

A woman with blonde hair, wearing a dark brown knitted sweater, is shown in profile, looking down at a small jar of food she is holding in her hands. The background is a blurred grocery store aisle with shelves of products.

Etiketwijzer

Hoe lees je een etiket?

Etiketwijzer

Wat er in een product zit, zie je lang niet altijd aan de buitenkant. Gelukkig kun je veel informatie vinden op het etiket, zoals de ingrediënten, de voedingswaarde en de houdbaarheidsdatum. Een etiket maakt het handig om producten te vergelijken. En je weet beter wat je koopt!

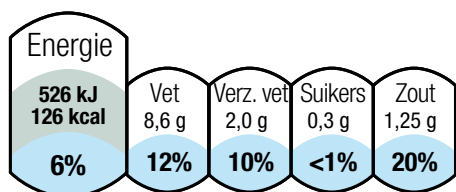
In deze folder lees je meer over de dingen die je op het etiket kunt vinden. En waar je naar kunt kijken als je op je gezondheid wilt letten. In de Warenwet is vastgelegd wat er op een etiket moet staan. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit houdt er toezicht op of fabrikanten de gegevens op etiketten juist vermelden.

Voedingswaarde

Op de verpakking staat vaak de voedingswaarde in een overzicht vermeld. De voedingswaarde geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten. Het is altijd aangegeven per 100 gram of 100 milliliter. Eerst wordt vermeld hoeveel calorieën het product bevat, daarna de hoeveelheid vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten, en zout. Fabrikanten mogen ervoor kiezen om dit ook nog per portie te doen, bijvoorbeeld één glas. Om producten onderling te vergelijken, op bijvoorbeeld calorieën dan kun je dit het beste doen per 100 gram en niet per portie. Fabrikanten mogen namelijk zelf hun porties bepalen en dit kan nog wel eens verschillen.

GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Het icoon GDA (Guideline Daily Amount) vind je soms op de verpakking. Het is niet verplicht. Het icoon geeft aan hoeveel één portie bijdraagt aan wat je per dag nodig hebt aan voedingsstoffen, of maximaal wordt aanbevolen. GDA is hetzelfde als Dagelijkse Voedingsrichtlijn. Voor producten die veel zout en verzadigd vet bevatten geldt: het is niet de bedoeling dat je de 100% haalt. Sterker nog, het is beter zo ver mogelijk bij de 100% vandaan te blijven. Je kunt bijvoorbeeld beter 10% van je dagelijkse benodigde hoeveelheid zout binnenkrijgen dan 15%. De GDA geldt voor een gemiddelde volwassene. Er wordt geen rekening gehouden met leeftijd, geslacht of hoe actief iemand in het dagelijks leven is.



per 100g: 810 kJ/194 kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

Rekentip

Natrium is niet hetzelfde als zout. Wil je weten hoeveel zout dit is, vermenigvuldig het natriumgehalte dan met 2,5.

Herkomst

Op het etiket van vis, vlees, verse (niet bewerkte) groente en fruit, honing en olijfolie staat de regio of het land van herkomst vermeld. Voor sommige producten is de herkomst of oorsprong door de Europese Unie beschermd. Denk bijvoorbeeld aan parmaham, die alleen in de streek Parma geproduceerd mag worden. Soms vind je op de verpakking een keurmerk dat aangeeft dat het product ook echt uit die streek komt.

Traceercode

De traceercode is van belang als er iets niet goed is met het product. Zo kan snel een hele partij producten uit de handel worden genomen. Fabrikanten zijn verplicht om binnen 4 uur na te gaan waar hun product heen gegaan is of waar hun ingrediënten vandaan komen. Voor consumenten kan dat ook handig zijn. Zo kun je soms met een code op een pak melk nagaan van welke boerderij de melk komt of op fruit van welke teler. Op zuivel, vis en vlees staat een ovaaltje met het land van laatste bewerking en een code van het bedrijf. Op eieren staat een stempel met een code met land en bedrijfsnummer.

Wist je dat...

light chips niet veel minder calorieën bevatten dan gewone? Er zit wel minder vet in light chips, maar weer meer koolhydraten! Daardoor scheelt het uiteindelijk maar erg weinig.

Let op!

Een portie is niet altijd hetzelfde. Soms betekent het 1 koekje, soms een half pakje. Je kunt het beste even omrekenen hoe het zit met jouw portie.

Allergenen

Er zijn mensen die overgevoelig zijn voor bepaalde bestanddelen (allergenen) in voedsel. Voor die mensen is het extra belangrijk om het etiket goed te lezen. Van de volgende 14 allergenen moet op het etiket vermeld staan of ze voorkomen in het product:

- glutenbevattende granen
- sulfiet (in hoeveelheden van > 10 mg/kg)
- vis
- pinda
- noten
- soja
- melk
- selderij
- ei
- mosterd
- sesamzaad
- lupine
- weekdieren
- schaaldieren

Fabrikanten vermelden soms dat een product sporen van een allergeen kan bevatten.

E-nummers

Fabrikanten kunnen stoffen met een E-nummer toevoegen aan een product. Voorbeelden zijn: kleurstoffen, smaakstoffen en conserveermiddelen. Toevoegingen verbeteren het product door bijvoorbeeld de houdbaarheidsdatum te verlengen of ze er mooier uit te laten zien. Veilige toevoegingen krijgen van de Europese Unie een E-nummer. Het is een garantie die aangeeft dat de EU de stoffen gecontroleerd en veilig bevonden heeft. Ook biedt een E-nummer de zekerheid dat je er niet te veel van binnen krijgt.

Wist je dat...

Als er op de verpakking geen E-nummers staan, wil het niet zeggen dat ze er niet in zitten. Fabrikanten mogen namelijk kiezen hoe ze deze stoffen vermelden, met de naam of met het E-nummer. Het volgende is dus allebei goed: kleurstof calciumcarbonaat of kleurstof E 170.

Gezondheidsclaim

Een gezondheidsclaim stelt dat een voedingsmiddel voordelig is voor je gezondheid. Een voorbeeld is 'cholesterolverlagend', zoals je soms op margarine ziet staan. Gezondheidsclaims mogen alleen gebruikt worden als deze op de Europese lijst van goedgekeurde claims staan. De Europese voedselveiligheidsorganisatie EFSA beoordeelt of de gezondheidsclaims goed genoeg onderbouwd zijn. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit houdt toezicht op fabrikanten geen onjuiste claims gebruiken.

Voedingsclaim

Een voedingsclaim zegt iets positiefs over de samenstelling van een product. De claims 'light' of 'vezelrijk' zijn voorbeelden hiervan. Een voedingsmiddel moet voldoen aan de eisen van een claim om deze te mogen dragen. Zo mag de claim 'light' alleen gebruikt worden als er bijvoorbeeld 30% minder suikers in zitten dan een vergelijkbaar product. Een voedingsclaim mag alleen gebruikt worden als deze op de Europese lijst van goedgekeurde claims staat.

Wist je dat...

melkproducten melksuikers bevatten en vruchtensappen vruchtensuikers? Daarom zie je op de verpakking bij 'suikers' toch een getal staan, ook als het product niet gezoet is met gewone suiker.

Bewaar- en gebruiksadviezen

Op veel etiketten staan bewaar- en gebruiksadviezen. Voorbeelden hiervan zijn 'gekoeld bewaren', 'na ontdoien niet opnieuw invriezen' en 'verhitten voor gebruik'. Soms staat aangegeven hoe lang je iets kunt bewaren na opening. Deze adviezen zijn hulpmiddelen om het product op de juiste manier te bewaren en te gebruiken. 'Gekoeld bewaren' betekent bijvoorbeeld dat het product in de koelkast bewaard moet worden, bij 4 °C, de optimale temperatuur van de koelkast.



Keurmerken

Soms vind je op de verpakking een keurmerk, soms wel meerdere, zoals op eieren. Denk bijvoorbeeld aan EKO, Milieukeur of Beter Leven. In dit geval betekent het dat het product is gemaakt met extra aandacht voor dierenwelzijn en/of het milieu. Soms vind je ook keurmerken die iets zeggen over de samenstelling van een product, zoals 100% volkoren. Of een keurmerk 'halal', dat iets zegt over de productiemethode.

Er is in Nederland een grote hoeveelheid aan keurmerken. Niet altijd is er informatie te vinden over wat het keurmerk betekent. Soms is het lastig om te onderscheiden of het echt een keurmerk is dat door een onafhankelijke organisatie gecontroleerd is, of reclame. Zelf uitzoeken wat een keurmerk precies betekent, kan je helpen een juiste keuze te maken.



Houdbaarheid

Hoe lang een product houdbaar is, moet op de verpakking te vinden zijn. Zolang de verpakking niet geopend is, kun je het product bewaren tot de houdbaarheidsdatum. Er zijn twee mogelijke aanduidingen: TGT en THT.

	Waar staat het voor?	Op welke producten?	Na de datum gebruiken?
TGT •••••	De 'Te gebruiken tot'-datum geeft aan tot aan welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden.	De vermelding 'te gebruiken tot' komt voor op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis, vers gehakt vlees etc..	Nee! Door het voedsel kort na aankoop in te vriezen kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT.
THT •••••	De 'Ten minste houdbaar tot'-datum geeft aan tot aan welke datum het voedsel de juiste kwaliteit bewaart.	De vermelding 'ten minste houdbaar tot' komt voor op een uitgebreide reeks van gekoelde, ingevroren, gedroogde (pasta, rijst), ingeblikte en andere voedingsmiddelen (plantaardige olie, chocolade enz.).	Ja, als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het voedsel goed zijn.

Zonder datum

Bij sommige levensmiddelen is een houdbaarheidsdatum niet verplicht, omdat ze minder bederfelijk zijn, zoals zout, azijn, suiker, snoepgoed, sterk- alcoholische dranken en wijn. Maar de houdbaarheidsdatum hoeft ook niet genoemd te worden op bijvoorbeeld verse groenten. Je ziet zelf vaak al dat de kwaliteit achteruitgaat. Het blijft belangrijk zelf je zintuigen te gebruiken. Als het product er goed uitziet en goed ruikt, kan het vaak best een dagje langer mee.

Meer weten?

Het Voedingscentrum heeft nog meer informatie over het etiket. Ga naar www.voedingscentrum.nl/etiket, download de gratis etiketwijzer app of bestel het boek 'Alles over E-nummers en etiketten' in de webshop.

Meer weten over het kopen, koken en bewaren van producten? Bestel de Bewaarwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.

www.voedingscentrum.nl

Etiketwijzer

Levensmiddel

Dit is de naam van het product, bijvoorbeeld maatjesharing. Bij een merknaam staat altijd een toelichting.

Hoeveelheid

Dit is het aantal stuks of de netto hoeveelheid. Vloeistoffen worden uitgedrukt in milliliters of liters. Vaste stoffen worden uitgedrukt in grammen of kilo's.

Traceercode

Soms staat er op een verpakking of een etiket een losse code. De fabrikant gebruikt deze code om het product te traceren. Als iets niet in orde is met het product, dan kan het snel worden teruggehaald.

Voedingswaarde

Dit geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten. Deze informatie maakt het mogelijk om producten met elkaar te vergelijken.

Etiket Voorbeeld

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uitjes
Handgefileerd
Rijk aan Omega 3 vetzuren

1 maatjesharing (65 g) bevat:

Energie	Vet	Verz. vet	Suikers	Zout
526 kJ 126 kcal	8,6 g	2,0 g	0,3 g	1,25 g
6%	12%	10%	<1%	20%

per 100g: 810 kJ/194 kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Oostzee)

Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame visserij van de MSC gevangen. SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: **01-06-12**

Te gebruiken tot: **01-05-2013**

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

L11478336

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810kJ/194 kcal	526kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan		
verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan		
suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

Barcode: 1 234 5678

Claims

Voedingsclaims zoals 'rijk aan omega-3 vetzuren' en gezondheidsclaims, zoals 'cholesterol-verlagend' moeten aan Europese regels voldoen en gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten.

GDA

De Dagelijkse Voedingsrichtlijn of Guideline Daily Amount (GDA) geeft aan hoeveel één portie bijdraagt aan wat je per dag nodig hebt aan voedingsstoffen of maximaal wordt aanbevolen.

EU-ovaal

Fabrikanten die rauwe/onbewerkte dierlijke producten verwerken zoals vlees, vis, zuivel of eieren moeten door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) erkend zijn. Dit kun je zien aan het nummer in het EU-ovaal.

Keurmerk

Een keurmerk op de verpakking of het etiket kan helpen bij het maken van een gezonde of duurzame keuze.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn grondstoffen waarmee het levensmiddel is gemaakt. Het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan, het minst gebruikte achteraan.

Allergenen

Allergenen, bijvoorbeeld noten of vis, moeten altijd duidelijk vermeld worden (bv. vetgedrukt).

Herkomst

Op het etiket van vis, vlees, verse (niet bewerkte) groente en fruit, honing en olijfolie staat de regio of het land van herkomst vermeld. Fabrikanten zijn hiertoe verplicht. Informatie over de oorsprong en herkomst kan je helpen in de keuze voor producten uit eigen land of eigen regio.

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Om producten langer houdbaar te maken is de lucht in de verpakking vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld een mengsel zonder zuurstof.

Gebruiksvoorschrift

Hier staat hoe je het product het beste kunt bereiden, gebruiken of bewaren.

Ingevrosen op

Vlees of vis kan ingevroren worden om vervoerd of opgeslagen te worden.

Houdbaarheid

Zolang de verpakking niet geopend is, kun je het product bewaren tot en met de houdbaarheidsdatum. Er zijn 2 soorten houdbaarheidsdatums, TGT (te gebruiken tot) en THT (ten minste houdbaar tot).

Fabrikant / importeur

De naam en het adres van de fabrikant of de importeur staan altijd op de verpakking vermeld, zodat je weet met wie je contact moet opnemen als je een klacht hebt of meer informatie wilt.

Woordenlijst etiketten

A **ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid)**

Hoeveelheid die gemiddeld per dag van een bepaalde voedingsstof wordt aanbevolen.

Allergenen

Stoffen die een allergische reactie kunnen oproepen (bv. tarwe en ei).

Antiklontermiddelen

Deze middelen gaan het samenklonteren tegen van poeder-vormige levensmiddelen in de verpakking. Ze komen onder andere voor in poedersuiker, zout en soeppoeder.

Antischuimmiddelen

Deze middelen voorkomen dat een product gaat schuimen tijdens bereiding of gebruik. Ze komen onder andere voor in soep en ananassap.

Azo-kleurstoffen

Deze stoffen geven kleur aan het product. De Europese Unie heeft besloten dat producten waarin azo-kleurstoffen zitten, een waarschuwing moeten hebben op het etiket. Er moet opstaan dat azo-kleurstoffen in het product zitten en dat deze concentratietoornissen en hyperactiviteit bij kinderen kunnen veroorzaken. Deze waarschuwing wordt dus uit voorzorg op het etiket gezet. Azo-kleurstoffen zitten vooral in felgekleurde snoepjes, frisdranken en alcohol.

B **Bron van..., rijk aan...**

Dit zijn claims die iets positiefs zeggen over de samenstelling van het product.

C **Calorieën, kilocalorieën, kilojoules**

Geven aan hoeveel energie een product levert.

Conserveermiddelen

Deze middelen gaan bederf door bacteriën en schimmels tegen; ze verlengen de houdbaarheid. Ze komen in veel soorten producten voor.

Cultures van micro-organismen

Functionele bacteriën, meestal in melkproducten.

D **Dextrose, fructose en glucose**

Enkelvoudige suikers (monosacchariden) die erg op elkaar lijken. Glucose heet ook wel dextrose of druivensuiker en fructose heet ook wel vruchtensuiker.

Dieet

Het product past in een bepaald dieet dat wordt aangegeven.

E **EKO**

Product van de biologische landbouw.

Emulgatoren

Emulgatoren maken het mogelijk vet en water te vermengen tot één geheel (emulsie). Ze komen voor in onder andere slasaus, mayonaise en margarine.

E-nummer

In voeding zitten soms stoffen die er niet van nature in voorkomen, maar die fabrikanten toevoegen. Voorbeelden zijn kleurstoffen, smaakstoffen en conserveermiddelen. Deze stoffen hebben een E-nummer: door de Europese Unie goedgekeurde hulpstof die getest is op veiligheid.

Eipoeder/heelipoeder

Poeder gemaakt van eigeel danwel het hele ei.

G **Geleermiddelen**

Dit zijn verdikkingsmiddelen voor het steviger maken van producten. Ze komen voor in vruchtenproducten als jam, toetjes en andere vruchtenproducten.

Gemodificeerd (maïs)zetmeel

Chemisch behandeld zetmeel om producten dikker en steviger te maken.

Geproduceerd met genetisch gemodificeerde soja/maïs

Bevat genetisch veranderde soja of maïs waarvan bepaalde erfelijke eigenschappen zijn veranderd. Meer dan 0,9% aan gentech-ingrediënten staan op het etiket.

H **Halal**

Het product voldoet aan islamitische eisen.

I **Ingrediënt**

Bestanddeel waarmee het product is gemaakt.

K **Keurmerk**

Het product is volgens bepaalde voorschriften geproduceerd.

L **Lactose**

Melksuiker

Light

Ten minste 30% minder calorieën, suiker of vet dan vergelijkbare producten.

M **Maltodextrine**

Stof die uit glucose (druivensuiker) bestaat en langzaam wordt opgenomen door het lichaam. Vaak gebruikt in sportpreparaten.

Maltose

Moutsuiker die ontstaat uit granen bij het moutingsproces van bijvoorbeeld bier.

N **Natrium**

Natrium zit in zout. 1 gram keukenzout is 0,4 gram natrium.

Natuuridentiek

Deze stof is kunstmatig gemaakt en ziet er exact hetzelfde uit als de natuurlijke tegenhanger. Het lichaam maakt geen onderscheid tussen natuuridentiek of natuurlijk. Een voorbeeld is E296 (appelzuur) dat van nature voorkomt maar ook chemisch gemaakt wordt.

R **Rechtsdraaiend melkzuur**

De termen 'linksdraaiend' en 'rechtsdraaiend' zeggen iets over de structuur van het melkzuur. Zuivel met rechtsdraaiend melkzuur wordt iets sneller verteerd.

Referentie-inname

Hoeveelheid energie of voedingsstoffen die voor een gemiddelde volwassene (man/vrouw) per dag benodigd is of wat maximaal wordt aanbevolen.

S **Sacharose**

Kristalsuiker

Sporen van...(pinda, ei, noten et cetera)

Kleine hoeveelheden stoffen die onbedoeld in producten terecht komen waar sommige mensen overgevoelig voor kunnen zijn. Als bijvoorbeeld verschillende producten, zoals koekjes, na elkaar in dezelfde machine worden gemaakt, kunnen sporen van het ene product in het andere terechtkomen.

Streepjescode

Code voor voorraadbeheer en snelle afwerking bij de kassa.

Sucrose

Sacharose = kristalsuiker

Suikervrij, zonder suiker

Als het suikergehalte van het product maximaal 0,5 gram per 100 gram of 100 milliliter bedraagt.

Sulfiet

Conserveermiddel (bijvoorbeeld in wijn).

Synthetisch

Dit is een synthetisch of kunstmatig geproduceerd additief. Het wordt chemisch bereid.

T **THT: Ten minste houdbaar tot**

De kwaliteit is gegarandeerd tot en met de vermelde datum, ongeopend en volgens bewaarvoorschrift (bijvoorbeeld in de koelkast bewaren). Deze producten kunnen vaak nog prima gegeten worden na de THT-datum. Aanbevolen wordt om het zelf te beoordelen door te kijken, ruiken en proeven.

TGT: Te gebruiken tot

Dit staat op zeer bederfelijke producten zoals vers vlees, vis, kip, voorgesneden groenten en koelverse maaltijden. Niet meer gebruiken na deze datum.

V **Vet, (on)verzadigd vet, transvet**

Verzadigd vet en transvet zijn ongezonde vetsoorten die het cholesterol in het bloed kunnen laten stijgen en daarmee de kans op hart- en vaatziekten vergroten. (Meervoudig) onverzadigd vet is gezonder omdat het cholesterolverlagend werkt.

Verpakkingsgas

Zorgt ervoor dat het product langer houdbaar is. De lucht in de verpakking is vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld zonder zuurstof. Op de verpakking staat: 'verpakt onder beschermde atmosfeer'.

Vezelrijk

Als het vezelgehalte van het product minimaal 6g/100g of 3g/100kcal is.

Vitamines

Vitamines (en mineralen) zijn voedingsstoffen die nodig zijn om het menselijk lichaam goed te laten functioneren.

Voedingswaarde(declaratie)

Dit geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten, zodat je producten kunt vergelijken. Opsomming hoeveelheid voedingsstof per 100 gram of 100 milliliter en soms per portie.

V **Weipoeder**

Overblijfsel van melk bij het maken van kaas.

Z **Zoetstoffen**

Producten met een zoete smaak, meestal zonder veel calorieën zoals acesulfaam, aspartaam, stevia, cyclamaat, saccharine, polyolen.