

Onderzoeksmethode toegevoegde suikers in voedingsmiddelen

Februari, 2017

Suiker, zout en vet zijn makkelijke smaakmakers voor de voedingsindustrie waarmee ze de verkoop van hun producten stimuleren. Aan heel veel producten zijn suikers toegevoegd en vaak in grote hoeveelheden. Een overdaad aan suikers zorgt voor gezondheidsproblemen als diabetes type 2, hartziekten en diverse vormen van kanker. De overheid erkent dit probleem maar laat het zoeken naar een oplossing over aan de voedingsindustrie zelf: zelfregulering. foodwatch wil er met campagne-acties en onderzoek voor zorgen dat de overheid zelf beleid gaat ontwikkelen voor een gezonder voedselaanbod. Dit onderzoek dient om te onderzoeken in welk deel van het voedselaanbod in Nederland de voedingsindustrie suikers toevoegt.

Productselectie

Van elke euro die aan voeding wordt besteed, komt 77 cent bij supermarkten terecht.¹ Van deze supermarkten hebben de drie grootsten - Albert Heijn, Jumbo en Lidl – een gezamenlijk marktaandeel van 63,9%². Zodoende geeft onderzoek binnen deze drie supermarkten een redelijk beeld van het voedselaanbod in Nederland.

Om een beeld van het ‘gemiddelde’ product van deze supermarkten te krijgen is een aselechte steekproef genomen. Dit heeft plaats gevonden in de webshops van Albert Heijn en Jumbo, en bij gebrek aan webshop van Lidl, fysiek in een winkel van Lidl. Om de 50 voedselproducten is een product gekocht (dec’16-jan’17). Alcoholproducten zijn niet meegenomen omdat hiervoor andere etiketteringsregels gelden en de ingrediënten en de voedingswaarden vaak niet op het etiket staan. Deze methode selectie methode heeft geleid tot het selecteren en onderzoeken van in totaal 651 producten.

Beoordeling van de producten op toevoeging van suikers

De geselecteerde producten zijn, aan de hand van de ingrediëntenlijst, beoordeeld op de toevoeging van suikers. Suikers zijn gedefinieerd als alle mono- en disachariden³ of ingrediënten waarin deze in geconcentreerde vorm aanwezig zijn, zoals honing of vruchtensapconcentraat. Om te beoordelen of een suiker(houdend ingrediënt) als toegevoegde suiker kon worden beschouwd, werd de reden van toevoeging van suikerhoudende ingrediënten beoordeeld zoals ook de Reclame Code hanteert.⁴ Daar waar een ingrediënt vooral als middel wordt gebruikt om het hoofdproduct zoeter te maken, is

¹ <http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20boodschappen/Duurzamer%20eten/smakelijk-weten.pdf>

² <http://www.distrifood.nl/service/marktaandelen>

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

⁴ <https://www.reclamecode.nl/webuitspraak.asp?ID=154048&acCode>

het als toegevoegde suiker beschouwd. Denk bijvoorbeeld aan geconcentreerd druivensap in koekjes of honing in repen. Wanneer het vooral om andere redenen is toegevoegd dan is het niet als toegevoegde suiker beschouwd. Bij 32 producten bestond twijfel hierover en moest een keus worden gemaakt. 19 Keer (2,9% van de 651 producten) is gekozen om het niet als toegevoegde suiker te beschouwen, 13 keer (2,0%) wel. Deze twijfelgevallen kunnen het eindresultaat in beperkte mate beïnvloeden.

Beoordeling van de producten op categorie voedsel

Omdat steeds meer deskundigen⁵, overheden⁶ en wetenschappers⁷ hun zorgen uitspreken over de gezondheidseffecten van een specifiek deel van het voedselaanbod – de zogeheten ultra-processed foods – hebben we hier nog specifiek naar gekeken. Dit typische ‘fabrieksvoedsel’ is sterk bewerkt. Deze sterke bewerking hoeft niet per definitie ongezond te zijn; denk bijvoorbeeld aan het langer houdbaar maken van producten of het toevoegen van ingrediënten die niet ongezond, of zelfs gezond, zijn. Om die reden verdedigen sommigen deze groep voedsel. Velen uiten echter hun zorgen dat juist dit deel van het voedselaanbod sterk bijdraagt aan opkomende ziektes in de westerse wereld, zoals hartziekten, diabetes (type 2) en diverse vormen van kanker. Belangrijkste oorzaak hiervan is dat de voedselindustrie over het algemeen calorierijke maar weinig voedzame – bijvoorbeeld vezelarme - ingrediënten gebruikt.

Alle producten werden daarom ingedeeld in vier categorieën, op basis van de mate van bewerking van het product: verse onbewerkte producten (cat1), bewerkte ingrediënten (cat2), bewerkte producten (cat3), en sterk bewerkte producten (cat4). Hiervoor werd de voedselindeling volgens de NOVA systematiek⁸ (zie pagina 3) gebruikt. Deze indeling wordt onder meer toegepast door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), Wereldvoedselorganisatie (FAO) en door enkele overheden.⁹

In de meeste gevallen was duidelijk tot welke categorie het product behoorde op basis van de NOVA categorie omschrijving. Bij een deel van de producten was dit echter niet geheel zeker, mede omdat de definitie van de categorieën die duidelijkheid niet altijd geeft. Dan moest een keus worden gemaakt. Denk bijvoorbeeld aan producten waarin bepaalde toevoegingen zitten. In dat geval is niet altijd duidelijk of ze in de categorie 3 of 4 vallen. Voor 25 producten was het onduidelijk of deze in de categorie vers dan wel ingrediënt (1 of 2), of bewerkt (fabrieksvoedsel: categorie 3 of 4) viel. Bij 18 (2,8% van het totaal van 651 producten) van deze producten werd categorie 1 of 2 passender gevonden dan categorie 3 of 4. Bij 7 producten (1,1%) werd categorie 3 of 4 passender gevonden. Deze keuzes kunnen het resultaat enigszins hebben beïnvloed. Gelet op het feit dat de omschrijvingen in de categorieën van het NOVA model niet alle producten (kunnen) dekken, is deze onnauwkeurigheidsmarge onvermijdelijk.

⁵ <http://vancouver.sun.com/storyline/doctors-to-canadian-women-eat-real-unprocessed-foods>

⁶ [file:///vs635/userdata\\$/fdwwous001/Downloads/Congresso%20Nutri%C3%83%C2%A7%C3%83%C2%A3o%20SA%20Carlos.pdf](file:///vs635/userdata$/fdwwous001/Downloads/Congresso%20Nutri%C3%83%C2%A7%C3%83%C2%A3o%20SA%20Carlos.pdf) en <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>

⁷ <http://www.foodlog.nl/artikel/let-op-ultra-processed-foods/>

⁸ <http://wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf> pagina 31-33

⁹ http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7699/9789275118641_eng.pdf

Tabel 1: De NOVA indeling in een verkorte tabelvorm¹⁰.

Voor ons onderzoek is de meer preciezere update van de NOVA indeling uit 2016 gebruikt¹¹.

The NOVA food classification system

Food group and definition	Examples
<p>1 Unprocessed or minimally processed foods</p> <p>Unprocessed foods are foods of plant origin (leaves, stems, roots, tubers, fruits, nuts, seeds), or animal origin (meat, other flesh, tissue and organs, eggs, milk) distributed shortly after harvesting, gathering, slaughter, or husbanding. Minimally processed foods are unprocessed foods altered in ways that do not add or introduce any substance but may involve removing parts of the food. Minimal processes include cleaning, scrubbing, washing; winnowing, hulling, peeling, grinding, grating, squeezing, flaking; skinning, boning, carving, portioning, scaling, filleting; pressing, drying, skimming, pasteurizing, sterilizing; chilling, refrigerating, freezing, sealing, bottling, simple wrapping, vacuum- and gas-packing. Malting, which adds water, is a minimal process, as is fermenting, which adds living organisms, when it does not generate alcohol.</p>	<p>Fresh, chilled, frozen, vacuum-packed vegetables and fruits; grains (cereals) including all types of rice; fresh, frozen, and dried beans and other legumes (pulses), roots and tubers; fungi; dried fruits and freshly prepared or pasteurized non-reconstituted fruit juices; unsalted nuts and seeds; fresh, dried, chilled, frozen meats, poultry, fish, and seafood; dried, fresh, pasteurized full-fat, low-fat, skimmed milk, and fermented milk such as plain yogurt; eggs; flours; "raw" pastas made from flour and water; teas, coffee, herbal infusions; tap, filtered, spring, mineral water.</p>
<p>2 Processed culinary ingredients</p> <p>Substances extracted and purified by industry from food constituents or obtained from nature. Preservatives, stabilizing or "purifying" agents, and other additives may be used.</p>	<p>Plant oils; animal fats; starches; sugars and syrups; salt.</p>
<p>3 Processed foods</p> <p>Manufactured by adding salt or sugar (or other culinary ingredient such as oil or vinegar) to foods to make them more durable or modify their palatability. Directly derived from foods and recognizable as versions of the original foods. Generally produced to be consumed as part of meals or dishes. Processes include canning and bottling, fermentation, and methods of preservation such as salting, salt-pickling, and curing.</p>	<p>Canned or bottled vegetables and legumes (pulses) preserved in brine or pickled; peeled or sliced fruits preserved in syrup; tinned whole or pieces of fish preserved in oil; salted nuts or seeds; non-reconstituted salted or cured processed meat and fish such as ham, bacon, and dried fish; cheeses made from milk, salt, and ferments; and breads made from flours, water, salt, and ferments.</p>
<p>4 Ultra-processed products</p> <p>Formulated mostly or entirely from substances derived from foods or other organic sources. Typically, they contain little or no whole foods. They are durable, convenient, packaged, branded, accessible, highly or ultra-palatable, often habit-forming. Typically not recognizable as versions of foods, although may imitate the appearance, shape, and sensory qualities of foods. Many ingredients are not available in retail outlets. Some ingredients are directly derived from foods, such as oils, fats, starches, sugars, and others are obtained by further processing of food constituents or synthesized from other organic sources. Numerically the majority of ingredients are preservatives and other additives such as stabilizers, emulsifiers, solvents, binders, bulkers, sweeteners, sensory enhancers, colors and flavors, and processing aids. Bulk may come from added air or water. Micronutrients may "fortify" the products. Most are designed to be consumed by themselves or in combination as snacks, or to replace freshly prepared dishes and meals based on unprocessed or minimally processed foods. Processes include hydrogenation, hydrolysis, extruding, molding, reshaping, preprocessing by frying, baking.</p>	<p>Chips (crisps) and many other types of sweet, fatty, or salty packaged snack products; ice-cream, chocolates, candy (confectionery); French fries (chips), burgers and hot dogs; poultry and fish nuggets or sticks (fingers); packaged breads, buns, cookies (biscuits); sweetened breakfast cereals; pastries, cakes, cake mixes; energy bars; preserves (jams), margarines; packaged desserts; canned, bottled, dehydrated, packaged soups, noodles; sauces; meat and yeast extracts; carbonated drinks, energy drinks; sugar-sweetened milk drinks including fruit yogurts; fruit and fruit nectar drinks; no-alcohol wine, beer; pre-prepared meat, fish, vegetable, cheese, pizza, pasta dishes; infant formulas, follow-on milks, other baby products; "health" and "slimming" products such as powdered or "fortified" meal and dish substitutes.</p>

stichting foodwatch nederland - Postbus 14570 - 1001 LB Amsterdam - kvk-nummer 34370358 - www.foodwatch.nl - contact@foodwatch.nl - +31 (0) 20 77 41 079 - IBAN NL 43 TRIO 0390 3757 64

¹⁰ http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7699/9789275118641_eng.pdf pagina 59

¹¹ <http://wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WW-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf>