 had bijna de helft van de Nederlanders overgewicht. Komt dat door de hoge suikerinname van de Nederlandse bevolking? Hoeveel toegevoegde suiker eten Nederlanders per dag en zijn ze zich daar bewust van?

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: In hoeverre zijn consumenten zich bewust van de hoeveelheid toegevoegde suiker in hun voedsel? Als onderzoeksmethode wordt er literatuuronderzoek gedaan en worden diepte-interviews gehouden om de hoofdvraag te beantwoorden.

Samenvatting

Het Diabetes Fonds kwam met een onderzoek naar buiten dat 95% van de Nederlanders geen idee heeft hoeveel suiker hij of zij eet en zijn of haar suikerinname ook verkeerd inschat. De bevolking denkt namelijk dat ze dagelijks maar tien suikerklontjes binnenkrijgen terwijl dit in werkelijk dertig suikerklontjes zijn. Volgens de organisatie komt dit omdat er in sommige onverwachte producten zoals ontbijtgranen, kant-en-klaarmaaltijden, sauzen en zuiveldranken veel suiker zit (Diabetes Fonds, 2018). Als Nederlanders van zichzelf denken dat ze zo weinig toegevoegde suiker binnenkrijgen, hoe zit het dan met het bewustzijn over toegevoegde suiker?

Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen hoe het zit met het bewustzijn tegenover toegevoegde suiker. Hiervoor is de volgende hoofdvraag opgesteld: In hoeverre zijn consumenten zich bewust van de hoeveelheid toegevoegde suiker in hun voedsel? Om een antwoord te kunnen geven op de vraag is er een groot literatuuronderzoek uitgevoerd en zijn er diepte-interviews gehouden met acht consumenten.

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat Nederlanders gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag consumeren. Volgens de aanbeveling van de World Health Organization van 50 gram is dat te veel. Een hoge consumptie van toegevoegde suiker wordt in verband gebracht met ziektes als diabetes, obesitas, hartziekten en kanker. Ook zorgt te veel toegevoegde suiker voor meer tandbederf en gaatjes. Eten is een gewoontegedrag geworden en gewoontes zijn moeilijk te veranderen. Tegenwoordig moet eten makkelijk en vooral snel te bereiden zijn. Consumenten eten uit gewoonte en gemak, omdat ze zich rot voelen of omdat ze onbewust door de omgeving aangespoord worden.

De diepte-interviews zijn uitgevoerd onder consumenten in de leeftijd van 17 – 73 jaar. Aan hen werden ingrediëntenlijsten en vergelijkingen voorgehouden met suikerrijke producten en algemene vragen gesteld over het bewustzijn van toegevoegde suiker. Uit de interviews blijkt dat consumenten veel vergelijkingen fout hebben. De jongeren hebben alle vergelijkingen fout. Naarmate de leeftijd vordert worden er meer antwoorden goed geraden. Verder meldt iedereen dat hij of zij vindt dat ze zich niet genoeg bewust zijn van toegevoegde suiker. Ook is het voor hen misleidend dat er veel suikerbenamingen bestaan en dit zorgt volgens hen ook voor meer misleiding en minder bewustzijn onder consumenten.

Dit onderzoek is niet representatief voor heel Nederland omdat er maar interviews zijn de gaan met acht consumenten. Dit onderzoek is wel een aanvulling omdat bij dit onderzoek wel meer de diepte is ingegaan op het bewustzijn en dat is tot nu toe niet veel onderzocht. Een aanvulling op dit onderzoek zou zijn om de groep consumenten breder te trekken en het voor heel Nederland te laten gelden.

1. Wat zijn toegevoegde suikers?

Suiker is een koolhydraat. De kleinste koolhydraatmoleculen heten monosachariden, enkelvoudige suikers. Voorbeelden zijn glucose of fructose. Wanneer twee monosachariden worden samengevoegd, vormen ze disachariden: tweevoudige suikers. Wetenschappers en organisaties gebruiken deze termen vaak in definities (Kenniscentrum Suiker & Voeding, november 2015). In elk product zit een vorm van suiker. Je kunt alleen wel onderscheid tussen verschillende soorten suiker. Wat voor suikers zijn er allemaal en welke namen geven we daaraan?

Het eerste onderscheid is dat suiker toegevoegd kan zijn, of dat het al van nature aanwezig is. Er zijn eigenlijk maar twee vormen van suiker die van nature aanwezig zijn: lactose en fructose (White, 2013). Lactose of melksuiker is te vinden in de melk van alle zoogdieren en dus ook in koemelk, dat vier tot vijf procent lactose bevat (Optimale Gezondheid, 2013). Fructose komt van nature voor in fruit en groente. Fructose kan ook als zoetstof toegevoegd worden aan producten zoals koeken, snoep, chocolade en frisdrank (Diabetesfonds, n.d.).

Andere benamingen

De meeste suikers in voedsel zijn echter toegevoegd. Als je een etiket leest en je ziet het woord suiker niet staan, dan betekent dat niet dat er geen suiker in zit. Tegenwoordig zijn er allerlei andere benamingen voor suiker. Het Diabetes Fonds heeft een lijst samengesteld van 96 verschillende namen die voor suiker staan. Een paar 'populaire' namen die fabrikanten gebruiken zijn dextrose, kandij, glucose-fructosestroop, invertsuiker, melasse, maisstroop en sucrose (Diabetes Fonds, n.d.).

Door deze schuilnamen is het lastig om suiker te herkennen in een product, een reden voor producenten om een andere naam te kiezen. Ingrediënten staan op etiketten in een bepaalde volgorde. Wat bovenaan staat, daar zit het meest van in en zo gaat het aflopend naar beneden. Als een producent alleen suiker in een product zou gebruiken en er zit relatief meer suiker in het product dan andere ingrediënten, dan staat suiker bovenaan de ingrediëntenlijst. Dat schrikt consumenten af. Als een producent echter verschillende soorten suiker gebruikt, dan staat het verdeeld over het etiket en zo lijkt er minder in te zitten (Jenkinson, 2015).

Een andere reden om verschillende soorten suiker te gebruiken, is dat bij het productieproces in de fabriek bepaalde suikers handiger of goedkoper zijn. Glucose-fructosestroop is behalve goedkoper ook vloeibaar en is stabielere dan gewone suiker. En bijvoorbeeld invertsuiker, dat wordt niet hard in de glazuur op koek (Stam 2015).

Definitie toegevoegde suiker

Op het internet staan verschillende definities van toegevoegde suikers. Een andere benaming voor toegevoegde suikers zijn vrije suikers, dit onderzoek gebruikt als hoofdterm toegevoegde suikers. De definitie die de World Health Organization (WHO, 2015) hanteert is: *"Vrije suikers omvatten monosachariden en disachariden die toegevoegd zijn aan voedsel en dranken door de fabrikant, de kok of de consument en suiker dat van nature aanwezig is in honing, siropen, fruitsappen en fruitsapconcentraten."*

Dat verschilt van de definitie die Wageningen University gebruikt: *“Alle mono- en disachariden die tijdens de productie en bereiding van voedingsmiddelen worden toegevoegd. Wij veronderstellen dat alle ongeraffineerde suiker, witte en bruine suiker, honing, siroop en stroop worden toegevoegd tijdens de productie of bereiding van voedingsmiddelen en deze suikers worden daarom gedefinieerd als toegevoegde suikers. Van nature aanwezige mono- en disachariden in onbewerkte producten (fruit, groente, peulvruchten, aardappelen, vis, vlees, gevogelte en eieren) en in sappen, fruitconcentraten en brood vallen niet onder deze term, evenmin als lactose in zuivelproducten (Kenniscentrum suiker en voeding, 2014).”*

Fruitsap en –concentraat: toegevoegde suiker?

Het verschil tussen deze definities is dat Wageningen de fruitsappen en de fruitsapconcentraten tot de van nature aanwezige suikers rekent en de WHO tot de toegevoegde suikers. Om fruitsap en –concentraten te maken zijn verschillende stappen nodig. Als eerst wordt het fruit geschild, op dat moment verliest het fruit al een deel van zijn vitamines, vezels en mineralen. Het sap wordt onttrokken van het vruchtvlees en nog meer vezels verdwijnen. De bittere bestanddelen worden verwijderd en de zoetheid wordt afgesteld door het combineren van variaties. Daarna laten de fabrikanten het water verdampen uit het sap (Moss, 2015).

Op het moment dat fruit tot concentraat wordt gemaakt, verliest het wel 30 tot 80 procent van zijn vezels, vitamines en mineralen en blijft een grote hoeveelheid fructose in de vorm van diksap – oftewel suiker – over. Met vruchtensap krijgt de consument vooral de vele suikers binnen en weinig echte voedingsstoffen (Jacobse, 2015). Het is dus onlogisch om fruitsap en fruitsapconcentraten tot fruit te rekenen en niet tot gezoete dranken en zoetstoffen. Fruitsap wordt gedronken als frisdrank en concentraat wordt gebruikt om producten te zoeten (Stam, 2015). Dit onderzoek houdt de definitie van de WHO aan, omdat fruitsapconcentraten bijna alleen uit fructose bestaan en ook voor een groot deel bijdragen aan de dagelijkse suikerinname van consumenten.

2. Hoeveel toegevoegde suiker krijgt de gemiddelde consument dagelijks binnen?

Sinds 1987 verzamelt de overheid gegevens over de voedselconsumptie van de Nederlandse bevolking en publiceert ze in de Voedselconsumptiepeiling (VCP) (RIVM, n.d.). De laatste VCP is uitgevoerd van 2012 – 2016. Van dat onderzoek zijn echter nog niet de volledige resultaten bekend, daarom gebruikt dit onderzoek de VCP van 2007 – 2010. In die VCP staat weinig concrete informatie over de hoeveelheid suikers die de bevolking consumeert. Daarom heeft Wageningen University aanvullend onderzoek gedaan in opdracht van het Kenniscentrum Suiker & Voeding. De universiteit heeft de resultaten van de VCP vergeleken met het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) om zo te kunnen bepalen hoeveel suiker consumenten eten en drinken.

Suikerinname

De gemiddelde inname van het totaal aantal mono- en disachariden is 122 gram per dag. Dat is dus het totaal van toegevoegde en van nature aanwezige suikers. Die inname van 122 gram draagt voor 21% bij aan de gemiddelde energie-inname. Van die 122 gram is ongeveer 71 gram toegevoegde suiker, gemiddeld 12% van de totale energie-inname. Dat betekent dat 51 gram van nature aanwezige suikers zijn uit zuivel, fruit, fruitsappen en fruitconcentraat (Sluik, Van Lee, Engelen & Feskens, 2016). Zoals eerder te lezen was, wijkt de definitie van toegevoegde suiker van de WHO af van Wageningen University. Volgens de WHO behoren fruitsappen en fruitconcentraat tot de toegevoegde suikers, waardoor het percentage van 12% nog enkele procenten hoger zou moeten liggen (Stam, 2015).

Kinderen in de leeftijd van 7-8 jaar consumeren dagelijks respectievelijk gemiddeld 87 en 83 gram toegevoegde suiker, voor beiden is dat 18% van de totale energie-inname. Voor kinderen van 9 tot 13 jaar is dat 97 gram bij jongens en 90 gram bij meisjes, respectievelijk 17 en 18% van de dagelijkse energie-inname. Jongens in de categorieleeftijd van 14-18 jaar eten en drinken het meeste toegevoegde suiker, gemiddeld 100 gram per dag. Die inname draagt voor 16% bij aan de totale energie-inname. Meisjes in die leeftijd consumeren 75 gram toegevoegde suiker is wat goed is voor 15% van de totale inname.

Volwassenen nemen, vergeleken met jongeren, minder toegevoegde suiker in. Mannen van 19 tot 50 jaar nuttigen 74 gram suiker, voor vrouwen is dat 57 gram. Voor beide leeftijdsgroepen is het 12% van dagelijkse energie-inname. Tot slot is er de leeftijdscategorie 50 tot 69 jaar. Mannen nemen gemiddeld 53 gram toegevoegde suiker in en vrouwen 42 gram, respectievelijk 10 en 9% van de totale energie-inname (Sluik, Van Lee, & Feskens, 2013).

Verdeling

Het product dat het meest bijdraagt aan de dagelijkse suikerinname voor kinderen is frisdrank. Jongens drinken voor 30% van de suikerinname aan frisdrank en meisjes 26%. Daarna komen zuivelproducten, cake en koek, chocolade en snoep. Mannen en vrouwen van 19 tot 69 jaar halen ook het meeste van hun suikerinname uit frisdrank, respectievelijk 26% en 18% van de totale suikerinname. Na frisdrank dragen suiker, honing en jam, cake en koek, zuivelproducten en chocolade ook voor een deel bij aan de dagelijkse suikerinname (Sluik, Van Lee, & Feskens, 2013).

Trend

De gemiddelde inname van het totaal aantal toegevoegde en van nature aanwezige mono en -disachariden is vanaf 1987 redelijk stabiel gebleven. In dat jaar was de inname 128 gram per dag, in 1992 was dat 122 gram per dag en in 1997 125 gram. Er is echter niet onderzocht hoeveel van die inname toegevoegde suikers zijn en hoeveel van nature aanwezig. Alleen bij de VCP van 1997-1998 is de gemiddelde inname berekend, dat was 65 gram toegevoegde suiker per dag voor de totale bevolking onder 75 jaar. Voor volwassenen was dit 67 gram, wat redelijk overeenkomt met de huidige inname van 71 gram.

Vanaf 1997 zou de suikerconsumptie dus vrij stabiel zijn gebleven. De resultaten van de VCP van 1997-1998 en die van 2007-2010 kunnen echter niet direct met elkaar vergeleken worden, omdat er sinds 2003 met een andere methode is gemeten. Daardoor is het lastig om een trend te bepalen voor de inname van toegevoegde suikers bij de Nederlandse bevolking. In de loop van de jaren is er wel een verandering te zien in het gebruik van mono- en disachariden. Vroeger deden consumenten zelf suiker in hun yoghurt, tegenwoordig wordt dit al vaak in de fabriek gedaan (Kenniscentrum Suiker & Voeding, 2014).

Te veel?

Eet de Nederlander te veel toegevoegde suiker? De WHO, de gezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties, kwam in 2015 met een nieuwe richtlijn over toegevoegde suiker. Zij raden sterk aan om minder dan 10% van de totale energie-inname uit toegevoegde suikers te halen, dit is ongeveer 50 gram suiker. Om echt gezondheidsvoordelen te halen raden zij voorwaardelijk aan om die 10% nog eens met de helft te verlagen naar 5%, wat staat voor ongeveer 25 gram toegevoegde suiker. Deze aanbeveling wordt echter niet sterk ondersteund met onderzoeken zoals bovenstaande aanbeveling. Toch hebben zij deze aanbeveling wel in de nieuwe richtlijnen gezet omdat de gewenste effecten van het volgen van het advies opwegen tegen de ongewenste effecten (WHO, 2015).

Andere internationale organisaties streven ook naar een verlaging van 5%. Action on Sugar, een Brits initiatief van artsen en onderzoekers, is een van die organisaties. Zij hebben al eerder succes gehad met een reductie voor zout in voedingsmiddelen (Stam, 2015). Daarnaast raadt de Canadese Heart and Stroke Foundation al sinds 2014 aan om ook niet meer dan 5% van de totale energie-inname uit toegevoegde suikers te halen (Heart and Stroke Foundation of Canada, 2014). De European Food Safety Authority (EFSA) is op dit moment bezig met het opstellen van een richtlijn voor toegevoegde suiker. Verwacht wordt dat de agentschap van de Europese Unie in 2020 met een advies komt (EFSA, 2017). De Nederlandse overheid heeft geen richtlijnen opgesteld, daarover later meer.

De gemiddelde inname van toegevoegde suiker van de bevolking is 71 gram per dag, 12% van de totale energie-inname. Dat betekent dat Nederlanders gemiddeld 2% boven de aanbevelingen van de WHO zitten als fruitsappen en fruitconcentraten niet meegerekend worden. Met deze berekeningen consumeren Nederlanders een overschot van meer dan 20 gram toegevoegde suiker. Kinderen in de leeftijd van 7-8 jaar zitten wel 8% boven het advies.

Deze informatie is de basis van het verdere onderzoek naar het bewustzijn en de consumptie van te veel toegevoegde suiker. Nederlanders eten dus te veel suiker zoals hierboven te lezen is, maar waarom is dat? Het grootste deel van de dagelijkse inname komt voort uit frisdrank. Van frisdrank is het bekend dat het veel suiker bevat. In andere producten zoals ontbijtgranen, zuivelproducten, sauzen en kant-en-klaarmaaltijden verwachten consumenten minder suiker, terwijl sommige producten in die categorie wel meer toegevoegde suiker bevatten dan in frisdrank (Diabetes Fonds, 2018). En wat voor gevolgen heeft de hoge suikerconsumptie van Nederlanders?

3. Wat zijn de gevolgen van te veel toegevoegde suiker?

Mensen zijn gek op zoetigheid. Al in de baarmoeder wordt de vrucht door de inname van vruchtwater blootgesteld aan glucose en fructose. Studies laten zien dat pasgeborenen al enkele uren na de geboorte een zoete smaak accepteren en een bittere smaak afkeuren (Kenniscentrum Suiker & Voeding, 2015). Daarnaast is moedermelk zoet, er zit anderhalf keer meer lactose in dan koemelk. Van jongs af aan raken mensen gewend aan zoet (Wayenberg, 2018).

Tijdens de jeugd blijft de voorliefde voor zoetigheid bestaan, maar na de tienerjaren neemt deze enigszins af. Wetenschappers onderzochten de voorkeur van suiker bij 11- tot 15-jarigen en vervolgens bij diezelfde personen toen zij de leeftijd van 19 tot 25 hadden bereikt. Het onderzoek laat zien dat de drang naar zoetigheid afnam bij het ouder worden (Desor & Beauchamp, 1987). Suiker is een brandstof voor ons lichaam en geeft energie. Zonder kan een mens ook niet leven. Echter, de suikers die mensen nodig hebben kunnen prima gehaald worden uit volkoren graanproducten, groente, fruit en zuivelproducten. Daar zijn geen toegevoegde suikers voor nodig (Koopman, 2017). Nederlanders consumeren gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Dat is te veel. Wat doet een te hoge consumptie aan toegevoegde suiker met je lichaam?

Gebrek aan concreet bewijs

Over het algemeen is er weinig wetenschappelijk bewijs te vinden over wat precies suiker met het lichaam doet. Voor wetenschappers is het moeilijk om aan te tonen wat een specifiek stofje in het lichaam veroorzaakt (Stam, 2015). Een beetje suiker is op zichzelf niet schadelijk voor ons lichaam, betogen hoogleraren Rob Markus en Fred Brouns in een interview met *de Volkskrant* (Visser, 2017). Het punt is alleen dat mensen er te veel van consumeren in combinatie met ander ongezond voedsel. Doordat ze ook niet genoeg bewegen, hebben mensen overgewicht.

Er zijn sterke aanwijzingen dat een langdurige hoge inname van glucose en fructose leidt tot een verslechtering van de gezondheid. Ziektes als diabetes, hartziekten, kanker, leververvetting en hoge bloeddruk zijn in verband gebracht met suiker. Onderzoekers zullen dit echter niet zomaar hardop uitspreken omdat er geen duidelijk en hard bewijs hierover is dat suiker de enige oorzaak ervan is (Stam, 2015). Zo zijn er sterke aanwijzingen dat een overschot aan toegevoegde suiker zorgt voor verschillende reacties en veranderingen in het lichaam wat kan leiden tot chronische ontstekingen. Een overschot aan toegevoegde suiker leidt tot een verhoogde darmdoorlaatbaarheid, een hoger cholesterol en gewichtstoename. Deze factoren dragen allemaal bij aan chronische ontstekingen. Het is echter van belang om te beseffen dat suiker misschien niet de enige oorzaak is voor ontstekingen. Andere factoren zoals medicijnen, stress, roken, of een te hoge inname van vet kunnen daar ook aan bijdragen. Toegevoegde suiker speelt wel degelijk een rol (Zwaan, 2018).

Frisdrank en overgewicht

Wetenschappelijke onderzoeken leggen een verband tussen frisdrank – wat grotendeels uit suiker bestaat – en obesitas en overgewicht. Een groot probleem met frisdrank is dat het vloeibaar is en veel suiker bevat. Op deze manier verzadigt suiker veel minder dan wanneer iemand het zou eten. Studies laten zien dat een grote hoeveelheid frisdrank zorgt voor een hoge calorie-inname en dat iemand dat vervolgens niet compenseert door in dat geval minder te eten (Spritzler, 2016).

Obesitas en overgewicht zijn de laatste jaren uitgegroeid tot een wereldwijd probleem. Sinds 1980 is het aantal mensen met obesitas wereldwijd meer dan verdubbeld. Ruim dertig jaar geleden had 27,4% van de Nederlanders overgewicht, waarvan 4,4% obesitas (CBS). Nu heeft 48,7% van de volwassenen overgewicht. Daarvan heeft 13,9% obesitas (Volksgezondheidzorg, n.d.). Overgewicht vergroot de kans op diabetes type 2. Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes en elke week komen er meer dan 1100 mensen bij (Diabetes Fonds, n.d.) Een van de eerste onderzoeken die uitwees dat suikerhoudende frisdrank waarschijnlijk fors bijdroeg aan obesitas was het experiment van Michael Tordoff. De Amerikaanse onderzoeker rekruteerde in 1987 dertig mensen die negen weken lang ondervraagd werden en bepaalde frisdrank moesten drinken. Drie weken lang kregen ze niks, drie weken lang kregen ze light-frisdrank en drie weken kregen ze gewone frisdrank. Met gewone frisdrank werden beide geslachten zwaarder, gemiddeld 0,7 kilo in drie weken tijd (Moss, 2015).

Onderzoek in Nederland

In 2012 is er in Nederland een onderzoek uitgevoerd waarbij aangetoond is dat suikerhoudende frisdranken een sterke rol spelen bij overgewicht en obesitas onder kinderen. Kinderen die dagelijks geen frisdrank meer kregen, waren na anderhalf jaar één kilo lichter dan kinderen die de suikerhoudende drank wel bleven drinken. De jongens en meisjes compenseerden de frisdrank niet met ander suikerrijk eten. Het onderzoek is gehouden onder bijna 650 Nederlandse kinderen van vijf tot twaalf jaar oud.

In Amerika werd hetzelfde effect gemeten: jongeren van 15 jaar hadden door minder suikerhoudende frisdrank te drinken een gewichtsafname van 1,9 kilo in een jaar (Köhler, 2012). De methode van het onderzoek was een zogeheten *double blind randomized controlled trial*. Van tevoren was niet bekend welk kind een drankje met suiker kreeg en welke niet. Ook de wetenschappers wisten dit niet. Het onderzoek kreeg zo een hoge betrouwbaarheid en status binnen de suikerwereld (Stam, 2015).

Suiker en gebit

Een overschot aan toegevoegde suiker zorgt voor meer tandbederf en gaatjes. De WHO beargumenteert zijn aanbeveling met matig wetenschappelijk onderzoek over de relatie tussen toegevoegde suiker en overgewicht. Daarnaast deed de organisatie onderzoek waaruit een duidelijk verband tussen tandcariës en toegevoegde suikers naar voren kwam. Vijf studies laten zien dat bij volwassenen en kinderen met een suikerinname van meer dan tien procent van de totale energie-inname er meer gaatjes en tandbederf ontstaan dan bij degenen die een suikerinname van minder dan tien procent hebben (WHO, 2015).

Is suiker verslavend?

Veel gezondheidswebsites claimen dat suiker net zo verslavend is als drugs. Die bewering is afgeleid van een onderzoek met dierexperimenten. Onderzoekers keken naar het verslavend effect van suiker bij ratten door de dieren eerst te onthouden van voedsel en daarna toegang te geven tot rattenvoer en een suikeroplossing. Wanneer de ratten geen suikeroplossingen konden eten werden onthoudingsverschijnselen, hevige verlangens en een verhoogde afgifte van dopamine waargenomen (Avena, Rada & Hoebel, 2007).

De ratten zien hier de suiker als brandstof om te overleven. Zij kregen immers niks anders te eten. Consumenten associëren suiker met lekker, genot en gezelligheid. Consumenten zijn niet afhankelijk van suiker zoals de ratten. Zulke dierexperimenten zijn onder andere hierdoor weinig representatief voor mensen (Kenniscentrum Suiker & Voeding, 2015).

Suiker en dopamine

Dopamine speelt een belangrijke rol in het vormen van een verslaving zoals drugs of alcohol. Zodra de hersenen dopamine aanmaken, komt er een gevoel van blijdschap en genot vrij als beloning na lichamelijke inspanning of na het eten van bepaalde voeding (Optimale Gezondheid, 2014). Ook na de inname van suiker vindt er een verhoogde dopamine-afgifte en wordt het beloningssysteem gestimuleerd. Deze afgifte is echter niet te vergelijken met iemand die drugs heeft gebruikt (Kenniscentrum Suiker & Voeding, 2015).

Mensen kunnen wel hevige verlangens hebben naar een bepaald voedingsmiddel zoals suiker. In een onderzoek van Weingarten en Elson (1991) bij jongvolwassenen meldde 97% van de vrouwen en 68% van de mannen dat hij of zij weleens sterke verlangens heeft naar bepaald voedsel. Zo verlangen vrouwen het vaakst naar chocola (39%) en mannen naar pizza (15%). Drugs zorgen echter voor een structurele verandering in de hersenen terwijl je van suiker direct afkijkt na consumptie en er geen verandering in de hersenen plaatsvindt.

Toch reageren de hersenen tijdens het consumeren van suiker wel degelijk vergelijkbaar stelt Aart Jan van der Leij, hoogleraar endocrinologie aan het Erasmus UC, in een interview met *de Volkskrant* (Waternet, 2015). Het probleem momenteel is dat bijna elk product wel suiker bevat. Daardoor wordt het beloningssysteem continue geactiveerd waardoor mensen constant gebrand zijn op meer en meer.

4. Welke richtlijnen vanuit de overheid zijn er met betrekking tot toegevoegde suiker?

Op 6 april 2018 ging de belasting op suikerhoudende dranken in Groot-Brittannië van kracht. Voorafgaand aan de invoering hebben veel frisdrankproducenten de hoeveelheid suiker al in hun producten verlaagd, waardoor de suikertaks succesvol uitpakt (NOS, 2018). Ook in Mexico heeft een suikertaks succes. In twee jaar tijd is de consumptie van frisdrank al met tien procent gedaald (Boersma & Theule, 2018). Een ander voorbeeld van een succesvolle voedselregulering is te zien in Hongarije. Sinds 2011 heeft dit land een extra belasting op zout, suiker en cafeïne. Uit onderzoek blijkt dat 26 tot 32 procent van de consumenten de desbetreffende producten minder vaak kocht. Dat kwam niet alleen door de prijsstijging, maar ook door de bewustwording onder de Hongaren over de negatieve effecten van te veel suiker, zout en cafeïne (Untied, 2016). Dit zijn een paar uitgelichte landen waarbij de overheid heeft ingegrepen door een suiker- en frisdranktaks in te voeren. Hoe zit dat in Nederland?

De regels voor voedselveiligheid en -kwaliteit zijn voor alle landen in de Europese Unie gelijk. Ze staan opgesteld in de Algemene Levensmiddelen Verordening (ALV). De Rijksoverheid heeft de ALV omgezet in de Nederlandse Warenwet (Rijksoverheid, n.d.). In 2011 is de nieuwe Warenwetbesluit Informatie Levensmiddelen opgesteld. De belangrijkste wijziging is dat het verplicht is om de voedingswaarde te vermelden op het etiket. De voedingswaarde omvat de hoeveelheid vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout. In december 2014 is de wet van kracht gegaan en in 2016 mogen er echt geen producten meer verkocht worden zonder voedingswaarde. Door deze nieuwe wet wil de Europese Unie het voor consumenten makkelijk maken om gezondere producten te kiezen (Schipper, 2016).

Richtlijnen Gezonde Voeding

Nederland heeft twee systemen die de richtlijnen van een gezond voedingspatroon voor de bevolking bepalen: De Schijf van Vijf en het Vinkje. Maar het Vinkje verdwijnt. Het logo was te verwarrend en onduidelijk voor consumenten. Ook werden lang niet alle producten getoetst op de eisen van het Vinkje (Grimbergen, 2016). Nu het Vinkje weg is, is er geen integraal systeem en weinig samenhang om een gezonde levensstijl te promoten. De Commissie Criteria Productverbetering adviseert daarom om een nieuw integraal systeem te ontwikkelen met per voedingsmiddelengroep een reeks criteria voor zout, suiker en verzadigd vet (Wilson-van den Hooven et al., 2018).

De Schijf van Vijf is gebaseerd op de *Richtlijnen Gezonde Voeding 2015* van de Gezondheidsraad. In de richtlijnen is geen informatie of advies te vinden over toegevoegde suiker. Volgens hen bestaat er te weinig bewijs om aparte hoeveelheden vast te stellen voor mono- en disachariden (Voedingscentrum, n.d.). Het enige wat de Gezondheidsraad adviseert is de inname van suikerhoudende dranken zo beperkt mogelijk te houden. Dit baseren ze op het onderzoek in 2012 onder kinderen waarbij een sterk verband was tussen frisdrank en overgewicht (Köhler, 2012).

Suikertaks in Nederland?

Die richtlijnen zijn adviezen voor de Nederlanders en geen verplichting voor producenten om hun producten gezonder te maken. Over de hoeveelheid toegevoegde suikers die in frisdranken en andere producten zijn toegestaan, staat dus niks in de wet. Nu andere Europese landen een suikertaks invoeren en er succes mee hebben, rijst de vraag of dit ook in Nederland moet gebeuren. De WHO zelf pleit voor een wereldwijde belasting van twintig procent op suikerhoudende dranken (WHO, 2016).

In een interview met *NRC* (Kamsma & Tuenter, 2018) zegt staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport Paul Blokhuis dat hij een frisdranktaks niet uitsluit. Nog steeds hoopt hij wel dat bedrijven en organisaties er samen zelf uitkomen en voorstellen gaan indienen. Het CDA was voor de invoering van de suikertaks. Als enige partij stond de belastingverhoging op suikerhoudende dranken in het concept verkiezingsprogramma van 2017. Het heeft de definitieve versie echter niet gehaald. Tijdens het verkiezingscongres werd het weggestemd, mede omdat een belasting er voor zou zorgen dat de boete bij de consument ligt en dat er eerder oplossingen moeten komen door het vinden van een juiste balans tussen eten en bewegen, aldus CDA-kamerlid Hanke Bruins Slot in hetzelfde interview van *NRC*.

Akkoord Verbetering Productsamenstelling

In januari 2014 is er wel een akkoord afgesloten tussen de overheid en bedrijven uit de voedselindustrie. Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling heeft als doel het verminderen van suiker, zout en (verzadigd) vet in producten. Het akkoord is opgesteld door voormalig minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Edith Schippers in samenwerking met het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie, de Koninklijke Horeca Nederland en de Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties.

In het akkoord staat dat ze het voor consumenten makkelijker willen maken om minder energie te consumeren. Dit willen deze partijen voor 2020 realiseren door, waar dat mogelijk is, het aantal calorieën te verlagen via reductie van suiker en/of (verzadigd) vet en/of de portiegrootte te verkleinen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2014).

Afspraken frisdrank

Zuivelproducten, frisdranken, banket en zoetwaren dragen het meeste bij aan de hoeveelheid toegevoegde suikers die consumenten binnenkrijgen (Milder et al., 2015). Na het opstellen van het akkoord zijn bij deze productcategorieën verschillende afspraken gemaakt. Wat betreft frisdranken streeft de industrie naar een reductie van tien procent van het gemiddeld aantal calorieën per 100 ml. Om dit te realiseren vermindert de industrie de hoeveelheid suiker of vervangt het deels door zoetstoffen. Tijdens de Nationale Voedseltop in 2017 hebben de producenten aangekondigd om deze reductie te verhogen met vijf procent, wat dus een totale reductie van 15 procent is ("Ketenbrede afspraak voor frisdranken", 2015).

Afspraken zuiveldranken en -toetjes

Voor banket en zoetwaren zijn geen duidelijke afspraken gemaakt met betrekking tot het suikergehalte. Er zijn alleen afspraken gemaakt om de hoeveelheid verzadigd vet in cakes op basis van margarine te verlagen. Voor zuiveltoetjes en -dranken is per januari 2015 tot eind 2017 een verlaging van vijf procent afgesproken. Per categorie – vla, yoghurt en kwark en zuiveldranken – is een maximumgehalte vastgesteld. In de meeste gevallen is een reductie van minimaal 30% nodig om aan het maximumgehalte te komen ("Ketenbrede afspraak voor zuiveltoetjes en zuiveldranken", 2015).

Voor toetjes, pudding en mousse is in januari 2015 geen maximumgehalte vastgesteld. De producten die hieronder vallen zijn te divers – qua voedingswaarde en suikergehalte – om deze samen te voegen en er een afspraak over te maken. Na later onderzoek is er toch een maximumgehalte vastgesteld van 18,2 gram toegevoegde suiker per 100 gram ("Aanvullende ketenbrede afspraak voor zuiveltoetjes", 2015).

Het RIVM heeft in april 2018 berekend hoe het er voor staat met dat akkoord. Na onderzoek blijkt dat er slechts een kleine verbetering zichtbaar is van de inname van zout en suiker en dat dit tot nu toe niet genoeg is om de doelen te halen (NOS, 2018). In de factsheet van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2018) staan vier scenario's: de huidige afspraken voortzetten, aanscherpen, verbreden en een combinatie van die laatste twee.

Met de huidige afspraken daalt de suikerconsumptie met slechts twee gram per dag. Worden de afspraken aangescherpt met tien procent, dan daalt de suikerinname met vijf gram. Het verbreden van de afspraken naar producten waar nu nog geen reductie bij is zorgt tevens voor een daling van vijf gram. Het combineren van de scenario's aanscherpen en verbreden leidt tot een daling van ongeveer negen gram van de dagelijkse suikerinname. Of de gemaakte afspraken van het akkoord worden aangepast of aangescherpt is nog niet bekend.

5. In hoeverre zijn consumenten zich bewust van hun gedrag?

Het bewustzijn is iemands vermogen om besef en kennis te hebben van het bestaan van iets of van zichzelf. Het bewustzijn dat een mens over voeding heeft, lijkt in verband te staan met de hoeveelheid kennis die iemand over voeding heeft (Eze et al., 2017). Een onderzoek van Kempen, Muller, Symington & Van Eeden (2012) wijst uit dat consumenten in Gauteng, Zuid-Afrika die vaker etiketten lazen zich meer bewust waren van voeding en er een gezondere levensstijl op na hielden. Meer kennis lijkt dus te zorgen voor meer bewustzijn.

Ondanks dat mensen zichzelf vaak als rationeel beschrijven, zijn de keuzes die zij maken soms slechts schijnbaar rationeel. Gezond eten is belangrijk, maar gezondheid en goede voeding hebben niet altijd de hoogste prioriteit in de dagelijkse keuzes die mensen maken. Gemak en status spelen daar ook een rol in (Global Alliance for Improved Nutrition, 2016).

Gewoontegedrag

Hoe is dit gedrag te verklaren? In een interview met *Nu.nl* (Siebelink, 2015) zegt Roy van der Ploeg van het Voedingscentrum dat ons eetpatroon gewoontegedrag is en gewoontegedrag is moeilijk te veranderen. Boodschappen doe je in dezelfde supermarkt met dezelfde route en dezelfde producten die jij kent en lekker vindt. Mensen eten uit gewoonte, omdat ze zich rot voelen of omdat iemand onbewust door zijn of haar omgeving aangespoord wordt om te eten (Koopman, 2017).

Het boek 'The Power of Habit' laat zien hoe een persoon er soms kan toe worden aangezet om te eten. Om gewoontes te begrijpen, kijk je naar drie variabelen: de aanleiding, de routine en de beloning. Als iemand rond drie uur weinig energie heeft en verlangt naar een koekje, dan is de aanleiding het tijdstip. Vervolgens gaat diegene, elke middag op dat tijdstip, op weg naar de bedrijfskantine om zoetheit te halen. Dat is de routine. Hij haalt een koekje en terwijl hij deze opeet, praat hij even gezellig met zijn collega's: de beloning. De volgende paar dagen probeert de persoon om niet naar het koekje te verlangen en het niet te gaan halen. In plaats daarvan gaat hij alleen wat kletsen met collega's. Zo komt iemand erachter dat het hem niet om het koekje ging, maar om de gezelligheid die hij met zijn collega's op dat tijdstip heeft (Duhigg, 2012).

Dit voorbeeld laat zien wat een reden kan zijn dat mensen ongemerkt en onbewust mensen meer suiker eten en daardoor ook meer calorieën. Te veel suiker is niet goed voor een mens, het bewustzijn daarover groeit de laatste jaren gestaag, maar het is nog niet waar het zijn moet. Sinds wanneer is er bewustzijn naar suiker en hoe is dat gekomen?

Vet en cholesterol boosdoener

In 1955 kreeg voormalig president Eisenhower een hartaanval. Voedingsonderzoeker Ancel Keys gaf een persconferentie met tips om een hartaanval te voorkomen: stop met roken en verlaag je inname van verzadigde vetten en cholesterol. Om zijn standpunt te bekrachtigen, begon Keys een onderzoek: The Seven Countries Study. Zes jaar verzamelde hij data van 12.770 mannen uit zeven landen: Italië, Nederland, Japan, Griekenland, voormalig Joegoslavië, Finland en de Verenigde Staten. Het onderzoek werd in 1966 gepubliceerd, als eerste onderzoek met het bewijs.

De studie liet zien dat er een relatie was tussen hartziekten en de inname van verzadigde vetten, zoals Keys had voorspeld (Keys et al., 1966). In 1967 publiceerden drie Harvard wetenschappers een artikel in de *New England Journal of Medicine*. In hun literatuuronderzoek minimaliseerden de wetenschappers het effect van suiker en bevelen ten eerste aan dat het schrappen van vet in een dieet de oplossing was voor hartziekten. Het was duidelijk: vet is de boosdoener en de inname moet sterk geminderd worden (Domonoske, 2016).

Kritiekpunten

Er zijn echter wel wat opmerkingen bij deze twee studies. De Seven Countries Study heeft geen duidelijke verantwoording waarom deze specifieke landen waren onderzocht (Jephcote, 2016). Het grootste kritiekpunt: de methode. Keys en zijn team deden onderzoek naar chronische hartziekten die jaren nodig hebben om zich tot een ziekte te ontwikkelen en waarbij zoveel verschillende factoren komen kijken dat het onmogelijk is om te richten op één oorzaak (Leslie, 2016). Het literatuuronderzoek van de Harvard wetenschappers was gefinancierd door de suikerindustrie. Dit werd in 2016 bekend gemaakt in JAMA Internal Medicine. Dit laat zien dat het geen onafhankelijk onderzoek is geweest. De suikerindustrie betaalde de onderzoekers zo'n 50.000 dollar om de link tussen suiker en hartziekten zo klein mogelijk te houden en vooral te richten op verzadigd vet (O'Connor, 2016).

Vele wetenschappers bleven er sceptisch tegenover staan, waaronder de Britse John Yudkin. Hij schreef een boek over de gevaren van suiker in de jaren '70: *Pure, White and Deadly*. Maar tegen die tijd was het kwaad al geschied. Yudkin werd belachelijk gemaakt met zijn theorieën (Leslie, 2016). Een dieet laag in vet en hoog in koolhydraten werd Amerikanen aanbevolen. In tijdschriften stonden zelfs advertenties die suiker promootten. Quotes als '*sugar can be the willpower you need to undereat*' werden daarbij gebruikt (The Week, 2017).

Eerste voedingsrichtlijnen

De Amerikaanse overheid kwam met de eerste publicatie van '*Dietary Guidelines for Americans*' in 1980. De belangrijkste richtlijn was het verlagen van de inname van verzadigd vet en cholesterol. In de richtlijnen wordt ook suiker en de relatie met tandcariës genoemd, maar er staat uitdrukkelijk bij dat suiker niet de oorzaak is van diabetes en hartziekten (U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services, 1980). Drie jaar later volgde het Verenigd Koninkrijk met eenzelfde richtlijnen over voeding voor de Engelsen. De eerste voedingsrichtlijn in Nederland werd gepubliceerd in 1986. Ook Nederland adviseert om matig te zijn met verzadigd vet en cholesterol. De richtlijn adviseert een hoge inname van koolhydraten om het vet te compenseren en raadt aan terughoudend te zijn met suiker omdat dit tandcariës veroorzaakt (Commissie Richtlijnen Goede Voeding, 1986).

Zo begon de opkomst van vetvrije of vetarme producten. Als fabrikanten vet uit een product halen, dan verslechtert de smaak. Om dat te compenseren voegen ze veel suiker toe, soms wel vijf keer zoveel als dat het gewone product bevat (Malnick, Copping & Payton, 2014). Ondanks deze maatregelen was er geen verlaging te zien van het aantal hartziekten, eerder een verhoging. Ook het lichaamsgewicht nam toe en daardoor ontwikkelden meer mensen obesitas. Langzamerhand doken er toch steeds meer onderzoeken op dat vet misschien niet de grootste vijand was, maar suiker (Stam, 2015).

Zijn Nederlanders bewust?

In april 2018 kwam het Diabetes Fonds naar buiten met het nieuws dat Nederlanders geen idee hebben hoeveel suiker ze nou eigenlijk consumeren. Maar liefst 95% van de bevolking schat zijn of haar suikerinname te laag in. De meesten denken dat ze tien suikerklontjes per dag eten terwijl het in werkelijkheid dertig suikerklontjes zijn. Directeur Hanneke Dessing zegt dat het niet verwonderlijk is dat Nederlanders hun suikerinname verkeerd inschatten. Er zit onnodig veel suiker in producten waarvan mensen het niet verwachten zoals in sauzen, dressings, ontbijtgranen, zuiveldranken en tussendoortjes (Diabetes Fonds, 2018).

Uit deze cijfers kan opgemaakt worden dat Nederlanders zich dus niet echt bewust zijn van de hoeveelheid suiker in eten en drinken. Volgens het Diabetes Fonds weet 84% van de bevolking niet hoe hij of zij de suikerinname kan verlagen (Diabetes Fonds, 2018). Nederlanders letten de laatste jaren wel steeds meer op gezonde voeding, op de herkomst en de voedingswaarde ervan. Een analyse van ABN Amro in 2017 laat zien dat de verkoop van gezonde producten stijgt en de komende jaren ook zal blijven stijgen. Vooral mensen die regelmatig sporten en de ruimte hebben om geld te besteden aan gezonde voeding, zijn zich bewuster over eten (Wanders, 2017).

Toch haalt een overgroot deel van de Nederlanders de richtlijnen van de consumptie van groente en fruit niet. De Voedselconsumptiepeiling van 2012 – 2016 is een nog lopende studie maar de resultaten van de eerste twee jaar zijn al wel gepubliceerd. Daaruit blijkt dat slechts vijftien procent van de volwassenen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 200 gram groente en 200 gram fruit eet (Van Rossum et al., 2016). Over het algemeen is er bij Nederlanders toch nog steeds weinig bewustzijn over suiker in voedsel, dat is te zien aan het onderzoek dat het Diabetes Fonds uitgevoerd heeft. De suikerconsumptie wordt te laag ingeschat wat aangeeft dat Nederlanders eigenlijk geen idee hebben in welke producten en hoeveel suiker ergens in zit. In de diepte-interviews komt dit verder aan bod.

Methodologische verantwoording

Mijn hoofdvraag luidt: In hoeverre zijn consumenten zich bewust van de hoeveelheid toegevoegde suiker in hun voedsel? Om die te beantwoorden, heb ik aan de hand van deelvragen veel literatuuronderzoek gedaan. Daarnaast heb ik als onderzoeksmethode diepte-interviews gebruikt.

Mijn hoofdgedachte was om frisdrank en een kant-en-klaarmaaltijd tegenover elkaar te zetten. Als dat echter de enige twee producten waren die ik de geïnterviewde voorhield, dan kon diegene denken dat ze zo expliciet naast elkaar worden gezet omdat die maaltijden net zo slecht zijn. Daarom heb ik in totaal twaalf producten opgezocht en er zeven vergelijkingen bij gemaakt. Daarnaast heb ik drie ingrediëntenlijsten aan hen voorgelegd om te kijken of zij de suikerbenamingen eruit kunnen halen.

Er zitten voor- en nadelen aan diepte-interviews. Antwoorden kunnen ‘gekleurd’ zijn door de interviewer. Je selecteert namelijk zelf de kandidaten, formuleert vragen die sturend kunnen zijn en interpreteert de antwoorden. Ook kost interviewen relatief veel tijd. Voordelen zijn dat je als onderzoeker kan doorvragen om alle antwoorden te krijgen (Grit & Julsing, 2012). Mijn onderzoek is gericht op consumenten, daarom heb ik er ook voor gekozen om de ‘gewone’ consument te interviewen. Bij kwalitatief onderzoek gaat het niet om grote aantallen. Kwaliteit gaat voor kwantiteit. Het aantal interviews maakt dan niet heel veel uit, meestal ga je net zolang door met de interviews tot je geen nieuwe informatie meer krijgt (Baarda et al., 2013).

Om een zo goed mogelijk, representatief onderzoek binnen de beschikbare tijd te doen, heb ik gekozen voor acht diepte-interviews. Daarbij heb ik gekozen voor vier mannen en vier vrouwen in de leeftijdscategorie 15 – 20 jaar, 20 – 40 jaar, 40 – 65 jaar en 65+. De geïnterviewden waren voor mij allemaal onbekende mensen. Het interviewen van een bekende zorgt ervoor dat je in een rolconflict komt en je verliest daarbij je scherpte. Daarnaast krijgt de geïnterviewde misschien het gevoel dat hij of zij niet alles kan zeggen door de persoonlijke relatie die ze hebben (Van der Lugt, 2013). Via de school Aeres VMBO/MBO Velp heb ik drie interviewkandidaten benaderd. Een docent, een roostermaker en een leerling. Via de leerling heb ik nog een andere jongere benaderd die op Het Pallas in Ede zit. Via de thuiszorgorganisatie Buurtzorg heb ik twee interviewkandidaten benaderd. De laatste twee geïnterviewden heb ik via familieconnecties benaderd. Ik heb geprobeerd om qua woonplaats variërend te zijn, niet iedereen komt uit Bennekom of Ede, maar ook Bemmelen, Rheden of Zeist.

Het onderwerp dat ik behandel is behoorlijk complex. Als journalist is het de taak om het nieuws begrijpelijk en proportioneel weer te geven: de achtste bouwsteen in *The Elements of Journalism* (Kovach & Rosenstiel, 2007). Daarom heb ik het onderwerp zo toegankelijk mogelijk gemaakt voor consumenten door op een duidelijke maar eenvoudige manier de interviews uit te voeren. Consumenten zijn onervaren geïnterviewden, met hen verloopt een gesprek heel anders dan wanneer je politici interviewt. Ik heb vooral geprobeerd om veel open vragen te stellen en moeilijke uitdrukkingen te vermijden (Kussendrager, Van der Lugt & Verschoor, 2014). Ondanks dat blijven ze onervaren en wisten ze soms niet hoe ze op een vraag moesten reageren. Dit in een nadeel als je de ‘gewone’ Nederlander interviewt.

Het is een risico om als journalist mensen te interviewen. Mensen verwarren, ze vergeten dingen of ze sjoemelen en dit alles beïnvloedt de resultaten. Je moet er dan maar vanuit gaan dat mensen de waarheid spreken en ze geloven op hun woord (Moss, 2015). Je doet een beroep op hun geheugen – met bijvoorbeeld de vraag wat ze zoal op een dag eten en drinken – en het geheugen van een mens is behoorlijk onbetrouwbaar. Een paar aspecten: informatie uit andere bronnen kan als eigen herinnering worden opgeslagen, het tijdsbesef van mensen is niet altijd even nauwkeurig, niet iedereen heeft een even goed geheugen en op oudere leeftijd beginnen mensen aan vergeetachtigheid te lijden (Van der Lugt, 2013).

Deze onderzoeksmethode kan hierdoor tekortschieten, je moet mensen maar op hun woord geloven en vaak gokken mensen ook maar omdat ze geen idee hebben waar ze over praten. Een van de geïnterviewde zei dat hij twee doosjes vol suikerklontjes eet wat ongeveer gelijk staat aan 320 gram toegevoegde suiker. Dat kan natuurlijk niet, het is wel erg veel om per dag te consumeren. Dit voorbeeld laat twee dingen zien. Ten eerste: dit antwoord zou ik niet mee kunnen nemen als betrouwbaar antwoord. De jongere heeft maar wat gegokt en nadat ik hoorde wat hij zoal eet en drinkt op een dag, kan het niet zijn dat dit in totaal 320 gram toegevoegde suiker is. Dit voorbeeld laat duidelijk zien dat mensen vaak maar gokken. Ten tweede laat dit wel zien dat mijn veronderstelling bij deze jongere klopt: mensen hebben geen idee hoeveel suiker ze eigenlijk eten, zijn zich totaal niet bewust ervan en verdiepen zich er ook niet in.

Toch zijn diepte-interviews in dit geval wel het beste manier om de hoofdvraag te beantwoorden. Ik kon ook kiezen voor een survey. Een nadeel van surveys is dat je niet door kan vragen, bij mijn onderzoek was het wel van belang om door te kunnen vragen om het bewustzijn te meten (Koetsenruijter & Van hout, 2014). Tijdens de interviews heb ik echt kunnen zien hoe het met het bewustzijn van consumenten zit tegenover toegevoegde suiker en dat had ik met een andere methode niet kunnen opmerken.

Analyse

In acht diepte-interviews heeft dit onderzoek geprobeerd om het bewustzijn vast te stellen van consumenten over toegevoegde suiker. Het interview begon met vragen over wat zij zoal dagelijks eten en drinken, gevolgd door zeven vergelijkingen die zij moesten raden en drie ingrediëntenlijsten waarvan zij de suikerbenamingen op moesten noemen. Als laatste waren er nog algemene vragen over hun bewustzijn en wat er kan worden gedaan aan het feit dat Nederlanders te veel toegevoegde suiker consumeren. De vragenlijst en de ingrediëntenlijsten zijn te vinden in de bijlage.

Eetgedrag

Een overgroot deel eet een zoet ontbijt met beleg als hagelslag of speculoos of yoghurt met muesli. De lunch is meestal hartig en bestaat uit brood met kaas, vleeswaren en soms een kopje soep. Het avondeten is typisch Hollands en bestaat vaak uit aardappels, vlees en groente. Tussendoortjes worden niet heel veel gegeten, de interviews lieten zien dat de jongeren vaker een tussendoortje eten zoals koekjes, snoep of chips dan de andere ondervraagden. Een stukje chocola, een plakje ontbijtkoek of iets ander zoets wordt ook nog wel eens gegeten door iedereen.

Als je dit naast het onderzoek van Desor & Beauchamp (1987) legt dan is inderdaad te zien dat jongeren meer behoefte hebben aan zoetheid dan naarmate ze volwassenen worden. Ze ontbijten met zoet beleg en eten vaker zoete tussendoortjes. Daarnaast drinken ze elke dag frisdrank. Twee van de acht consumenten eet standaard een toetje na het avondeten, vaak is dit pap, vla of yoghurt, de anderen eten het af en toe. Als het mooi weer is, dan eet iedereen wel eens een ijsje. Drie van de acht consumenten drinkt elke dag frisdrank, de rest een paar keer per week of nooit.

Vergelijkingen

Het valt op dat de twee jongeren bijna alle vergelijkingen fout hadden. Ook de vrouw van 27 had erg veel vergelijkingen fout, net als de man van 73. Naarmate de leeftijd vordert hebben de geïnterviewden meer vergelijkingen goed. De vergelijking van een flesje cola of een flesje ketchup werd, op een iemand na, door iedereen fout geraden. Ook de vergelijking van de Breaker drinkyoghurt en de Oreo koekjes werd, op twee na, door iedereen fout geraden. De helft had de twee kant-en-klaarmaaltijden goed geraden, net als de vergelijking muesli en Verkade koekjes. Voor de meesten was het duidelijk dat stroopwafels meer suiker bevatten dan borrelnootjes. Toch dacht een jongere dat dat niet zo was en een man van 36 dacht dat er ook meer suiker in de borrelnootjes zat omdat in de stroopwafels vooral natuurlijke suikers zouden zitten (Bijlage 3, transcriptie 4).

Ook bij de ingrediëntenlijsten was het voor de consumenten lastig om alle suikerbenamingen eruit te halen. Melasse noemde niemand en ook dextrose en maltodextrine werden er bijna niet uitgehaald. Gerstemout siroop was ook lastig, drie van de acht had deze goed. Benamingen als suikerstroop, glucosestroop en rietsuiker waren redelijk makkelijk op te noemen. Er was hier geen duidelijk verband te zien met hoeveel suikerbenamingen iemand goed had en de leeftijd van die persoon. Over het algemeen kon niemand alle namen voor suiker eruit halen. Ze vonden het vooral verwarrend en misleidend om te horen dat er veel suikerbenamingen bestaan. Het Diabetes Fonds heeft een lijst samengesteld met 96 verschillende soorten suiker. Door deze schuilnamen is het lastig om suiker te herkennen in een product. Alle ondervraagden waren het daar mee eens.

Suikerinname

Als aan de ondervraagden gevraagd werd hoeveel suikerklontjes zij per dag eten en drinken, dan moeten ze allemaal eerst goed nadenken. De meeste komen met een gokje van tussen de vijf à tien suikerklontjes (één suikerklontje is vier gram). Er zitten twee uitspattingen bij. Een jongere is ervan overtuigd dat hij wel tachtig suikerklontjes eet (Bijlage 3, transcriptie 2). Een man van 36 zegt dat hij denkt dat hij zo'n vijftien à twintig suikerklontjes eet (Bijlage 3, transcriptie 4). Iedereen geeft aan, als gevraagd wordt of ze vinden dat ze bewust zijn van toegevoegde suiker in eten en drinken, dat ze van zichzelf vinden dat ze onvoldoende bewust zijn van toegevoegde suiker in eten. Ook houdt bijna niemand er rekening mee, op de twee 65+'ers na. Eén daarvan heeft diabetes dus hij moet wel op de suiker letten. Al doet zijn vrouw dat vooral voor hem, hijzelf zou niet weten waar hij op zou moeten letten en kent geen andere woorden voor suiker. Dat is wel opmerkelijk. Zelfs iemand met diabetes geeft toe dat hij niet goed op de hoogte is van toegevoegde suikers in voedsel (Bijlage 3, transcriptie 8). De andere vrouw is bezig met haar bloeddruk en laat daardoor erg op zout. Zo let ze ongemerkt ook een beetje op het aantal suiker in eten (Bijlage 3, transcriptie 7).

Door het zien van deze vergelijkingen, de ingrediëntenlijsten en door dit interview werden de meeste van hen op de feiten gedrukt dat ze niet bewust genoeg zijn van toegevoegde suiker. Van vooral producten als tomatenketchup en drinkyoghurt hadden ze niet verwacht dat daar meer suiker in zit. Dat zijn dus vooral de onverwachte producten. Wel zeggen ze allemaal dat ze een beetje meer bewustzijn hebben gekregen na afloop.

Wie is verantwoordelijk voor de verlaging suikerinname?

Nederlanders eten te veel suiker, dat is duidelijk. Wageningen University heeft uitgezocht dat Nederlanders 122 gram suiker per dag consumeren waarvan 71 gram toegevoegde suiker. Met de aanbeveling van de WHO van ongeveer 50 gram toegevoegde suiker per dag, eten en drinken consumenten ruim 20 gram te veel.

Als de geïnterviewden gevraagd wordt bij wie de verantwoordelijkheid ligt om de suikerinname te verlagen dan zeggen de meesten dat de verantwoordelijkheid bij de producenten ligt. Verpakkingen moeten duidelijker worden en producenten moeten meer keuze geven in gezondere alternatieven. De overheid zou daar echter bij moeten helpen want producenten gaan dat niet uit zichzelf doen, zo is de verwachting. Een van de consumenten opperde het idee om voor de beeldvorming en bewustwording van de Nederlandse bevolking op het etiket te zetten in suikerklontjes hoeveel suiker het product bevat (Bijlage 3, transcriptie 4).

De consument is natuurlijk ook verantwoordelijk voor het verlagen van zijn of haar suikerinname vindt meer dan de helft. Volgens een vrouw van 27 wordt het je als consument wel moeilijk gemaakt en krijg je te weinig mogelijkheid om zelf goede, verantwoorde keuzes te maken door onduidelijke verpakkingen en alle suikerbenamingen (Bijlage 3, transcriptie 3). Volgens een vrouw van 46 moeten consumenten bewuster omgaan met hun eten. Misschien wel een groentetuin beginnen en stoppen met even snel een pakje hier en zakje daar gebruiken. Maar tegenwoordig heeft niemand daar meer tijd voor zegt ze (Bijlage 3, transcriptie 5).

Een suikertaks houdt in dat er extra belasting op suikerhoudende frisdranken, afhankelijk van het aantal gram suiker dat er in zit. In andere Europese landen als Groot-Brittannië en Hongarije is de suikertaks een succes. Consumenten kopen het minder en het suikergehalte is verlaagd. Een suikertaks invoeren in Nederland vindt bijna iedereen wel een goed idee. Toch is die overheidsbemoeienis niet ideaal, zeggen drie van de acht. Zo laat je de keuze niet meer over aan de consument. Maar als het echt helpt, waarom niet?

Rol journalistiek

Op de vraag of de ondervraagden wel eens informatie horen over suiker, zeggen de meeste dat ze wel eens wat via het nieuws hebben gehoord of in de krant hebben gelezen. Twee van hen spreken duidelijk over de media: zij kunnen een grote rol spelen en doen dat nu nog niet genoeg. De media zouden meer aandacht eraan kunnen besteden door voedingsdeskundigen vaker uit te nodigen in talkshows, programma's over suiker maken en journalisten kunnen artikelen met moeilijke rapporten aantrekkelijker maken zodat het voor consumenten interessanter wordt om het te lezen en ervan op te steken.

Journalistieke producties

Ik heb in totaal vier producties gemaakt. Eén productie voor de website Leefbewust.nu. Daar heb ik toegezegd van gekregen dat het artikel binnenkort geplaatst wordt (zie bijlage 4). Verder heb ik een driedelige reeks geschreven bedoeld voor de Gezondgids voor de Consumentenbond. Ik heb het idee naar hen opgestuurd, maar nog geen reactie gekregen. Ik hoop binnenkort een reactie daarvan te krijgen (zie bijlage 5)

Leefbewust.nu

De website leefbewust.nu is gericht op mensen die bewust bezig zijn met gezonde en voeding voor het lichaam. Ik heb een publicatie gemaakt over mijn onderzoek en dan met name de interviews. Mijn bevindingen heb ik in een artikel verwerkt inclusief tips om je suikerinname te verminderen. Zo blijft het een artikel die niet alleen interessant is voor de lezers, maar ook bruikbaar met tips.

Gezondgids

Voor dit magazine heb ik een driedelige reeks gemaakt over suiker. Suiker & consument, Suiker & overheid, Suiker & producent. In het eerste deel gaat het over hoeveel suiker de consument eet, wat de gevolgen ervan zijn en hoe het bewustzijn gegroeid is.

In de tweede deel wordt ingezoomd op de overheid. Wat doen zij tegen het feit dat Nederlanders te veel toegevoegde suiker eten. In het laatste deel gaat het over de producent en aan welke regels zij zich moeten houden. Ook komt in dat artikel naar voren welke suikerbenamingen producenten allemaal gebruiken en een stukje over Albert Heijn, dat sinds kort goed op weg is met betrekking tot toegevoegde suiker.

95% van de Nederlanders schat suikerinname te laag in

Uit onderzoek van het Diabetes Fonds blijkt dat maar liefst 95% van de Nederlanders zijn of haar suikerinname te laag inschat. Mensen eten en drinken gemiddeld 122 gram suiker (30 suikerklontjes) per dag. Daarvan is 71 gram toegevoegde suiker. Zelf denken mensen dat ze dagelijks slechts 10 suikerklontjes binnenkrijgen (1). Hoe komt het dat het bewustzijn over suiker zo laag is?

Over het algemeen hebben Nederlanders weinig bewustzijn over toegevoegde suiker. Al sinds de jaren '50 worden verzadigde vetten en cholesterol gezien als boosdoeners voor de gezondheid en als oorzaak van hartziekten. De eerste voedingsrichtlijn in 1980 in de Verenigde Staten richtte zich dan ook op een vermindering van vetten in het dieet (2). Zes jaar later volgde Nederland met hetzelfde voorbeeld. Door de jaren heen kwamen er echter steeds meer bewijzen dat verzadigd vet geen hartziekten veroorzaakt, maar dat suiker eerder de schuldige was. Een overschot van toegevoegde suiker wordt nu ook als een van de oorzaken gezien voor tandbederf, overgewicht, obesitas en diabetes type 2 (3,4,5,6).

Door nieuwe wetenschappelijke bewijzen groeit het bewustzijn over de gevaren van suiker gestaag, maar het is nog niet waar het zijn moet. Waarom schatten mensen hun suikerinname zo laag in? Dat komt voornamelijk omdat er onnodig veel suiker zit in producten waar je het niet van verwacht. In meer dan de helft (56%) van de producten uit de supermarkt is suiker toegevoegd (7). Daaronder vallen dus ook ontbijtgranen, sauzen en dressings, maaltijdsalades, groenteconserven en zuiveldranken. Voedingsmiddelen waar mensen niet bij nadenken dat er veel suiker in zou kunnen zitten.

Ketchup versus cola

Een klein onderzoek heeft consumenten in verschillende leeftijdscategorieën een aantal vergelijkingen voorgezet. Een vergelijking tussen een product waarvan bekend is dat het veel suiker bevat en een product waar ook veel suiker in zit, maar wat niet verwacht wordt. Neem bijvoorbeeld een flesje cola of een flesje ketchup. De consumenten die deze vergelijking kregen kozen bijna allemaal voor het flesje cola. De ketchup bevat echter meer toegevoegde suiker. Hetzelfde geldt voor een pakje drinkyoghurt of een pakje chocoladekoekjes. In de drinkyoghurt zit meer suiker, maar toch koos het grotendeel voor het pakje koekjes. Consumenten weten dat frisdrank, koekjes en gebak veel suiker bevat en maken daar een bewuste keuze in. Deze vergelijkingen laten zien dat het bewustzijn onder de rest van de producten veel minder is.

Er zijn in totaal wel 96 namen voor suiker die op een etiket kunnen staan (8). Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat mensen moeilijk alle suikerbenamingen op een etiket kunnen vinden. Ook hier is weinig bewustzijn in. Woorden als glucosestroop, suikerstroop, rietsuiker en honing werden door hen wel genoemd, maar minder bekende benamingen zoals dextrose, gerstemout siroop, maltodextrine en melasse werden overgeslagen. Dat er zoveel synoniemen voor suiker bestaan, zorgde voor veel verwarring bij de ondervraagden en zij vonden het erg misleidend.

Tips om je suikerinname te verlagen

De World Health Organization (WHO) adviseert om niet meer dan 10% van de totale energie-inname uit toegevoegde suiker te halen (3). Dit is ongeveer 50 gram per dag. Nederlanders consumeren dus te veel suiker. Maar liefst 84% heeft geen idee hoe ze hun suikerinname kunnen verlagen (9). Hieronder vind je een aantal tips om te minderen met suiker.

- **Kook zonder pakjes en zakjes.** In veel voorverpakte en bewerkte voedingsmiddelen zit altijd wel een vorm van suiker. Vaak zit dit er in om de smaak te verbeteren, maar ook om de houdbaarheid van het product te verlengen. Door zoveel mogelijk met pure en onbewerkte ingrediënten te koken, krijg je al veel minder suiker binnen.

- **Wees matig met frisdrank.** Frisdrank bevat een hoop suiker. Door vloeibare suiker te drinken verzadigt het veel minder dan wanneer iemand het zou eten. Studies laten zien dat een grote hoeveelheid frisdrank zorgt voor een hoge calorie-inname en dat iemand dat vervolgens niet compenseert door in dat geval minder te eten (10). Vermijd frisdrank zoveel mogelijk en vervang het door water, zwarte koffie of thee. Een ander gezond alternatief is bruisend water met gepureerd vers fruit zoals aardbei, citroen of limoen met een paar blaadjes munt.

- **Eet volvette producten.** Met het advies in de jaren '50 om verzadigd vet te vermijden, begon de opkomst van vetarme en vetvrije producten. Als vet uit een voedingsmiddel wordt gehaald, blijft er een nare smaak over. Om dat te compenseren, voegen fabrikanten veel suiker toe. Soms wel vijf keer zoveel als het gewone, 'vette' product (11). Het is inmiddels achterhaald dat verzadigd vet slecht voor het lichaam is. Daarom is veel beter om de volvette variant van een product te nemen. Daardoor ben je ook langer verzadigd.

Hoe zoet is de consument?

Suiker, met name toegevoegde suiker, wordt steeds meer het gesprek van de dag. Er staat veel correcte en onderbouwde informatie op het internet, maar er is ook een hoop onzin te vinden. In deze driedelige reeks over toegevoegde suiker komt u alles te weten over het witte goedje. Het eerste deel gaat over suiker en de consument. Hoeveel toegevoegde suiker eten Nederlanders en in hoeverre zijn consumenten zich ervan bewust?

Wij zijn gek op zoetheid. In de ochtend een boterham met hagelslag, bij de koffie een biscuitje of plakje ontbijtkoek. 's Middags bij de thee nog een stukje chocola en als afsluiting van het avondeten een toetje toe. De gehele dag door bevindt suiker zich in het eetpatroon van Nederlanders. Dat is ook te zien in de cijfers. Nederlanders eten gemiddeld 122 gram suiker per dag. Dat is het totaal van toegevoegde en van nature aanwezige suikers. Natuurlijke suikers zijn te vinden in groente, fruit, granen en zuivelproducten. Toegevoegde suikers zijn alle suikers die door de fabrikant of jezelf zijn toegevoegd zoals rietsuiker, stroop, siroop en honing. Van die 122 gram is 71 gram toegevoegde suiker. Kinderen eten en drinken gemiddeld wel 90 gram toegevoegde suiker per dag. Nederlanders halen het meeste van hun suikerinname uit frisdrank. Daarnaast zijn koek, snoepgoed, chocola en zuivelproducten de grootste groep producten die bijdragen aan de dagelijkse suikerinname.

Is die 71 gram per dag te veel? Ja. De World Health Organization (WHO), de gezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties, adviseert om niet meer dan 10% van de totale energie-inname uit toegevoegde suiker te halen. Dat is ongeveer 50 gram per dag. Kinderen consumeren dus bijna het dubbele. Om echt gezondheidsvoordelen te bereiken gaat de WHO een stap verder en wilt de organisatie dat percentage nog met de helft te verminderen naar 5%. Met die aanbeveling consumeert de Nederlandse bevolking dus minimaal twintig gram suiker teveel.

Suiker als oorzaak diabetes en ziekten

Volgens hoogleraren Rob Markus en Fred Bouns van de Universiteit Maastricht is een beetje suiker op zichzelf niet schadelijk voor het lichaam. We eten er alleen teveel van in combinatie met ander ongezond voedsel. Doordat we er ook niet genoeg bij bewegen worden we dik. Het is lastig om wetenschappelijk aan te tonen wat een specifiek stofje zoals suiker met het lichaam doet. Er zijn sterke aanwijzingen dat een langdurige hoge inname van glucose en fructose leidt tot een verslechtering van de gezondheid en verhoging van het gewichtstoename. Ziektes als diabetes, hartziektes, kanker, leververvetting en hoge bloeddruk zijn in verband gebracht met suiker. Onderzoekers zullen dit echter niet zomaar hardop uitspreken omdat er geen duidelijk en hard bewijs is dat suiker de enige oorzaak ervan is.

Wel zijn er onderzoeken die een sterk verband leggen tussen suikerhoudende frisdrank en overgewicht en obesitas. Het eerste harde bewijs hiervoor komt uit Nederland. In 2012 is er een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse jongens en meisjes van vijf tot twaalf jaar oud. De kinderen die dagelijks geen frisdrank meer kregen, waren na anderhalf jaar één kilo lichter dan de kinderen die de suikerhoudende drank wel bleven drinken. De methode was een zogeheten *double blind randomized controlled trial*. Van tevoren was niet bekend welk kind een drankje met suiker kreeg en welke niet. Ook de wetenschappers wisten dit niet. Het onderzoek kreeg zo een hoge betrouwbaarheid binnen de suikerwereld.

Daarnaast zorgt een overschot aan suiker voor meer tandbederf en gaatjes. Het advies van de WHO is gebaseerd op vijf studies die laten zien dat als de dagelijkse suikerinname beperkt blijft tot tien procent er minder gaatjes in het gebit ontstaan. Een hoge consumptie van suiker laat zien dat er ook meer tandbederf ontstaat.

Zijn Nederlanders bewust?

Ondanks dat er steeds meer bewijzen komen dat teveel suiker niet heel goed voor het lichaam is, blijven Nederlanders er genoeg van eten. Uit onderzoek van het Diabetes Fonds blijkt zelfs dat maar liefst 95% van de bevolking zijn of haar suikerinname te laag inschat. Zelf denken Nederlanders dat ze ongeveer tien suikerklontjes per dag consumeren terwijl het er in werkelijkheid zo'n dertig suikerklontjes (122 gram) zijn. Die verkeerde inschatting komt voornamelijk omdat er meer suiker zit in producten waar je het niet in verwacht: sauzen en dressings, zuivelproducten, ontbijtgranen, tussendoortjes en kant-en-klaarmaaltijden. Het bewustzijn bij dat soort producten is veel minder.

Hoe komt het dat een hoge consumptie van suiker pas de laatste jaren als gevaar voor de gezondheid wordt gezien? In de jaren '60 werden er een tweetal onderzoeken gepubliceerd die een link leggen tussen vet en cholesterol en hartziekten. Verzadigde vetten zijn de boosdoener voor de gezondheid en veroorzaken hartziekten. Later bleek dat een van die onderzoeken gefinancierd was door de suikerindustrie en van de ander wordt de methode in twijfel getrokken. Maar op dat moment maakte het niet uit. De eerste voedingsrichtlijn in 1980 in de Verenigde Staten richtte zich dan ook op een vermindering van vetten in het dieet. Zes jaar later volgde Nederland met hetzelfde voorbeeld. Door de jaren heen kwamen er echter steeds meer bewijzen dat verzadigd vet helemaal niet zo ongezond is als wij denken en geen duidelijke veroorzaker is van hartziekten, maar dat suiker eerder de schuldige is.

Ondertussen begon de in de jaren '60 en '70 de opkomst van vetarme en vetvrije producten. Het probleem is dat als het vet uit een product wordt gehaald er een nare smaak overblijft. Om die smaak te compenseren voegen fabrikanten vaak veel suiker aan het voedingsmiddel toe. Soms wel vijf keer zoveel als dat het gewone, vette product bevat. Langzaam kwam suiker in steeds meer producten terecht en tegenwoordig zit het in bijna alle voorverpakte levensmiddelen zoals vleeswaren en soepen. Foodwatch kwam tot de conclusie dat 56% van de producten in de supermarkt toegevoegde suiker bevat.

Suiker en verslaving

Doordat suiker in zoveel producten zit, raken we eraan gewend. Er wordt weleens beweerd dat suiker net zo verslavend is als drugs en alcohol maar dat is niet zo. Wanneer mensen suikerrijke producten eten, vindt er een verhoogde dopamine afgifte plaats in de hersenen. Dat gebeurt ook bij drugs of alcohol. Maar een verslaving gaat gepaard met veranderingen in het brein en dat is bij suiker niet het geval. Wel wordt het beloningssysteem gestimuleerd. Door de lekkere smaak wordt suiker gezien als beloning, maar omdat het tegenwoordig overal in zit, wordt ons beloningssysteem continu geactiveerd waardoor mensen constant gebrand zijn op meer en meer.

Wat de overheid tegen het overschot van suiker doet

Suiker, met name toegevoegde suiker, wordt steeds meer het gesprek van de dag. Er staat veel correcte en onderbouwde informatie op het internet, maar er is ook een hoop onzin te vinden. In deze driedelige reeks over toegevoegde suiker komt u alles te weten over het witte goedje. Deel twee gaat over suiker en de overheid. Wat doet de overheid tegen de hoge consumptie van toegevoegde suiker?

De afgelopen jaren is suiker steeds vaker in het nieuws gekomen. Het wordt in verband gebracht met ziektes als obesitas, hartziekten en kanker. Nederlanders consumeren gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Dat is te veel volgens de aanbeveling van de World Health Organization van maximaal 50 gram toegevoegde suiker. Verschillende landen in Europa en in de rest van de wereld hebben inmiddels een suikertaks ingevoerd. Dat houdt in dat er extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Het meest recente land waarbij dit is gebeurd is Groot-Brittannië. Na twee weken was er al succes te zien en was het suikergehalte verlaagd zodat producenten de prijs niet hoefden te verhogen. Een ander voorbeeld van een succesvolle voedselregulering is te zien in Hongarije. In 2011 heeft dit land een extra belasting ingevoerd op zout, suiker en cafeïne. Onderzoek laat zien dat 26 tot 32 procent van de consumenten de desbetreffende producten minder vaak kocht. Dat kwam niet alleen door de prijsstijging, maar ook door de bewustwording onder de Hongaren over de negatieve effecten van te veel suiker, zout en cafeïne. Hoe regelt de overheid dit in Nederland?

Nederland heeft (nog) geen suikertaks. Staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport Paul Blokhuis heeft in een interview wel eens aangegeven dat hij een frisdranktaks niet uitsluit. Nog steeds hoopt hij echter dat bedrijven en organisaties er samen zelf uitkomen en voorstellen gaan indienen. Dat is hoe het nu in Nederland gaat. De regels voor voedselveiligheid en -kwaliteit zijn opgesteld in de Warenwet. Maar binnen die wet kan de producent zijn gang gaan: de publiek-private samenwerking.

Akkoord met de producenten

Om producenten een duwtje in de rug te geven is er in 2014 het Akkoord Verbetering Productsamenstelling opgesteld met als doel het verminderen van suiker, zout en verzadigd vet in producten. Het akkoord is opgesteld door voormalig minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Edith Schippers in samenwerking met het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie, de Koninklijke Horeca Nederland en de Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties. Het akkoord tussen de overheid en industrie wil ervoor zorgen dat het voor consumenten makkelijker wordt om minder energie en calorieën te consumeren. Dit willen deze partijen voor 2020 realiseren door, waar dat mogelijk is, het aantal calorieën te verlagen via reductie van suiker en/of (verzadigd) vet en/of de portiegrootte te verkleinen. Ook willen ze groente en fruit meer promoten om zo consumenten meer gezondere keuzes te laten maken.

In 2015 zijn er specifieke afspraken gemaakt voor frisdrank en zuiveldranken en -toetjes. Dit omdat deze producten de hoogste bijdrage leveren aan de dagelijkse suikerinname van Nederlanders. Wat betreft frisdranken streeft de industrie naar een reductie van tien procent van het gemiddeld aantal calorieën per 100 ml. Om dit te realiseren vermindert de industrie de hoeveelheid suiker of vervangt het deels of geheel door zoetstoffen. Vorig jaar hebben de producenten aangekondigd om deze reductie te verhogen met vijf procent, wat dus een totale reductie van 15 procent is.

Voor zuiveltoetjes en -dranken is per januari 2015 tot eind 2017 een verlaging van vijf procent afgesproken. Per categorie – vla, yoghurt en kwark en zuiveldranken – is een maximumgehalte vastgesteld. In de meeste gevallen is een reductie van minimaal 30% nodig om aan het

maximumgehalte te komen. Voor toetjes, pudding en mousse was eerst geen maximumgehalte vastgesteld omdat deze producten te divers zijn qua voedingswaarde en suikergehalte. Na later onderzoek is er toch een maximum van 18,2 gram toegevoegde suiker per 100 gram vastgesteld.

Akkoord niet voldoende

Met het akkoord leek er een duidelijke aanpak te komen om het suikergehalte te verlagen. Het RIVM heeft in april 2018 berekend hoe het er voor staat met de gemaakte afspraken. Na onderzoek blijkt dat er slechts een kleine verbetering zichtbaar in de verlaging van de inname van zout en suiker. Maar die verbetering is tot nu toe lang niet genoeg om de doelen van het akkoord te halen. Volgens het RIVM is het noodzakelijk om de gemaakte afspraken meer aan te scherpen en uit te breiden.

Het onderzoeksinstituut beschrijft vier mogelijke scenario's: de huidige afspraken handhaven, aanscherpen, verbreden of een combinatie van die laatste twee. Als de huidige afspraken blijven staan en er verandert niks dan daalt de dagelijkse suikerinname van Nederlanders met slechts twee gram. Worden de afspraken aangescherpt met een extra verlaging van tien procent, dan daalt de suikerinname met vijf gram in totaal. Er kan ook nog een uitbreiding komen naar producten waar nu nog geen reductie voor geldt, bijvoorbeeld banket en zoetwaren, broodbeleg en ontbijtgranen. Met die uitbreiding zou er tevens een daling komen van vijf gram. Het combineren van de scenario's aanscherpen en uitbreiden zorgt voor een verlaging van ongeveer negen gram van de dagelijkse suikerinname van de bevolking. Of de gemaakte afspraken van het akkoord worden aangepast of aangescherpt is nog niet bekend.

Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling is een van de systemen die in Nederland de samenstelling van levensmiddelen kunnen verbeteren. Naast het akkoord is er de Schijf van Vijf en het Vinkje, maar het Vinkje verdwijnt. Het logo was te verwarrend en onduidelijk voor consumenten, die wisten niet precies waar het Vinkje voor stond. Ook werden lang niet alle producten getoetst op de eisen van het Vinkje.

Integraal systeem

Elk systeem heeft afhankelijk van elkaar afspraken over suiker, zout en vet in levensmiddelen. Er is echter weinig samenhang, daarom adviseert de Commissie Criteria Productverbetering in april 2018 om een nieuw integraal systeem te ontwikkelen met per voedingsmiddelengroep een reeks criteria voor zout, suiker en verzadigd vet. Die criteria zouden dan door de Rijksoverheid moeten worden vastgesteld en regelmatig door een onafhankelijke organisatie moeten worden gecontroleerd. De Commissie adviseert vervolgens om een technische werkgroep samen te stellen om dit systeem te realiseren. In een brief naar de Tweede Kamer schrijft de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Paul Blokhuis dat hij de komende maanden gaat nadenken over een voorstel voor een integraal systeem.

Op dit moment doet de overheid eigenlijk niet genoeg om de suikerinname van Nederlanders te verlagen. Uit onderzoek van het Diabetes Fonds blijkt dat 84% van de consumenten zelf niet weet hoe hij of zij moet minderen met suiker. Als consumenten zelf niet in staat zijn om hun suikerinname te beperken, is het niet tijd dat de overheid naar voren stapt en de verantwoordelijkheid neemt?

De schuilnamen van suiker

Suiker, met name toegevoegde suiker, wordt steeds meer het gesprek van de dag. Er staat veel correcte en onderbouwde informatie op het internet, maar er is ook een hoop onzin te vinden. In deze driedelige reeks over toegevoegde suiker komt u alles te weten over het witte goedje. Het laatste en derde deel gaat over suiker en de producent. Welke benamingen gebruiken producenten voor toegevoegde suiker en welke regels zijn er voor hen?

In deel één was te lezen dat Nederlanders gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag eten en drinken. Kinderen wel 90 gram. Volgens de World Health Organization is dat te veel. De organisatie beveelt aan om niet meer dan 10% van de totale energie-inname uit toegevoegde suiker te halen, dit is ongeveer 50 gram. Welke rol spelen producenten in de suikerwereld?

De regels voor voedselveiligheid- en kwaliteit zijn voor elk land in de Europese Unie gelijk. De wetten staan opgesteld in de Algemene Levensmiddelen Verordening (ALV). De Rijksoverheid heeft de ALV in Nederlandse wetten omgezet, waardoor de Warenwet in 1935 tot stand is gekomen. Door de jaren heen zijn er wetten gewijzigd of nieuwe bijgekomen.

Nieuwe wet

De meest recente wet is de nieuwe Warenwetbesluit Informatie Levensmiddelen in 2011. De belangrijkste wijziging is dat het verplicht is om de voedingswaarde te vermelden op het etiket. De voedingswaarde bestaat uit de hoeveelheid vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout. Fabrikanten mochten eerst zelf nog beslissen wat zij op het etiket zetten en wat niet. Ook moeten de voorschriften op het etiket in een duidelijk en leesbaar lettertype staan. De letters moeten minimaal 1,2 millimeter groot zijn. In december 2014 is de wet van kracht gegaan en sinds 2016 mogen er echt geen producten meer verkocht worden zonder voedingswaarde. Door deze nieuwe wet wil de Europese Unie en Nederland het voor consumenten makkelijker maken om gezonde producten te kiezen.

Nederland heeft (nog) geen suikertaks. Staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en Sport Paul Blokhuis heeft in een interview wel eens aangegeven dat hij een frisdranktaks niet uitsluit. Nog steeds hoopt hij echter dat bedrijven en organisaties er samen zelf uitkomen en voorstellen gaan indienen. Dat is hoe het nu in Nederland gaat. Binnen die strikte marges van de Warenwet heerst veel vrijheid voor fabrikanten en hun producten. De overheid slaat de paaltjes, daarbinnen mag groot en klein in de voedselindustrie zijn gang gaan. Dat legt de verantwoordelijkheid bij de producenten. In ruil voor die plicht krijgen zij een behoorlijk vrije markt: de publiek-private samenwerking. De regulering van het voedselbeleid wordt gekenmerkt door convenanten – vrijblijvende afspraken tussen de industrie en de overheid – niet door bindende overheidsmaatregelen of wetten. Producenten hebben dus veel vrijheid.

Suikerbenamingen

Als je een etiket leest en je ziet het woord suiker niet staan, dan betekent dat niet dat er geen suiker in zit. Producenten gebruiken tegenwoordig allerlei andere synoniemen voor suiker. Zo heeft het Diabetesfonds een lijst samengesteld van 96 verschillende namen die voor suiker staan. Voorbeelden van benamingen die fabrikanten vaak gebruiken zijn dextrose, maltodextrine, kandij, glucose-fructosestroop, invertsuiker, melasse en sucrose. Deze suikerbenamingen worden ook wel eens schuilnamen of verborgen suikers genoemd. Consumenten kennen vaak niet alle schuilnamen en zo kunnen producenten deze gebruiken zodat het voor een consument lastiger is om te herkennen hoeveel suiker er nou precies in een product zit.

Ingrediënten staan op etiketten in een bepaalde volgorde. Wat bovenaan staat, daar zit het meest van in en zo gaat het aflopend naar beneden. Als een producent alleen het woord 'suiker' in een product zou gebruiken, en er zit relatief meer suiker in het product dan andere ingrediënten, dan staat suiker bovenaan de lijst. Dat zou consumenten kunnen afschrikken. Wanneer een producent echter verschillende soorten suiker gebruikt, dan staat het verdeeld over het etiket en zo lijkt het voor de consument dat er minder suiker in zit.

Een andere reden om verschillende soorten suiker te gebruiken is dat bij het productieproces in de fabriek bepaalde suikers handiger of goedkoper zijn. Glucose-fructosestroop is niet alleen heel goedkoop, maar ook vloeibaar en daardoor stabielere dan gewone suiker. En bijvoorbeeld invertsuiker, dat wordt niet hard in de glazuur op koek.

Albert Heijn

De suikerinname van de Nederlandse bevolking is te hoog. Wie moet er verantwoordelijk zijn om deze te verlagen? Uit onderzoek van het Diabetes Fonds blijkt dat 86% van de Nederlanders vindt dat de producent verantwoordelijk is en die minder suiker moet toevoegen. Nederlanders zijn gek op zoetheid, als er opeens minder suiker in een product zit dan gaat de bevolking dat merken.

Daarom is supermarktketen Albert Heijn de afgelopen twee jaar bezig geweest om geleidelijk minder suiker in hun eigen merk producten te stoppen. Naar eigen zeggen hebben ze nu al 320 miljoen suikerklontjes minder gebruikt. De supermarkt gaat door tot ze één miljard minder suikerklontjes hebben gebruikt. Ook heeft de supermarkt meer informatie op het etiket toegevoegd. Zo staat er onder koolhydraten waarvan suikers en waarvan toegevoegde suikers. Consumenten kunnen zo duidelijk op de huismerkproducten zien hoeveel toegevoegde suiker het product bevat.

De stappen die Albert Heijn zet, zijn een stap in de goede richting om meer bewustzijn bij consumenten te brengen. Hierdoor kunnen consumenten zelf gezondere keuzes maken en wordt hopelijk in de loop van de jaren de suikerinname verlaagd.

Conclusie

Nederlanders consumeren gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag, 12% van de totale energie-inname. De World Health Organization adviseert om niet meer dan 10% van de totale energie-inname uit toegevoegde suiker te halen. Nederlanders consumeren dus te veel toegevoegde suiker. Ze halen het meeste van hun suikerinname uit frisdrank. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat suikerhoudende frisdranken een sterke rol spelen bij overgewicht en obesitas. Verder zijn er aanwijzingen dat suiker in verband staat met diabetes, hartziekten en kanker.

Consumenten zijn zich onvoldoende bewust van toegevoegde suiker in voedsel. Dat is gebleken uit de diepte-interviews. Tijdens de interviews kregen acht consumenten in de leeftijd van 17 tot 73 jaar onder andere zeven vergelijkingen voor hun neus. Een vergelijking tussen een product waarvan bekend is dat het veel suiker bevat en een product waar ook veel suiker in zit, maar wat niet verwacht wordt. Neem bijvoorbeeld een flesje cola of een flesje ketchup. Uit de interviews is gebleken dat de jongeren alle vergelijkingen fout hadden. Naarmate de leeftijd vordert werden er wel meer vergelijkingen goed geraden, maar een oudere had ook bijna alle vergelijkingen fout. Toch had niemand, op een enkele vrouw na, alle vergelijkingen goed. Dat geldt ook voor de suikerbenamingen die zij van een ingrediëntenlijst moesten lezen. Niemand kon alle verschillende benamingen opnoemen. Suiker kent 98 benamingen. Dat er zoveel synoniemen voor toegevoegde suiker bestaan zorgde voor veel verwarring bij de ondervraagden en zij vonden erg misleidend.

Uit dit kwalitatieve onderzoek is gebleken dat consumenten zich niet goed genoeg bewust zijn van de hoeveelheid toegevoegde suikers in eten. Tijdens de diepte-interviews zeiden de ondervraagden dat ze van zichzelf niet bewust genoeg waren over toegevoegde suiker. Ze gokken als wordt gevraagd naar hun suikerinname en kunnen niet precies zeggen hoeveel suikerklontjes zij ongeveer per dag consumeren. Verder zijn ze er ook niet bewust mee bezig, op de 65-plussers na. De vergelijkingen en de ingrediëntenlijsten tonen dat ook aan. Het onderzoek van Diabetes Fonds ondersteunt de uitkomst van de interviews. Dat onderzoek toont aan dat 95% van de Nederlandse bevolking geen idee heeft hoeveel suiker hij of zij consumeert en schat ook zijn of haar eigen suikerinname te laag in. Maar liefst 84% weet tevens niet hoe hij of zij de suikerinname kan verlagen.

Reflectie op mijn werk als onderzoeker

In april begon het avontuur van afstuderen. In het begin had ik moeite met het kiezen van een onderwerp. Zoveel dingen leken mij interessant om te onderzoeken dat het me niet lukte om een keuze te maken. Op het moment dat ik een artikel las over toegevoegde suiker schoot mij een idee te binnen. Waarom zou ik mijn scriptie niet over toegevoegde suiker schrijven? Ik ben er zelf heel bewust mee bezig en wist er al veel van af. Vorig jaar heb ik namelijk met een klasgenoot een onderzoek over E-nummers uitgevoerd en dat pakte positief uit. Zo gezegd, zo gedaan. Ik begon met mijn scriptie over toegevoegde suiker.

Het internet staat vol met informatie over toegevoegde suiker. Er staat veel correcte en onderbouwde informatie op, maar er staat ook veel onzin. Met zo'n overvloed aan gegevens begon ik eerst alles voor mezelf op een rijtje te zetten en te analyseren. Ondanks dat ik zelf al aardig wat kennis had over toegevoegde suiker, raakte ik de weg een beetje kwijt. Ik moest keuzes maken, want anders werd het onderwerp veel te breed. Wat wilde ik met dit onderzoek bereiken? Actie voeren tegen suiker, de overheid en de producenten aanpakken of de consumenten bereiken? Ik kon geen onderzoek doen naar deze drie aspecten. Ik moest een keuze maken tussen de overheid, de producent of de consument. Uiteindelijk heb ik de keuze gemaakt om me te richten op consumenten en hun bewustzijn. Dit omdat ik vooral het bewustzijn wilde meten en vergroten van de bevolking. In de deelvragen komen de overheid en producenten natuurlijk ook aan bod, maar de hoofdmoot ligt bij consumenten.

Wat ik hiervan heb geleerd, is dat je een onderzoek zo goed mogelijk moet indammen. Onderwerpen worden vaak snel te breed. De volgende keer zou ik juist eerst heel klein beginnen, zodat je het later eventueel nog kan uitbreiden, in plaats van dat ik bij het grote onderwerp begin. Op deze manier lijkt het mij dat je efficiënter kan werken en eerder echt aan de slag kunt. Nu heb ik achteraf wel het gevoel dat ik te lang in de voorbereidingsfase vastzat.

Op nieuwssites en in kranten staat er af en toe wel eens een bericht gepubliceerd over de gevolgen van toegevoegde suiker in combinatie met een nieuw onderzoek. Of dat Nederlanders te veel suiker eten en tips om de suikerinname te verlagen. Maar wat ik in het begin van het onderzoek bijna niet ben tegengekomen zijn artikelen of onderzoeken over het bewustzijn van consumenten over toegevoegde suiker. Het artikel van het Diabetes Fonds over dat 95% van de Nederlanders de suikerinname te laag inschat, was het begin van mijn onderzoek. Hoe komt het dat de Nederlandse bevolking zijn suikerinname bijna drie keer zo laag inschat? Waar is dat bewustzijn? Daaruit vloeide mijn hoofdvraag: In hoeverre zijn consumenten zich bewust van de hoeveelheid toegevoegde suiker in hun voedsel?

Er zijn nog niet heel veel onderzoeken naar het bewustzijn van mensen gedaan. Wel zijn er een aantal onderzoeken en artikelen die het eetgedrag van consumenten bepalen. Voorbeelden zijn Nu.nl (Siebelink, 2015), Blijsuikervrij.nl (Koopman, 2017) en het boek The Power of Habit (Duhigg, 2012). Dit onderzoek is een aanvulling op de rest van de onderzoeken omdat bij deze scriptie de mogelijkheid kwam om echt de diepte in te gaan. Je gaat in gesprek met de consumenten zelf. Niet met deskundigen of de overheid. Maar echt met de mensen. De consumenten.

Een groter onderzoek hiernaar houden zou zeker een goede vervolgstap zijn. De geïnterviewden zeiden allemaal dat ze dit onderzoek wat ik heb gehouden heel relevant en belangrijk vonden. Ook hadden ze er echt wat van opgestoken. Het deed me goed om dat te horen. Voeding is belangrijk omdat we er allemaal mee te maken hebben en met dit onderzoek heb ik in ieder geval bij deze acht consumenten meer bewustzijn gecreëerd.

Ik vind dat ik een goed onderzoek heb afgeleverd. Het literatuuronderzoek is zeer uitgebreid en goed onderbouwd. Ik heb geprobeerd om zoveel mogelijk bronnen te zoeken. Als er ergens een heftige uitspraak werd gedaan, dan ging ik eerst op zoek naar andere bronnen die daarin mee gingen. Dan ging het pas mee in mijn onderzoek. Daar heb ik dan ook heel veel tijd in gestoken. Onderwerpen over voeding zijn altijd complex omdat er van allerlei kanten dingen beweerd worden. Dat merkte ik ook bij mijn vorig onderzoek over E-nummers. Het was daarom heel belangrijk dat ik alle bronnen zorgvuldig naliep en controleer. In het begin heb ik daar wel te veel tijd in gestoken. Daardoor had ik een beetje vertraging met de interviews en zijn de later uitgevoerd. Dat was op zich niet een ramp omdat ik zo er wel voor kon zorgen dat mijn literatuuronderzoek helemaal af was.

Van deze afstudeerperiode heb ik heel veel geleerd. In deze vier jaar heb ik natuurlijk vaker een onderzoek gedaan. Maar nog nooit zo uitgebreid als nu en in je eentje. Je verdiept je voor een paar maanden helemaal in een onderwerp om er alles over te weten te komen en er bijna een expert in te worden. Er ging wel veel meer werk in zitten dan wat ik van tevoren had gedacht. Het onderwerp is complex en met uitspraken over voeding moet je voorzichtig zijn want het gaat alle Nederlanders aan. Als ik het nu achteraf bekijk dan had mijn planning iets strakker gekund zodat ik op het eind meer speelruimte had om me meer op de productie te richten. Al met al vond ik deze periode heel leerzaam.

Reflectie op methodologie

Een sterke kant van mijn onderzoek is dat ik een sterk literatuuronderzoek heb neergezet met meer dan zeventig bronnen. Een ander sterk punt is dat ik onbekende mensen heb benaderd en gevonden en geïnterviewd. In het begin was het wel moeilijk om kandidaten ervoor te zoeken omdat ik perse voor mij onbekende mensen wilde interviewen. Ik had ook voor het gemak familie en vrienden kunnen vragen, maar dat zou het resultaat beïnvloeden. Als ik iets minder tijd in mijn literatuuronderzoek had gedaan dan had ik voor mijn gevoel nog meer diversiteit in de interviews kunnen brengen. Nu komen vijf van de acht consumenten uit Ede of Bennekom. Door tijdgebrek was het niet gelukt om het breder over heel Nederland te trekken. Dat is iets wat ik de volgende keer wel beter zou doen.

Het onderzoek is zeker wel betrouwbaar, de interviews zijn zo uitgevoerd dat de consument wist wat hij of zij moest zeggen en dat het voor hen begrijpelijk was. Ook liet ik hen alle ruimte om na te denken over antwoorden en hun mening aan te horen. Acht consumenten zijn natuurlijk niet representatief voor heel Nederland, dat heb ik met dit onderzoek niet bereikt. Door de beschikbare tijd was dat ook niet mogelijk. Om zoveel mogelijk informatie uit die consumenten te halen, heb ik veel doorgevraagd om zo goede resultaten te krijgen. Toch blijven consumenten ook 'gewone' mensen en kunnen zij dingen verwarren of vergeten. Daarom is het met dit soort onderzoeken altijd een risico, want je moet een consument eigenlijk op zijn of haar woord geloven. Je kunt niet onderzoeken of zij ook daadwerkelijk de waarheid spreken.

Tijdens het onderzoek heb ik geprobeerd om de bouwstenen van *The Elements of Journalism* aan te houden. Zoals de tweede bouwsteen: De eerste loyaliteit van journalistiek is die aan de burgers. In mijn geval waren dat de consumenten aan wie ik tijdens dit onderzoek de verantwoordelijkheid aan droeg. Een ander voorbeeld is de zevende bouwsteen. Journalisten moeten het belangrijke interessant en relevant maken. Ik heb het voor de consument relevant gemaakt door alledaagse producten te pakken en daar vergelijkingen mee te maken. De achtste bouwsteen van het boek stelt het volgende: Als journalist is het belangrijk om het nieuws begrijpelijk en in proportie te houden. Daarom heb ik geprobeerd om het onderwerp voor de consumenten zo toegankelijk mogelijk te houden, ook al wisten ze er zelf weinig van af.

Met acht diepte-interviews is dit onderzoek niet representatief voor heel Nederland. Om dat te doen, zou een grote uitbreiding nodig zijn. Wel kan dit onderzoek als opzet worden gebruikt om nog meer naar het bewustzijn van de Nederlanders te kijken en ook vooral hoe het bewustzijn kan worden vergroot. Naar mijn mening kunnen journalisten hier een grote rol in spelen. Dat kwam ook in de interviews naar voren. De ondervraagden zeiden dat de media meer aandacht aan toegevoegde suiker moeten besteden door vaker voedingsdeskundigen uit te nodigen in talkshows, door programma's hierover te maken of door rapporten en bewijzen over suiker op een aantrekkelijke en interessante manier kenbaar maken zodat consumenten er echt wat van kunnen opsteken en het onthouden.

Referenties

Aanvullende ketenbrede afspraak voor zuiveltoetjes. (2015). Geraadpleegd van http://www.akkoordverbeteringproductsamenstelling.nl/Media/Documenten/Aanvullende_ketenbrede_afspraak_voor_zuiveltoetjes

Avena, N.M., Rada, P. & Hoebel, B.G. (2007). *Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake*. Geraadpleegd van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/>

Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., De Goede, M., Peters, V. & Van der Velden, T. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Houten, Nederland

Boersma, H., & Theule, P. (2018). Overheid, grijp in! Het is hoog tijd voor een suiker- en vleestaks. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/2018/voedselzaak/ideeen/overheid-grijp-in-het-is-hoog-tijd-voor-een-suiker-en-vleestaks>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2017). Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81565NED/table?dl=8566>

Commissie Richtlijnen Goede Voeding. (1986). *Advies Richtlijnen Goede Voeding*. Geraadpleegd van https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/richtlijnen_goede_voeding_1986.pdf

De Visser, E. (2017, 21 januari). Is suiker echt een killer? Misverstanden over suiker opgehelderd. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/mensen/is-suiker-echt-een-killer-misverstanden-over-suiker-opgehelderd~be647cc8/>

Desor, J & Beauchamp, G.K. (1987). *Longitudinal changes in sweet preferences in humans*. Geraadpleegd van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3588712>

Diabetes Fonds. (2018, 9 april). Nederlander heeft geen idee hoeveel suiker hij eet. [Persbericht] Geraadpleegd van <https://www.diabetesfonds.nl/speciaal-voor/voor-de-pers/nederlander-heeft-geen-idee-hoeveel-suiker-hij-eet>

Diabetes Fonds. (2018, 11 juni). Nederlanders hebben geen idee hoe ze hun suikerinname moeten verlagen. Geraadpleegd van <https://www.diabetesfonds.nl/speciaal-voor/voor-de-pers/nederlanders-hebben-geen-idee-hoe-ze-hun-suikerinname-moeten-verlagen>

Diabetes Fonds. (n.d.). Diabetes in cijfers. Geraadpleegd van <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers>

Diabetes Fonds. (n.d.). Hoe kun je suiker herkennen? Geraadpleegd van <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/tips/hoe-suiker-herkennen>

Diabetes Fonds. (n.d.). Wat is fructose? Geraadpleegd van <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/veelgestelde-vragen/wat-is-fructose>

Domonoske, C. (2016, 13 september). 50 years ago, sugar industry quietly paid scientists to point blame at fat. Geraadpleegd van <https://www.npr.org/sections/thetwo->

way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-fat

Duhigg, C. (2012). *The power of habit. Why we do what we do in life and business*. New York: Random House.

European Food Safety Authority. (2017, 23 maart). EFSA to give advice on the intake of added sugar to food. Geraadpleegd van <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/170323-0>

Eze, N.M., Maduadum, F.O., Onyeke, N.G., Anyaegunam, N.J., Ayugo, C.A., Ezeanwu, B.A. & Eseadi, C. (2017). *Awareness of food nutritive value and eating practices among Nigerian bank workers*. Geraadpleegd van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348196/#R12>

Feijt, A. (2017). Kwalitatief onderzoek, hoeveel interviews heb je nodig? Geraadpleegd van <http://www.rcompany.nl/kwalitatief-onderzoek-hoeveel-interviews-heb-je-nodig/>

Global Alliance for Improved Nutrition. (2016, 29 december). Why do we need to go beyond awareness raising for healthy diets? Geraadpleegd van <https://www.gainhealth.org/knowledge-centre/need-go-beyond-awareness-raising-healthy-diets/>

Grimbergen, L. (2016, 19 oktober). Vinkje 'Ik kies bewust' verdwijnt van verpakking levensmiddelen. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/vinkje-ik-kies-bewust-verdwijnt-van-verpakking-levensmiddelen~b62606f2/>

Grit, R., Julsing, M. (2012). *Zo doe je een onderzoek*. Houten, Nederland.

Heart and Stroke Foundation of Canada. (2014). Sugar, heart disease and stroke. [Position Statement] Geraadpleegd van <http://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2017-position-statements/sugar-ps-eng.ashx>

Jacobse, M. (2015, 29 juli). Wat is geconcentreerd sap en is het gezond? Geraadpleegd van <https://www.gezondergenieten.nl/wat-is-geconcentreerd-sap-en-is-het-gezond/>

Jenkinson, L. (2015). Names of sugar. Geraadpleegd van <https://www.ditchthecarbs.com/names-of-sugar/>

Jephcote, B. (2016, 14 december). Fat and politics – Nina Teicholz on how the Seven Countries Study influenced dietary policy. Geraadpleegd van <https://www.diabetes.co.uk/in-depth/fat-politics-nina-teicholz-seven-countries-study-dietary-policy/>

Kamsma, M. & Tuenter, G. (2018, 1 maart). Een suikertaks? Nederland is nog niet zover. Geraadpleegd van <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/03/01/een-suikertaks-nederland-is-nog-niet-zover-a1594090>

Kempen, E.L., Muller, H., Symington, E. & Van Eeden, T. (2012). *The relationship between health awareness, lifestyle behaviour and food label usage in Gauteng*. Geraadpleegd van <http://www.sajcn.co.za/index.php/SAJCN/article/view/533>

Kenniscentrum Suiker & Voeding. (2014). *Consumptie van suikers in Nederland. Deel 1: totaal suikers*. Geraadpleegd van <http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/pdf/Consumptie-van-suikers-Deel1-totaal-suikers2014.pdf>

Kenniscentrum Suiker & Voeding. (2014). *Consumptie van suikers in Nederland. Deel 2: toegevoegde suikers*. Geraadpleegd van <http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/Publicaties/Consumptie-van-suikers-Deel2-toegevoegde-suikers-2014.pdf>

Kenniscentrum Suiker & Voeding. (2015). *Definities koolhydraten en suikers. Een overzicht van de terminologie*. Geraadpleegd van <http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/Publicaties/Definities-koolhydraten-en-suikers.pdf>

Kenniscentrum Suiker & Voeding. (2015). Suiker & verslaving [Position paper]. Geraadpleegd van <http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/pdf/positionpapers/position-paper-suiker-en-verslaving-januari-2015-onlineversie.pdf>

Kenniscentrum Suiker & Voeding. (2015). Sensorische aspecten van zoet [Factsheet]. Geraadpleegd van <http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/downloads/Factsheet-Sensorische-aspecten-van-zoet-onlineversie.pdf>

Ketenbrede afspraak voor frisdranken. (2015). Geraadpleegd van http://www.akkoordverbeteringproductsamenstelling.nl/Media/Documenten/Ketenbrede_afspraak_voor_frisdranken_d_d_23_02_2015_Pdf_558_KB

Ketenbrede afspraak voor zuiveltoetjes en zuiveldranken. (2015). Geraadpleegd van http://www.akkoordverbeteringproductsamenstelling.nl/Media/Documenten/Ketenbrede_afspraak_voor_zuiveltoetjes_en_zuiveldranken_d_d_23_02_2015_Pdf_804_KB

Keys, A., Aravanis, C., Blackburn, H.W., Van Buchem, F.S.P., Buzina, R., Djordjevic, B.S., . . . Taylor, H.L. (1966). *Epidemiological studies related to coronary heart disease: characteristics of men aged 40-59 in seven countries*. Geraadpleegd van <http://edepot.wur.nl/385221>

Koetsenruijter, W. & Van Hout, T. (2014). *Methoden voor journalism studies*. Den Haag, Nederland.

Köhler, W. (2012, 21 september). Voor het eerst hard bewijs: frisdrank maakt kinderen dik. Geraadpleegd van <https://www.nrc.nl/nieuws/2012/09/21/voor-het-eerst-hard-bewijs-frisdrank-maakt-kinderen-dik-a1441519>

Koopman, S. (2017, 3 januari). Heb je suiker nodig of kan ons lichaam ook zonder? Geraadpleegd van <http://blijsuikervrij.nl/blog/suiker-nodig-lichaam-ook-zonder/>

Koopman, S. (2017, 17 maart). Waarom is het blijvend veranderen van eetgedrag zo moeilijk? Geraadpleegd van <http://blijsuikervrij.nl/blog/tips-tricks/blijvend-veranderen-van-eetgedrag-moeilijk/>

Kovach, B. & Rosenstiel, T. (2014). *The Elements of Journalism*. New York: Three Rivers Press.

Kussendrager, N., Van der Lugt, D. & Verschoor, B. (2014). *Basisboek journalistiek*. Houten, Nederland.

Malnick, E., Copping, J. & Payton, M. (2014, 7 maart). Low fat foods stuffed with harmful levels of sugar. Geraadpleegd van <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/10668189/Low-fat-foods-stuffed-with-harmful-levels-of-sugar.html>

Milder, I.E.J., Toxopeus, I.B., Westenbrink, S., Van den Bogaard, C.H.M., Van Raaij, J.M.A., Temme, E.H.M. (2015). *Mono- en disacharidgehalten van voedingsmiddelen. Uitgangssituatie voor het bepalen van veranderingen in productsamenstelling*. Geraadpleegd van https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2015/februari/Mono_en_disacharidgehalten_van_voedingsmiddelen_Uitgangssituatie_voor_het_bepalen_van_veranderingen_in_productsamenstelling/Download/Mono_en_disacharidgehalten_van_voedingsmiddelen_Uitgangssituatie_voor_het_bepalen_van_veranderingen_in_productsamenstelling

Moss, M. (2015). *Zout, suiker, vet. Hoe de voedselindustrie ons in zijn greep houdt*. Amsterdam: Carrera

NOS. (2018, 16 april). Frisdranken in Groot-Brittannië minder zoet vanwege suikertaks. Geraadpleegd op <https://nos.nl/artikel/2227582-frisdranken-in-groot-brittannie-minder-zoet-vanwege-suikertaks.html>

NOS. (2018, 25 april). RIVM: afspraken over zout en suiker moeten veel strenger. Geraadpleegd van <https://nos.nl/artikel/2229019-rivm-afspraken-over-zout-en-suiker-moeten-veel-strenger.html>

O'Connor, A. (2016, 13 september). How the sugar industry shifted blame to fat. Geraadpleegd van https://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?_r=0

OptimaleGezondheid.com. (2013, 8 mei). Lactose-intolerantie deel 1: Wat is lactose en wat doet het? Geraadpleegd van <https://www.optimalegezondheid.com/lactose-intolerantie-deel-1-wat-is-lactose-en-wat-doet-het/>

Optimale Gezondheid. (2014, 28 december). Wat doet dopamine met je lichaam? Geraadpleegd van <https://www.optimalegezondheid.com/wat-doet-dopamine-met-je-lichaam/>

Rijksoverheid. (n.d.). Eisen aan voedselveiligheid. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/voedselveiligheid-in-nederland>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2014). *Akkoord verbetering productsamenstelling*. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/convenanten/2014/01/23/akkoord-verbetering-productsamenstelling-zout-verzadigd-vet-suiker>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2018, 25 april). Akkoord leidt tot kleine verbetering van inname zout en suiker [Persbericht]. Geraadpleegd van https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2018/Akkoord_leidt_tot_kleine_verbetering_van_inname_zout_en_suiker

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2018). *Geschat effect van lagere suikergehalten in voedingsmiddelen op de dagelijkse suikerinname in Nederland*. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/dsresource?objectid=b5efa65f-69a3-4d5e-aedf-c2bf319c7cdc&type=pdf&disposition=inline>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (n.d.). Voedselconsumptiepeiling. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselconsumptiepeiling>

Schipper, N. (2016, 23 december). Vanaf vandaag weten we precies wat we eten. Geraadpleegd van <https://www.trouw.nl/home/vanaf-vandaag-weten-we-precies-wat-we-eten~a11c9a49/>

Sluik, D., Engelen, A. & Feskens, E. (2013). *Suikerconsumptie in Nederland. Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010*.
http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/pdf/Consumptie_van_suikers_in_Nederland.pdf

Sluik, D., Van Lee, L. & Feskens, E. (2013). *Consumptie van toegevoegde suikers in Nederland. Resultaten uit de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010*.
http://www.kenniscentrumsuiker.nl/images/downloads/Rapport_Consumptie-toegevoegde_suikers-in_Nederland_final.pdf

Spritzler, F. (2016, 28 september). Why liquid sugar is the worst. Geraadpleegd van <https://www.healthline.com/nutrition/liquid-sugar-calories>

Stam, H. (2015). *Suiker, het zoete vergif*. Amsterdam: Carrera

The Week. (2017). How sugar became public enemy no. 1. Geraadpleegd van <http://theweek.com/articles/690567/how-sugar-became-public-enemy-no-1>

Topscriptie.nl. (n.d.). Kwalitatief onderzoek in een scriptie. Geraadpleegd van <https://www.topscriptie.nl/scriptie-kwalitatief-onderzoek/>

Untied, Y. (2016, 1 november). Een suikertaks, werkt dat nou eigenlijk? Geraadpleegd van <https://www.ftm.nl/artikelen/een-suikertaks-werkt-dat-eigenlijk>

U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. (1980). *Nutrition and your health: Dietary guidelines for Americans*. Geraadpleegd van https://health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf?_ga=2.154919672.1945712234.1528801386-1024799619.1528801386

Van der Lugt, D. (2013). *Interviewen in de praktijk*. Houten, Nederland.

Van Rossum, C.T.M., Buurma-Rethans, E.J.M., Vennemann, F.B.C, Beukers, M., Brants, H.A.M., De Boer, E.J. & Ocké, M.C. (2016). *The diet of the Dutch. Results of the first two years of the Dutch National Food Consumption Survey 2012 – 2016*. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/dsresource?objectid=20ff527e-10dd-4d5d-a4a1-a43815be2b5f&type=pdf&disposition=inline>

Voedingscentrum. (n.d.). Suiker. Geraadpleegd van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx>

Volksgezondheidzorg.info. (n.d.). Overgewicht volwassenen. Geraadpleegd van <https://www.volksgezondheidzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie>

Wanders, J. (2017, 5 april). Steeds meer Nederlanders letten op gezonde voeding en dat heeft gevolgen voor de industrie. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/economie/-steeds-meer-nederlanders-letten-op-gezonde-voeding-en-dat-heeft-gevolgen-voor-de-industrie~b304da96/>

Wayenberg, S. (2018). Is suiker verslavend? Geraadpleegd van <https://npofocus.nl/artikel/7485/is-suiker-verslavend>

Weingarten, H. & Elston, D. (1991). *Food cravings in a college population*. Geraadpleegd van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1799279>

White, D. A. (2013, juni). Ask the Dietitian: What's the Difference Between Added and Natural Sugar? Geraadpleegd van <https://www.foodnetwork.com/healthyeats/2013/06/ask-the-dietitian-whats-the-difference-between-added-and-natural-sugar>

World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geraadpleegd van http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2015, 3 maart). WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children [Persbericht]. Geraadpleegd van <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>

World Health Organization. (2016, 11 oktober). WHO urges global action to curtail consumption and health impacts of sugary drinks [Persbericht]. Geraadpleegd van <http://www.who.int/en/news-room/detail/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

Zwaan, J. (2018). Veroorzaakt suiker ontstekingen in het lichaam? Geraadpleegd van <https://www.ahealthylife.nl/veroorzaakt-suiker-ontstekingen-in-het-lichaam/>

Bijlage 1: Vragenlijst

Algemene informatie

Naam:

Leeftijd:

Woonplaats:

Werk/studie:

Vragen over voeding

Wat eet u gemiddeld als ontbijt?

Wat eet u gemiddeld als lunch?

Wat eet u gemiddeld als avondeten?

Wat eet u voor tussendoortjes?

Wat drinkt u zoal op een dag?

Vergelijkingen

Waar denkt u dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Een flesje Coca Cola Regular van 500 ml (10,6 gram per 100 ml: 53 gram totaal)

Of

Een fles Heinz Ketchup van 250 gram (22,8 gram per 100 gram: 57 gram totaal)

2. Een pak stroopwafels van 375 gram (31 gram per 100 gram: 116,25 gram totaal)

Of

Een zak Cocktail noten van 300 gram (9,5 gram per 100 gram: 28,5 gram totaal)

3. Een pakje Oreo koekjes van 66 gram (38 gram per 100 gram: 25,08 gram totaal)

Of

Een blikje sinas van 330 ml (7,6 gram per 100 gram: 25,08 gram totaal)

4. Een zak AH Biologisch Krokante muesli fruit-noten van 300 gram (20 gram per 100 gram: 60 gram totaal)

Of

Een pak Verkade Dier&Co lange nekken koekjes van 150 gram (37,8 gram per 100 gram: 56,7 gram totaal)

5. Een eenpersoonsblikje Plus tomatensoep van 300 ml (5,1 gram per 100 ml: 15,3 gram totaal)

Of

Een blikje Lipton Ice tea van 330 ml (4,5 gram per 100 ml: 14,85 gram totaal)

6. Een pakje Melkunie Breaker aardbei van 200 gram (13 gram per 100 gram: 26 gram totaal)

Of

Een pakje Oreo koekjes van 66 gram (38 gram per 100 gram: 25,08 gram totaal)

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool van 500 gram (7 gram per 200 gram: 35 gram totaal)

Of

Een blikje sinas van 330 ml (7,6 gram per 100 gram: 25,08 gram totaal)

Ingrediëntenlijst:

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

Kent u andere benamingen van suiker?

Wist u dat suiker op verschillende manieren wordt aangeduid op het etiket? Hoe denkt u erover dat er verschillende namen voor suiker zijn? Is dat nodig? Verwarrend?

Vragen over suiker

Waar haalt u meestal uw boodschappen en hoe vaak gaat u daar naar toe?

Hoe vaak eet u kant-en-klaar maaltijden (valt ook soep uit blik onder)? Wat voor maaltijden zijn dat zoal?

Hoe vaak drinkt u frisdrank? Wat voor frisdrank?

Hoeveel (toegevoegde) suiker denkt u dat u per dag consumeert? Hoe komt u op dat getal? Aantal klontjes bv.

Waar denkt u dat het meeste suiker in zit van wat u eet?

Bent u op de hoogte van suikers in uw voedsel? Hoe weet u dat? Hoe bent u aan die informatie gekomen? Door de journalistiek/media, kranten, nieuws?

In hoeverre houdt u er rekening mee?

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vindt u, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent). En wat zou volgens u een oplossing zijn om de suikerinname te verminderen?

Consument: Wat moet de consument doen? Hoe kan een consument zelf zijn of haar suikerinname beperken? Etiketten beter lezen? Verantwoordelijker boodschappen doen?

Overheid: Hoe zou de overheid meer bewustzijn kunnen creëren? Suikertaks?

Producent: Wat zouden producenten kunnen doen? Meer duidelijkheid op de verpakking?

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Wat vindt u van een suikertaks? Moet dit in Nederland komen, waarom wel, niet? Frisdrank met 5 tot 8 gram suiker (sinas) is de prijs 20 procent omhooggegaan. Frisdrank meer dan 8 gram suiker is 25 procent omhooggegaan.

Denkt u dat dit effect heeft op de suikerinname?

Antwoorden van de vergelijkingen

Had u deze antwoorden verwacht? Waarom niet/wel?

Terugkoppeling naar ontbijt/lunch/avondetenvragen: Wat jij eet als ontbijt, snap je nu dat daar meer suiker in zit dan verwacht?

Wat vond u van dit interview?

Bijlage 2: Ingrediëntenlijst

Opmerking: Dit zijn de ingrediëntenlijsten die ik aan de geïnterviewde liet zien. Ze waren niet rood gemarkeerd zoals nu, dit is om de benamingen aan te tonen.

Ingrediëntenlijst 1

Ingrediënten

Ingrediënten: volkoren HAVERMOUT (47%), suiker, zonnebloemolie, glucosestroop, maïs (5,7%), rijstebloem (4,9%), TARWEBLOEM (4,4%), zout, melasse, honing (0,5%), moutextract (van GERST), vanille-aroma, antioxidant (tocopherol)

Ingrediëntenlijst 2

Knapperige biscuit met stukjes kokos. Ingrediënten: tarwebloem, suiker, plantaardige olie (zonnebloem), kokosnoot 3,1 %, maltodextrine, dextrose, lactose en melkeiwitten, suikerstroop, glucosestroop, magere melkpoeder, rijsmiddelen (natrium- en ammoniumcarbonaten, difosfaten), zout, tarwezetmeel, natuurlijk aroma.

Kan sporen bevatten van andere glutenbevattende granen, ei, soja, noten en sesam.

Ingrediëntenlijst 3

Hartige biscuits met Italiaanse kruiden. Ingrediënten: tarwebloem, plantaardige olie (zonnebloem, koolzaad), suiker, natuurlijk aroma (lactose en melkeiwitten, sojalecithine), gepofte rijst (gepofte rijst, rietsuiker, tarwegluten, haver, gerstemout siroop, zout), lactose en melkeiwitten, rijsmiddelen (natriumbicarbonaat, dinatriumdifosfaat, ammoniumbicarbonaat), glucosestroop, Italiaanse kruidenmix 1,2% (oregano, peterselie, tijm, basilicum, bieslook), kaas, zout, melkbestanddelen (magere melkpoeder, room), aardappelvlokken, gist, voedingsvezels, dextrose, prei.

Bijlage 3: Transcripties

Transcriptie 1:

Naam: Sietske Hugenholtz

Leeftijd: 17

Woonplaats: Ede

Werk/studie: Leerling Havo 4

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Meestal een boterham met hagelslag. En als drinken melk.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Twee boterhammen met boter en kaas en dan drink ik water.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Vaak wel vlees, en dan eten we vaak aardappels erbij en gewoon groente.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Soms wel eens van die Oreo koekjes. Ik neem niet zo heel vaak tussendoortjes eigenlijk, soms heb ik er gewoon zin in. Maar het is niet zo dat als ik thuiskom dat ik dan gelijk wat te eten neem, af en toe.

Eet je na het avondeten ook niks meer?

Alleen in het weekend. Dan is het vaak chips.

Eten jullie een toetje na het avondeten?

Meestal niet.

Wat drink je zoal op een dag?

Overdag vaak water en als ik thuiskom frisdrank. 's Avonds vaak ook nog wel frisdrank.

Wat voor frisdrank?

We hebben vaak Ice tea zero thuis. Dat drink ik wel vaak 's middags.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Ik denk Cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik denk borrelnootjes.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

Ik denk de sinas.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

Hm, ik denk dan de koekjes.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Ik denk de Ice tea.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

Ik denk de Oreo.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

Ik denk nog steeds het blikje.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten. Bijvoorbeeld zie je hier al suiker staan, maar er staan nog andere namen hierop die ook suiker betekenen.

1. Ik denk de tocopherol, die onderste, die denk ik. Nog meer?

Ik zeg verder niks. Denk jij dat er nog meer in zit?

1. Nee, ik denk het eigenlijk niet.

2. [lange stilte] Ik denk dextrose, suikerstroop. Misschien ook wel glucosestroop. Dat was het denk ik wel.

3. [lange stilte] Hm, ja ik vind het lastig. Ik denk dat er helemaal geen suiker in zit.

Ken je andere benamingen van suiker behalve degene die je net hebt genoemd?

Niet waar ik nu op kan komen, nee.

Doe je wel eens boodschappen en waar ga je dan heen?

Meestal naar de Albert Heijn, één keer per week.

Eet je wel eens kant-en-klaarmaaltijden? Zoals de Hachee van daarnet of een blik soep.

Nee, bijna niet nee.

Hoe vaak drink je frisdrank per week?

Elke dag wel. Maar meestal wel degene waar geen suiker toegevoegd is. De zero varianten.

Waarom drink je de zero?

Dat haalt mijn moeder in huis, dus ja, dan drink je dat op. Ik vind het ook gewoon hetzelfde smaken, dus mij maakt het niet uit.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk je dat je per dag consumeert? Als je het uitdrukt in suikerklontjes.

Dan misschien wel vijf suikerklontjes of zo?

Hoe zou je bij dat aantal komen?

Stel dat je een tussenuur hebt, dat heb ik soms in een week, dan ga je even een broodje halen en dan weet je natuurlijk niet precies wat daar in zit, dus misschien zit daar wel suiker in. Of dan krijg je van mensen iets te eten en dan weet je ook niet wat er precies in zit.

Waar denk jij dat het meeste suiker in zit van wat jij eet op een dag?

Ik denk wel de tussendoortjes. Vooral de koekjes.

Eet je dat vaak per week?

Nee, ik denk ongeveer 2 a 3 keer per week.

Vind jij van jezelf dat je op de hoogte bent van toegevoegde suikers in eten?

Nee. Er staat bijvoorbeeld suiker op een etiket, dat weet ik wel, maar ik weet dan niet wat er nog meer in zit.

In hoeverre houdt je er zelf ook rekening mee?

Eigenlijk niet goed. Ik houd er niet echt rekening mee.

Heb je wel het gevoel dat je redelijk gezond bezig bent qua eten?

Ja, dat wel. Maar af en toe denk je wel: hm misschien moet ik even een stapje terug zetten naar wat gezonder. Maar over het algemeen vind ik dat ik wel gezond eet. Dus wel genoeg groente. Fruit eet ik de laatste tijd niet heel veel, wel gedaan dus dat moet weer meer.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vind jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Ik denk wel dat de producent dat moet aangeven.

Hoe zou de producent dat dan moeten doen?

Gewoon op het etiket schrijven dat er nog wel meer suikers bij zitten, waarvan je niet eens weet dat het suiker is. Bijvoorbeeld van die moeilijke namen, daarvan zou ik niet weten wat het is. Dan lees je wel iets, maar wat het betekent zou ik niet weten. Ik vind dat ze moeten aangeven dat het wel suikers zijn.

Wat voor rol vind je dat de overheid hier in kan spelen? Een wet aannemen?

Nee, dat niet. Ik denk niet perse een wet, maar misschien moeten ze wel meer geld moet investeren zodat de producenten het er ook nog bij kunnen zetten. Of dat ze bijvoorbeeld een groter etiket kunnen maken.

Vind je dat de consument hier ook nog een rol in kan spelen?

Misschien actie voeren. Misschien kunnen ze er iets over zeggen of. Ik weet het niet precies.

Denk je dat Nederlanders zich nu bewust zijn van het aantal suikers dat in voedsel zit?

Nee, ik denk dat je dat echt via een programma op televisie of via artikelen moet horen dat er ergens veel suiker in zit. Ik denk dat Nederlanders zelf niet weten hoeveel suiker ze eigenlijk eten. Ik denk dat je dat wel echt via programma's moet horen.

Heb jij het wel eens via programma's gehoord?

Ja, je hebt bij RTL zo'n gezondheidsprogramma gehad. En dan denk ik wel: eigenlijk moeten ze hier van die onderzoeksdeskundigen of van die voedingsmensen meer bij talkshows hebben. Hier moet wel meer aandacht aan besteed worden.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Dat is wel een groot succes en er zit minder suiker in frisdrank. Denk je dat zoiets ook in Nederland kan komen?

Je ziet al wel dat er al heel veel zero drankjes zijn, dus dat vind ik al wel een vooruitgang. Ik weet niet of wij als Nederlanders zo blij zijn als er een extra taks komt.

Waarom niet?

Ja, ik weet niet. Ik zou dat niet echt kunnen uitleggen, maar ik denk niet dat wij er heel blij mee zijn. Ik denk niet dat de overheid de keuze voor ons zou moeten maken, maar dat wij zelf die keuze moeten hebben. Ik vind wel dat je zelf mag kiezen of je frisdrank wel of niet met suiker koopt. Ze hoeven daar niet nog extra belasting over te betalen. Sommige mensen die vinden het wel lekker, anderen die proeven het verschil dan, dan willen ze perse met suikers er in. Ik denk niet dat de overheid daar dan echt een win-win in kan hebben.

Maar als het via die manier wel lukt om Nederlanders minder suiker te laten eten en drinken?

Ja, dat zou dan wel beter zijn.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is de ketchup. Daar zit 22,8 gram per 100 gram suiker in terwijl er in de cola 'maar' 10,6 gram per 100 gram in zit.

Ja.

Dan had je de borrelnoten en de stroopwafels. Dat klopt ook niet, er zit veel meer suiker in de stroopwafels dan in de borrelnoten.

Ja, zie je wel.

In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes. Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer suiker in de muesli.

Ik heb het steeds fout.

Dan de tomatensoep of de Ice tea. Er zit meer suiker in de tomatensoep. Dan heb je de Breaker en de Oreo koekjes waarvan de Breaker meer suiker bevat.

Ik heb echt alles fout.

In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Daar zit in totaal 35 gram toegevoegde suiker in.

Oké.

Als ik deze antwoorden zo aan je vertel, wat denk je daar dan van?

Misschien had ik een paar antwoorden wel verwacht maar dit bijvoorbeeld niet. Want ze zeggen dat er heel veel suiker in cola zit, dan denk je van: oh, dit vast niet. Of dan is de muesli zo gezond omdat er vruchten in zitten en ook nog biologisch, dan verwacht je dat niet.

Je hebt dan ook nog de ingrediëntenlijsten. Je hebt malt dextrine, rietsuiker gerstemoutsiroop, melasse en honing niet genoemd. Bij de verschillende etiketten zei je de ene keer wel glucosestroop en dextrose, maar bij de andere niet.

Oké, ja over honing zat ik al na te denken inderdaad.

Je hebt in totaal 96 benamingen die suiker kan hebben op een etiket. Is dat verwarrend?

Ja, want ik denk dat de mensen die scheikunde en natuurkunde hebben die namen allemaal wel weten. Maar heel veel van de Nederlanders hebben die vakken niet en die weten dat soort dingen niet, zoals ik. Bij een paar namen denk ik wel: hm dat zou misschien wel suiker zijn. Maar je weet het natuurlijk niet zeker. Ik denk ook wel dat het heel misleidend is.

Van cola en koekjes ben je je bewust dat er veel suiker in zit, dat is bekend. Maar bij bijvoorbeeld de kant-en-klaarmaaltijd of de muesli is dat minder. Hoe denk je dat daar meer bekendheid over moeten komen?

Ja, misschien wel op school, maar ik denk dat de leerlingen die natuurkunde, biologie of scheikunde hebben daar al veel meer kennis over hebben dan de rest van de school. Want heel veel leerlingen hebben die vakken niet. Het is wel leuk voor die leerlingen dat ze het weten, maar de meerderheid weet het niet. Ik denk dan toch dat de media er meer aandacht aan moeten spelen.

Wat voor rol zou de media kunnen spelen?

Bijvoorbeeld een programma erover maken, of bij meer talkshows gaan zitten. Ik denk dat ze toch wel moeten doen.

Nu je de antwoorden hebt gekregen op de vergelijkingen, vind je van jezelf dat je er meer bewuster zou moeten zijn?

Ik denk nu wel dat vooral in de producten waarvan je het niet verwacht meer suiker in zitten. Dat je wel denkt van: hm, je kan wel denken dat er in frisdrank altijd het meeste suiker in zit, maar soms is dat dus helemaal niet zo. Dat is misschien wel ergens geruststellender. Dat het beter is dat ik eerder frisdrank drink dan bijvoorbeeld een kant-en-klaarmaaltijd eet. Ik denk ook wel dat ik me er bewuster van ben nu.

Wat vond je over het algemeen van dit interview?

Ja, wel heel interessant. Weet ik er iets van? Nou, blijkbaar niet. Het is wel een goed onderzoek eigenlijk.

Transcriptie 2:

Naam: Levy Spanjer

Leeftijd: 19

Woonplaats: Zeist

Werk/studie: Vakbekwaam Bloemmedewerker

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Vier broodjes met speculoos. Elke dag als ontbijt. Het wil nog wel eens wisselen met jam of pindakaas. Vier broodjes blijft hetzelfde.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Ook vier broodjes. Het beleg verschilt. Hard, zacht, vleeswaren, zoet. Standaard eigenlijk.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Twee borden vol. Met dit weer is het veel aardappels vlees groente. Het wil ook nog wel eens voorkomen dat we Chinees eten, of wokken of Indische gerechten. Mijn moeder houdt van koken dus ik eet van alles.

Eet je nog wel eens een toetje daarna?

Nee, niet altijd. Soms wel eens een ijsje of yoghurt. Maar niet standaard.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Sowieso koek. Het wil nog wel eens voorkomen dat ik wat lekkers koop zoals chips, snoep.

Wat drink je zoal op een dag?

Ik drink eigenlijk altijd twee liter water met limonadesiroop. Seven-up. En 's ochtends nog melk, twee bekers. Optimel.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

In de cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

In de stroopwafels.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

Ik denk de sinas.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

Verkade koekjes.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Ice tea.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

Oreo.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

De sinas.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

1. Suiker, glucosestroop.

2. Suiker, suikerstroop, glucosestroop.
3. Suiker, rietsuiker, gerstemout siroop, glucosestroop.

Ken je andere benamingen van suiker behalve degene die je net hebt genoemd?

Ja, die drie (suikerstroop, glucosestroop, suiker). Maar dat is meer omdat ik dat weet. Maar ik weet geen andere benamingen voor suiker.

Hoe weet je dan die drie?

Dat weet ik van mijn oma, die heeft suikerziekte. Dus ik weet waar ze naar kijkt.

Er zijn in totaal 96 manieren waarop suiker op een etiket kan staan. Had je dat ooit gedacht?

Nee, niet zoveel. Je hebt wel verschillende soorten suikers dus, op zich heb je er dan wel zoveel namen nodig.

Is dat voor jou verwarrend?

Ja. Heel vaak als ik dan een verpakking lees dan staan er dingen op waarvan ik niet zou weten wat het is. Als ik het dan opzoek in een makkelijkere vorm, andere naam bijvoorbeeld, dan denk ik: oh ja, nu ken ik het wel.

Doe je wel eens boodschappen en waar ga je dan heen?

Ja. Ik ga een keer in de week mee met mijn moeder, dan gaan we voornamelijk naar de Jumbo en de Aldi. En ik wil ook nog wel eens bij de Albert Heijn komen.

Eet je wel eens kant-en-klaarmaaltijden? Zoals de Hachee van daarnet of een blik soep.

Ja, vooral de soep. 's Winters is het wel een keer per week. Mijn moeder en mijn zusje eten Chinese tomatensoep en mijn vader en ik eten de groentesoep.

Hoe vaak drink je frisdrank per week?

Elke dag wel. Vooral Seven up en anders Rivella. Hier op school hebben ze Rivella, dus als ik op school ben drink ik dat.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk je dat je per dag consumeert? Als je het uitdrukt in suikerklontjes.

Weet je die bakjes wat ze in kantines altijd hebben met suikerklontjes. Ik denk daar twee van. Ik eet heel veel suiker. In een zo'n bakje zitten denk ik veertig stuks.

Een suikerklontje is vier gram. Dat betekent dat jij denkt dat je zo'n 320 gram toegevoegde suiker eet.

Ja, ik eet heel veel suiker. Dat zou best kunnen.

Maar ben je er zelf ook bewust van dat je zoveel suiker eet?

Ja, daarom probeer ik ook minder suikers te eten.

Dus jij zegt dat je best wel op de hoogte bent van suikers in voedsel? Hoe kom je daarbij?

Dat komt gewoon omdat oma suikerziekte heeft. Ik zie wat voor gevolgen dat heeft en wat dat kan doen met je. Mijn oma heeft het dan aangeboren gehad, maar je kunt het ook krijgen omdat je te veel suikers eet. Ik ga nog wel eens mee met oma naar het ziekenhuis omdat niemand kan rijden bijvoorbeeld. Ik ga dan ook wel eens mee naar binnen. Toen ben ik er eigenlijk achter gekomen dat te veel suiker ook verkeerd voor je is. Daarom probeer ik nu echt op te letten met wat voor suikers ik eet en hoeveel. Vaak pak ik in plaats van een zak chips nu wortels. Omdat daar natuurlijk geen suiker in zit.

Sinds hoelang ben je hiermee bezig? Is dat echt iets van de laatste tijd?

Vanaf januari/februari is het dat ik daar zo goed op let. Ik merkte het natuurlijk met mijn tanden en gezondheid dat het niet helemaal goed ging.

Merk je nu al verschil dan?

Ik merk verbetering, ja. Ik voel me fitter en minder snel moe vooral.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vind jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Ik denk dat ze er alle drie mee te maken hebben. De overheid zou een campagne moeten starten om mensen zich er bewust van te maken hoeveel suikers je eet. Ik denk dat scholen daar ook aan mee moeten werken en dat de producenten daar ook aan mee moeten werken zodat de consumenten uiteindelijk inzien van: oh, wacht even. Dit is niet goed, we moeten het anders doen.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Moet dit in Nederland komen, waarom wel, niet?

Ik denk wel dat dat zou werken, ja. Dat heeft vooral meer te maken van dat je als consument dan altijd moet opletten. Nederlanders zijn gierig dus die gaan dan denken dat is te duur ik koop het voor goedkoper. Fabrikanten gaan vervolgens het suikeraantal verlagen, daardoor zitten er wel minder suikers in en is het dus gezonder. Ik denk dat dat wel nut heeft.

Denk je dat Nederlanders suikerhoudende dranken minder gaan kopen omdat het dan duurder is, of omdat ze zich er meer bewust van zijn dat het slecht voor ze is?

Ik denk wel dat een heel groot deel van Nederland dat gaat denken en dat het dus zeker nut heeft.

Hoe denk je dat Nederlanders nu tegen toegevoegde suikers in voedsel aankijken? Zijn ze zich er bewust van?

Nee, dat zijn ze niet. Daar kijken ze niet eens naar.

Zouden verpakkingen duidelijker moeten worden?

In ieder geval duidelijker in de zin van dat ze niet de moeilijke woorden er op moeten zetten. Ik denk niet dat er nog meer op een verpakking moet komen te staan, maar het moet in ieder geval wel makkelijker te lezen zijn.

Zou een systeem werken waarop aangegeven wordt dat als het in het rood staat dat er te veel suiker in zit, oranje zit matig suiker in en groen is een goede hoeveelheid suiker?

Dat heeft wel meer nut dan dat het nu heeft. Het is dan makkelijker te zien.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is in de ketchup. Daar zit 22,8 gram per 100 gram suiker in terwijl er in de cola 'maar' 10,6 gram per 100 gram in zit.
Oké.

Daarna hadden we de borrelnoten en de stroopwafels. Dat klopt wel, er zit veel meer suiker in de stroopwafels dan in de borrelnoten. In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes.

Ja.

Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer toegevoegde suiker in de muesli dan in de koekjes.

Serius? Oh.

In de tomatensoep of in het blikje Ice tea: er zitten ook meer suikers in de tomatensoep dan in de Ice tea. Dan heb je de Breaker en de Oreo koekjes waarvan de Breaker meer suiker bevat. In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Daar zit in totaal 35 gram toegevoegde suiker in.

Dat is belachelijk veel. Dat is belachelijk.

Wat is je reactie hierop?

Belachelijk. Dat is echt niet goed.

Jij zei dat je op zich wel bewust bent van suikers in voedsel?

Ja. Maar door deze antwoorden denk ik dat ik me er minder bewust van ben dan wat ik zelf had gedacht. Ik denk dat ik qua suiker ook meer let op dat ik de ongezonde dingen laat staan. Maar nu ik dit zo zie zitten er in de producten waarvan je het niet verwacht het meeste suiker. Ik had bijvoorbeeld niet verwacht dat er meer suiker in ketchup zit dan in cola.

Je hebt dat bijvoorbeeld ook de ingrediëntenlijsten. Maltodextrine en dextrose zijn ook suiker die je niet hebt genoemd. Melasse en honing zijn ook andere benamingen voor suiker, die had je ook niet genoemd.

Zo zie je maar weer dat er verschillende namen zijn voor verschillende dingen, he.

Als ik het nu terugkoppel naar wat jij zoal eet als ontbijt of als lunch: ben jij je er nu bewuster van dat er dus eigenlijk best veel suiker in zit?

Ja. Ik denk wel dat ik eens ga uitzoeken waar meer in zit. Waar meer suikers in zit. Het is meer omdat ik er nu nieuwsgierig naar geworden ben van: Oké, hoe kan het dat er meer suiker zit in ketchup dan in cola? Ook bijvoorbeeld als ik die verpakking van krokante muesli zie: Er staat muesli op en het is biologisch, dus ik denk dan dat het gezond is. Het heeft wel geholpen denk ik.

Hoe denk jij dat er in twee jaar gekeken wordt naar suiker in Nederland?

Ik mag hopen dat er in ieder geval meer en beter na wordt gekeken dan dat het nu is. Het is nu gewoon echt ruk.

Transcriptie 3:

Naam: Nienke Reessink

Leeftijd: 27

Woonplaats: Bommel

Werk/studie: Docent Nederlands, Rekenen, ICT op het MBO

Ik ben op dit moment bezig met een dieet omdat ik veel last heb van buikpijn. Dus ik ben aan het kijken wat ik allemaal wel en niet kan eten.

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Ik eet cornflakes, van mais, met melk. En ik maak voor mezelf rijstepap. Dit eet ik nu, maar ook al zou ik over een paar maanden mogen stoppen met mijn dieet, dan zou ik dat nog steeds blijven eten, want ik vind het gewoon lekker. Het bevalt me gewoon goed.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Meestal eet ik rond een uur of 10 iets van fruit. Meestal kiwi's of ananas. Om 12 uur eet ik meestal speltbrood met vleeswaren, iets van kip bijvoorbeeld. Geen zoet beleg.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Meestal wel gewoon vlees en daarbij pasta, rijst of aardappelen, en daarbij groente.

Ook wel eens buitenlandse gerechten zoals Indonesisch of Chinees?

Ik maak wel eens van die gerechten, maar dit is de basis. Met rijst kan het wel eens zijn dat ik wat roerbak of zo.

Wat eet je voor tussendoortjes, naast fruit wat je net genoemd had?

Op dit moment niet heel veel in verband met mijn dieet. Maar ik heb altijd wel veel chocolade gegeten na het eten. Gewoon een stukje. Ik vind het ook wel lekker om wat chips te eten. Vroeger at ik ook regelmatig veel drop, maar dat heb ik nu ook al een tijd niet meer gedaan.

Eet je na het avondeten nog een toetje?

Een toetje niet, maar ik merk wel dat ik altijd behoefte heb aan iets zoets. Eerder was het een stuk chocola, nu is het dan rijstepap. Dat kun je met ei in de oven doen waardoor het een soort van cake wordt. Dat eet ik nu heel vaak.

Wat drink je zoal op een dag?

Op dit moment alleen water. Eerder was de basis ook water of thee. En ook maar zelden frisdrank, ongeveer twee of drie keer per week.

Wat voor frisdrank?

Dat is maar net wat ik bij iemand aangeboden krijg. Meestal is het iets van Ice tea of cola.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Mijn eerste indruk is cola, maar ik ben nu heel bang dat het een instinker is, maar ik ga gewoon voor de cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Oh, die is ook moeilijk. Dan ga ik toch ook voor de stroopwafels.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

Is het ook echt naar verhouding? Ik denk de sinas.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

Ik weet wel dat er in muesli veel suiker zit, maar toch niet meer dan koekjes? Nee, ik ga voor de koekjes.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Ik hoop heel erg dat het Ice tea is, dus Ice tea.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

De Oreo koekjes komen terug. Ik denk dat een pakje koekjes wegwerken wel slechter is, dus ik ga voor de Oreo koekjes.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

Dan zou ik voor de maaltijd gaan, puur omdat het gewoon meer is.

Je ziet in de ingrediëntenlijst allemaal benamingen staan, wat daarvan is suiker?

1. Havermout is geen suiker, maar uiteindelijk denk ik dat je lichaam het wel kan omzetten in suiker, dus dat zou dan suiker zijn. Suiker is natuurlijk ook suiker. Zonnebloemolie is geen suiker. Glucosestroop is suiker want dat is glucose. Mais zal ook wel iets van suiker in zitten. Rijstbloem niet. Tarwebloem is denk ik net als havermout, dat kan je lichaam omzetten in suiker. Dit ken ik niet. Honing zit ook wel suiker in. Moutextract ken ik niet, er zit gerst in dus dat zou ook wel suiker zijn. En vanille ook denk ik. Toegevoegde suiker is dan suiker, glucosestroop en honing.

2. Suiker, dextrose, suikerstroop, glucosestroop en dat was hem denk ik.

3. Suiker. In de gepofte rijst zit dan ook wat rietsuiker. Glucosestroop. En dextrose zie ik nog staan.

Naast wat je in deze lijsten heb gezien, ken je nog andere benamingen van suiker?

Ik moet nu van mijn dieet letten op glucose, fructose en dextrose. Daar kan ik nu op letten. En verder eigenlijk niet.

Er zijn in totaal 96 benamingen van suiker. Als ik dat zo zeg, wat vind je daar dan van?

Serieus? Ja, dat vind ik heel misleidend. Ik heb het idee dat ik de laatste tijd wel goed ben geworden in het lezen van etiketten. Maar als ik nu deze etiketten onder mijn neus krijg, dan staan er ook heel veel dingen op waarvan ik denk: Wat is dit? Als je dat nu zo benoemt, 96, dan vind ik dat wel schokkend hoor. Ook al wil je goed op je eten letten, dan is dat wel heel moeilijk om goed te doen.

Denk je dat dat ook heel verwarrend is voor consumenten?

Ja, zeker.

Waar haal jij meestal uw boodschappen en hoe vaak ga je daar naar toe?

Mijn weekboodschappen haal ik bij de Lidl. Dat doe ik één keer per week en dan laad ik gewoon mijn karretje vol. Als ik doordeweeks nog iets nodigs heb, iets specifiek of een bepaald A-merk, of iets vergeten ben dan ga ik naar de Albert Heijn.

Hoe vaak eet je kant-en-klaar maaltijden?

Nu nooit meer omdat het niet kan omdat er meestal te veel toegevoegde dingen in zitten die ik niet mag eten. Vroeger was het denk ik maximaal één keer per week. Echt dat het moet, omdat ik hier op school moet overwerken bijvoorbeeld. Dan zou ik iets van soep of een kant-en-klare salade nemen.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk jij dat jij per dag consumeert? Als je het in suikerklontjes moet uitdrukken.

Ik denk wel behoorlijk veel. Eerder nam ik wel eens suiker in mijn thee, dat doe ik nu niet meer. Maar ik denk toch wel dat ik een behoorlijke snoepkont ben. Ik denk dat ik wel aan tien suikerklontjes kom, ben ik bang.

Waarom ben je gestopt met suiker in thee drinken?

In eerste instantie omdat het vermoeden was dat suiker ook wel dingen met je darmen kan doen. Dat mijn buikpijn misschien aan suiker zou liggen. Dat bleek niet zo te zijn, in ieder geval niet aal kristalsuiker. Dat was de aanleiding, maar uiteindelijk heb ik toen een paar weken geen suiker in mijn thee gehad en nu denk ik: ik heb het niet meer nodig, ik heb het afgeleerd. Ik ga nu geen suiker meer toevoegen, net nu ik er vanaf ben. Ik heb het wel vaker geprobeerd in het verleden om geen suiker in mijn thee te drinken, maar ik vond het altijd wel heel moeilijk. Nu werd het meer een verplichting, dus dat hielp wel.

Waar denk je dat het meeste suiker in zit van wat jij eet?

Ik denk wel de snacks die ik voor mezelf maak. Ik maak ze dan wel zelf, maar alsnog doe ik er veel suiker in. Ik heb toch wel die behoefte denk ik.

Is dat omdat je denkt dat je suiker nodig hebt om die lekkere smaak te krijgen of is het meer een gewoonte om er veel suiker in te doen?

Ik moet ook wel zeggen, toen ik een tijdje minder suiker heb gehad, toen voelde ik me ook wel minder goed. Ik geloof ook wel dat het na een paar dagen overgaat, als je bijvoorbeeld twee weken lang minder suiker eet, dat je je dan beter gaat voelen. Ik voelde me in die tijd ook echt niet goed. Ik geloof best wel dat het ergens ook afkicken was. Maar ik wilde mezelf nu niet straffen, dus ik dacht: voor de tussendoortjes die ik nu maak, daar ga ik gewoon suiker toevoegen. Ik ben me er wel van bewust dat het waarschijnlijk gewoon een soort afkicken was, wat ik toen deed. Ik weet dat ik er behoefte aan heb, aan suiker.

Vind jij van jezelf dat je op de hoogte van suikers in voedsel en drinken?

Dat dacht ik wel. Ik dacht dat ik behoorlijk goed etiketten kon lezen, maar nu, nu jij mij vertelt dat er 96 manieren zijn om suiker te omschrijven denk ik van niet. Volgens mij heb ik er geen goed beeld van.

Je weet wel wat benamingen zoals glucose, fructose en dextrose. Hoe ben je daar achter gekomen? Is dat via nieuws of ben je er zelf achter gekomen?

Ik wist het op zich wel, maar ik weet nu ook door mijn diëtiste dat ik op verschillende dingen kan letten. Zoals de verhouding glucose en fructose op het etiket. En ik weet nu ook dat ingrediënten die vooraan op het etiket staan. Dus als iets helemaal op het einde staat, dan denk ik: oké, een beetje binnenkrijgen is wel prima, beter dan dat er veel van in zit. Daar let ik dan wel op, maar dat is meer omdat het nu moet. Daarvoor heb ik eigenlijk nooit een etiket gelezen. Dan raad je meer op de gok waar meer suiker in zit. Je verwacht dat er in een bepaalde sap minder suiker zit dan in cola. Er zit verder geen gedachtegang achter

Daar heb je dan ook niet echt bij stilgestaan?

Nee, in die zin was ik best goed voor de gek te houden. Als het er gezond uitziet dan neem ik het wel aan. Terwijl ik nu weet dat als je een etiket leest, dat je er dan achter kan komen dat iets helemaal niet zo gezond is als dat je denkt. In die zin ben ik daar wel een beetje doorheen geprikt. Maar dat moest je wel echt even zelf ervaren. Laatst had ik een carpaccio spread met pesto voor op brood. Ik keek op de achterkant dat er maar drie procent pesto in zit, dat vond ik wel grappig. Je moet denk ik eerst zoiets meemaken voordat je er echt bewust van wordt.

Was het een soort van openbaring?

Ja, het was voor mij echt een openbaring. Op de voorkant van een verpakking kan echt van alles staan, maar pas op de achterkant lees je echt wat er werkelijk in zit. Dus als je dat wil weten dan moet je het product eerst omdraaien. Je bent niet gewend om dat te doen.

Je volgt een dieet nu, dus je houdt wel rekening met eten. Maar in hoeverre houdt je rekening met suiker?

Niet eigenlijk. Ik heb het wel geprobeerd, maar zoals ik al zei, vond ik het heel moeilijk om daar doorheen te breken. Ik weet dat je een periode nodig hebt om van suikers af te komen en dat vind ik heel moeilijk. De eerste paar dagen voelde ik me echt niet goed in mijn vel. Ik geloof best dat je je twee weken later veel beter gaat voelen, maar zover heb ik het niet laten komen.

Is dat omdat je het niet zover wilde laten komen of omdat het niet lukte?

Een combinatie van beide denk ik. Ik moet nu heel veel dingen laten staan, ik mag veel voedingsmiddelen niet eten. Ik vond het voor mezelf te erg om dan ook nog suiker te laten staan. Misschien dat als ik in een rustigere periode zit over een tijdje waarbij ik meer kan eten dat ik dan wel de suiker zou kunnen laten staan.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vind jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen?

Ik vind dat het bij alle drie de partijen een beetje ligt. Ik vind dat de overheid strenger moet zijn in de regelgeving, de overheid moet van producenten vragen om het duidelijker te maken op de verpakking hoeveel suiker toegevoegd is en hoeveel suiker er van nature in zit. En ik vind ook wel, dat wat je net zei, dat er zoveel manieren zijn om suiker te beschrijven dat vind ik echt een taak van de overheid om dat terug te dringen en om de etiketten duidelijk te maken.

Zou daar dan een wet voor moeten komen?

Ja. Ik denk niet producenten anders geneigd zijn om zelf initiatief te nemen. Dat moet worden vastgelegd en dan gaat iedereen dat doen. Op eigen houtje zullen ze dat niet doen. Als er producenten blijven die het toch op een slinkse manier vermelden, dan blijft er nog steeds concurrentie daarin. Producenten hebben natuurlijk ook wel een verantwoordelijkheid maar ik snap wel dat hun motivatie is om producten te verkopen. Ik snap wel dat dat eerst moet worden opgelegd willen zij dat volgen. Dat moet voor hen dan een motivatie zijn dat als andere bedrijven het doen, zij het ook doen. De consument moet er natuurlijk zelf ook op letten, dat is zeker waar. Maar ik denk dat zij op dit moment te weinig de mogelijkheid krijgen om dat te doen, juist omdat het zo onduidelijk is.

Hoe bedoel je dat precies?

Nou ja, ook al zou je er op willen letten, als consument wordt het je wel heel moeilijk gemaakt. Ik denk dat het voor consumenten wel makkelijker gemaakt zou moeten worden.

Hoe denk je dat het nu zit met het bewustzijn van Nederlandse consumenten?

Heel slecht.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Moet dit in Nederland komen, waarom wel, niet?

Als jij aangeeft dat dat op dit moment een succes in Groot-Brittannië is dan denk ik dat wij dat hier wel kunnen overnemen. Maar is het meer een succes omdat mensen het minder gingen kopen of omdat producenten het gingen verlagen?

Het is twee maanden geleden ingegaan en voordat de wet van kracht ging, hebben fabrikanten hun suiker verlaagd zodat de prijs niet omhoog zou gaan en consumenten het misschien niet meer zouden kopen.

Oké, dat vind ik dus wel een goed effect. Het bedoelde effect is denk ik dat consumenten het minder zouden gaan kopen omdat het duurder wordt. Het bijeffect is eigenlijk veel beter: dat de suiker ook echt verlaagd wordt. Dat vind ik wel positief. Aan de andere kant is het denk ik niet de perfecte oplossing. Wat ik net zei, de overheid kan misschien wel wat meer regels opstellen voor verpakkingen en etiketten. Ik denk dat dat veel belangrijker is en dat je als consument dan meer de mogelijkheid krijgt om er op te letten. Het is een beetje en en, de overheid kan dingen doen als de prijs verhogen maar ook verpakkingen duidelijker maken.

Denkt je dat dit effect heeft op de suikerinname?

Dat denk ik wel, omdat je dan ook wel bedrijven hebt die de suikers in frisdrank omlaag zullen doen. Maar aan de andere kant: mensen hebben toch behoefte aan suiker. Dus ik vraag me af om mensen het dan niet op een andere manier naar binnen gaan proberen te krijgen. Ik weet niet precies hoe dat werkt, maar dat ze toch gewend zijn om zoveel gram per dag binnen te krijgen dat ze dan op andere manieren toch bijvoorbeeld een extra koekje nemen of zo iets. Misschien dat mensen dat dan gaan doen.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is in de ketchup. Daar zit 22,8 gram per 100 gram suiker in terwijl er in de cola 'maar' 10,6 gram per 100 gram in zit.

Oké, dat vind ik echt heel erg. Anderzijds, zo'n flesje drink je natuurlijk in één keer op, terwijl je een flesje ketchup verspreidt over dagen. Maar het is alsnog wel heel veel.

Ja, het is vooral zo: mensen weten dat er in frisdrank en koekjes veel suiker zit, maar bij andere producten is het bewustzijn veel minder. Daarom heb ik deze producten gekozen. Daarna hadden we de borrelnoten en de stroopwafels. Dat klopt wel, er zit veel meer suiker in de stroopwafels dan in de borrelnoten.

Deze smaken soms wel wat zoet, dus ik zat wel te twijfelen.

In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes. Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer toegevoegde suiker in de muesli dan in de koekjes. In de tomatensoep of in het blikje Ice tea: er zitten ook meer suikers in de tomatensoep dan in de Ice tea.

Oké, dat vind ik wel raar, want ik vind tomatensoep dus echt niet zo zoet smaken. Dus dat is wel gek.

Dan heb je de Breaker en de Oreo koekjes waarvan de Breaker meer suiker bevat.

Oh, terwijl ze de Breaker toch bestempelen als best gezond? Een gezonde snack.

In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Daar zit in totaal 35 gram toegevoegde suiker in.

Wow.

Dan de antwoorden van de vergelijkingen. Je wist er best wel wat. Wat je niet had genoemd was gerstemout siroop en maltodextrine.

Dat laatste wist ik niet wat dat betekent en dat mag ik nu ook niet eten, maar dat is gewoon een suiker dus.

Als laatste heb je ook melasse, dat is ook een suiker.

Oké, dat kende ik ook niet.

Als ik dit zo allemaal aan je vertel, wat is dan je reactie hierop? Je hebt best veel vergelijkingen fout.

Toen je de vergelijkingen deed, dacht ik al wel: oh, dit is zo verraderlijk. Maar ik vind het echt wel heel slecht. Nu ik dit weer zo zie, dan vind ik echt dat de overheid er iets aan moet doen. Ik vind van mezelf dat ik me echt goed verdiep in het lezen van etiketten en ik vind het nu zelfs nog moeilijk om te bepalen wat suiker is en wat niet. Mensen die er niet eens een hobby van maken zoals ik, voor hen zou het bijna onmogelijk zijn om de dagelijkse boodschappen te doen en niet heel veel suiker mee te nemen. Van koekjes en frisdrank weet je dat er veel suiker in zit. Daar denk je bewust over na of je het wel of niet zou eten/drinken. Maar bij zo'n kant-en-klaarmaaltijd, daar ga je echt niet een heel afweging maken of je nou gezond bezig bent of niet. Het is heel verraderlijk.

Denk je dat jouw bewustzijn door dit interview meer gegroeid is?

Ja, dat denk ik wel. Ik besef me gewoon dat ik op heel veel dingen goed aan het letten ben, maar op suiker dus nog niet voldoende. En op zich ben ik wel in staat om te kijken in welke producten veel suiker, dus daar zou ik meer op kunnen letten. Zoals ik zelf al zei denk ik dat het een paar dagen duurt om er echt doorheen te komen om zo minder suiker te eten.

Transcriptie 4:

Naam: Evan Schoeman

Leeftijd: 36

Woonplaats: Ede

Werk/studie: Directeur bouwkundig adviesbureau

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Ik begin met een kopje koffie en een glas halfvolle melk. Meestal twee sneetjes brood, eentje met pindakaas en de ander met iets van ham.

Geen zoet beleg?

Nee, eigenlijk niet nee.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Met lunch is het meestal een soepje, Cup-a-soup. En een boterham met kaas.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Het is altijd wel vlees, aardappelen en groente. Rode kool, bietjes. Ik houd ook wel van stamppotten. Een keer in de week gemiddeld is het snacken: vrijdag of zaterdag patatdag. Als je ongeveer kijkt in week is het één of twee keer niet Nederlands. Dus dan iets van pasta of Chinees of Mexicaans.

Eet je na het avondeten ook een toetje?

Ja, pap, yoghurt of vla. Heel standaard. Nu met het warme weer is het ook vaak een ijsje. Dan is het meestal een cornetto of een aardbei ijsje. Elke dag een toetje wel.

Vind je dat nodig om een toetje te eten?

Ja, dat zit er in. Dat is meer een afsluiting van het eten. Van kinds af aan zit dat er in. Meestal als je geen toetje hebt gehad, dan heb je het gevoel dat je nog niet klaar bent met eten. Misschien is het iets psychisch.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Tussendoortjes eigenlijk niet, tijdens het werk niet. In het weekend meestal fruit in de ochtend, samen met de kinderen. In de middag een koekje. En 's avonds chips of pinda's. Doordeweeks 's avonds bijna niet.

Wat drink je zoal op een dag?

Heel veel koffie. Na het avondeten Pepsi Max en een biertje of een twee per avond.

Wat is de reden dat je Pepsi Max drinkt?

Omdat dat in huis is. Mijn vrouw drinkt dat, dus dat drink ik mee. Dit is het enige frisdrank wat ze drinkt en wat ze lust.

Is het ook een overweging dat Pepsi Max geen suiker bevat en de gewone Pepsi wel?

Vroeger was dat wel denk ik. Maar je komt erachter dat er aspartaam in zit, dat is ook niet echt goed voor je. Dus dat is uiteindelijk niet de beweegreden, want van zoetstoffen kom je ook wel aan. Maar dat was in het begin, toen Pepsi Max op de markt kwam, was dat voor mijn vrouw wel een reden om die te gaan drinken omdat er geen suiker in zit en in de normale wel.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Ik denk Cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik denk de borrelnootjes. Want stroopwafels zit voornamelijk natuurlijke suikers in toch? Of is stroop eigenlijk natuurlijk of niet?

3. Ik zal het zometeen vertellen. Oreo koekjes of een blikje sinas

Ik denk sinas.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

De muesli.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Tomatensoep.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

Ik denk de drinkyoghurt.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

Ik denk er in de maaltijd meer suiker zit.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

1. Suiker, glucosestroop, honing. Maar dat is wel tricky volgens mij. Maar het is toegevoegd dus ik denk ook honing, ja. Dat was het denk ik.

2. Suiker, dextrose ook weer. Maltodextrine weet ik niet. Suikerstroop, glucosestroop dat wel. En voor de rest niets.

3. Suiker heb je dan. Rietsuiker, gerstemout siroop, ik verwacht dat dat ook wel wat is. Glucosestroop. Dextrose is volgens mij ook een suiker.

Waar haal je meestal je boodschappen en hoe vaak ga je daar naar toe?

Meestal haalt mijn vrouw het. Maar meestal op de woensdag wordt het thuisbezorgd via Picnic. En in het weekend nog wel eens naar de Emté.

Hoe vaak per week eet je kant-en-klaar maaltijden?

Eén keer in de twee weken denk ik.

Wat voor maaltijden zijn dat?

Ik zit dan te denken aan aardappelgratin. Dat is niet een hele maaltijd maar wel voorverpakt. En champignonsoep. En misschien dan ook nog pizza.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk jij dat je per dag eet en drinkt? Als je het in suikerklontjes moet uitdrukken.

Tsja, dat is lastig. Vijftien tot twintig misschien.

Hoe kom je bij dat aantal?

In het bier zit wel wat. Suiker wat je zelf toevoegt bij het toetje. Koffie drink ik wel zwart. Misschien in de ochtend wel in het brood wat, of in het beleg. Dat denk ik.

Waar denk je dat het meeste suiker in zit van wat je eet of drinkt?

Bier, denk ik.

Ben jij op de hoogte van suikers in je voedsel?

Onvoldoende denk ik. Suiker is wel een smaakmaker en het zal wel overal in zitten. Ik denk dat je onbewust niet weet waar het allemaal in zit en hoeveel het is.

Lees je bijvoorbeeld wel eens etiketten van producten om erachter te komen wat er in zit?

Jawel, dat is afhankelijk van wie er komt eten. Mijn schoonzus heeft lactose en glutenproblemen. Als zij komt eten dan kijken we wel goed op de etiketten. Maar verder eigenlijk helemaal niet.

Als je op een etiket leest, weet je dan wat alles betekent?

De e-nummers weet je haast nooit, sommige weet je dan weer wel maar over het algemeen niet. Ik denk dat ik vaak wel iets kan benaderen.

In hoeverre houd je rekening met toegevoegde suikers?

Niet veel.

Wat is de reden daarvan?

Eigenlijk niet echt mee bezig. Ik denk dat ik het beste kan omschrijven als niet van bewust zijn.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vindt u, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Ik vind dat de producent die verantwoordelijkheid heeft. Als de overheid zich daarmee gaat bemoeien, dan laat je de keuze eigenlijk in het midden. Daarom vind ik eigenlijk dat de producent de keuze moet geven in gezonde en ongezonde producten. Dan kan de consument zelf een keuze maken.

Vind je dat de overheid er nog een rol in kan spelen?

De overheid bemoeit zich al met zoveel dingen denk ik dan. Als de overheid zich hier ook nog mee gaat bemoeien dan denk ik niet dat het een heel goed idee is. Ik vind dat een beetje te ver gaan, dan gaat het in je eigen zone zitten wat de regering voor je beslist. Dat doen ze nu ook met bepaalde zorgverzekeraars, die bepalen wat voor medicijnen je krijgt. En dat is meestal de goedkoopste. Dat bevalt me niet heel erg. Dan lijkt het net alsof ze niet het beste met je voorhebben en dat je zelf geen keuze kan maken. Bij een producent is het belangrijk dat ze aangeven: we kunnen je wat lekkers geven, maar we kunnen ook wat gezondere producten aanbieden.

Denk je dat de producent dat uit zichzelf gaat aanbieden?

Nou, nee dat klopt. Dat zullen ze niet snel doen. Dan heb je eigenlijk toch wel weer dat de regering dat de producent moet opleggen.

Dat is dan ook weer niet echt ideaal, volgens jou?

Nee. Maar dan moet ik het zo zeggen, de regering kan de producenten wel enigszins verplichten om de consumenten ook gezonde producten aan te bieden. Maar dat de regering bepaalt hoeveel suiker er in een bepaald product mag zitten, dat is dan weer een ver van je bed show. Lastige vraag.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Frisdrank tussen 5 tot 8 gram suiker (sinas), daar is de prijs 20 procent omhooggegaan. Frisdrank met meer dan 8 gram suiker is 25 procent omhooggegaan. Denk je dat zoiets in Nederland zou kunnen werken?
Ja dat denk ik wel

Denkt u dat dit effect heeft op de suikerinname?

Ik denk eigenlijk dat de mensen die goedkope producten kopen vaak vatbaarder zijn voor de problemen in de gezondheid. Die zijn daar minder van bewust. Een beetje de redenering: hoe goedkoper een product, hoe meer rotzooi er in kan zitten. Door die aanpassing wordt een goedkoper product nu gezonder dan een door de belastingverhoging nu duurder product zoals frisdrank. Ik denk dat daar wel een meerwaarde in zit.

Denk je dat de consument ook nog een rol kan spelen in het verlagen van zijn of haar suikerinname?

Ja, alleen waardoor nemen zij te veel suiker in? Waarschijnlijk omdat ze niet weten wat ze innemen. Het is ook steeds en steeds meer geworden dat suiker overal in zit. Het is toch een smaakmaker geworden, dat is ook met zout. Maar de smaakmaker is een trigger waardoor je het wilt nemen. Hier en daar staat wel aangegeven wat er in zit, maar ik denk dat dat wel verbeterd kan worden.

Die verantwoordelijk om dat te verbeteren ligt bij de producent?

Ja, dat zij aangeven hoeveel suiker er precies in zit. Misschien is het voor de beeldvorming wel handig dat er op het etiket in suikerklontjes uitgedrukt staat hoeveel suiker een product bevat. Dat er bij wijze van spreken vijf suikerklontjes in zitten. Dan kan men zich er wel meer bewust van worden wat men eet en drinkt. Als je een moeilijke term gebruikt en men weet niet wat men neemt, dan valt dat tussen wal en schip.

Vind je dat verpakkingen nu te onduidelijk zijn?

Men refereert het naar gram. En zoals je hier al bij een aantal dingen ziet staan zijn het samenstellingen van diverse producten wat eigenlijk suikers zijn. Die termen moet je omdraaien naar een begrijpbare hoeveelheid voor de gewone mens. Eigenlijk moet je eerst natuurkunde gestudeerd hebben om alles een beetje te kunnen begrijpen. En als je door middel van beeldvorming of praktische benadering aan kan geven hoeveel er precies in zit, ik denk dat dat een meerwaarde is voor de consument. Alleen de producent is er weer niet blij mee, dus dan zou er een verplichting moeten komen vanuit de overheid.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is in de ketchup. Ja? Oké. Dat verwacht je niet.

Daarna hadden we de borrelnoten en de stroopwafels. Jij zei dat er meer suiker in de borrelnootjes zitten omdat je dacht dat de stroopwafels veel natuurlijke suiker bevatten. Er zit meer suiker in de stroopwafels en dat is ook allemaal toegevoegde suiker.

Oké. Honing is ook een toegevoegde suiker dus.

In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes. Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer toegevoegde suiker in de muesli dan in de koekjes, dus dat klopt. Hoe was jij bij dat antwoord gekomen?

Volgens mij is de muesli zoet gemaakt, anders is het zo droog om te eten. Dat staat me iets bij. Er zit veel suiker in omdat het dan beter smaakt, het is anders heel droog.

In de tomatensoep of in het blikje Ice tea: er zitten ook meer suikers in de tomatensoep dan in de Ice tea, die heb je ook goed. Dan de Breaker drinkyoghurt en de Oreo koekjes, er zit inderdaad meer suiker in de drinkyoghurt dan in de koekjes. En de laatste had je ook goed. In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Op zich heb je best veel antwoorden goed. Als je dat zo hoort denk je dan dat je je meer bewuster bent van suiker dan je zelf had gedacht?

Ja, ik denk wel dat ik daar enigszins bewust van ben, maar daar moet ik wel over nadenken. Als je zo die vergelijkingen hebt, dan kan je het wel makkelijker relativeren. Alleen of ik daar dagelijks mee bezig ben? Niet echt. Dan zou het bewustzijn een stuk minder zijn denk ik.

Je wist bijvoorbeeld dat er in muesli veel suiker zit, hoe ben je achter die informatie gekomen?

Volgens mij wel eens een keertje op televisie gezien. Ik lees ergens een keer wat en dat sla ik dan op, maar waar ik het precies vandaan haal dat weet ik dan niet.

De ingrediëntenlijsten had je ook redelijk goed. Je hebt melasse niet genoemd.

Oh, oké. Is dat rietsuiker?

Nee, het is een soort stroop. Bij de andere had je glucosestroop genoemd, dextrose is ook toegevoegde suiker inderdaad. En bij de laatste had je rietsuiker genoemd, gerstemout siroop, glucosestroop en dextrose inderdaad.

Die maltodextrine, is dat ook een suiker?

Ja, inderdaad, daarvan wist je het niet zeker maar het is ook een vorm van suiker. Er zijn in totaal 96 benamingen voor suiker die op een etiket kunnen staan. Is dat misleidend voor consumenten?

Ja, dat denk ik wel. Bij de EU zijn producenten wel verplicht aan te geven wat er precies in zit, maar door de diversiteit aan suikersoorten is het voor de gemiddelde Nederlander moeilijk te begrijpen wat suiker is en hoeveel suiker er in zit.

Is dat voor jou ook zo?

Ik weet wel iets er vanaf. Maar je ziet niet hoeveel er in zit van een bepaalde suiker. Bij een zo'n lijst zijn dan wel percentages aangegeven, maar grotendeels niet. Hoeveel exact het suiker is, dat staat er niet. Dat doen ze denk ik ook wel expres, anders kan je de samenstelling natuurlijk namaken. Maar als ze dat refereren naar het aantal suikerklontjes dan is dat voor de gemiddelde Nederlander veel makkelijker te begrijpen.

Vind je dat je na dit interview meer bewustzijn hebt gekregen?

Ik denk wel dat ik me er bewuster van ben. Ik zie hier producten liggen waarvan ik niet had verwacht, zoals de tomatenketchup, dat er veel suiker in zou zitten. Ik had aangenomen dat tomatenketchup wel wat gezonder zou zijn. Ik weet dat er in cola gigantisch veel in zit, maar dat er in ketchup dus nog meer zit. Je wordt er wel wat bewuster van.

Wat vond je van dit interview in het algemeen?

Ja, best leuk. Je leert er ook van en dat had ik niet verwacht.

Transcriptie 5:

Naam: Els Schneider

Leeftijd: 46

Woonplaats: Bennekom

Werk/studie: Huisvrouw

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Normaal eet ik één sneetje brood. Maar de laatste maand ben ik met een maaltijd shake bezig als ontbijt om een paar kilo er af te krijgen. Normaal is het dus een broodje met pure hagelslag. Ik ben een zoetekauw. En een kop thee zonder suiker.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Twee bruine boterhammen. Als ik bij mijn moeder ben wel eens een kopje kippensoep erbij. Maar thuis alleen brood. Vaak met magere kipfilet en komkommer of paprika erbij. Net wat ik in huis ben. Als drinken neem ik dan water met een paar druppels limonade erbij. Het is zoet. Geen melk, daar ben ik niet zo van.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Mijn man is vooral van de aardappels, vlees en groente. Maar macaroni of bami gaat er ook wel in. En een keer per week patat. Ik vind dat zo lekker, dus elke week gaat wel de frituurpan aan. Over het algemeen dus het vaakst aardappel vlees groente.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Fruit, net heb ik bijvoorbeeld een banaan en een kiwi op. 's Middags eet ik ook wel eens een stukje chocola, ik ben een zoetekauw. Twee stukjes of zo, daarna is het ook goed. Ik kan me goed beheersen, maar als ik het toch in huis heb denk ik wel vaak: even een lekker stukje chocola. Meestal om een uur of drie, half vier. Na het avondeten houd ik het makkelijk vol tot de koffie. Tijdens de koffie eet ik soms wel wat, afhankelijk van wat ik avond gegeten heb. Is het gezond zoals boontjes, dan eet ik nog wel eens een granenbiscuitje. Als ik vet eten op heb zoals patat en een kroket, dan heb ik er geen behoefte aan. In de avond verder eet ik nog wel eens wortels, ik trek niet vaak een zak chips op. Of een handje ongezouten pinda's. In het weekend wel eens een wijntje, maar niet doordeweeks.

Wat drink je doordeweeks?

Vooraf water met een klein beetje citroen/limoensiroop. Koffie drink ik verder. Frisdrank drink ik niet. Sommige vinden dat echt lekker, maar ik houd er niet van.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Het zullen wel instinkers zijn. Bij cola denk ik dat daar ook veel in zit, maar toch zeg ik de ketchup.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik hoop de stroopwafels, want de cocktailnootjes eet ik wel eens.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

De Oreo koekjes.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes

Ik denk dat er in de muesli meer suiker zit.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Dan ga ik voor de tomatensoep.

6. Een Breaker of Oreo koekjes
Moeilijk. Ik ga toch voor de Breaker.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas
Ik ga voor de rode kool.

Je ziet in de ingrediëntenlijst allemaal benamingen staan, wat daarvan is suiker?

1. Suiker, glucosestroop, honing.
2. Suiker, suikerstroop, glucosestroop
3. Suiker, rietsuiker, glucosestroop

Waar haal jij meestal je boodschappen en hoe vaak ga je daar naar toe?

Bijna elke dag. De meeste boodschappen doe ik bij Lidl en Albert Heijn.

Hoe vaak eet je kant-en-klaar maaltijden?

Eigenlijk nooit. Op maandag eten we altijd iets makkelijk en in de winter wil ik nog wel eens een blik soep openen, maar dat is zelden. Ik maak altijd zelf mijn eigen soep. Maar verder eten we het nooit. Lijkt me wel makkelijk, haha.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk jij dat je per dag consumeert? Als je het in suikerklontjes moet uitdrukken.

Ik denk acht suikerklontjes. Het scheelt dat ik al geen suiker in de koffie en thee doe.

Waar denk jij dat het meeste suiker in zit van wat je eet?

In mijn zoetigheid, zoals de hagelslag. En misschien nog wel in een toetje.

Eten jullie vaak toetjes na het eten?

Gisteren heb ik bijvoorbeeld roomyoghurt met Griekse honing gegeten. Daar zit natuurlijk ook toegevoegde suiker in. Een toetje willen we nog wel eens eten na groente, dus niet als we patat of Chinees hebben gegeten. Dat is redelijk vaak, want we eten regelmatig groente. Als we dan klaar zijn met eten, zegt mijn man: 'En waar is het toetje?'

Denk jij van jezelf dat je op de hoogte bent van toegevoegde suikers in je eten en drinken?

Nee. Nooit op gelet. Je denkt altijd wel dat je gezond eet, maar ik lees nooit etiketten om te zien wat er precies allemaal in zit.

De laatste tijd is het best vaak in het nieuws dat suiker slecht voor je is. Zorg dat voor jou dat je ook iets met die informatie doet?

Nu ik aan het lijnen ben wel. Ik ben ook al gestopt met suiker in de thee en koffie. Maar langzaam merk ik wel dat je een beetje bewuster wordt en eerder voor een wortel kiest dan weer een koekje of snoep. Vooral naarmate je ouder wordt. Vroeger keek ik echt nergens naar.

Waarom ben je gestopt met suiker in je thee en koffie?

Puur voor het gewicht. Met veertig wil eigenlijk niks meer. Als je wilt afvallen dan gaat het heel moeizaam. Dan begin je met kleine dingen te schrappen, zoals de suiker in thee en koffie. Ik kan er heel goed mee leven nu, maar ik ben wel een zoetekauw. 's Ochtends als ontbijt heb ik toch liever hagelslag dan vleeswaren.

Om even terug te komen op de ingrediëntenlijsten. Ken je naast de namen die je net hebt opgenoemd nog andere benamingen voor suiker?

Glucose. Wat hebben we nog meer? Zoetjes, mag dat ook? Zo slecht ben ik hier nou weer in.

Er zijn in totaal 96 benamingen voor suiker die op een etiket kunnen staan. Wat denk jij daar van?

Dat vind ik echt heel veel en dat had ik niet verwacht. Je denkt alleen maar suiker is suiker en niet met zoveel namen.

Denk je dat dat verwarrend is voor consumenten?

Ja, ik denk dat producenten dat expres doen. Nu ik het zo hoor vind ik het zelf ook heel verwarrend. En enorm veel.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vindt jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

De overheid daar begint het natuurlijk mee, maar de fabrikanten die maken het. Die willen het voor consumenten het natuurlijk zo aantrekkelijk mogelijk maken zodat we het kopen. De overheid moet er natuurlijk ook wat aan doen. Maar dan moeten ze echt een deal hebben met fabrikanten.

Wat zouden fabrikanten volgens jou kunnen doen?

Het is natuurlijk allemaal snel, snel, snel en het draait uiteindelijk alleen om het geld. Ze willen zoveel mogelijk verkopen. Ze doen er dan ook heel veel rommel in om het weer houdbarder te maken. Het is natuurlijk wel heel slecht. Ik weet niet of die fabrikanten, vooral in deze tijd, er moeite voor willen doen of geld er voor willen uitbesteden om het gezonder te maken. Op de lange termijn is het natuurlijk niet gezond voor de mens.

Wat voor rol denk je dat consumenten hierin kunnen hebben om hun eigen suikerinname te verlagen?

Een groentetuin houden. Het is allemaal heel snel een blikje hier, een pakje daar. Werken, werken, werken. Mensen gunnen zichzelf geen tijd om eten te koken. Het eten schiet er bij in. Wij hebben ook een groentetuin gehad, maar er gaat weer zoveel tijd in zitten. Mijn ouders hebben er nog wel een, dus daar krijgen we ook nog vaak groente van.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Daar is het een succes. Denk jij dat dat ook hier in Nederland zou kunnen komen?

Dat zouden ze door moeten trekken naar alle andere Europese landen. Ik denk dat Nederlanders het dan toch gaan proberen om het minder te kopen ja, dus ik ben wel voor.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is in de ketchup. Daar zit 22,8 gram per 100 gram suiker in terwijl er in de cola 'maar' 10,6 gram per 100 gram in zit. Echt waar? Ik eet nooit geen ketchup meer.

Daarna hadden we de borrelnoten en de stroopwafels. Dat klopt wel, er zit veel meer suiker in de stroopwafels dan in de borrelnoten. In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes. Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer toegevoegde suiker in de muesli dan in de koekjes.

Ik heb het best goed gedaan tot nu toe.

In de tomatensoep of in het blikje Ice tea: er zitten ook meer suikers in de tomatensoep dan in de Ice tea. Dan heb je de Breaker en de Oreo koekjes waarvan de Breaker meer suiker bevat. In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Daar zit in totaal 35 gram toegevoegde suiker in.

Mijn broer eet altijd veel kant-en-klaarmaaltijden, hij denkt dat hij goed bezig is. Maar er zit dus best veel suiker in.

Net zei je dat je helemaal niet bewust bent van suikers, maar je hebt wel alle antwoorden goed. Hoe kan dat?

Misschien is het je onderbewustzijn. Als je dit zo voorgelegd krijgt, dan ga je toch heel goed nadenken. Maar je schrikt er wel van. Bij die Breaker denk ik bijvoorbeeld dat het een gezond toetje is, terwijl het eigenlijk gewoon een suikerbommetje is.

Denk je dat er door dit interview meer bewustzijn is gekomen?

Je gaat er wel over nadenken, ja. Net zoals die maaltijdpakketten of die blikken soep. Voordat je die koopt kan je net zo goed zelf even een pan soep maken. Je zou heus wel wat suiker mogen hebben, maar eigenlijk zit overal wel veel in. Dit is wel echt zo'n eyeopener.

Transcriptie 6:

Naam: Nico Blom

Leeftijd: 49

Woonplaats: Rheden

Werk/studie: Roostermaker en facilitair op het MBO

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Vier volkoren crackers. Twee met ham en twee met hagelslag. Met een beker halfvolle melk. Of af en toe drinkyoghurt.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Twee boterhammen, voornamelijk met kaas.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Dat is verschillend natuurlijk. Meer gebakken aardappels, gekookte aardappels vind ik iets minder. Met vlees en groente. Soms een salade. Geen toetje.

Nooit een toetje?

Zelden. Als het heel mooi weer is ga ik wel eens een ijsje halen.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Zelden. Nu toevallig staat er in de personeelskamer wat te eten. Maar over het algemeen neem ik geen tussendoortjes. De laatste maanden neem ik bij de koffie 's avonds ook niks meer. Ik moet een beetje op de lijn letten.

Wat drink je zoal op een dag?

Veel water, koffie en ik wil nog wel eens Sprite drinken. Dat is misschien twee keer per week.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Meer suiker zit denk ik in Cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik denk de stroopwafels.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

Dat zou dan de sinas zijn.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

Ik denk muesli.

5. Tomatensoep of Ice Tea

In de Ice tea.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

Dan zou hier het meeste in zitten, de koekjes.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

Ik vermoed het blikje sinas.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

1. In honing zit natuurlijk ook suiker in. De stroop ook. Dat is het wel denk ik.
2. Suiker. Suikerstroop. Glucosestroop. Dat is het.
3. Suiker. Gerstemout siroop. Glucosestroop. Volgens mij zijn dat ze.

Waar haal je meestal je boodschappen en hoe vaak ga je daar naar toe?

Ik ga gemiddeld vier a vijf keer per week boodschappen doen. Ik ga naar de Albert Heijn toe en de Coop.

Hoe vaak eet je kant-en-klaar maaltijden?

Eigenlijk zelden.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk jij dat je per dag consumeert? Als je het in suikerklontjes zou moeten uitdrukken.

Ik denk niet zoveel. Ik hoop niet zo veel eigenlijk. Ik denk een klontje of zes.

Waar denk je dat het meeste suiker in zit van wat jij eet?

Ik denk de Sprite. In de koffie doe ik geen suiker, maar de melkpoeder hier op school, volgens mij doe ik daar ook suiker in. Hagelslag ook trouwens.

Vind jij dat je op de hoogte bent van het aantal toegevoegde suiker in eten?

Niet genoeg denk ik. Je let er wel eens op en dan weer een hele periode niet. Eigenlijk ga ik er zelf niet diep genoeg op in, nee. Als je je er dieper in gaat verdiepen dan denk ik dat je schrikt wat er allemaal in zit. Dat lijkt me enorm veel.

Waar houdt je je er dan niet zo mee bezig?

Interesse is minder. En misschien het niet willen weten. Als je een bepaald product neem dan denk je wel eens: oh gut, hier zit misschien wel heel veel suiker in. Ik denk dat het zoiets is. Gewoon een hand voor je ogen doen.

Dus je houdt er verder ook geen rekening mee?

Qua drinken wel. Maar verder niet veel. Met gebak of zo, daar houd ik niet van. Dus dan zeg ik heel bewust nee. Voor een koek is het iets minder makkelijk om nee te zeggen. Maar voor sommige dingen is het wel heel erg bewust.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vind jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Ik denk dat wel dat er bij de fabrikanten wat verantwoordelijkheid moet liggen. In de vorm van vervangers of zo, maar als je vervangers krijgt dan krijg je weer die zoetstoffen als aspartaam etc. Wat ik door heb gekregen, is dat heel slecht voor je. Dat verbrandt niet. Ik vermoed wel het heel moeilijk is. Misschien zoveel mogelijk natuurlijke suikers gebruiken, maar dat zijn ook suikers natuurlijk. Eigenlijk hoort het bij de fabrikant te liggen, maar ik denk dat je daar zelf ook gewoon bewust van moet zijn. Dit neem ik en dat neem ik niet. Of dit is het maximale wat ik mag, en daar je keuzes op baseren.

Vind je dat de overheid er ook nog een rol in moet spelen?

Dan ga je het wel heel erg beperken voor iedereen. Het zou wel heel mooi zijn als zij dat ook deden. Ik weet niet of dat te realiseren is, dat lijkt me heel moeilijk.

Waarom zou dat dan zijn?

Dan krijg je toch van die vervangers, en die vervangers moeten dan wel een juiste werking hebben. Dat je niet hetzelfde soort krijgt als aspartaam. Ik denk dat het lastig.

Stel: er komt gewoon minder suiker in producten, geen vervangers. Zou dat iets zijn?

Dan gaat de smaak natuurlijk ook veranderen. En mensen moeten daar weer aan wennen. Dat zou ook weer een dingetje worden, het is minder lekker dan voorheen. Omdat mensen dat gewend zijn. Het zou eigenlijk wel beter zijn. Die gewenningsprocedure die duurt altijd wel eventjes, dat heeft een tijdje nodig. In dat soort dingen kan de overheid toch wel een goede rol in spelen denk ik.

Denk je dat de overheid ook meer campagne zou moeten voeren over de gevolgen van te veel suiker?

Ja, het is nu te weinig. Dat zou wel mooi zijn. Ook reclame op televisie en dergelijke. Veel jongelui zitten toch merendeels achter de televisie. Dat is wel belangrijk ja.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Moet dit in Nederland komen, waarom wel, niet?

Ja, waarom niet? Ik denk het wel.

Gaan Nederlanders het volgens jou dan niet meer kopen omdat de frisdrank duurder is geworden of omdat ze zich er meer bewust van worden dat het niet goed voor ze is?

Ik denk dat de eerste gedachte van de Nederlander de prijs is. Dat is vaak de eerste gedachte. Tuurlijk heb je een groep die het, ondanks de prijsverhoging, toch koopt. Maar in eerste instantie de prijs, we blijven Nederlanders. Maar ik denk zeker dat het wel te realiseren is en dat er dan minder gedronken wordt.

Gaan Nederlanders volgens jou dan niet denken: de overheid gaat dit nu voor mij beslissen, ik heb zelf geen keuze meer?

In dat soort dingen is Nederland wel een apart volk hoor. Tuurlijk zullen veel mensen die gedachte hebben, dat het nu voor hen bepaald wordt. Maar ja, iemand moet het bepalen. Nederlanders moeten dat dan maar accepteren, simpel.

Ik ga de antwoorden geven op de vergelijkingen. We hadden eerst de cola en de ketchup. Er zit meer suiker in de ketchup.

Serius? Ze zeggen toch vaak dat rode saus beter is vergeleken met witte saus? Nooit gedacht eigenlijk. Gelukkig eet ik niet vaak ketchup.

Dan hadden we de borrelnootjes en de stroopwafels. Er zit inderdaad meer suiker in de stroopwafels. In het blikje sinas en in de Oreo koekjes zit allebei evenveel suiker. Alleen per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes.

Oké, maar in deze portie is het dan gelijk.

Dan heb je de zak muesli en de Verkade koekjes. Jij had gezegd de muesli en dat klopt inderdaad. Hoe was jij bij dat antwoord gekomen?

Dat is mij laatst een keer verteld. Je moet niet zomaar aannemen dat muesli zo goed voor je is, 's ochtends in de yoghurt, omdat er dus heel veel suiker in zit. Dat was me wel bijgebleven. Grotendeels denk je toch in eerste instantie: muesli is ideaal om de dag mee te beginnen, er zitten suikers in, op een goede manier, dus een prima ontbijt. Maar ongemerkt zit er toch weer heel veel suiker in.

Dan had je de Ice tea en de tomatensoep. Er zit meer suiker in de tomatensoep.

Hm.

In de Breaker en in de Oreo koekjes zit wel meer suiker in de Breaker dan in de Oreo. En als laatste hadden we de kant-en-klaar maaltijd en de sinas en er zit meer suiker in de maaltijd.

Oh ja echt? Dat had ik niet verwacht.

Van de vergelijkingen had je er maar twee goed. Als je dat zo hoort, denk je dan bij jezelf dat je eigenlijk helemaal niet bewust van suiker bent?

Ja, veel te weinig inderdaad. Sommige dingen weet je en dan onthoud je dat. Van een aantal producten verwacht je het totaal niet, wat blijkbaar toch het tegendeel is. Er zijn periodes dan let je veel meer op suiker in voedsel, maar ook periodes van niet.

Hoe weet je bijvoorbeeld van sommige producten dat daar meer suiker in zit? Heb je dat via de media gehoord of ben je er zelf achter gekomen?

Ik heb het wel ergens gelezen, maar via het nieuws eigenlijk niet. Er wordt eigenlijk best weinig in het nieuws gezegd over suiker, van waar veel suiker in zit. Dat is echt zelf lezen, of lezen op het etiket of je hoort het van iemand anders.

Wat voor rol denk je dat journalisten hierin kunnen spelen?

Best een grote rol denk ik. Ik denk dat zij het best wel meer kenbaar kunnen maken. Er zullen vast wel veel rapporten over zijn geschreven en die zullen ook wel in het nieuws gepubliceerd zijn, maar misschien moeten ze het dan iets aantrekkelijker maken. Dat consumenten het ook opsteken. En misschien ook wel op school met lessen, dat zou ook mooi zijn. Hier op school (red. Aeres Velp) hebben we wel eens les van mensen van het Radboud. Ik weet niet precies wat er in die lessen wordt besproken, misschien ook wel over suikers, ik neem aan van wel. Dat soort dingen zijn wel heel belangrijk. School kan wel heel veel betekenen, vooral met die jonge leerlingen allemaal.

Denk je dat school ook meer zou kunnen betekenen in de zin van gezonde lunches aanbieden?

Ja, dat doen we hier ook. Dat merk je ook, kinderen moesten eerst ook wennen. Zo hebben we nu alleen bruin brood in plaats van wit brood. Daar moesten ze ook aan wennen.

Dan de ingrediëntenlijsten. De namen die je niet hebt genoemd zijn maltodextrine en dextrose, dat zijn ook vormen van suiker. Melasse, dat is ook gewoon suiker. Rietsuiker heb je ook niet genoemd en dextrose ook weer niet bij de laatste.

Dat zijn eigenlijk gewoon allemaal verkapte namen, of niet?

Ja, er zijn in totaal 96 benamingen voor toegevoegde suiker.

96? Waarom moet dat zoveel dan?

Is dat verwarrend voor de consument?

Voor de consumenten is dat zeker heel verwarrend. Dat kennen ze de naam niet en dan weten ze niet wat het is. Misschien dat ze het opzoeken op de telefoon tijdens het boodschappen doen, maar daar moeten ze wel weer moeite voor doen. Dat zou eigenlijk ook een ding zijn, gewoon één benaming voor suiker.

Wat vond je van dit interview?

Dit interview geeft je wel weer duidelijkheid dat je aan producten moet denken en goed moet lezen voordat je iets aan gaat schaffen. Je wordt wel weer erop gewezen dat er in producten meer suiker kan zitten dan dat je zelf gedacht hebt. Ik vond het wel heel informatief. Er zijn denk ik een hoop Nederlanders die dit niet weten.

Het is vooral, in frisdrank en koekjes, daar weten mensen dat er veel suiker in zit. Maar in de onverwachte producten zit juist ook veel suiker.

Dan wel onder een andere naam misschien, maar ja. Ik vind het wel heel relevant dit. Je wordt wel weer goed met de neus op de feiten gedrukt. Van een aantal producten had ik het echt niet verwacht eigenlijk. Van die kant-en-klaarmaaltijd bijvoorbeeld, dat had ik echt niet verwacht dat daar meer toegevoegde suiker in zit. Dat eet ik zelf eigenlijk nooit. Ik heb daar ook zo'n vermoeden bij dat de smaak een beetje chemisch is.

Als je suiker echt wilt vermijden, dan betekent dat dat je veel zelf moet maken.

Ik heb ook een boekje waarin recepten staan om zelf sauzen te maken. Zonder extra zout en suiker. Dat doe ik ook wel eens, maar dat kost veel tijd hoor. Ik vind dat Nederlanders soms wel eens te weinig tijd vrij maken om even goed te zitten en te eten en eten te koken. Dat kan juist heel gezellig zijn, eten koken. Wat ik nog wel eens doe, als ik meer tijd kan besteden aan het koken en aan tafel zitten, dat is een wijntje drinken. Dat vind ik wel lekker, tijdens het koken. Dat geeft me wel een beetje een soort rust, je gaat gewoon op je gemak het eten klaar maken.

Transcriptie 7:

Naam: Janneke Semmeling

Leeftijd: 68

Woonplaats: Ede

Werk/studie: Gepensioneerd

Wat eet je gemiddeld als ontbijt?

Ik begin met een glas water. Twee geperste sinaasappels. Een schaaltje yoghurt met muesli en soms wat druiven erbij. Dat is het ontbijt. En nog een kopje thee, zonder suiker.

Wat eet je gemiddeld als lunch?

Twee boterhammen en een cracker. Een met kaas en komkommer en een met zoet en een crackertje met een spread of iets dergelijks. Soms drie boterhammen, ligt eraan wat ik 's middags moet doen.

Wat voor zoet beleg eet je?

Stroop of Duo Penotti. Ik ben een beetje een eenzijdige eter.

Wat eet je gemiddeld als avondeten?

Een behoorlijke portie gekookte aardappelen en verse groente en een stukje vlees of vis. Ik probeer twee keer per week vis te eten. En ik probeer eigenlijk altijd wel verse groente te halen. Dus voornamelijk aardappels, vlees en groente. Natuurlijk ook wel eens een keertje pasta of risotto maar dat doe ik niet zo heel vaak.

Wat eet je voor tussendoortjes?

Niet zo veel. 's Ochtends koffie met daarbij vaak een plakje koek. 'S Middags thee zonder suiker, soms een stukje chocola als ik daar zin in heb. Na het avondeten drink ik ook weer koffie en in het weekend een glaasje wijn met wel eens toastjes of nootjes af en toe. Vaak eet ik nog een appel voor ik naar bed ga.

Eet je na het avondeten een toetje?

Lang niet altijd. Drie van de tien keer zou ik zeggen. Dat is dan yoghurt of een klein ijsje, ik heb van die mini magnums in de vriezer liggen, of zo'n kwarktoetje. Maar het zijn altijd kleine toetjes en lang niet altijd. Ik ben een behoorlijke liefhebber van warm eten, dus dan heb ik na het eten er meestal geen zin meer in. Dan heb ik genoeg gegeten.

Wat drink je zoal op een dag?

Drie kopjes koffie. In de ochtend een glas water en een glas jus d'orange en een kopje thee. Tussen de middag een glas melk, 's middags een kopje thee. Na het eten nog een kopje koffie.

Niet iets van frisdrank?

Nee, water. Frisdrank zit totaal niet in mijn systeem, daar denk ik nooit aan. Daar houd ik niet van, ik vind een fris glas water lekkerder als dat zoete spul.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

De Cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik zou zeggen de stroopwafels.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas
De koekjes ken ik helemaal niet. Ik denk de Fanta.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.
Ik hoop de koekjes, maar ik denk de muesli.

5. Tomatensoep of Ice Tea
Tomatensoep.

6. Een Breaker of Oreo koekjes
Ik denk de Oreo.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas
Hm, ik denk de rode kool.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

1. Suiker in ieder geval. Glucosestroop, honing, vanille-aroma.
2. Suiker, dextrose, misschien die maltodextrine. Suikerstroop, glucosestroop. Dat was het.
3. Suiker, rietsuiker, glucosestroop en dextrose.

Doe je wel eens boodschappen en waar ga je dan heen?

Bij de Albert Heijn. Ik ga drie of vier keer per week, dat zijn dan kleine boodschapjes en een keer per week de grote boodschappen.

Hoe vaak per week eet je kant-en-klaarmaaltijden? Zoals de Hachee van daarnet of een blik soep.

Ooit wel eens een blikje soep of een pak soep, maar de kant-en-klaarmaaltijd echt nooit. Die soep eet ik ook zelden.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denk je dat je per dag consumeert? Als je het uitdrukt in suikerklontjes.

Ik doe een klein beetje suiker in de koffie. Dat is heel weinig. Ik denk bij elkaar ongeveer acht suikerklontjes. Maar dat is gewoon natte vinger hoor, ik heb geen idee.

Waarvan denk je dat het meeste suiker in zit in wat jij eet of drinkt?

In de koffie en in het zoete beleg.

Vind jij van jezelf dat je op de hoogte bent van toegevoegde suiker in jouw eten?

Ik ben me er niet echt bewust van maar ik probeer wel zo gezond mogelijk te eten. Ik ben op het ogenblik, vanwege de bloeddruk want die neigt naar de hoge kant, met zout bezig. De laatste maanden eet ik geen zout meer in de groente en aardappels. Daar ben ik me bewust mee bezig en doordat ik daar bewust mee bezig ben heb ik ook gehoord dat suiker zeker zo slecht is als zout. Zodoende ben ik me er wel bewuster mee bezig. Dat kant-en-klaar spul eet ik al helemaal niet. Meer kan ik eigenlijk niet doen. Ik sport, ik beweeg veel, ik probeer bewust gezond te leven.

In hoeverre houd jij dan rekening met suiker in je eten?

Door het zo min mogelijk te gebruiken. Ik heb een kilo suiker in de kast staan en daar doe ik heel lang mee. Soms komt er wel eens een kennis op bezoek en als die suiker in de koffie doet dan blijft de lepel recht overeind staan, zoveel zit erin. Zoveel doe ik niet, zelf voeg ik vier theelepels in totaal toe over de hele dag. En dan heb je nog het zoete beleg en het sap, de multivitamine sap, dat ik in de yoghurt doe.

Je zei net dat je gehoord had dat suiker net zo slecht is als zout in het eten. Hoe ben je bij die informatie gekomen?

Gelezen in een krant. Doordat je meer op zout gaat letten, ben je er alerter op. Het laatste jaar ben ik bewuster met die bloeddruk bezig omdat die dus naar de hoge kant neigt. En ook, niet dat ik aan de lijn doe, maar ik wil wel mijn gewicht houden die ik nu heb. Overgewicht vind ik jammer en ongezond.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vind jij, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Ik vind dat het hoofdzakelijk bij jezelf ligt. Maar wat ik wel zo vind, als ik die producten en lijsten hier zie, dat er wel veel misleiding is. Dat is natuurlijk wel waar. En wat is waarheid? De ene zegt hier zit heel veel suiker in, de ander zegt weer hier. Je weet normaaldenkend dat daar te veel in zit.

Er zijn in totaal 96 benamingen die suiker kan hebben op het etiket. Denk je dat dat verwarrend wordt voor consumenten?

Ik vind het niet verwarrend, ik vind het eigenlijk een beetje verraderlijk. Misleidend.

Wat zou daar aan kunnen worden gedaan?

Dat ze alles onder de noemer suiker zetten. Dat ze aan het eind van het etiket zetten 'suiker' en daaronder alle benamingen die erin zitten dan weet je dat dat allemaal suiker is.

Vind je dat de overheid hier ook nog een rol in moet spelen?

Nou ja, omdat wat ik net zei op een etiket te laten zetten. Ik denk dat dat het enige is wat ze kunnen doen want zelf ben je verantwoordelijk voor wat je eet.

Zou daar een wet voor moeten komen?

Het zou denk ik wel verstandig moeten zijn in deze tijd van overgewicht. Het zijn natuurlijk veel mensen die overgewicht hebben.

Wat voor rol zouden producenten hierin kunnen spelen?

Hetzelfde, het minder misleidend op de verpakking zetten. Dat zou heel nuttig zijn.

Maar je vind dat de grootste verantwoordelijkheid bij de consument ligt?

Ja, dat is met alle dingen die je doet als je ongezond bezig bent. Als je niet beweegt, niet sport, roken. Je doet het zelf uiteindelijk.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Moet dit in Nederland komen, waarom wel, niet?

Ik denk het wel, als het daar werkt vind ik het een voorbeeld voor hier.

Zou dat ook echt effect hebben op de suikerinname?

Ik denk het wel. Als er minder in zit en ze gaan het minder gebruiken dan is het goed van toepassing.

Ik ga nu de antwoorden geven van de vergelijkingen. Als eerst hadden we de cola en de ketchup. Jij zei dat er in de cola meer suiker zat, maar het is in de ketchup.

Zo. Maar dit is gewone cola? Oh.

Daarna hadden we de borrelnoten en de stroopwafels. Er zit veel suiker in de stroopwafels dan in de borrelnoten. In de Oreo koekjes en de sinas zit allebei evenveel suiker, maar per 100 gram zit er meer suiker in de Oreo koekjes. Dan heb je de muesli en de koekjes. Er zit meer inderdaad toegevoegde suiker in de muesli dan in de koekjes.

Ja, dat is ook een hele verraderlijke.

Hoe ben jij erbij gekomen dat er in de muesli meer suiker zat?

Omdat ik het zelf gebruik en ik heb wel eens gehoord dat ze zeggen dat je dat niet moet doen omdat er zoveel suiker in zit, maar ik denk naja, het maakt niet heel veel uit. Ik hoef niet op de lijn te letten en ik vind het lekker en ik denk dat het niet heel ongezond is. Maar ik ben me er wel bewust van omdat mensen dus zeiden dat er veel suiker in zit.

Maar dat maakt voor jou verder niet uit?

Nee, dat vind ik geen reden om het minder te eten omdat ik over het algemeen de rest van de dag niet te veel suiker eet.

In de tomatensoep of in het blikje Ice tea: er zitten inderdaad meer suikers in de tomatensoep dan in de Ice tea. Dan heb je de Breaker en de Oreo koekjes, jij zei de koekjes maar er zit meer suiker in de Breaker. In de kant-en-klaar maaltijd en in het blikje sinas zit er ook meer suiker in de maaltijd van in de frisdrank. Als ik zo kijk dan heb je redelijk wat antwoorden goed. Vind jij dat consumenten dit zouden moeten weten, dat er in de onverwachte producten ook veel suiker zit?

Ja, maar ja dat kan je zelf zien op het etiket. Als je het product maar even omdraait. Fabrikanten stoppen er veel suiker in om het lekker te maken en het te verkopen. Dat vind ik wel logisch.

Doe jij zelf bewust boodschappen?

Nee, ik ben niet zo etikettenlezer. Weet je, het is net zoals met de bloeddruk. De ene keer mag het 140 zijn de andere keer 160. De ene keer mag je eieren eten, de andere keer weer niet. Dan moet je veel kaas eten en dan mag het weer niet. Ik denk bij mezelf altijd: zo gezond mogelijk en zo gevarieerd mogelijk. Ik denk dat dat verstandig is. Om dit allemaal zo heel bewust uit te zoeken, daar heb ik geen zin. En dat lijkt me voor mij ook niet zo nodig. Als je een gezin hebt dan heb je ook nog een verantwoording daarvoor, dus dan ligt het anders. Maar die tijd heb ik het gehad. Maar ik houd er wel gewoon rekening mee dat ik zo min mogelijk ongezonde dingen eet. Daar heb ik ook geen behoefte aan.

Dan heb je nog de ingrediëntenlijsten. Je had veel namen eruit gehaald, honing inderdaad en glucosestroop. Melasse had je niet genoemd.

Dat zegt me niks.

Bij die andere had je ook alle namen goed.

Dat vind ik heel misleidend. Dat moet onder een noemer van suiker vallen. Dat ze het benoemen vind ik heel goed, de ene suiker zal voor de ene wel goed zijn en de ander niet. Dat het verdeelt wordt is wel goed, maar ze moeten het dan ook nog bij elkaar zetten eigenlijk.

Nu je die vergelijkingen en ingrediëntenlijsten hebt gehad, had je van sommige dingen de antwoorden verwacht?

Nee, anders had ik het natuurlijk wel gezegd. Van de ketchup kan ik het me eigenlijk nog wel voorstellen. Maar die Breaker niet, dat vind ik er gezond uit zien en dat had ik niet verwacht. Die vind ik ook heel lekker eerlijk gezegd.

Als ik terugkoppel naar je ontbijt met de muesli, ben je je er bewuster van dat er best veel suiker in zit?

Daar was ik me al wel van bewust. Maar over de hele lijn genomen vind ik het geen probleem. Als ik zwaarder was geweest dan zou ik het niet meer nemen.

Vind je dat je na dit interview bewuster bent geworden van toegevoegde suiker?

Ja, heel zeker. Vooral die benamingen, daar ben ik heel blij mee dat ik dat nu weet. Daar ga ik wel wat meer op letten.

Wat vond je over het algemeen van dit interview?

Erg leuk en heel interessant. Ik ben er heel blij mee dat ik mee heb mogen doen. Ik vind het heel fijn om er wat bewuster mee om te gaan, ook met het zout en de bloeddruk. Je leeft dan bewuster, ik vind dat heel nuttig en prettig.

Transcriptie 8:

Naam: Piet van Heusden

Leeftijd: 73

Woonplaats: Bennekom

Werk/studie: Gepensioneerd

Wat eet u gemiddeld als ontbijt?

Niet veel. 's Morgens eet ik havermoutpap, glas water en een bakje thee.

Ik heb diabetes dus ik moet goed opletten met wat ik eet. Mijn vrouw die helpt mij daar heel goed bij, zij doet ook alle boodschappen en leest alle etiketten en bepaalt voor mij wat ik wel of niet mag. Zelf houd ik me er niet veel mee bezig om naar die etiketten te gaan kijken, dan denk ik nou dat hoeft niet, ik merk vanzelf wel wat het met me doet. Maar gelukkig zorgt mijn vrouw goed voor me.

Wat eet u gemiddeld als lunch?

Een sneetje brood in vieren. Vier verschillende beleg. Kaas, vleeswaren, zoet bijna nooit. Heb ik ook nooit lekker gevonden. En soms een beetje pindakaas.

Wat eet u gemiddeld als avondeten?

Ook niet heel veel. Aardappels, groente en een stukje vlees.

Eet u nog een toetje?

Ja, maar heel beperkt. Het is een klein schaaltje. Het is wel een toetje waar gewoon suiker in zit, maar mijn vrouw kijkt dan op het pak waar het minst suiker in zit. En dan in een klein schaaltje, voor de smaak en ook om mijn tabletten weg te werken.

Heeft u daar wel genoeg aan?

Ja, dat is genoeg voor mij.

Wat eet u voor tussendoortjes?

's Middags als ik het bed uit kom dan eet ik fruit. Als het aan mij ligt dan eet ik het helemaal niet maar mijn vrouw maakt het voor mij klaar. Een appel of een sinaasappel. 's Morgens bij de thee krijg ik nog een plakje ontbijtkoek zero, zonder suiker maar met zoetstoffen. En 's Avonds vaak nog een of twee crackertjes met hartig beleg.

Wat drinkt u zoal op een dag?

Thee, water, tussen de middag melk. 's Avonds een kleine beker warme chocolademelk, light. Light chocolademelk mag ik wel hebben van mijn diëtiste, een glas per dag. Ik drink veel water voor mijn nieren, die zijn niet al te best meer. Frisdrank drink ik helemaal niet, af en toe weleens spa rood.

Waar denk je dat er meer toegevoegde suikers in zit?

1. Cola of Ketchup

Ik vermoed de Cola.

2. Stroopwafels of Cocktail noten

Ik denk de stroopwafels.

3. Oreo koekjes of een blikje sinas

Dan ga ik voor de sinas.

4. Krokante muesli of Verkade koekjes.

Die Verkade.

5. Tomatensoep of Ice Tea

Ik mag ze allebei niet, maar ik twijfel welke het is. Ik ga dan toch voor de soep.

6. Een Breaker of Oreo koekjes

De koekjes.

7. Een kant-en-klaar maaltijd Hachee met rode kool of een blikje sinas

Als ik het voor het kiezen had dan neem ik de maaltijd, dus dan zeg ik dat er meer suiker in de sinas zit.

Drie verschillende ingrediëntenlijsten laten zien en vragen hoeveel suikerbenamingen er in zitten.

1. Dat is wel heel moeilijk. Ik zou er zelf geen een kunnen opnoemen. Mijn vrouw die zegt glucosestroop, melasse en honing.
2. Ook deze zou ik zelf niet weten, ik kijk nooit op etiketten. Mijn vrouw zegt suiker, maltodextrine, dextrose, lactose, suikerstroop, glucosestroop.
3. Nu ga ik het zelf proberen. Ik denk suiker, rietsuiker.

Er zijn in totaal 96 suikerbenamingen. Wist u dat er zoveel namen voor suiker bestaan?

Nee. Ik denk dat een gemiddeld iemand daar helemaal geen notie van heeft. Ze zitten wel heel wijs op de etiketten te kijken wat er allemaal in zit, maar of ze ook weten wat het allemaal betekent? Ik denk niet dat ze zich er heel bewust van zijn. Ik in ieder geval niet.

Vind u dat ook misleidend?

Ja, je wordt toch wel een beetje voor de gek gehouden. Want ze kunnen erin stoppen wat ze willen zonder dat jij echt weet wat dat betekent. Dan heb je er geen idee van.

Waar haalt u meestal uw boodschappen en hoe vaak gaat u daar naar toe?

Ja, naar de visboer en heel af en toe naar de bloemzaak. Maar de dagelijkse boodschappen die doe ik niet, dat doet mijn vrouw.

Hoe vaak eet u kant-en-klaar maaltijden?

Nooit. Een tijdje geleden was er een man aan de deur die bood ons een keer een proefpakket maaltijden aan. Als mijn vrouw er een keer niet zou zijn en ik zou zelf niet kunnen koken, dan wilde ik wel eens weten hoe dat smaakt. Dus toen hebben we een proefpakket genomen en er zaten wat dingen tussen die lekker waren, maar verder vonden we het niks. Dus eigenlijk eten we nooit kant-en-klaarmaaltijden.

Hoeveel (toegevoegde) suiker denkt u dat u per dag consumeert? Hoe komt u op dat getal? Aantal klontjes bv.

Niet veel meer nu. In het toetje zit wel suiker in natuurlijk, maar hoeveel daar heb ik geen idee van. Ik denk dat daar ook het meeste in zit van wat ik eet. Dat eet ik vijf keer per week.

Vindt u dat u zelf op de hoogte bent van toegevoegde suiker in eten?

Nee, ik ben er niet van op de hoogte. Mijn vrouw die kijkt heel secuur naar wat ik mag eten of niet. Dat wat er hier op tafel staat, daar mag ik bijvoorbeeld niks van hebben. Maar als ik alleen zou zijn, dan weet ik het niet. Dan merk ik vanzelf wel dat ik er ziek van word. Ik zou er wel rekening mee houden, maar ja, ik vind ook alles wel lekker. Vroeger at ik alles wel, maar nu kan dat niet meer en moest er een streep doorheen.

Nederlanders eten gemiddeld 71 gram toegevoegde suiker per dag. Kinderen gemiddeld wel 90 gram suiker. Daar zitten niet de suikers bij die van nature in fruit, groente en zuivel voorkomen. Dat is te veel. Bij wie, vindt u, ligt de verantwoordelijkheid om dit aantal te verlagen? (consument, overheid, producent).

Bij jezelf. Bij de producenten ook. Maar grotendeels bij jezelf.

Vindt u dat Nederlanders nu bewust zijn van suiker?

Nee. En het klinkt heel cru, maar ik denk dat mensen zich er pas echt bewust van worden als er zware gevolgen aanzitten zoals diabetes wat ik heb. Als je naar de televisie kijkt, dan zie ik zoveel reclames over ongezond eten voorbij komen. Vroeger had je dat niet. Kinderen die kijken zoveel televisie en gaan te weinig naar buiten, die zitten de hele dag en eten veel ongezonde dingen.

Vind u dat de overheid in de verlaging ook nog een rol kan spelen?

Nee, dat is allemaal flauwekul. Ze zeggen dit en ze doen wat anders. De fabrikanten werken ook niet erg mee.

In Groot-Brittannië is twee maanden geleden een suikertaks ingevoerd waarbij extra belasting wordt ingevoerd op suikerhoudende dranken. Moet dit in Nederland komen?

Ja, ik weet niet. Ik heb zo mijn vraagtekens erbij of dat helpt. Ik denk dat ze eerder moeten beginnen bij kinderen op school en thuis. Thuis begint het uiteindelijk. Als je thuis gezond opgevoed wordt, dan weet je gewoon niet beter, en dan denk ik dat je sneller gezonde keuzes de rest van je leven maakt.

Ik zal antwoord geven op de vergelijkingen. In de ketchup zit meer suiker dan in de cola. De tweede vergelijking was de borrelnootjes of de stroopwafels. Er zit inderdaad meer suiker in de stroopwafels. Dan de Oreo koekjes en de sinas. Daar zit allebei evenveel suiker in alleen bij de Oreo koekjes zit meer suiker per 100 gram. Dan de muesli en de pak koekjes. Er zit meer suiker in de muesli.

Oh, dat had ik echt niet gedacht.

Dan hebben we de tomatensoep en de Ice tea, er zit meer suiker in de tomatensoep. Dan hebben we de Breaker en de Oreo koekjes en er zit meer suiker in de Oreo. Als laatste nog de kant-en-klaarmaaltijd en de sinas. Er zit meer suiker in de sinas.

Oh, dat had ik ook niet gedacht nee.

Had u deze antwoorden verwacht?

Sommige dingen dan kijk ik en dan gok je een beetje hoeveel er in zit. Maar bij Cola bijvoorbeeld, dat had ik niet gedacht dat daar minder suiker in zat dan in ketchup. In stroopwafels, daarvan weet je natuurlijk dat er veel suiker in zit.

Wat vind u van dit interview?

Ik vind het wel heel leerzaam en knap gedaan.

Heeft het u ook iets meer bewustzijn opgeleverd?

Nee, niet echt, want van alles wat hier staat gebruik ik helemaal niks. Voordat ik ging spuiten met insuline, dan had ik wel bij elk kopje koffie en thee een koek of chocolaatje erbij. Maar dat moest rigoureus worden afgekapt, nu krijg ik dan alleen een plakje ontbijtkoek zero, dat is gezoet met xylitol. Ik had eerst tabletten voor diabetes en daar at ik gewoon alles bij. Maar later ging het toch niet goed en moest ik insuline gaan spuiten en toen moest ik ook echt mijn hele dieet omgooien. Maar af en toe, zoals met mijn verjaardag, dan neem ik wel een gebakje. Of met een etentje dan let ik er niet heel veel op.

Hoe was die omgang van veel zoetigheid naar niks?

Ja, dat was wel even zwaar natuurlijk. In het begin nam mijn vrouw ook niks om mij te helpen. Dat hoefde van mij natuurlijk niet. Maar je leert er wel mee omgaan. In het begin moet je hard zijn en mijn vrouw was heel streng tegen mij. Net zoals met roken. Daar ben ik ook van de ene op de andere dag mee gestopt toen ik een hartinfarct kreeg.

Bijlage 4: Screenshot Leefbewust.nu

Re: Artikelidee 'Wat jij zou doen als je twee suikerrijke producten voor je neus krijgt?'



info@leefbewust.nu

zo 24-6, 07:20

U

Beantwoorden

Hoi Melanie,

Sorry voor de late reactie, het is erg druk op het moment.

Maar erg goed artikel! Deze zal ik zeker gaan plaatsen deze week en zal je naam onderaan het artikel vermelden.

Stuur je nog wel even de link als het artikel inline staat. Goed geschreven!

Groetjes,

Mike

Bijlage 5: Screenshot Gezondgids



melanie van den Brink

ma 11-6, 13:12

evhardeveld@consumentenbond.nl

Beantwoorden

Beste Evert,

Hoe gaat het ermee? Het is inmiddels al een tijdje geleden dat we contact hadden. Vorig jaar had ik met Edrienne Groenewoud via de Gezondgids een onderzoek gedaan over E-nummers. Nu ben ik bezig met mijn afstudeeronderzoek over toegevoegde suiker in eten en drinken en in hoeverre consumenten zich er bewust van zijn.

Mijn scriptie bestaat uit een groot literatuur onderzoek en acht diepte-interviews die ik met de 'gewone consument' heb gedaan. In de interviews heb ik de consument in de leeftijdscategorie van 17 tot 73 jaar verschillende vergelijkingen voorgehouden van twee producten - bijvoorbeeld een blikje frisdrank en een kant-en-klaarmaaltijd - en gevraagd waar hij of zij denkt dat het meeste toegevoegde suiker in zit. Dat was in dit geval de kant-en-klaarmaaltijd. Daarnaast heb ik een aantal ingrediëntenlijsten voorgehouden en gevraagd of zij alle suikerbenamingen eruit kunnen halen en algemene vragen gesteld over hun suikerconsumptie en hun bewustzijn daarin.

Met het literatuuronderzoek heb ik uitgezocht hoeveel toegevoegde suiker Nederlanders precies eten, wat de gevolgen zijn van teveel toegevoegde suiker, welke richtlijnen er nu voor toegevoegde suiker zijn en wanneer het bewustzijn van de gevaren van teveel toegevoegde suiker eigenlijk is gegroeid. Het is namelijk zo dat verzadigde vetten en cholesterol altijd als de boosdoeners werd gezien en zo'n veertig jaar geleden suiker werd gepromoot als gezond en als een hulpmiddel om af te vallen. Daar kijken we nu wel anders tegenaan.

Bij mijn onderzoek hoort ook een publicatie. Ik wil een driedelige serie maken:

- Suiker & consument: Hoeveel suiker eet de gemiddelde consument, wat zijn de gevolgen van de hoeveelheid teveel toegevoegde suiker en hoe zit het met het bewustzijn? Hoe is dat gegroeid en hoe is dat nu? Misschien ook een zelftest erbij waarin verschillende producten tegenover elkaar worden gezet zodat de lezer zijn eigen kennis kan testen.

- Suiker & producent: Hoeveel benamingen gebruiken producenten voor toegevoegde suikers (het zijn er 96), wat zijn de richtlijnen en regels voor verpakkingen en hoe zit het met 'verborgen suikers'?

- Suiker & overheid: Welke richtlijnen zijn er vanuit de overheid, hoe zit het met de suikertaks die in verschillende Europese landen actief is en komt dat ook in Nederland? Er is bijvoorbeeld een Akkoord Verbetering Productsamenstelling van het ministerie van Volksgezondheid die het percentage suiker in bepaalde producten wilt verlagen, het akkoord laat alleen nog weinig verbetering zien

(zie: https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2018/Akkoord_leidt_tot_kleine_verbetering_van_inname_zout_en_suiker)

Ik denk dat deze serie goed aansluit bij de Gezondgids, omdat in deze tijd suiker steeds vaker in het nieuws komt. Deze serie artikelen biedt veel duidelijke, bruikbare en betrouwbare informatie over toegevoegde suiker in eten en drinken. In mijn onderzoek heb ik meer dan 60 bronnen gebruikt, dus het is goed onderbouwd. Ik hoor graag of je interesse hebt in deze publicatie en om er ruimte beschikbaar is. In ieder geval bedankt voor het lezen!

Met vriendelijke groeten,

Melanie van den Brink

melanie.vd.brink@hotmail.com