

Onderzoeksmethode

Suiker in groenteconserven

December 2016

Aan veel producten worden suikers toegevoegd. De overdaad aan suiker draagt bij aan veel gezondheidsproblemen als obesitas, hartziekten en diabetes type 2. foodwatch wilde weten in hoeverre ook aan groenteconserven suikers worden toegevoegd.

Verzameling conserven

foodwatch bezocht van de grootste 4 supermarkten, Albert Heijn, Jumbo, Lidl en Aldi, ieder één winkel. Deze supermarkten hebben een gezamenlijk marktaandeel¹ van 71%. In deze winkels werden alle varianten blikken en potten groenten gekocht, per SKU². Verschillende varianten (bio/gangbaar, glas/blik) en gewichten werden ieder apart ingekocht en beoordeeld. Tussen de winkels onderling werden exact dezelfde producten ontdekt. De definitie van groente werd gehanteerd zoals toegepast door het Voedingscentrum³. Onder andere champignons en bepaalde peulvruchten (erwten, sperziebonen, tuinbonen en kapucijners) werden daardoor als groente beschouwd, en bijv. andere peulvruchten niet (witte bonen, linzen e.d.).

Daarnaast werden producten die aan de voorkant herkenbaar waren als bereiding, gerecht of ingrediënt, in plaats van pure groente, niet meegerekend. Onder meer rode kool met appeltjes, gegrilde paprika, producten op olie, bieten op zoetzuur, (gepelde) tomaten in sap, gedroogde paprika en gemengde groente met witte bonen vielen daaronder.

Beoordeling van de conserven

In totaal werden 170 groenteconserven die voldeden aan de hanteerde definitie verzameld en beoordeeld op de toevoeging van suikers. De toevoeging van suikers werd beoordeeld aan de hand van de ingrediëntenlijst: zijn er mono- of disachariden⁴ toegevoegd. Uiteraard betrof dit toegevoegde suiker, en niet de van nature aanwezige suikers. De toegevoegde suikers die werden aangetroffen zijn suiker (sacharose), honing en rietsuiker. De biologische producten waaraan suikers waren toegevoegd (6 van de 11) waren gezoet met honing en rietsuiker.

¹ <http://www.distrifood.nl/service/marktaandelen>

² <http://www.encyclo.nl/begrip/SKU>

³ <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente.aspx>

⁴ <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx>