

## Ontbijtgranen

# Kies de beste

Volkorenbrood is gezonder dan wit en een appel gezonder dan een plakje kaas. Maar hoe zit dat eigenlijk voor ontbijtgranen? Met ruim 300 verschillende producten in het winkelrek, is het geen gemakkelijke opdracht om een gezonde variant te kiezen. Wij bekeken ze daarom allemaal en deden het werk voor jou.

Stéphanie Bonnewyn – Birgit Janssen



1

### 1. MUESLI

**Muesli is een variant op havermout.** Eigenlijk zijn het havervlokken waaraan, afhankelijk van het recept, noten, gedroogd fruit en/of chocolade worden toegevoegd. Hoeveel suiker en vet muesli bevat, hangt dus vooral af van welke extracties er werden toegevoegd. Al doet de overgrote meerderheid het erg goed wat dat betreft. Ze bevatten bovendien ook behoorlijk veel vezels en slechts een kleine hoeveelheid zout. Muesli wordt doorgaans gegeten met yoghurt of melk. Je kunt er uiteraard ook steeds verse stukjes fruit aan toevoegen.



2

### 2. HAVERMOUT

**Havermoutproducten zijn erg rijk aan voedingsvezels** (gemiddeld 10 g/100 g), alsook aan bètaglucaan, een stof die je cholesterol op pijl houdt. Wat de meeste havermoutproducten gezond maakt, is dat ze zelden gesuikerd zijn en ook weinig vet bevatten. Bijna alle havermoutproducten scoren uitstekend op de voedingswaardeschaal. Havermout is bovendien een erg veelzijdig graan. Je kunt het onder meer combineren met wat yoghurt en vers fruit of met warme of koude melk.



3

### 3. KROKANTE MUESLI

**Cruesli en granola zijn knapperige varianten van muesli, maar helaas niet altijd bijster gezond.** Cruesli wordt gemaakt door muesli te roosteren met vetstof. Daaraan wordt suiker toegevoegd om ze knapperig te maken. Er kunnen ook noten, gedroogd fruit, chocolade ... worden toegevoegd. Een andere knapperige variant is granola. Een mengeling van allerhande granen en zaden die in de oven wordt geroosterd. Ook granola wordt soms gezoet door middel van suiker. Al wordt hij soms wel vervangen door honing, agavesiroop of ahornsiroop.



5

### 4. "EVENWICHTIGE" GRANEN

**Onder deze noemer hebben we alle ontbijtgranen samengebracht die zich doorgaans als gezond(er) in de markt zetten,** zoals Fitness en Special K. Het gaat om tarwe- of rijstvloeken, al dan niet volkoren. Geregeld worden er stukjes fruit, chocolade, noten ... toegevoegd. Aangezien de recepten van deze "gezonde varianten" zo verschillen – hun core varieert van "zeer goed" tot "slecht" – hebben algemene uitspraken over de voedingswaarde hier weinig zin.



Laat je niet misleiden door de voedingswaarde per portie op het etiket. Die portie is vaak onderschat.

4



6



7



## 5. NATUUR-ONTBIJTGRANEN

Naast de klassieke Corn Flakes van Kellogg's, behoren ook andere natuurontbijtgranen, zoals rijstvlokken en maïsvlokken tot de categorie "cornflakes". Doorgaans bevatten deze producten weinig (toegevoegde) suiker. De meeste hebben echter ook een laag vezelgehalte. Het zoutgehalte varieert erg van merk tot merk.

## 6. GEVULDE ONTBIJTGRANEN

Deze ontbijtgranen zet je beter niet dagelijks op tafel. Qua voedingswaarde zijn gevulde ontbijtgranen vrij vergelijkbaar met cruesli's. Ze zijn erg calorierijk en de meeste exemplaren bevatten veel vet en suiker. De varianten met een fruitvulling doen het doorgaans net iets beter qua voedingswaarde dan die met chocolade.

## 7. FANTASIE-GRANEN

Deze categorie omvat veel ontbijtgranen, maar helaas zit in meer dan 80 % ervan te veel suiker. We kunnen verschillende soorten onderscheiden: een gesuikerde variant (bv. Frosties), eentje met karamel en/of honing (bv. Honey Pops), eentje met chocolade (bv. Chocopic) en een combinatie (bv. Lion). De gesuikerde producten bevatten vaak niet enkel te veel suiker, maar zijn ook te zout. Het vezelgehalte van deze ontbijtgranen is doorgaans ook aan de lage kant. Bij de andere soorten is het vezelgehalte erg afhankelijk van het merk.

Kies jij voor ontbijtgranen met chocolade? Of neem je toch eerder een pakje granola mee huiswaarts, omdat je ervan uitgaat dat die gezonder zijn? Helaas, we moeten je teleurstellen. Niet alle granolaproducten zijn aan te raden als ontbijt en dat geldt in het algemeen voor alle ontbijtgranen. Welke dat wel zijn, ontdek je in dit artikel.

## Voedingswaarde interpreteren is te moeilijk

Om na te gaan welke ontbijtgranen deel kunnen uitmaken van een gezond ontbijt en welke je beter niet te vaak consumeert, hielden we er voor onze website ruim 300 tegen het licht van de Franse Nutri-Score. Dat is een voedingswaardeschaal van A tot E die rekening houdt met de hoeveelheid calorieën, zout, vezels, verzadigd vet en suiker. We baseerden ons hiervoor louter op de informatie die we terugvonden op het etiket van de ontbijtgranen. Maar waarom eigenlijk gedaan? Enkel de verpakking bekijken, dat kun je zelf toch ook? Klopt. Maar het is geen eenvoudige opdracht om alle elementen van de voedingswaarde op een verpakking correct te interpreteren. Laat staan om die van alle ontbijtgranen op de markt met elkaar te vergelijken. Wij kozen er daarom voor om alle producten te evalueren aan de hand van de duidelijke Nutri-Score. Zo zie je in één oogopslag welke producten aan te raden zijn en welke veel minder. De letter A op groene achtergrond geeft aan welke producten het best scoorden qua algemene voedingswaarde. Dat een product een E krijgt, betekent niet dat je het nooit mag eten, maar wel dat je maat moet houden.

## Porties niet realistisch ingeschat

De informatie die nu vaak in het oog springt op de verpakking van ontbijtgranen, is de voedingswaarde per portie. Die wordt zelfs geregeld in de kijker gezet op de voorzijde. Het grote probleem in de ontbijtgranensector is dat een portie op de ene verpakking >

> niet dezelfde is als die op een andere. De porties die wij tegenkwamen, varieerden van 30 g, over 40 g, 45 g, 50 g tot 60 g. Onmogelijk dus om al die verpakkingen degelijk te kunnen vergelijken. Bovendien geven die kleinste porties helemaal geen realistisch beeld. Een volwassene eet makkelijk 60 g ontbijtgranen, soms zelfs nog meer. Wij pleiten al lang voor een uniformisering van de porties van ontbijtgranen.

### Varieer voldoende

Havermout en muesli steken er qua voedingswaarde met voorsprong bovenuit. Deze twee soorten zijn het meest voedzaam en ook het minst gesuikerd. Op voorwaarde natuurlijk dat je er thuis niet zelf suiker, honing, siroop ... aan toevoegt, of althans slechts een beetje. Voeg trouwen s gerust wat vers fruit en yoghurt toe, dat is overigens erg lekker. Ook enkele stukjes gedroogd fruit of wat noten en zaden mogen er zeker bij. Moet je dan om gezond te ontbijten iedere dag havermout eten? Neen, zeker niet. De basis van een gezond ontbijt is voldoende variatie. Volkorenbrood, ontbijtgranen, confituur, kaas ... het zijn allemaal goede keuzes. In combinatie uiteraard met een stuk fruit en een (warme) drank. Op die manier breng je voldoende variatie in de voedingsstoffen die je opneemt ... en geraak je de havermout ook niet beu.

### Voor het hele gezin?

Heb je thuis een (klein)kind dat verzet is op ontbijtgranen, kies dan liever niet voor de exemplaren met een figuurtje op. Ontbijtgranen die zich specifiek op kinderen richten, zijn doorgaans immers suikerbommen. Het zijn vaak de fantasie-ontbijtgranen of gevulde exemplaren. Meer dan 80 % van de kinderproducten uit onze selectie bevatte veel te veel suiker. Durf dus afstappen van die kindervarianten en ga op onze website op zoek naar een gezonder alternatief. Hoe dan ook is het ook voor je kind belangrijk om te variëren. Wissel dus ook bij hen genoeg af tussen boterhammen (en niet altijd met choco) en ontbijtgranen. ❤

# Een score voor 320

In één oogopslag zien of de ontbijtgranen die je wilt kopen, een verantwoorde start van de dag zijn? Dat kan op [www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen](http://www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen). Wij analyseerden er ruim 300.

Stéphanie Bonnewyn – Nadine Vanhee

“Een doos met een grote A tegen een groene achtergrond erop? Die neem ik.” Of omgekeerd: “Een grote E op een rode achtergrond? Beter afblijven ...” Zo’n systeem zou een hele hulp zijn als je in de supermarkt staat, aan de afdeling met ontbijtgranen. Want nu weet je niet waar eerst kijken. En dus grijp je automatisch naar de doos die je gewoonlijk koopt. Terwijl er een halve meter verder misschien een soortgelijk product staat dat veel gezonder is. Het is immers niet omdat bijvoorbeeld het woord “muesli” vermeld staat, dat je goed bezig bent. Alleen kun je dat vandaag de dag pas weten als je de tijd uittrekt om op elke verpakking de kleine lettertjes op de achterkant te lezen. Als snel-snel boodschappen doen je devies is, komt dat er niet van, al zeker niet als je weet dat die tekst vaak onduidelijk is, complex, vreemd geformuleerd of moeilijk leesbaar door de grootte van het letterteken, de kleur, onvoldoende contrast ... Welnu, wij hebben goed nieuws voor jou: wij hebben die analyse in jouw plaats gemaakt! Surf naar [www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen](http://www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen) en je zult voor ruim 300 ontbijtgranen die in de supermarkt te verkrijgen zijn, in één oogopslag kunnen zien of ze aanbevelenswaardig zijn of niet.



geen utopie. Het werd in 2016 als officiële voedingswaardeschaal ingevoerd in Frankrijk, onder de naam “Nutri-Score”. Er wordt rekening gehouden met zowel positieve parameters (vezels, eiwitten, fruit en noten) als negatieve parameters (kilocalorieën, verzadigde vetzuren, suikers en zout) en zo komt men tot een algemene beoordeling van de voedingswaarde. Die wordt weergegeven aan de hand van vijf letters, gaande van A (beste score), over B, C en D naar E (slechtste score), en vijf kleuren, met zoals aan het stoplicht groen en rood als de twee extremen. Heel intuïtief dus. De score die van toepassing is, springt in het oog door de grootte van de letter en de gehighlighte kleurzone. Wij pasten voor onze onlinekoopwijzer dezelfde principes toe. Alle ontbijtgranen die een A kregen, zijn dus producten die de beste algemene beoordeling verdienen qua voedingswaarde. Die ontbijtgranen mag je zonder probleem op de ontbijttafel zetten, terwijl ontbijtgranen met een E soorten zijn die je maar beter sporadisch en met mate eet.

### Met bijkomende info

Je kunt de ontbijtgranen in onze koopwijzer niet alleen laten olijsten volgens de algemene voedingswaarde, dus de Nutri-Score die we hebben toegekend, maar ook volgens het merk en de categorie van granen (muesli, cruesli enz.). De koopwijzer bevat echter ook de gedetailleerde info over de voedingswaarde

### Vijf letters en vijf kleuren

Het systeem met de letters en de kleuren is

# ontbijtgranen

zoals vermeld op de verpakking. Die info kan nuttig zijn als je heel gericht op zoek bent naar een specifiek bestanddeel, je hebt bijvoorbeeld nood aan vezelrijke ontbijtgranen. Of omgekeerd, als je bepaalde stoffen te allen prijze wilt mijden, je wilt bijvoorbeeld het gehalte aan suiker zo veel mogelijk binnen de perken houden. Klik daarom op de naam van het product en

je zult kunnen lezen hoeveel er in 100 gram ontbijtgranen zit qua energie (kilocalorieën), vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, vezels, eiwitten en zout. Want neen, zelfs alle ontbijtgranen die met een mooie A uitpakken, kun je niet over dezelfde kam scheren.

Doe de test en check hoe je eigen ontbijtgranen scoren.



Zo geeft de Nutri-Score weer wanneer een voedingsproduct de beste score verdient en dus aanbevelenswaardig is qua algemene voedingswaarde.

## DAG EN NACHT BESCHIKBAAR: WWW.TESTAANKOOP.BE/GEZOND

Maak van de Koopwijzer ontbijtgranen een ontdekkingsmoment en surf erop los op onze website Test Gezond. Als je ook maar een beetje begaan bent met het welzijn en de zorg van je familie en jezelf, is er immers nog zoveel meer dat van pas kan komen. Wacht dus niet langer om die website aan je favorieten toe te voegen!

### ONZE KOOPWIJZERS



Superhandig als je niet weet wat te kiezen qua zonnecrème, dagcrème, deodorant, antimuggenmiddel, activity tracker, hospitalisatieverzekering ...

### ONZE REKENMODULES



Bereken in een oogwenk je BMI. Of check hoeveel je dokter, tandarts en kinesitherapeut

mag aanrekenen en hoeveel je via het ziekenfonds zult terugkrijgen. Wij vertellen ook hoe je je risico op een hart- en vaatziekte kunt verminderen door je levensstijl bij te sturen en je voeding aan te passen.

### ONZE DATABANKEN



Je vindt er onder meer hoeveel een geneesmiddel kost, of het werkzaam en veilig is en of er al dan niet een goedkopere variant bestaat. Maar ook wat de E-nummers op het etiket van voedingswaren betekenen.

### ONZE DOSSIERS



Te veel om op te noemen: zin en onzin van voedingssupplementen, duurzame voeding, alles over

de hospitalisatieverzekering, overzicht van middelen en diensten beschikbaar voor mantelzorgers, etikettering van voeding, grondige toelichting bij ruim 75 ziektes (symptomen, diagnose, mogelijke behandeling enz.), je medische gegevens online.

### ONZE ACTIES

Als je wilt weten hoe wij proberen te wegen op het beleid en hoe je daar samen met ons actie voor kunt voeren. Met een optimaal gezondheidssysteem en betere voeding voor iedereen als doelstelling.