

Wat moet er op het etiket?

Per 13 december 2014 zijn er nieuwe etiketteringsregels. Door deze nieuwe regels moeten verpakkingen/etiketten mogelijk worden aangepast. Wat moet er op zuivelproducten vermeld worden?

TINEKE VAN DER HAVEN

We eten te veel en we eten verkeerd. Dat vinden voedingskundigen en met hen ook de overheid. Daarom is er nieuwe wetgeving die er op gericht is de consument bewuster te laten eten. Dat wil men bereiken door op de etiketten van alle levensmiddelen (glazen statiegeldflessen uitgezonderd) ook te vermelden hoeveel energie het voedingsmiddel bevat en welke belangrijke en/of 'ongezonde' bestanddelen er in zitten. Dat noemt men verplichte voedingswaardedeclaratie.

Waar gaat het om? Wat moet op zuivelproducten vermeld worden.

1. Op etiketten moet staan hoeveel energie (in kilocalorieën en in kilojoules) het product bevat per 100 gram of per 100 ml.
2. Op etiketten moet van het belangrijke bestanddeel het aantal grammen per 100 gram product vermeld zijn.
3. De belangrijke bestanddelen waarvan de vermelding verplicht is zijn: vet, verzadigd vet, koolhydraten, suiker, eiwitten en (keuken)zout.
4. Daarnaast moeten de allergene bestanddelen duidelijk opvallend vermeld worden.
5. De tekst op de etiketten moet duidelijk en goed leesbaar zijn (letterhoogte tenminste 1,2 mm).
6. De ingrediëntendeclaratie (inclusief KWID) en ook de overige verplichte vermeldingen die er al waren, zoals gewicht, houdbaarheidsdatum, bewaarvoorschriften, naam en herkomst, blijven bestaan.

Berekening van de energie

De officiële energie-eenheid die voedingskundigen gebruiken is de joule (J) (spreek uit sjoel), meestal gebruikt men de kilojoule (kJ). Voordat men deze internationale eenheid had aangenomen, werd energie uitgedrukt in calorieën. Eén calorie is 4,2 J, één kilocalorie is ongeveer 4,2 kJ. De hoeveelheid energie die door één gram van de verschillende voedingsbestanddelen wordt geleverd is ongeveer:

• Vetten	9 kcal	38 kJ
• Koolhydraten	4 kcal	17 kJ
• Eiwitten	4 kcal	17 kJ
• Alcohol	7 kcal	29 kJ
• Organische zuren	3 kcal	ca. 13 kJ

(Zie ook het voorbeeld in de tabel.)

Het Voedingscentrum Nederland heeft een uitgebreid overzicht opgesteld van de in Nederland beschikbare voedingsmiddelen: www.voedingswaardetabel.nl.

Vet en verzadigd vet

Melkvet bevat verzadigd en onverzadigd vet. Afhankelijk van de voeding van het vee kunnen de gehalten verzadigd en onverzadigd vet iets variëren. We nemen aan dat over het jaar gerekend gemiddeld het aandeel verzadigd vet 0.7 van het totaal vetgehalte is.

Koolhydraten en suiker

De koolhydraten in melk bestaan uit melksuiker ofwel lactose. In zure producten is een deel van de melksuiker omgezet in melkzuur. De resterende lactose is gesplitst in kleinere suikermoleculen (glucose en galactose). Er blijven 3,5 tot 4% suikers achter in de zure producten.

Eiwit

Melkeiwit bestaat voor ongeveer 80% uit

caseïne en voor 20% uit serumeiwitten. Deze worden niet apart vermeld.

Zout

Met zout wordt bedoeld op natrium. Dit zegt de doorsnee-consument niet zoveel, daarom wordt natrium omgerekend naar keukenzout. Omrekeningsfactor is natriumgehalte vermenigvuldigd met 2,5. Zoutgehalte melk is ongeveer 0,12 gram per 100 gram.

Milliliters of grammen

Het soortelijk gewicht (eigenlijk de dichtheid) van melk is ongeveer 1,03. Het maakt dus iets uit of de vermeldingen per 100 ml zijn of per 100 gram. Aangezien er een vrij ruime marge (meer dan 3%) in de vermeldingen wordt gehanteerd, maakt het voor melk en melkproducten niet veel uit of er met ml of met grammen wordt gewerkt.

Niet verplichte vermeldingen

Naast de verplichte vermeldingen mag er andere (meer uitgebreide) informatie op het etiket gegeven worden, zoals indrukwekkend klinkende of onbegrijpelijke details over de vetzuren en de mineralen. Wees daar terughoudend mee, houd het liever eenvoudig en begrijpelijk. ☺

Leesbare informatie staat op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/wet-voedselinformatie.aspx

Voorbeeld

Melk met 3,3 % eiwit, 4,3 % vet en 4,6 % koolhydraten (melksuiker)

Bestanddeel	Gehalte in %, grammen per 100 gram	Energie inhoud in kcal per 100 gram	Energie-inhoud In kJ per 100 gram
Eiwit	3,3	$3,3 \times 4 = 13,2$	56
Vet	4,3	$4,3 \times 9 = 38,7$	163
Koolhydraat	4,6	$4,6 \times 4 = 18,4$	78
Totaal (afgerond)		70 kcal *)	300 kJ *)

*) Energie wordt afgerond beneden 100 op veelvouden van 5, boven 100 op veelvouden van 10.