

# JOUW GIDS IN DE SUPERMARKT



SPELT  
GEZONDER?



CHECK DIT  
VERSCHIL ●●



# VOEDINGS WEETJES

VOOR ELKE BOODSCHAP DE GEZONDE KEUZE

ZOETSTOFFEN  
ONGEZOND !?



WIT VS  
BRUIN EI



HOE LIGHT  
IS 'LIGHT'?



VAN NEDERLANDS POPULAIERSTE VOEDINGSDESKUNDIGE

LEROY VAN DE REE

KOS  
MOS

**JOUW GIDS IN DE SUPERMARKT**

**VOEDINGS  
WEETJES**

**LEROY VAN DE REE**

**KOSM•S**

# INHOUD

VOORWOORD 7

**H1 AARDAPPEL, GROENTE, FRUIT 9**

**H2 RIJST, PASTA, GRANEN 27**

**H3 ZUIVEL, EIEREN 45**

**H4 PEULVRUCHTEN, NOTEN, ZADEN 61**

**H5 VLEES, VIS, VEGA 73**

**H6 BAKKERIJ, BANKET 89**

**H7 BELEG, ONTBIJTGRANEN 99**

**H8 KOFFIE, THEE, WATER 111**

**H9 SMAAKMAKERS 125**

**H10 OLIE 137**

**H11 SNOEP, KOEK, CHIPS, CHOCOLADE 147**

**H12 FRISDRANK, SAP 167**

**H13 ALCOHOL 175**

**H14 SPORT, DIEET 193**

DANKWOORD 190



# VOORWOORD

**Loop je weleens door de gangpaden van je lokale supermarkt en voel je je overweldigd door de enorme hoeveelheid keuzes? Knapperige groenten, decadente zoetigheden, ambachtelijk brood, verleidelijke kant-en-klare maaltijden... En toch valt een ontmoedigende 80% van deze producten buiten de richtlijnen Goede Voeding. Geen wonder dat we het lastig vinden om gezonde keuzes te maken!**

Dat gevoel ken ik maar al te goed en het is precies wat me heeft aangezet tot mijn missie: Nederlanders helpen gezonder te eten. Als fanatiek sporter, die zelf de kracht van voeding heeft ervaren, besloot ik diëtist te worden. Op social media deel ik mijn passie en kennis met miljoenen mensen. Nu breng ik deze kennis naar jou in de vorm van dit boek.

We leven in een tijd waarin de helft van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft en waarin onjuiste informatie over voeding aan de orde van de dag is. Nu is het moment om actie te ondernemen. Met dit boek wil ik jouw gids in de supermarkt zijn om voortaan voor iedere boodschap de bewuste, gezonde keuze te maken.

Elk hoofdstuk in dit boek neemt je mee door een ander gangpad van

de supermarkt. Je zult interessante feitjes ontdekken, opvallende voedingsweetjes leren en bovendien worden veelvoorkomende voedingsmythen ontkracht. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek in staat bent om de zin en onzin in voedingsinformatie te scheiden en zelfstandig gezonde keuzes te maken. Het is mijn diepste wens dat deze kennis je leven zal verbeteren, net zoals het dat bij mij heeft gedaan.

Tot slot, een bemoedigende boodschap: gezonde keuzes maken is haalbaar voor iedereen. De sleutel tot gezond kiezen ligt binnen handbereik - je hoeft alleen maar te weten hoe je de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel op de verpakkingen moet lezen. Met deze kennis sta je al 3-0 voor wanneer je de supermarkt binnenstapt.

Dus, waar wacht je nog op? Sla de bladzijde om en laten we beginnen!

## LEROY

 [instagram.com/voedingsweetjes](https://www.instagram.com/voedingsweetjes)

 [tiktok.com/@voedingsweetjes](https://www.tiktok.com/@voedingsweetjes)

 [facebook.com/voedingsweetjes](https://www.facebook.com/voedingsweetjes)

[www.voedingsweetjes.nl](http://www.voedingsweetjes.nl)

*Check [voedingsweetjes.nl/referenties](http://voedingsweetjes.nl/referenties) voor een overzicht van de wetenschappelijke bronnen die ik heb geraadpleegd voor de verschillende hoofdstukken, mocht je het leuk vinden om zelf verder de diepte in te gaan.*



# GROENTE EN FRUIT

## TIPS OM MEER GROENTE EN FRUIT TE ETEN

Heb jij moeite om dagelijks voldoende groente en fruit te eten? Zo wordt het gemakkelijker.

- Kies vaker voor **groente** of **fruit** als tussendoortje (in plaats van een reep of koek).
- Start je dag met een portie **fruit** (bijvoorbeeld in je yoghurt).
- Eet bij je lunch ook **groente** (bijvoorbeeld een salade).
- Eet meer **soep**.
- Eet de overgebleven **groenten** op (en laat de gebakken aardappelen liggen).

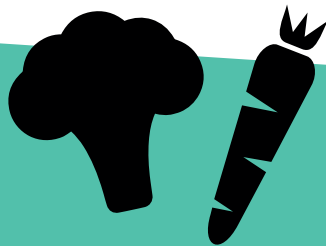
## JAMMER. WEER NIET GEHAALD!

We eten in Nederland te weinig groente en fruit. Dat blijkt uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling (VCP) van 2019-2021.

### Wat blijkt?

- We eten **slechts 153 gram groente** per dag.
- We eten **slechts 136 gram fruit** per dag.

**Dat is te weinig.** Het Voedingscentrum adviseert namelijk om dagelijks 250 gram groente en 200 gram fruit te eten. Werk aan de winkel!



# ZO BEWAAR JE GROENTE EN FRUIT HET BEST

Het goed bewaren van groente en fruit is belangrijk om verspilling tegen te gaan. Hoe bewaar je je groente en fruit het best? Welke soorten mogen in de koelkast en welke absoluut niet?

## KEEP IT COOL

**Champignons, sperziebonen, sugarsnaps, bloemkool** en **broccoli** kun je goed in de koelkast bewaren.

**Voorgesneden groenten** of **fruit** moet je altijd koel bewaren. **Zacht fruit** (aardbeien, frambozen) bewaar je het beste afgedekt in de koelkast.

**Druiven** blijven langer goed als je ze koel houdt en **appels** zijn in de koelkast zelfs 3 weken langer houdbaar dan erbuiten.

**Kiwi's** kun je het beste laten rijpen buiten de koelkast. Zodra ze zachter zijn, blijven ze koel het langst lekker en rijpen ze niet door.

## LEKKER WARM

Sommige groenten kun je beter niet in de koelkast bewaren, zoals **paprika, tomaat, aubergine** en **komkommer**. **Citrusvruchten** zijn gewend aan een warm klimaat, je kunt deze dus het beste buiten de koelkast bewaren. Dit geldt ook voor andere exotische vruchten, zoals een **banaan**. Deze vruchten kunnen last krijgen van 'koudebederf'. Als je ze bewaart onder de 7 °C, gaan de cellen kapot, verliezen ze vocht, worden ze gevoeliger voor rotten en verliezen ook nog eens hun smaak.

Als je groente en fruit bij elkaar legt, kan het sneller bederven. We hebben niet voor niets een fruitschaal...

# GROENTE

**Zoals we in Nederland 18 miljoen bondscoaches hebben, zijn er ook 18 miljoen voedingsdeskundigen. Iedereen heeft wel een mening over wat nou gezond is en wat niet. Vaak hebben al deze voedingsadviezen één ding gemeen: eet meer groente.**

Gelukkig twijfelt niemand aan de gezondheid van groenten. Zeker als je elke dag 250 gram groente eet, ben je goed bezig. Wat maakt groenten zo gezond? Groenten zitten vol met vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Maar ze zijn ook zo gezond om wat ze juist **niet** bevatten, zoals verzadigd vet en zout. Ze leveren weinig calorieën, bevatten veel voedingsstoffen en geven een verzadigd gevoel.

## **Uit blik of pot, is dat gezond?**

Groenten uit pot of blik bevatten evenveel voedingsstoffen als verse groenten. Maar het is belangrijk om goed op het etiket te kijken. Het kan namelijk dat er suiker of zout is toegevoegd om het langer houdbaar te maken. Dit maakt het niet direct een slechte keuze – je kunt het er ook vanaf spoelen bijvoorbeeld – maar een variant zonder toegevoegd suiker of zout is gezonder. En hoe zit het dan met groenten waar meer is toegevoegd dan suiker of zout, zoals spinazie à la crème? Kort antwoord: een minder gezonde keuze, want het bevat meer verzadigd vet en zout dan de verse variant.

## **– Wat zegt de wetenschap?**

Er is al veel onderzoek gedaan naar waarom groenten zo goed zijn voor onze gezondheid. Er wordt dan gekeken naar het risico op ziektes bij mensen die veel groenten eten ten opzichte van mensen die weinig groenten eten.

Talrijke studies wijzen uit dat personen die hun bord regelmatig vullen met diverse groenten, genieten van een verminderd risico op verschillende gezondheidsproblemen. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, een beroerte, darmkanker, diabetes type 2 en zelfs longkanker.

Het lijkt erop dat de magie plaatsvindt wanneer je dagelijkse groenteconsumptie rond de 250 tot 300 gram zit.



## IN THE SPOTLIGHT

### DE KLEUREN VAN DE PAPRIKA

De paprika is er in veel verschillende kleuren, maten en smaken. Eigenlijk zijn alle paprika's van oorsprong groen, de kleur die ze hebben als ze onrijp zijn. Naarmate hij rijpt, kan de paprika geel, rood of oranje worden. De smaak wordt bepaald door de rijpheid. Zo is een groene paprika het meest bitter en een rode paprika de meest zoete variant. De rode paprika bevat ook de meeste vitamine C, wel twee keer zoveel als de groene variant.

**Bitter** → **Zoet**



**19 calorieën**   **25 calorieën**   **25 calorieën**   **28 calorieën**

71 mg Vitamine C   114 mg Vitamine C   133 mg Vitamine C   150 mg Vitamine C

15 µg Vitamine A\*   8 µg Vitamine A\*   22 µg Vitamine A\*   70 µg Vitamine A\*

**Voedingswaarde per 100 gram**

*\*Het vitamine A-gehalte in voedingsmiddelen wordt meestal aangegeven in retinol-activiteit equivalenten (RAE).*

### – Zo doen we het in Nederland

Als je denkt dat we in Nederland veel groente eten, dan heb je het mis. Slechts 27% van de volwassenen eet meer dan 200 gram groente per dag. Gemiddeld eten volwassenen in Nederland 153 gram groente per dag. Hoogopgeleide volwassenen eten dagelijks overigens gemiddeld meer groente (197 gram) dan middelbaar- (152 gram) en laagopgeleide volwassenen (145 gram).

### Made in Holland

De tomaat staat terecht bovenaan in dit lijstje. In het Westland werd in 2020 namelijk 910 miljoen kg tomaat geproduceerd. En hij is niet alleen in Nederland geliefd. Het grootste deel van onze Hollandse (kas-) tomaten gaat naar het buitenland. Van alle beschikbare tomaten in Duitsland is bijna de helft afkomstig uit Nederland. En zelfs in Italië, het land van de tomaat, ligt onze Hollandse topper in de schappen.

### Gemakkelijk en vers

Gemak dient de mens. En gemak komt tegenwoordig vaak in de vorm van een verspakket in de supermarkt. Een aantal voordelen van die pakketten: je gooit minder weg én je krijgt bijna de aanbevolen dagelijkse portie groenten binnen. Kies voor een verspakket met veel groenten. Let daarnaast ook op het suiker- en zoutgehalte, want die zijn vaak toegevoegd aan de kant-en-klaarzakjes. En kies voor een pakket met volkoren producten (zilvervliesrijst, volkoren spaghetti, etc.). Je kunt ook zelf de witte pasta uit het pakket vervangen voor een volkoren variant.



**HOOFDSTUK 3**

**ZUIVEL,  
EIEREN**



**Van een glas melk bij het ontbijt tot een romige yoghurt als tussendoortje: we consumeren behoorlijk wat zuivelproducten. Is melk echt gezond? En hoeveel zuivel eten we eigenlijk in Nederland?**

Melk wordt gepasteuriseerd voordat het bij ons in de supermarkt belandt. Maar wat betekent dit? En wat doet het met de voedingswaarde van de melk?

Dan hebben we nog de eieren. Hoeveel eieren per dag zijn nu echt gezond? En wat is eigenlijk het verschil tussen witte en bruine eieren?



# MELK

**Ooit gehoord van de Melkbrigade, Joris Driepinter, Melk Moet of Melk de Witte Motor? Ze klinken misschien als superhelden, maar ze zijn ooit bedacht om de melkconsumptie onder de Nederlandse en Belgische jeugd te stimuleren.**

## **Melk is goed voor elk?**

Het lijkt er trouwens op dat deze campagnes behoorlijk effectief zijn geweest. Want het idee dat melk goed voor je is, zit diepgeworteld. Hoewel melk inderdaad veel belangrijke voedingsstoffen bevat, zoals eiwit en calcium, is het niet essentieel. Er zijn genoeg andere producten die deze voedingsstoffen ook bevatten, zoals soja, groene bladgroenten, noten en zaden. Drink of lust je geen melk, dan is er dus geen reden tot paniek.

## **Sterke botten?**

Dat klopt! De ster van de show is calcium. Deze vitale stof helpt bij het opbouwen en onderhouden van botten en tanden. Wanneer je genoeg calcium binnenkrijgt, verlaag je het risico op botontkalking (osteoporose) later in het leven. Maar laten we vitamine D niet vergeten - deze vitamine speelt een ondersteunende rol door de opname van calcium in het lichaam te stimuleren.

## **Boordevol eiwit**

Melk is wel een eiwitrijk drankje. Je krijgt ongeveer 3,5 gram eiwit per 100 ml binnen. Eiwit in melk bestaat voor 80% uit caseïne-eiwit en voor 20% uit wei-eiwit. Wat maakt melkeiwit nou zo speciaal? Het bevat veel essentiële aminozuren en is ook nog eens goed verteerbaar. Je spieren zullen je dankbaar zijn voor het extra eiwit dat je binnenkrijgt.

## **- Zo doen we het in Nederland**

Het RIVM meldt dat Nederlanders dagelijks 338 gram zuivel\* (123,37 liter per jaar) naar binnen werken en slechts 13 gram zuivelvervangers\*\*. Dat is een flink verschil. Wat betreft zuivelproducten zijn we vooral gek op melkdranken (51%), gevolgd door yoghurt (20%) en kaas (9%). Kortom, we zijn echt een zuivelland.

\* Ook kaas, melkdranken, kwark, yoghurt, vla, pap, pudding, room, koffiemelk en ijs vallen hieronder.

\*\* Zuivelvervangers zijn onder andere sojadrink, sojadesert en rijstdrink.



# SAY CHEESE

## ZO MAKEN WE KAAS

Om kaas te maken hebben we melk nodig. Daarna worden een paar stappen doorlopen voordat we van de kaas kunnen genieten.

### 1 VAN MELK NAAR WRONGEL

Verse melk wordt kort verhit, oftewel gepasteuriseerd. Vervolgens gooien ze er een startercultuur en stremsel in, waardoor de eiwitten beginnen te stollen en er een vaste massa ontstaat: de enige echte wrongel. Het vocht dat overblijft, ook wel bekend als wei, bevat onder andere melksuiker, mineralen en vet.

### 2 RONDE VORMEN

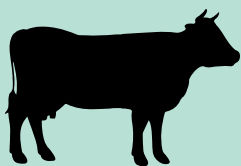
De wei wordt afgetapt. De wrongel wordt stevig in het ronde vat geperst, waardoor kaas de ronde vorm krijgt.

### 3 LEKKER BADDEREN

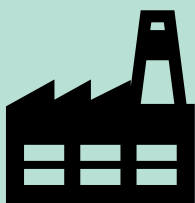
Hierna krijgt de kaas een lekker pekelbadje. Zo krijgt hij meer smaak en wordt de textuur verbeterd. En dat is nog niet alles: door het pekelbad blijft de kaas langer goed.

### 4 GEDULD IS EEN SCHONE ZAAK

Dan is het tijd voor de laatste en meest geduldige stap: het rijpen van de kaas. De kaas wordt een aantal weken tot soms wel meer dan een jaar in een speciale kaaskelder bewaard. Hierdoor krijgt de kaas de tijd om te rusten en te rijpen, waardoor de smaak zich kan ontwikkelen. Hoe langer de kaas rijpt, hoe sterker de smaak wordt en hoe meer de kaas gaat 'spreken'. En dat is precies wat we willen, toch?



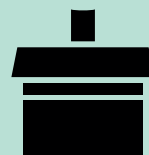
melken



pasteurisatie



wrongel



samenpersing



rijpen

The image features several pieces of raw, reddish-brown meat with visible white marbling and connective tissue, arranged in a collage-like fashion against a light green background. The pieces are cut into various shapes and sizes, showing the texture of the muscle fibers. In the center, there are three overlapping black rectangular boxes containing white text.

**HOOFDSTUK 5**

**VLEES,  
VIS, VEGA**



**In dit hoofdstuk duiken we in de  
complexe wereld van vlees, gevogelte,  
vis en vegetarische alternatieven.**

We bespreken de controversiële vraag: is vlees nog wel geschikt voor onze moderne maaltijden? We onderzoeken de gezondheidsaspecten, kijken kritisch naar de vis die we consumeren en graven dieper in de plantaardige trend. Is dit iets wat we moeten omarmen? Natuurlijk laat ik je niet in de steek zonder je te voorzien van de beste keuzes in elk segment.



# ONDER DE LOEP

**Laten we eens een aantal vleesproducten en  
-bewerkingen onder de loep nemen.**

## WAT IS BEWERKT VLEES?

Dat is vlees waar al een beetje magie op is toegepast, voor het in de winkel belandt. Het wordt gerookt, gezouten, gedroogd of zelfs aangevuld met conserveringsmiddelen zoals nitraat of nitriet. Dit alles om de smaak te versterken of de houdbaarheid te verlengen

## ROOD VLEES

Dan hebben we het over rundvlees, kalfsvlees, varkensvlees, schapenvlees, geitenvlees en paardenvlees.

De Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) classificeert rood vlees als 'mogelijk kankerverwekkend', omdat het verband nog niet helemaal overtuigend is.

Dat klinkt misschien wat angstaanjagend, maar laat me je de details geven. Als je dagelijks 100 gram rood vlees naar binnen werkt, zou het risico op darmkanker licht kunnen stijgen: van 6 op de 100 tot 7 op de 100, vergeleken met iemand die zijn tanden niet in een stukje rood vlees zet.

## WATER IN JE VLEES

Volgens de wet mag er geen extra water aan rauw, onbewerkt vlees worden toegevoegd. Bij bewerkt vlees, zoals vleeswaren, worst en hamburgers, ligt dat wel anders. Hier wordt water toegevoegd om het malser of zwaarder te maken. En een zwaarder product leidt tot... inderdaad, meer inkomsten. Als een vleesproduct meer dan 5% water bevat, moet dit duidelijk op de verpakking staan als 'toegevoegd water'. Ook worden andere ingrediënten in vlees verwerkt om de houdbaarheid te verlengen of de kleur, geur en smaak te verbeteren. Kijk maar eens op het etiket, je komt vaak fosfaten (zoals E450, E451) tegen.

## OF JE SUIKERWORST LUST

Fabrikanten deinzen nergens voor terug en voegen van alles toe aan producten. Ja, zelfs suiker wordt toegevoegd om het product te laten fermenteren. Bacteriën, gist en schimmels doen dan hun best om bepaalde stoffen om te zetten zodat het vlees een lekkere smaak, kleur en geur krijgt. Ook zorgt dit ervoor dat het vlees langer houdbaar blijft.

# VLEES- VERVANGERS

**Het lijkt wel of de supermarkt is overspoeld door vleesvervangers.  
In het schap vind je tegenwoordig enorm veel plantaardige alternatieven.  
Maar zijn die ook goed voor ons?**

Kant-en-klare vleesvervangers zijn eigenlijk een soort luxeartikelen, je hebt ze niet per se nodig in je eetpatroon. Maar we houden van gemak en dat is precies wat deze vleesvervangers bieden. Een vegetarisch filetlapje, vegaballetjes, een vleesloos worstje of plantaardige stukjes zijn ideaal als vervanging van een stukje vlees.

De hoofdrolspeler in de meeste vleesvervangers is niemand minder dan de sojaboon. Vol met hoogwaardige eiwitten, ijzer en vitamine B1, is soja een geweldige vleesvervanger. Voeg er wat tarwegluten aan toe en je krijgt een textuur die verbazingwekkend veel op echt vlees lijkt. Vleesvervangers bevatten de belangrijkste vitaminen en mineralen die je normaal gesproken uit vlees haalt. Daarnaast zijn ze beter voor het klimaat dan een stukje vlees.

## **Elk voordeel...**

Juist, er zitten ook nadelen aan. Vleesvervangers die je kant-en-klaar in de winkel koopt, zijn vaak sterk bewerkte producten. Ze rollen van de fabrieksband na een reeks bewerkingen om tot een smakelijk eindproduct te komen. Dus suiker, zout, kleurstoffen, stabilisatoren, aroma's, geleermiddel en zuurteregelaars zijn meestal toegevoegd. Inspecteer dus vooral het etiket om te weten wat je binnenkrijgt.

## **Rondje supermarkt**

Waar moet je op letten als je een goede vleesvervanger wilt scoren? Eiwitten, eiwitten! Een variant met meer dan 12 gram eiwit per 100 gram is ideaal. Eiwitten zijn belangrijk voor je gezondheid en zorgen voor een verzadigd gevoel na het eten. Werp dus een kritische blik op de ingrediëntenlijst. Onthoud: hoe langer de lijst met toevoegingen, hoe groter de kans dat de vleesvervanger zich in het ongezonde hoekje bevindt.



# VOEDINGS WEETJES

**'Voedingsweetjes', hét online platform over gezond eten, is nu ook offline jouw gids in de supermarkt! Voor wie kiest voor gezond, maar niet altijd weet hoe.**

Met *Voedingsweetjes* wijst voedingsdeskundige Leroy van de Ree je op snelle, hapklare, informatieve én vrolijke manier de weg langs de supermarktschappen. Want hoe 'light' is light? En is brood een absolute no-go, of valt dit wel mee? Welke groenteshots zitten vol suiker, en welke mayo kun je het beste eten als je let op calorieën? Met een schat aan informatie over (niet zo) gezonde producten, vergelijkingen en tips, die jou helpen om gezonde keuzes te maken tussen de welig tierende scores, groene labels en gezondheidsclaims.

  @voedingsweetjes



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen