



Nutri-Score

Kiezen in één oogopslag

Sinds kort prijkt op een aantal verpakkingen in de winkelrekken het label Nutri-Score. Hoewel wij dit enkel maar kunnen toejuichen, gaan er her en der toch kritische stemmen op over dit label.

Stéphanie Bonnewyn – Birgit Janssen – Aline Van den Broeck

Loop je tijdens je wekelijkse supermarktbezoek voorbij het rek met de ontbijtgranen, dan kun je in één oogopslag zien welke de beste voedingswaarde bieden. Dat is alvast de intentie van het Nutri-Score-label. Helaas stoot het label (nog) niet bij iedereen op bijval.

Meer dan één voordeel

Al geruime tijd trachten wij producenten, distributeurs en de overheid te overtuigen van de meerwaarde van de Nutri-Score.

Het is eerst en vooral een betrouwbaar label dat jou in de winkel de weg wijst naar producten met een betere voedingswaarde. Maar dat is niet alles. Zo'n label kan ook de strijd aanbinden met bepaalde marketingtechnieken. Denk hierbij bijvoorbeeld maar aan al die kleurrijke tekenfiguurtjes die je op de verpakkingen van koekjes, chips ... aantreft.

Op langere termijn kan de Nutri-Score producenten er ook toe aanzetten om hun receptuur aan te passen om zo met een >

De Nutri-Score helpt je een gezondere keuze te maken. Het label houdt echter niet met alles rekening.

> betere score te kunnen uitpakken. Dat effect stelden we reeds vast bij een update van onze koopwijzer ontbijtgranen. Toch houden de multinationals Coca Cola, Mondelez, Nestlé, PepsiCo en Unilever voorlopig nog vast aan hun

Evolved Nutrition Label, vergelijkbaar met het Britse “verkeerslicht”. Iedere voedingsstof krijgt daarbij een kleurcode, gebaseerd op de portiegrootte. Producten met een kleinere portie (bv. snacks) krijgen hierdoor dus automatisch een gunstiger ENL-label. Wij zijn er echter van overtuigd dat door de Nutri-Score te veralgemenen naar zoveel mogelijk voedingsproducten, dit ENL-label metertijd aan impact zal verliezen.

Gezondere keuze

Afgelopen zomer gaf minister De Block te kennen onze overtuiging te delen, waarop voedingsproducenten en -distributeurs werden aangespoord om het label op hun verpakking toe te voegen. Intussen vind je de Nutri-Score op een flink aantal producten terug. Toch gaan er hier en daar kritische stemmen op. De belangrijkste kritiek is dat de Nutri-Score geen rekening houdt met de mate waarin een product bewerkt is of de aanwezigheid van additieven of ongewenste stoffen zoals residuen van pesticiden of antibiotica. Dat kan inderdaad nuttig zijn, maar de Nutri-Score heeft hoe dan ook niet de pretentie een allesoverkoepelend label te zijn. Het wil enkel informatie verschaffen over de voedingswaarde van een product. Dus zelfs wanneer dat product een flinke hoop kleurstoffen en andere additieven bevat, kan er nog steeds een groene A op de verpakking prijken. Zo lang je echter weet waar het label je wel en niet over informeert, ben je met de Nutri-Score al een heel eind verder in je zoektocht naar een gezonder product.

Overkoepelend label nog niet voor morgen

Waarom dan niet meteen een label waar met ál die parameters rekening wordt gehouden, denk je misschien. Dat zou inderdaad de beste oplossing zijn. Maar helaas is dat op dit moment nog geen haalbare kaart ... Wanneer we over zout, vet, suiker enz. spreken, dan hebben we het louter over de voedingswaarde van een product. Kijken we naar de aanwezigheid van kleur- of smaakstoffen of de mate waarin een product bewerkt is, dan hebben we het over iets heel anders. En dan is de vraag: hoeveel gewicht geef je aan al die parameters? Evenveel? Of laat je de voedingswaarde domineren? Of net die andere aspecten? Bovendien is de kennis die men heeft over de impact van bepaalde stoffen op je gezondheid verre van gelijk. Zo zijn er tal van studies die de nefaste impact van o.a. een overdaad aan zout en verzadigde vetten onderschrijven, maar over de impact van andere

Nutri-Score houdt rekening met ...

- vezels
- eiwitten
- noten
- fruit/groenten
- suiker
- zout
- verzadigde vetten
- calorieën



Nutri-Score houdt GEEN rekening met o.a. ...

- additieven (bv. kleurstoffen of bewaarmiddelen)
- allergenen
- smaakstoffen
- contaminanten
- grootte van de portie



stoffen, zoals sommige additieven en contaminanten, is er nog onvoldoende geweten om dit te kunnen opnemen in een label.

Bewezen effect

Verscheidene studies toonden echter reeds het nut aan van de Nutri-Score. Zo blijkt onder meer dat de aanwezigheid van dit label een directe invloed heeft op je koop- én eetgedrag. Men koos systematisch voor een kleinere portie van een ongezond product wanneer het Nutri-Score-label aanwezig was. Bovendien blijkt uit een recente studie die werd gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Nutrients* dat de Nutri-Score ook het meest efficiënte label is. Hiervoor werd bij 12 000 consumenten uit 12 verschillende landen (verspreid over Europa, Amerika, Azië en Australië) gepeild naar hun interpretatie van vijf verschillende labels, waaronder de referentie-inname en het “verkeerslicht”. De deelnemers kregen enkele producten te zien en moesten op basis van de aanwezigheid van een van de labels een oordeel vellen over de voedingswaarde van het product in kwestie. Met de Nutri-Score werd die voedingswaarde beduidend vaker correct ingeschat.

Informer en controleren

Om de meerwaarde van het Nutri-Score-label ten volle te benutten, zijn er voor ons nog een aantal voorwaarden waaraan moet worden voldaan. Voorlopig hebben producenten de vrije keuze om al dan niet de Nutri-Score te vermelden. Pas wanneer dit vrijwillige aspect wordt omgezet in een verplichting, zul je een volledige en correcte vergelijking kunnen maken van alle producten uit een bepaald gamma. Verder is het uiteraard van groot belang dat iedere consument weet waarvoor het Nutri-Score-label staat én dat het label op de verpakking ook daadwerkelijk strookt met de inhoud van het product. We vragen dan ook aan de FOD Volksgezondheid om hierover een duidelijk informatiecampagne te voorzien en regelmatige controles in te plannen. 🍏

De score beïnvloedt ons eet- en koopgedrag gunstig

TEST AANKOOP

HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT

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



BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kun je 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. Download gratis de app of surf naar www.testaankoop.be/informed



NUTRI-SCORE VAN A TOT Z

Wil je graag meer weten over dit label dat je sinds kort in de winkels ziet opduiken? Neem dan zeker eens een kijkje in ons dossier op www.testaankoop.be/nutriscore



KIES DE BESTE ONTBIJTGRANEN

Wij hebben de verpakkingen van 320 producten geanalyseerd en vellen een oordeel via de glasheldere Nutri-Score. www.testaankoop.be/vergelijktontbijtgranen



GEEF JE KIND EEN GEZOND TUSSENDOORTJE

Wij namen niet minder dan 394 tussendoortjes onder de loep en velden op basis van hun verpakking een oordeel over hun voedingswaarde. Ontdek hun Nutri-Score op www.testaankoop.be/vergelijktussendoortje