

VETTEN VOOR OP BROOD

Ondoorzichtige smeersels

Er is een wildgroei aan kuipjes met smeerbare vetten voor op brood. Alle – soms zelfs onwettige – claims maken de keuze ertussen ook niet makkelijker. Wat smeer je eigenlijk op je boterham?

Tekst **Thomas Cammelbeeck** en **Aniek Aarsman**

De hele productgroep van smeerbare vetten voor op brood is letterlijk en figuurlijk ondoorzichtig. Dit bleek toen wij 80 kuipjes met smeerbare vetten bestudeerden, waaronder margarine, halvarine en producten met roomboter. Wat je in huis haalt wijkt regelmatig flink af van wat de claims op de verpakking je

doen geloven. Ons panel van 7596 consumenten liet weten dat de diverse namen en claims ze regelmatig op het verkeerde been zetten. Sommige fabrikanten maken zelfs onwettelijk gebruik van de termen 'margarine' en 'halvarine'. De betreffende bedrijven spraken we hierop aan. Allemaal beloofden ze beterschap en enkele fabrikanten pasten het gelijk aan.

WAT VINDT DE CONSUMENTENBOND?

Bij elk consumentenonderzoek horen we van ons panel dat etiketten op voedingsmiddelen duidelijker zouden moeten zijn. Ook zien we vaker dan ons lief is etiketten langskomen die consumenten op het verkeerde been zetten. Toch verbaast het ons hoe onduidelijk de voorkant of de bovenkant van de verpakkingen van deze smeerbare vetten zijn. Het is bijna ondoenlijk om te kiezen.

Daarom willen wij dat fabrikanten de informatie op de kuipjes consumentvriendelijk maken. De voorbeelden in dit artikel en de mening van ons panel kunnen daarbij helpen. Fabrikanten zouden bovendien vaker consumentenonderzoek moeten doen om te toetsen of hun etiketten/claims begrijpelijk en niet misleidend zijn.

Verder zou de wetgever goed moeten kijken hoe de bestaande etiketregels consumentvriendelijker kunnen, zodat consumenten niet misleid worden.

MARGARINE
EEN VETGEHALTE VAN
TEN MINSTE 80% EN
TEN HOOGSTE 90%

HALVARINE
EEN VETGEHALTE VAN
TEN MINSTE 39% EN
TEN HOOGSTE 41%



MARGARINE EN HALVARINE

Het gebruik van de termen 'margarine' en 'halvarine' is strak geregeld in de Warenwet. Om een product margarine te mogen noemen moet het 'een vetgehalte van ten minste 80% en ten hoogste 90%' hebben. Voor halvarine geldt 'een vetgehalte van ten minste 39% en ten hoogste 41%'.

Albert Heijn hield zich hier niet aan in diverse omschrijvingen in zijn webwinkel. Daar prees de grootgrutter meer dan tien A-merkproducten onterecht aan als margarine of halvarine. Na meerdere verzoeken van onze kant heeft Albert Heijn dit uiteindelijk rechtgezet.

Verder kwamen we een kuipje Blue Band Goede start tegen dat de wet overtrad met 'halvarineproduct met 38% plantaardige oliën' op de achterkant. En we vonden bij Ekoplaza een kuipje Cocovit (van het Duitse merk Vitaquell) met op de zijkant 'plantaardige margarine. Vetgehalte 60%'. Beide fabrikanten gebruikten dus een te laag vetgehalte om het respectievelijk halvarine en margarine te mogen noemen. Deze merken lieten ons weten dit zo snel mogelijk te zullen corrigeren. We zien erop toe dat dit ook werkelijk gebeurt.

GOEDE START EN BEWUST

Productnamen als 'goede start', 'goed begin', 'goede basis' en 'bewust' vinden we terug op een flink aantal A- en huismerken. Het gebruik van deze namen is niet aan vaste regels gebonden, maar vraagt wel om een uitleg. Want wat zegt zo'n productnaam eigenlijk? Elke fabrikant geeft een andere uitleg bij eenzelfde productnaam. Zo zegt Albert Heijn over het gebruik van 'goed begin': 'Dit is een fictieve naam.' Of Blue Band over 'goede start!': 'Het verwijst naar het belang van een goed ontbijt voor een goede start van de dag.' En Jumbo verklaart het gebruik van 'goed begin' met 'er zijn vitaminen en calcium toegevoegd'.

Bij het gebruik van 'bewust' zijn de reacties iets inhoudelijker. G'woon: 'Bewust slaat in dit geval op zoutarm.' Plus: 'Een bewustere keuze ten opzichte van een standaard halvarine, omdat dit product een lager gehalte verzadigd vet heeft.' En Jumbo koppelt de naam 'bewust' aan de gebruikte claims over het omega-3-gehalte.

Leuk geprobeerd allemaal, maar het wordt er niet duidelijker op. Maar liefst 75% van ons panel heeft dan ook het idee met dit soort termen op het verkeerde been gezet te worden. Zo koppelt een zesde van ons panel de term 'bewust' aan duurzaamheid. 'Marketingruis', verwoordt een panellid het treffend. 95% van ons panelleden vindt op basis van deze voorbeelden dan ook dat het etiket duidelijker moet.

Het gebruik van termen als 'margarine' en 'halvarine' is in de Warenwet geregeld



De voornaamste
oliesoort is nooit
olijfolie

MET OLIJFOLIE

Op zes van de door ons bekeken kuipjes staat prominent 'met olijfolie'. De hoeveelheid olijfolie valt soms flink tegen, zoals in G'woon halvarine met olijfolie. Driekwart van het panel voelt zich door de tekst 'met olijfolie' op dit kuipje op het verkeerde been gezet. In dit product zit namelijk 10% olijfolie en verder vooral zonnebloemolie. De olijfolie zit er waarschijnlijk in om het product te laten meeliften op het gezonde imago en de uitgesproken smaak van olijfolie. Een panellid doet een suggestie voor een eerlijker etiket: 'Als het percentage olijfolie op het kuipje staat, weet je direct hoeveel erin zit.'

Olijfolie is niet gezonder dan bijvoorbeeld zonnebloemolie. Daarnaast voert in dit soort kuipjes de minder smakelijke geraffineerde olijfolie de boventoon. De meerwaarde van olijfolie, in welke hoeveelheid dan ook, is dus discutabel.

MET ROOMBOTER

Sommige kuipjes die we tegenkwamen, bevatten een mix van plantaardige olie en roomboter. In de winkel zijn deze vaak te herkennen aan de tekst 'met roomboter'. Blue Band 'met roomboter' bevat slechts 10% roomboter. Het voorname ingrediënt is palmolie.

Als we onze panelleden (na het tonen van de voorkant van het kuipje) vertellen wat de werkelijke samenstelling ervan is, voelt driekwart zich op het verkeerde been gezet. 90% vindt dat de verpakking duidelijker moet. De suggestie om het



percentage (roomboter in dit geval) op de voorkant van de verpakking te vermelden, is ook hier op zijn plek. Overigens is de hoeveelheid roomboter niet in alle melanges zo karig (zie tabel hieronder). De toegevoegde olie maakt deze melanges – in tegenstelling tot de meeste 100% roomboters – direct uit de koelkast smeerbaar. Plantaardige olie bevat in de regel immers weinig vet van het ongezonde verzadigde soort (hard vet) en roomboter veel. Palmolie is hierop een uitzondering. Dat bevat ongeveer evenveel verzadigd vet als roomboter. Omdat Blue Band naast de karige hoeveelheid roomboter flink wat palmolie toevoegt, is het verzadigd vetgehalte met 47% alsnog torenhoog. Het Voedingscentrum legt de grens om binnen de Schijf van Vijf te blijven bij 30%.



100% PLANTAARDIG?

De Warenwet maakt een onderscheid tussen 'plantaardig' en '100% plantaardig'. De claim '100% plantaardig' is alleen toegestaan bij producten zonder dierlijke ingrediënten. De claim 'plantaardig' mag op producten staan waarbij tot 2% van het vet van dierlijke oorsprong is. Denk hierbij aan vet uit melk of weipoeder (restproduct bij kaasproductie).

De 'plantaardige margarine' van Vita D'or (Lidl) bevat bijvoorbeeld een beetje weipoeder. Ook al mag dat volgens de wet, ons panel vindt het maar verwarrend. Nagenoeg de helft van onze panelleden verwacht geen verschil in betekenis tussen beide claims. 69% van hen voelt zich op het verkeerde been gezet door in dit geval Vita D'or.

Gek genoeg hoeft een veganist niet per se de kuipjes met de claim 'plantaardig' te laten staan. Uit ons onderzoek blijkt dat veel producten met die claim toch '100% plantaardig' zijn. Extra verwarrend.

Palmolie bevat ongeveer evenveel verzadigd vet als roomboter

Met roomboter (melanges)

	Prijs per 100 g	Roomboter	Vetgehalte (g/100 g)	Aandeel verzadigd vet	Zout (g/100 g)	Palm(pit)olie
Merk & type						
Albert Heijn Smeerbare roomboter ongezouten	€0,96	68,0%	75	50,5%	0,00	Nee
Lurpak Smeerbaar ongezouten *	€0,95	64,0%	78	45,0%	0,00	Nee
Albert Heijn Smeerbaar met roomboter	€0,76	50,0%	70	44,5%	0,20	Nee
Campina Botergoud 70% minder vet **	€0,80	23,5%	25	56,0%	0,40	Nee
Gouda's Glorie Met roomboter	€0,80	20,0%	70	37,0%	0,20	Ja
Jumbo Smeerbaar met roomboter	€0,76	10,0%	70	43,5%	0,05	Ja
Bertolli Met roomboter en olijfolie	€0,80	10,0%	70	44,5%	0,30	Ja
Blue Band Met roomboter *	€0,81	10,0%	70	47,0%	0,00	Ja
Becel Met roomboter	€1,11	8,5%	70	28,5%	0,30	Ja
Jumbo Bewust met roomboter	€0,60	8,5%	70	29,0%	0,30	Ja

Gesorteerd op hoeveelheid roomboter, van hoog naar laag.

De bovenste in de tabel is niet per se de beste of gezondste.

* Ook verkrijgbaar in een gezouten variant (\pm 1 g/100 g zout).

** Dit product bestaat voor het grootste deel uit water. Vandaar het lage vetgehalte. 100% roomboter bevat tussen de 60% (kuipjes) en 70% (pakjes) verzadigd vet.



CHOLESTEROL- VERLAGEND

Kuipjes met toegevoegde plantensterolen, waarvan Becel ProActiv de bekendste is, staan bol van claims. Plantensterolen komen van nature voor in granen, noten en zaden. Doordat hun structuur vergelijkbaar is met die van cholesterol, blokkeren plantensterolen de opname van cholesterol in de darmen. Dit heeft een bewezen gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Een veel voorkomende (toegestane) claim op deze kuipjes is 'de consumptie van 1,5-2,4 gram plantensterolen per dag kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken'. Per besmeerde boterham krijg je gemiddeld 0,6 gram plantensterolen binnen.

Er geldt voor deze producten een aantal verplichte waarschuwingen. Denk hierbij aan: 'Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun cholesterol niet onder controle moeten houden'. Dan is het gebruik ervan namelijk niet nodig en vooral zonde van je geld. De prijs van dergelijke producten ligt twee tot drie keer hoger dan die van een regulier product. Verder zijn deze cholesterolverlagende producten niet geschikt voor zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan vijf jaar. Wat overigens nergens op de verpakking staat, en ook niet verplicht vermeld hoeft

Cholesterolverlagend

	Prijs per 100 g	Plantensterolen	Vetgehalte (g/100 g)	Aandeel verzadigd vet	Maximaal aantal dagelijkse porties*
Merk & type					
Lidl Vita D'or Activplus	€0,72	7,5%	40	21,5%	4,0
Becel ProActiv romig	€1,20	6,5%	70	23,0%	4,5
Becel ProActiv	€1,10	6,5%	40	23,0%	4,5
Becel ProActiv calorie light	€1,12	5,5%	23	23,0%	5,5
Jumbo Bewust cholesterol verlagend	€0,57	5,5%	35	23,5%	5,5
Aldi Hella Active	€0,72	5,0%	38	34,0%	6,0

Gesorteerd op de hoeveelheid plantensterolen, van hoog naar laag.
De bovenste is niet per se de beste of gezondste.
De producten zijn allemaal zoutarm en bevatten deels palm(pit)olie.
* 1 portie is 10 gram (= wat je gemiddeld op 1 boterham smeert).

te worden, is dat het effect van plantensterolen slechts tijdelijk is. Met andere woorden, wil je een blijvend effect, dan moet je het product dagelijks blijven gebruiken. Leefstijlwijzigingen met een blijvend en breder effect, zoals (meer) bewegen, afvallen, voldoende vezels eten en niet te veel verzadigde vetten, hebben daarom de voorkeur.


Kies je er toch voor, check dan goed de voedingswaarde. Hella Active van Aldi bijvoorbeeld is behoorlijk scheutig met palmolie. Hierdoor is een derde van het vet verzadigd. Vita D'or Activplus van Lidl is een van de goedkoopste, bevat een laag aandeel verzadigd vet én er zitten de meeste plantensterolen in. Let wel op, want meer dan 3 gram plantensterolen per dag is niet aan te raden. Dit kan de opname van de in vet oplosbare vitamines (A, D, E en K) verstoren. Bij Vita D'or Activplus is dat al bij meer dan vier besmeerde boterhammen. Als je veel brood eet moet je je boterhammen dus niet allemaal besmeren met de cholesterolverlagende variant. ■



Meer water dan vet

Het vetgehalte van smeerbare vetten voor op brood loopt uiteen van 20% tot 80% vet. Minder vet betekent meer water. In de Consumentengids van september vertellen we meer over hoe te kiezen tussen deze vaak waterige kuipjes.

MEER INFORMATIE

 [consumentenbond.nl/
kletsplaatjes](https://consumentenbond.nl/kletsplaatjes)

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

