

*Weet wat je eet: lees het etiket!*

# Ga mee op supermarktsafari

De supermarkt is een jungle en het gevaar loert overal. Voordat je het weet, ligt je karretje vol dikmakers, energievreters en conserveringsmiddelen. Maar het ziet er allemaal zo gezond uit, toch? Op supermarktsafari met voedingsdeskundige Olivia Krom. 'Hoe kleiner het etiket hoe beter.'

## Over suiker en zout

Suiker en zout zijn de veroorzakers van overgewicht en diabetes. Ze zitten in bijna alles wat voorverpakt is. Als je iets eet met veel toegevoegde suikers, piekt al snel je bloedsuikerspiegel. Je lichaam maakt insuline aan om die bloedsuikerspiegel zo snel mogelijk flink naar beneden te brengen. Daarvan krijg je weer een hongergevoel en ga je snaaien. Je bloedsuikerspiegel piekt daardoor weer en zo begint alles opnieuw. Je wordt er dik en moe van. Voedingsdeskundige Olivia Krom: 'Dat is wat gebeurt als je bijvoorbeeld een kant-en-klaarmaaltijd eet of een maaltijd met voorverpakte ingrediënten. Die zitten vol suikers ofwel koolhydraten. Daarom heb je 's avonds vaak weer zin in iets lekkers.'



Halverwege de supermarkt roept de medewerker achter de vleeswaren: 'Als je alles zo onder de loep neemt, eet je vanavond niet meer lekker'. 'Véél lekkerder juist', reageert voedingsdeskundige Olivia Krom. 'Mensen denken vaak: gezond eten is niet lekker. Maar er zijn genoeg lekkere alternatieven.'

## Suiker en zout

Vlak daarvoor had Olivia de Yorkham vlijmscherp ontleed. 'Er zitten vier stabilisatoren in plus conserveringsmiddel, glucosestroop, dextrose en zout. Suiker en zout dus. Twee ingrediënten die je juist zoveel mogelijk moet vermijden, het zijn dé veroorzakers van overgewicht en diabetes.'

## Lekkerder en gezonder

De voedingsdeskundige pakt de rosbief naturel. 'Hierin zit alleen rundvlees, prima. Maar pak dan niet de rosbief peper. Je denkt: daar zit alleen wat peper overheen. Nee, hoor. Daarin zitten opeens ook glucosestroop, stabilisator, zout, van alles. Mijn advies: koop de naturel en doe er zelf



*Niet meer dan twee stuks fruit!*

## HET LIJKT ZO GEZOND, LEKKER VEEL FRUIT ETEN OP EEN DAG, MAAR DAT IS HET NIET.

Voedingsdeskundige Olivia Krom: 'Fruit zit vol suiker en dat doet je bloedsuikerspiegel pieken en dalen met alle gevolgen van dien. Eet daarom niet meer dan twee stuks fruit op een dag. En eet daarbij een handje noten. Of voeg het fruit toe aan een lekkere salade waarin je ook bijvoorbeeld een ei of vis hebt verwerkt. De eiwitten en vetten die je dan met het fruit (suiker) binnenkrijgt, zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.'

gemalen peper op. Hoe simpel. En lekkerder en gezonder.'

### Kant-en-klaar

Etiketten lezen, daar gaat het om tijdens het boodschappen doen. 'Hoe kleiner het etiket, hoe beter. Dan is het product zo min mogelijk bewerkt en is er weinig aan toegevoegd. Olivia pakt een willekeurige kant-en-klaar-maaltijd uit de koeling. Babi pangang. Het etiket is groot. 'Natuurlijk zitten er goede ingrediënten in. Maar ook aroma's, stabilisatoren, poeders, soja, zout en allemaal suikers: suiker, melasse, glucosetroop, aardappelzetmeel, gemodificeerd maaiszetmeel.'

### Voeding of vulling

Dezelfde maaltijd maak je zelf heel gezond in tien minuten, vervolgt Olivia. Bak wat kipfilet, kook zilvervriesrijst, voeg groente en verse of gedroogde kruiden toe en klaar. 'Prei, knoflook, gember, pepertje; het is niet

alleen lekkerder als je het zelf maakt, je voedt jezelf ook. Veel mensen verwarren voeding met vulling. De kant-en-klaar-maaltijd voedt niet, die vult. Je honger is even gestild, maar door al die suikers (koolhydraten) stijgt je bloedsuikerspiegel en heb je snel weer honger. Je moet jezelf voeden, niet vullen (zie kader Over suiker en zout, red.).'

### Alternatieven

Bijna alle kant-en-klaarproducten in een potje, pakje of zakje zitten bomvol suikers en zout. Roerbak die bijvoorbeeld mee met gezond biologisch onbewerkt vlees of verse groente en je hapt toch suiker en zout. Pastasaus, jus, repen, soep, in alles wat verpakt is, zit een schep suiker. En omdat het overal inzit, krijg je voordat je het weet, dagelijks onbewust te veel suiker binnen. Zie je in het schap dat iets bewerkt is, kijk dan naar alternatieven.



## ROOMBOTER OF MARGARINE?

Olivia: 'Roomboter is een natuurproduct. Aan margarine is van alles toegevoegd: water, emulgator, conserveringsmiddelen, aardappelzetmeel, zout, soja, kleurstof, noem maar op. Ook in vloeibare bak- en braadproducten zit van alles. Het zijn allemaal margarines. Weet je waarom je vlees zo mooi bruin wordt als je het daarin bakt? Van de kleurstof die in

die bakproducten zit. Bak dus in roomboter of kokosolie.

## SNELLE EN LANGZAME KOOLHYDRATEN

Er zijn snelle en langzame koolhydraten. Hoe langzamer je bloedsuikerspiegel stijgt, hoe beter. Daarmee voorkom je pieken en hongergevoel. In een eierkoek zitten evenveel koolhydraten als in een volkoren boterham. Maar in een eierkoek zitten vooral snelle suikers. Daarvan krijg je een hogere en snellere piek in je bloedsuiker en dat is niet gezond. Kies dus voor langzame koolhydraten en eet niet al te grote porties. Langzame koolhydraten zitten bijvoorbeeld in zilvervriesrijst | volkoren pasta | volkoren brood | volkorengraanproducten | volkorencouscous | bulgur, haver, quinoa | groenten | fruit | peulvruchten |  
Meer weten? Kijk op [diabetesfonds.nl](http://diabetesfonds.nl).



# Hoe kleiner het etiket, hoe beter

# carisma<sup>®</sup> aardappels



Letten op  
koolhydraten én  
lekker variëren  
met aardappels?



## Gekruid vlees

Olivia wijst naar geschilde, gekruide aardappeltjes. 'Kruid ze zelf, dat is veel gezonder!' Ze pakt gekruid vlees. 'In rundergehakt zit alleen rundvlees en wat fruitextract voor de kleur. In gekruid rundergehakt zitten opeens allemaal suikers en koolhydraten: aardappelzetmeel, rijstbloem, dextrose, raapolie, maltodextrine, gistextract. En er zit nu ook zout in. Het gezonde alternatief is heel simpel: koop naturel rundergehakt en kruid het zelf. Dan krijg je al die rotzooi niet binnen. Lees het etiket! En kies voor onbewerkt, liefst biologisch vlees.'



## Ambachtelijk brood

Gelukkig ruikt het verderop naar vers gebakken brood. Even bijkomen van alle E-nummers en dikmakers. Hier ademt alles de sfeer van ambachtelijk, dus gezond! De basis voor brood is ook niet meer dan bloem, water, gist of zuurdesem en wat zout. Heel overzichtelijk, toch? 'Was dat maar waar', verpest de voedingsdeskundige de ambachtelijke beleving met een lach. 'Brood blijft niet vanzelf zo lang houdbaar.'

## NIEUWE APP HULP IN DE SUPERMARKT!

Het Voedingscentrum ontwikkelt een app waarmee je gezondere keuzes in de supermarkt maakt. Je kunt bijvoorbeeld meerdere producten vergelijken door barcodes van producten te scannen. De app laat de voedingswaarde, ingrediënten en allergieën van het product zien en geeft aan of een product binnen de Schijf van Vijf past. Wat voor jou beste keus is, hangt af van jouw persoonlijke instellingen. De eerste versie verschijnt eind januari. De app wordt ontwikkeld in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



## STAAR JE NIET BLIND OP E-NUMMERS

'Als je je voor het eerst bewuster wordt van je voeding, vergeet dan de E-nummers voorlopig, maar lees de ingrediënten op het etiket. Daar heb je in het begin veel meer aan. En weet je niet wat iets is? Zoek het dan op internet.'

## Extra gluten

Ze pakt een brood en bestudeert het etiket. 'Hierin zitten extra gluten om het compacter en zwaarder te maken. En om het sneller te laten rijzen, zodat het eerder de oven in kan. Soja en raapolie? Wat moet je daarmee in je brood? En kijk, glucosestroop, dat is suiker.'

## Cacaopoeder

Nog een misverstand: echt donkerbrood is niet per definitie gezonder. 'Meel is niet zo donker als dit brood. Het is dus donkerder gemaakt met bijvoorbeeld karamel, cacao poeder of verbrand mout. De kleur wekt de schijn dat er meer vezels in zitten. Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Kies brood zonder suikers en zo min mogelijk toevoegingen. En eet het met beleg waarin eiwitten en vet zitten, om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.'

## Dik en moe

Wij zijn geen vetverbranders meer, maar koolhydratenverbranders. Dat komt door alle tussendoortjes die we eten. We eten zoveel tussendoor dat we voortdurend koolhydraten verbranden in plaats van vet. Olivia: 'Als je evenwichtig eet, houd je het vol tot de volgende maaltijd. Juist door veel koolhydraatrijke tussendoortjes te eten, krijg je honger, ga je snaaien, stijgt je bloedsuikerspiegel en begint alles weer opnieuw.'

## Suikerbommen

Tussendoortjes als Snelle Jelle zijn suikerbommen, vervolgt de voedingsdeskundige. Maar in Snelle Jelle Zero zit nul procent suiker. 'Ja, maar daarin zitten kunstmatige

zoetstoffen. Net als in light-frisdranken. Je hersenen denken dat dat gewoon suiker is, er wordt insuline aangemaakt om je bloedsuikerspiegel te laten dalen. Gevolg: je krijgt weer heel snel honger en dorst.'

## Lekkere chips

Over light gesproken. Olivia beent naar de verleidelijkste gang van de supermarkt: tien meter chips en zoutjes. Ze pakt een grote zak light chips. 'Je wilt niet weten wat hier allemaal voor rotzooi inzit. En wat het met je lichaam doet. Weet je hoe chips horen te zijn?' Ze pakt een witte zak Kettle Chips en leest het etiket voor: 'Aardappelen, zonnebloemolie, zeezout. Dat is zoals het hoort. Eet dus deze chips.' Ze is even stil en zegt dan: 'Je mag je best een keer laten gaan en van alles eten. Ook wat ongezond is. Het probleem is alleen dat de meeste mensen er een gewoonte van maken.'

## WEG MET HET VINKJE

De groene of blauwe cirkel met het vinkje en de tekst 'gezondere keuze' of 'bewuste keuze' op bepaalde producten verdwijnt. Daar drong het Voedingscentrum bij de overheid op aan, omdat niet alle producenten van levensmiddelen eraan meededen. Producten zonder Vinkje kunnen dus ook een betere keuze zijn.



## OVER OLIVIA KROM

Olivia Krom is voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut en oprichter van Food2live, een organisatie met praktijklocaties voor voedingsadvies over het hele land. [food2live.nl](http://food2live.nl)