



Eten wat de portie schaft

Er bestaan geen officiële aanbevelingen voor de porties van voedingsmiddelen, noch in België, noch in Europa. Fabrikanten kunnen dus zelf bepalen hoeveel een portie eigenlijk inhoudt. Hun definitie blijkt echter vaak onrealistisch of zelfs misleidend.

Muriel Hertens – Stéphanie Bonnewyn

Large menu's in fastfoodketens, all you can eat-buffetten op restaurant, familieverpakkingen, 1+1 gratis: overall loert de verleiding om te veel te eten. We krijgen inderdaad steeds meer overmatige porties aangeboden. U denkt in die context misschien meteen aan de moeilijk weerstaanbare lokroep van kingsize-formaten. De Amerikaanse film *Super Size Me* over de enorme porties

van McDonalds ligt bij velen nog vers in het geheugen. Maar het probleem met voedingsporties is subtieler dan het op het eerste gezicht lijkt.

De verpakking van voeding geeft vaak de voedingswaarde weer van een zogezegd gebruikelijke portie. Fabrikanten krijgen echter de vrijheid om die portie zelf te bepalen. En op dat vlak is er een totaal gebrek aan duidelijkheid en coherentie. >

>

Het grootste probleem betreft de informatie over de voedingswaarde op de voorkant van de verpakking. Daarmee strooit de fabrikant de consument meer dan eens zand in de ogen.

De laatste dertig jaar zijn de porties in de Verenigde Staten explosief gegroeid, zeker in fastfoodketens. In Europa is die tendens minder uitgesproken, maar toch zijn er ook bij ons steeds meer extragrote formaten en familieverpakkingen verkrijgbaar ...

Grote porties doen meer eten

Overmatig eten werkt natuurlijk overgewicht in de hand. De verklaring is simpel: overgewicht ontstaat voornamelijk door een onevenwicht tussen de calorieën die onze voeding aanvoert en de energie die we kwijtraken door bijvoorbeeld te sporten. Als we meer calorieën opnemen dan we verbranden, nemen onze energiereserves toe in de vorm van vetten, waardoor we verdikken. Het is dus niet alleen de kwaliteit maar ook de kwantiteit van onze voeding die van tel is. In het algemeen grijpen fabrikanten op beide

Tips om uw porties te verkleinen

Eet traag en kies liever voor voeding in grotere stukken dan voor puree of gehakt.

Gebruik geen te grote borden en glazen.

Zorg voor een gevarieerde maaltijd die bij voorkeur uit kleine porties bestaat, dus liever een bescheiden voor-, hoofd- en nagerecht dan één groot gerecht.

Eet vooral veel waterrijke voeding (zoals groenten en fruit), want die hebben een groot volume, terwijl ze maar weinig calorieën bevatten.

Neem kleinere porties van voeding met een hoge energiedichtheid.

Vermijd "all you can eat"-restaurants.

vlakken in om de voedingswaarde van hun producten te verbeteren: door de samenstelling te wijzigen en de individuele porties te verkleinen. Het zal u immers niet verbazen dat we volgens een recente studie meer eten en drinken als we meer krijgen voorgeschoteld, ofwel in een grotere verpakking, ofwel in een groter glas of bord. Het is dus perfect mogelijk om de drank- en voedingsconsumptie te verlagen door kleinere porties aan te bieden en ze te serveren in een kleiner bord of glas. Uiteraard is hierbij een grote rol weggelegd voor de overheid en de industrie, om de strijd aan te gaan met overgewicht en obesitas.

Beïnvloedbaar eetgedrag

Zonder dat we het altijd beseffen laten we ons eetgedrag door externe factoren beïnvloeden. Zo zijn we tijdens een gezamenlijke maaltijd, zoals een diner met vrienden, geneigd om meer te eten. En zo voelen we ons ook verplicht om altijd ons bord leeg te eten op restaurant, ook al hebben we geen honger meer. Want dat is nu eenmaal een ongeschreven

Een portie pizza, wat is dat?

Bekijken we even hoe drie producten een portie definiëren op de voorkant van de verpakking.

Bij de Big Pizza van Wagner bedraagt die 133 g, wat overeenkomt met een derde van de pizza van 400 g.

Bij de 4-seizoenenpizza van l'Artisane staat een portie gelijk aan 190 g, hetzij de helft van de pizza van 380 g.

En voor de Pizza Passendale pesto van l'Artisane is een portie 350 g, d.i. de helft van een pizza van 700 g.



sociale regel. Het moment waarop we verzadigd zijn, wordt dus niet meer bepaald door ons verzadigingsgevoel, maar door de inhoud van ons bord. Voor de televisie eten helpt ook niet om onze voedselinname binnen de perken te houden. Integendeel, dan hebben we juist meer zin om iets te knabbelen.

Ongeacht ons hongergevoel eten we gewoonlijk meer van voedingsmiddelen die minder snel een verzadigend gevoel geven. Dat geldt des te meer voor voeding die we weinig of niet moeten kauwen en maar kort in de mond houden. Het beste voorbeeld zijn dranken.

Ook het volume van de voeding op ons bord bepaalt voor een stuk hoeveel we verorberen. Van kleine ontbijtgranen nemen we bijvoorbeeld sneller te veel dan van grotere en luchtigere soorten (zoals gepofte ontbijtkorrels). Dezelfde logica geldt ook met betrekking tot de maaltijd: een gevarieerde combinatie van voor-, hoofd- en nagerecht met veel groenten bezorgt ons een meer verzadigd gevoel dan één minder gevarieerd gerecht met hetzelfde caloriegehalte.

En het oog wil natuurlijk ook wat. Onze zintuigen spelen immers een belangrijke rol bij het eten. Als een gerecht onze zintuigen prikkelt doordat het er appetijtelijk uitziet en lekker ruikt, zijn onze ogen vaak groter dan onze buik. Naarmate we meer eten neemt onze eetlust gelukkig wel af.

Welk servies we gebruiken, heeft ook een invloed op ons eetgedrag. Op een kleiner bord ziet een gerecht er copieuzer uit. En een drankje in een longdrinkglas bezorgt ons een andere ervaring dan hetzelfde drankje in een whiskyglas. Dit voorbeeld toont goed aan hoe we de inhoud beoordelen: we hebben namelijk eerder een voorkeur voor verticale vormen (een hoog glas) dan voor horizontale (een breed, laag glas). Daardoor hebben we de neiging om grote verpakkingen te onderschatten. Dit betekent ook dat we het caloriegehalte van een kleine portie doorgaans te hoog en dat van een grote portie te laag inschatten. De vorm van de verpakking is dus niet zonder belang. Het is maar dat u het weet ...

Afspraken tussen fabrikanten

Europa heeft nog steeds geen standaard portiegrootte voor voedingsmiddelen vastgelegd en lijkt dat ook niet echt van plan. Daarom hebben de fabrikanten binnen verschillende sectoren afspraken gemaakt over het gewicht per portie of verbruikseenheid.

In de ontbijtgranensector zijn ze bijvoorbeeld overeengekomen dat een portie 30 g bedraagt, wat overeenkomt met een kommetje. Maar in werkelijkheid stemt 30 g overeen met de hoeveelheid die een kind eet. Een volwassene neemt makkelijk het dubbele en sportievelingen of grote eters zelfs het driedubbele. De wetgeving is nochtans heel duidelijk over de informatie op het etiket van voedingsmiddelen. De

voedingswaarde moet bijvoorbeeld op de achterkant of de zijkant van de verpakking staan, uitgedrukt per 100 g of ml. De fabrikant mag ook de voedingswaarde per portie opgeven, op voorwaarde dat hij de portiegrootte en het aantal verbruikseenheden in de verpakking vermeldt. Aanvullend mag hij op de voorkant de percentages van de referentie-innames per

>

Ontbijtgranen: slechts 30 g?



30 g

zo definieert de fabrikant een portie



90 g

zoveel eet een volwassene gemakkelijk

De energiebehoefte neemt toe met de leeftijd. Om de aanvoer daaraan te kunnen aanpassen, moeten de porties en de vermelding op de verpakking dus afgestemd zijn op onze reële behoeften. Het heeft geen zin om de voedingswaarde van 30 g ontbijtgranen op te geven, want dat is de portie voor een kind. Een volwassene eet gemakkelijk 60 of zelfs 90 g, dus drie keer zoveel.

Ook bij vermeldingen in gram kunnen consumenten zich niet noodzakelijk iets concreets voorstellen.

> portie weergeven, bijvoorbeeld 1 kom ontbijtgranen van 30 g vertegenwoordigt 7 % van de dagelijkse calorieaanvoer voor een volwassene. Voor een kom van 60 g betekent dat natuurlijk 14 %, wat veel realistischer is.

Met hun aanbevolen portiegrootte op de verpakking zouden de fabrikanten dus een veel betere benadering van de werkelijkheid moeten geven. Maar weet u hoeveel 30 g of 60 g ontbijtgranen precies is? En 30 g chips?

De huidige vermelding van de porties geeft aanleiding tot foute interpretaties

Een handvol? Of 5 eetlepels? Het zou veel gemakkelijker zijn om de portiegrootte in te schatten als ze werd uitgedrukt door afbeeldingen of huishoudmaten. Er is dus duidelijk nog veel werk aan de winkel. En dit is slechts een van

de problemen met betrekking tot voedingsporties.

Geen uniformiteit

Minstens even belangrijk: het gebrek aan uniformiteit. Terwijl in sommige sectoren afspraken gelden, heerst in andere veel meer willekeur. Kant-en-klaarmaaltijden kunnen bijvoorbeeld sterk verschillen, maar de hoeveelheid is niet altijd logisch. Een sprekend voorbeeld zijn pizza's: bij het ene merk is de aanbevolen portiegrootte dubbel zo groot als bij het andere. Dat maakt het niet meteen simpel voor wie wil weten wat hij eet.

Maar het meest misleidend zijn zoete tussendoortjes, zoals chocoladerepen en individueel verpakte koekjes. Die vermelden stevast één reep of koekje als portie, terwijl er twee of meer in een eenheidsverpakking zitten. De

Eén of twee repen?



Het caloriegehalte per portie op de voorkant van een Kinder Bueno komt overeen met één reep, terwijl er twee in de verpakking zitten.

KitKat bezondigt zich aan dezelfde praktijk. Zeg nu zelf, wie eet slechts de helft van zo'n verpakking op?

HAAL MEER UIT UW ABONNEMENT

Uw abonnement is ook de sleutel van een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.





BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kunt u elke dinsdag- en donderdagnamiddag in alle discretie bij onze artsen terecht. Bel 02 542 33 94



BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app en spaar tientallen euro's uit. Download gratis de app op  en  of surf naar www.testaankoop.be/informed



WEEG OP HET BELEID

Teken onze petitie voor minder btw op producten voor de intieme hygiëne zoals maandverband en tampons. www.testaankoop.be/minderbtw



KIES DE BESTE DAGCRÈME

Raadpleeg onze onlinekoopwijzer om hydraterende crèmes met elkaar te vergelijken. www.testaankoop.be/vergelijkhydraterendecreme



VERMINDER UW ZIEKENHUISFACTUUR

Vind via onze koopwijzer de hospitalisatieverzekering die het best aansluit bij uw behoeften. www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering



Ook een rare portie gespot?

Op www.testaankoop.be/portie

vindt u ons filmpje dat de hele problematiek van voedingswaarde en -porties samenvat. U kunt er ook doorklikken naar onze Facebook-pagina waar u zelf voorbeelden zoals die in dit artikel kunt posten. Want de fantasie van de fabrikanten rijkt nog verder dan wat wij hier aanklagen. Zet er uw portie gezond verstand tegenover en help ons deze wantoestand recht te trekken.

voedingswaarde per stuk komt uiteraard veel rooskleuriger over dan die per pakje! Sommige fabrikanten raden weliswaar aan om maar de helft van het pakje op te eten omwille van een goed voedingsevenwicht. Sommige hebben daar zelfs een oplossing voor bedacht, namelijk een hersluitbare verpakking. Maar getuigt dat van realiteitszin?

Kleinere portie, zelfde prijs?

De Unilever-groep wil het formaat verkleinen van Magnum, Cornetto, Ben & Jerry's en Feast om onder de grens van 250 calorieën per ijsje te blijven en zo bij te dragen aan de strijd tegen obesitas. Groot-Brittannië is binnenkort het eerst aan de beurt. Of de maatregel ook bij ons wordt doorgevoerd, is nog niet bekend. In afwachting krijgen de Britten zonder dat het echt opvalt minder ijs voor bijna dezelfde prijs. De prijs neemt namelijk in mindere mate af dan het formaat. Porties afromen zonder aan de prijs te raken, is nu ook niet meteen de oplossing.

Nood aan standaardporties

De kwestie van voedingsporties vormt een grote uitdaging voor Europa. Natuurlijk verschillen de eetgewoonten van land tot land. En onze dagelijkse energiebehoefte hangt ook in grote mate af van leeftijd, geslacht en lichaamsbeweging. Ondanks de evidente obstakels zijn standaard portiegroottes nochtans geen utopie. Vandaag is het één wildgroeit: de portie kan uitgedrukt zijn door het gewicht, in de vorm van een afbeelding, voor een volwassene of voor een kind, per koekje of per eenheidsverpakking ... Daar geraakt de consument niet meer wijs uit. Er is dan ook dringend nood aan standaardisatie. Het heeft immers geen zin om informatie te geven die leidt tot een verkeerde interpretatie. Het blijft dus uitkijken naar Europese maatregelen. In afwachting kan ons land zelf nadenken over nationale aanbevelingen. In Frankrijk bestaat er een gids voor school- en groeps catering met aanbevolen porties voor verschillende voedingsmiddelen en leeftijden. Waar een wil is, is dus een weg. ❤️