



TEST 'GEZONDE' TUSSENDOORTJES

# GOED BEZIG?



Het tussendoortje is de snelle oplossing voor een rommelende maag. Maar ondanks claims als 'goed bezig' en 'verantwoord' horen de meeste tussendoortjes eerder **in het snoepschap thuis**.

## IS MIJN TUSSENDOORTJE GEZOND?

Een verantwoord tussendoortje bevat niet te veel energie; volgens het Voedingencentrum niet meer dan 75 kcal. Zo nu en dan mag daar best een uitschieter tot 110 kcal tussen zitten. Daarnaast komt maximaal 13% van de energie van een tussendoortje uit verzadigd vet en is niet meer dan 20% van de suiker toegevoegd. Het etiket vermeldt alleen de totale hoeveelheid suiker: staat bij de ingrediënten suiker vooraan, dan is het grootste deel van de suiker dus toegevoegd. Staat (gedroogd) fruit vooraan, dan komen veel suikers uit de vruchten.

13%

van de energie in een tussendoortje mag maximaal uit verzadigd vet komen

20%

van de suiker in het tussendoortje mag maar zijn toegevoegd

De tijd tussen lunch en avondeten lijkt soms eindeloos lang te duren. Hier heeft de voedingsindustrie een oplossing voor gevonden: een schap vol repen en koeken. Zijn er tussendoortjes die de trek op een verantwoorde manier stillen?

We hebben 25 tussendoortjes onderzocht waarvan de fabrikant voorspiegelt dat ze gezond zijn. Van ontbijtkoeken zonder suiker tot koeken van spelt. En noten- en vruchtenrepen met claims als 'goed bezig' en 'verantwoord'. We vergeleken de tussendoortjes niet alleen op de hoeveelheid calorieën, maar ook op vezels, vetten, zout en toegevoegde suikers. Op bijna alle tussendoortjes valt wel wat af te dingen; te veel suiker, te veel calorieën en te veel vet. Maar er zitten ook vezels in, en dat is goed. Tussendoortjes zijn over het algemeen niet bepaald gezond.

## CALORIEBOMMETJES

Het ideale tussendoortje heeft volgens het Voedingencentrum niet meer dan 75 kcal (zie het kader links). Toch bevatten veel van de tussendoortjes uit deze test heel wat meer calorieën. De uitschieters Zonnatura Sesam Crunch (met 267 kcal) en de Eat Natural-reep (met 232 kcal) zijn zelfs heuse caloriebommetjes. Een pakje Sesam Crunch staat qua calorieën bijna gelijk aan een ontbijt, maar mist belangrijke vitamines en vezels. Daarom krijgt Zonnatura in de tabel de laagste score voor 'energie'. Liga Evergreen past volgens de fabrikant 'in een actieve leefstijl'. Dat is zeker waar, want je moet zo'n 15

minuten touwtjespringen of 3 kwartier fietsen om de 150 kcal van de koek te verbruiken. Gelukkig zijn er ook tussendoortjes die wél maat houden, zoals Peijnenburg Zero% en Crownfield van Lidl, beide met nog geen 100 kcal per portie. Ook de mueslirepen van Jumbo en Plus bevatten minder dan 100 kcal. Als we het blauwe vinkje op de verpakking mogen geloven zijn dit dus 'bewuste keuzes'. Desondanks scoren ze niet heel goed in onze test, want er is te veel suiker toegevoegd. En van de hoeveelheid vezels zijn we ook niet onder de indruk. Het mogen dan wel 'bewuste keuzes' zijn, voor je gezondheid eet je ze niet. Bolletje noemt zijn reep 'Goed bezig'. Onzin, want de reep bevat weinig vezels en er is veel suiker toegevoegd.

## LEKKER ZOET

Wie van hartig houdt, kan maar beter voorbijlopen aan de repen en koeken uit deze test. De fabrikanten voegen flink wat suiker, stroop en vruchtenconcentraat toe. Koploper is Kellogg's, die aan zijn Special K maar liefst zeven verschillende zoetmakers toevoegt! In 2014 adviseerde de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) om de hoeveelheid toegevoegde suiker liefst te beperken tot maximaal 6,5 suikerklontjes per dag. Eet je één Snelle Jelle spelt & rogge, dan heb je deze suikerklontjes al bijna binnen.>>

“Je moet zo'n 15 minuten touwtjespringen om de 150 kcal van de reep te verbruiken”

Dat is evenveel suiker als in een Snickersreep. Hoewel Snelle Jelle een uitschieter is, zijn er meer tussendoortjes die veel te zoet zijn: meer dan de helft van de 25 merken in de tabel bevat meer dan 2 suikerklontjes per portie. Dat het met veel minder kan bewijst Crownfield; de fabrikant vervangt de suiker door zoetstof, waardoor de reep nog geen half suikerklontje bevat.

## FRUITIG

Het fruit in de repen is de crux bij deze test. Fruit bevat van nature suikers, maar de WHO ziet suikers uit fruit niet als ongezond. Fruit bevat tenslotte ook goede stoffen, zoals vezels, vitaminen en mineralen. Daarom scoren de tussendoortjes met suikers uit fruit beter in de tabel dan die met toegevoegde suiker.

Het is de vraag hoeveel suiker fabrikanten extra hebben toegevoegd: deze informatie staat niet op het etiket. En het laboratorium kan voor vele suikers geen onderscheid maken tussen suiker die van nature in het product voorkomt en suiker die is toegevoegd (lees ook het artikel op pagina 66). Daarom hebben wij de fabrikanten op de man af gevraagd hoeveel suiker zij aan hun producten toevoegen. Daarbij horen ook honing en vruchtensappen.

## ZOET

De reep van Nakd bevat alleen suikers uit dadels en frambozen. En dus krijgt de reep een goed oordeel voor 'toegevoegde suikers', hoewel hij wel flink zoet is. Aan Zonnatura Sesam Crunch is juist wel suiker toegevoegd, en die krijgt dus een lager oordeel. Op de verpakking van MadeGood staat dat er geen suiker of stroop is toegevoegd, hoewel in de kleine lettertjes te lezen is dat aan de veenbessen de zoetmaker 'appelsapconcentraat' is toegevoegd. Volgens MadeGood mag er echter wel staan dat er geen suiker is toegevoegd omdat het 'een onderdeel is van



**Welk tussendoortje kun je het best eten?**

## INEKE SMIT, REDACTEUR-ONDERZOEKER

### 'HET ENE HEEFT WEINIG VEZELS HET ANDERE TE VEEL VET'

'Eigenlijk zijn dit soort tussendoortjes niet nodig als je gezond eet, maar iedereen heeft wel eens last van een knorrende maag. Ik krijg vaak de vraag wat je dan het best kunt eten. Wat mij aan het

begin van dit onderzoek opviel was de ongelooflijke hoeveelheid varianten. Een keuze maken is dus lastig. Wat mij het meest blijft van deze test is het verschil tussen de tussendoortjes.

Het ene heeft weinig vezels, het andere heeft veel verzadigd vet en aan weer een ander zijn veel suikers toegevoegd. Dus er is altijd wel wat af te dingen op zo'n snack. Eet ze daarom niet te vaak.'

hetgeen wij als ingrediënt inkopen'. Onzin, want de veenbessen worden er zoeter van en daarmee ook het tussendoortje.

## NOOTJES

In de repen zitten ook geregeld nootjes. Die bevatten veel onverzadigd vet, dat gezonder is dan verzadigd vet. Maar de notenrepen in deze test scoren vaak minder goed op toegevoegde suiker.

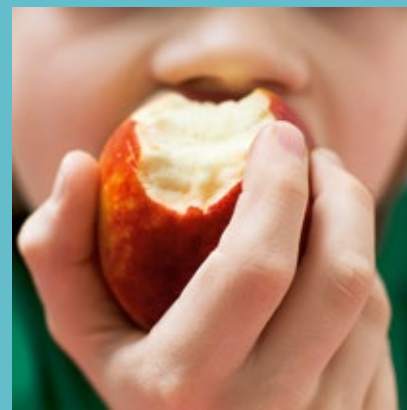
Aan een aantal repen zijn kokosvlokken en kokosvet toegevoegd. Kokos bevat veel van het ongezonde verzadigde vet, wat zijn weerslag heeft op de oordelen. Aan alle merken met een laag oordeel voor verzadigd vet is kokos toegevoegd.

Gelukkig zijn er vrij veel tussendoortjes die redelijk wat vezels bevatten. Sommige zelfs meer dan een volkorenboterham. Daarin zit ongeveer 2,5 gram vezels. Met de grote uitschieters Kellogg's All-bran en Nature's Gift krijg je meer dan 7,5 gram vezels binnen. Dat is goed, want van vezels krijgen we vaak nog te weinig binnen. De aanbeveling is tussen de 30 en 40 gram per dag. Het voordeel van vezels is dat ze

langer zorgen voor een vol gevoel. Een tussendoortje met veel vezels kan ervoor zorgen dat het knorren van de maag wat langer uitblijft. <<

## WAT IS DAN WEL GEZOND?

Staar je bij het kiezen van een verantwoord tussendoortje niet blind op het aantal calorieën. Een appel bijvoorbeeld bevat al snel 80 kcal. En een handje noten 160 kcal. Toch zijn noten en fruit gezond. En – tenzij je 10 stuks fruit of handen vol noten per dag eet – deze tussendoortjes hebben dus echt de voorkeur.



267

kcal, daarmee is Zonnatura Sesam Crunch het energierijkst

Ook voor wie een tussendoortje eet geldt: eet gevarieerd en kies er eentje met zo min mogelijk toegevoegde suiker en ongezond vet



5,6

suikerklontjes zitten er maar liefst in een Snelle Jelle

@  
ZIE  
CONSUMENTEN-  
BOND.NL/  
TUSSENDOORTJES

# Test tussendoortjes

MERK EN TYPE	Weging voor Testoordeel	PRJLS	TESTOORDEEL GEZONDHEID	PORTIE (G)	PRJLS/PORTIE	OORDEEL ONGEZOND VET	OORDEEL VEZELS	OORDEEL TOEGEVOEGDE SUIKER	OORDEEL KCAL/PORTIE	OORDEEL ZOUT	ETIKET	TOTAL ANTAAL SUIKERKLONTJES PER PORTIE	KCAL/PORTIE
						25%	25%	25%	10%	10%	5%		
1 Nākd Berry Delight	€1,00	7,8	35	€1,00	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	4,0	135
2 Peijnenburg Zero%	€1,60	7,7	30	€0,17	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	0,7	85
3 Liga Evergreen crunchy muesli appel-peer	€1,90	6,9	37,5	€0,32	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	2,4	150
4 Lidl Crownfield Muesli appel	€1,20	6,8	25	€0,15	★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	0,5	100
5 Aldi Nature's gift Granola reep kokos	€1,80	6,8	35	€0,45	★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★	1,5	195
6 Jumbo Muesli reep cranberry & yoghurt	€1,10	6,7	23	€0,18	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	1,3	90
7 Sultana VolGraan Appel	€1,75	6,7	40	€0,35	★★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	2,8	160
8 Plus Mueslireep appel & krenten	€1,15	6,6	23	€0,19	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	1,4	85
9 Kellogg's All-bran original	€2,60	6,6	40	€0,43	★★★★★	★★★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★★	2,6	170
10 Quaker Havermout repen rozijn	€2,30	6,5	35	€0,46	★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	2,0	135
11 Albert Heijn Mueslireep naturel	€1,20	6,3	28	€0,24	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	2,0	105
12 Sultana Fruitbiscuit naturel	€1,75	6,3	43,5	€0,35	★★★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★★	★★★★	3,5	170
13 Justnuts The run run run bar	€1,00	6,3	30	€1,00	★★★★	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	2,7	155
14 Liga Haverkick appel	€1,60	6,0	33	€0,26	★★★★★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	2,4	135
15 Eat Natural paranoot en sultanarozijn	€2,95	6,0	50	€0,98	★★★★	★★★	★★★	★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	4,1	230
16 Zonnatura pinda-rozijnen reep	€1,75	5,8	25	€0,58	★★★★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	1,7	135
17 Biotoday notenmixreep honing	€2,00	5,8	25	€0,67	★★★★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	1,7	130
18 MadeGood Brazil Nut Orange	€3,30	5,8	36	€1,10	★★★	★★★	★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★	2,8	185
19 Wieger Ketellapper Snelle Jelle spelt & rogge	€1,85	5,7	53,5	€0,46	★★★★★	★★★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	5,6	165
20 AH Biologisch noten en zadenreep kokos en cranberry	€2,30	5,7	30	€0,58	★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	1,7	155
21 Molenaar-tje spelt volgranenkoeken appel	€2,80	5,2	40	€0,47	★★★	★★★	★★	★★	★★	★★	★★★★	1,8	175
22 Bolletje Goed bezig! Krokante graanrepen naturel	€1,80	5,1	23,5	€0,20	★★★★	★★	★★	★★★★★	★	★★★★★	★★★★★	1,3	105
23 Zonnatura Sesam Crunch	€1,45	5,0	50	€0,48	★★★★	★★★	★	★	★★★★★	★★★★★	★★★	4,5	265
24 Kellogg's Special K Biscuit Moments aardbei	€1,95	4,5	25	€0,39	★★★★	★	★	★★★★★	★★	★★★★	★★★★	2,1	100
25 Hero B'tween hazelnoot	€1,45	4,4	25	€0,24	★★	★★	★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★	1,8	110

• De prijzen zijn van oktober. • Er zijn maximaal 5 sterren te behalen.  
• Bij deze test zijn er geen predicaten omdat we het eten van dit soort tussendoortjes niet per se aanbevelen.