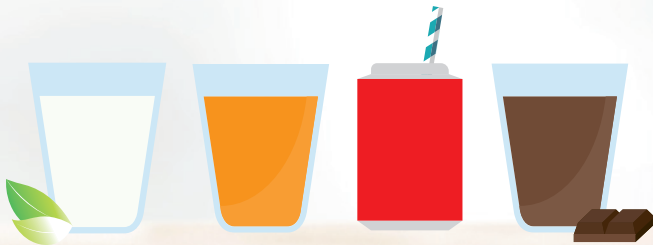


Kennis over suikers

Suikers en reductie van suikers in de voeding staan in de belangstelling. Maar wat weet de gemiddelde consument nu van suikers en zijn eigen suikerinname? Om daar achter te komen liet Alpro een marktonderzoek uitvoeren, met als vraag: Wat is de kennis over suikers en de dagelijkse suikerinname in niet-alcoholische dranken onder consumenten in Nederland.



De resultaten

Uit het consumentenonderzoek¹ blijkt enerzijds dat 63% van de Nederlandse respondenten de dagelijkse totale suikerinname een belangrijk thema vindt. Daarvoor zijn het voorkomen van gewichtstoename en algemene gezondheid de twee belangrijkste redenen. Aan de andere kant blijkt dat 72% van deze volwassenen geen idee heeft hoeveel suikers ze dagelijks consumeren (tabel 1). Degenen die aangeven het wel te weten (28%), denken gemiddeld dagelijks 54 gram suikers te nuttigen. Als gevraagd werd wat ze dachten dat er officieel wordt aangeraden, had 73% geen idee. De overige 27% van de respondenten dacht (gemiddeld) aan 47 gram.

Verder blijkt dat slechts 27% van de ondervraagden weten dat van nature aanwezige suikers dezelfde hoeveelheid calorieën leveren als toegevoegde suikers. Daarnaast blijkt dat 69% van de consumenten niet weet dat onbewerkte rietsuiker hetzelfde aantal calorieën levert als geraffineerde suikers.

Opvallend in het consumentenonderzoek is dat, wanneer werd gevraagd niet-alcoholische dranken op volgorde van totale hoeveelheid suiker te plaatsen, men melk, net als thee, koffie en water, als suikervrij beschouwt.

Definities

Suikers

alle mono- en disachariden met inbegrip van intrinsieke suikers (in fruit, groenten), lactose in melk en vrije suikers. Alle suikers leveren 4 kcal/g. wHet lichaam maakt geen onderscheid tussen toegevoegde of van nature aanwezige suikers. Het totale suikergehalte van voedingsmiddelen wordt vermeld in de voedingswaardetabel.

Toegevoegde en vrije suikers

In het algemeen verstaat men onder “toegevoegde suikers”: Alle mono- and disachariden toegevoegd aan voeding en dranken door de fabrikant, kok of consument. De veel gehanteerde definitie van de WHO voor “vrije suikers” luidt: Alle mono- and disachariden toegevoegd aan voeding en dranken door de fabrikant, kok of consument en natuurlijk aanwezige suikers aanwezig in honing, stropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat.

Voorlichtingsmaterialen

Alpro heeft de uitkomsten van zowel het marktonderzoek als de klankbordsessie met een aantal diëtisten meegenomen ten behoeve van de ontwikkeling van nieuwe communicatiematerialen voor consumentenvoorlichting. Een van deze materialen is de bijgesloten poster, die in de wachtkamer of in de praktijk kamer gehangen kan worden. De poster kan helpen bij voedingsvoorlichting bij patiënten. Zo krijgt men meer inzicht in het aantal calorieën en/of suikers van de consumptie van niet-alcoholische dranken.

Resultaten van een selectie vragen en antwoorden uit het marktonderzoek onder de Nederlandse respondenten

Tabel 1

Schat je huidige totale dagelijkse suikerinname in.		
72%: geen idee De overige 28% schat (gemiddeld) 54 gram		
Schat wat officieel wordt aangeraden als maximale totale dagelijkse suikerinname.		
73%: geen idee De overige 27% schat (gemiddeld) 47 gram		
Antwoord goed of fout op de volgende 12 stellingen.		
De slechtst scorende stellingen: 27% weet dat toegevoegde suikers dezelfde hoeveelheid calorieën leveren als van nature aanwezige suikers. 29% weet dat je de totale dagelijkse suikerinname kunt verlagen door te kiezen voor sojadrink als alternatief voor melk. 31% weet dat onbewerkte rietsuiker NIET minder calorieën bevat dan geraffineerde suikers.		
Welke van de volgende dranken bevatten volgens jou, vergeleken met elkaar, veel of weinig suikers? Rangschik deze dranken van veel naar weinig suikers per 100 ml.		
1. Sport- of energiedranken	8. Sojadrink met een smaakje	14. Dranken op basis van wei
2. Frisdranken	9. Light drinkyoghurt	15. Groentesap
3. Drinkyoghurts	10. Light frisdrank	16. Melk
4. Koffie met suiker	11. Plantaardige dranken naturel (geen soja)	17. Karnemelk
5. Vruchtensap	12. Sojadrink naturel	18. Koffie
6. Thee met suiker	13. Water met een smaakje	19. Thee
7. Melk met smaakje		20. Water
Vind je het belangrijk om te worden geïnformeerd over de totale hoeveelheid suikers in dranken?		
74%: ja		26%: nee

Bewustwording over suikers

De Leefstijlmonitor 2015 laat zien dat 50,3% van de Nederlanders van 20 jaar en ouder kampt met overgewicht of obesitas.² (Ernstig) overgewicht heeft enorme maatschappelijke en economische gevolgen, zoals stijgende gezondheidszorgkosten.³ Het marktonderzoek toont aan dat consumenten zich ervan bewust zijn dat een verlaging van hun suikerconsumptie belangrijk is voor hun gezondheid, met name met het oog op overgewicht en obesitas.

Zo vinden ze het belangrijk om te worden geïnformeerd over de totale hoeveelheid suikers in producten. Echter heeft slechts 9% van deze groep consumenten voldoende kennis om hiernaar te kunnen handelen.

Ook blijkt er te weinig kennis over de hoeveelheid suikers in sojadrink (naturel) ten opzichte van melk. Sojadrink bevat bijna de helft minder suikers: 2,5g/100 ml versus 4,6 g/100 ml in melk (lactose of melksuiker).⁴

Literatuur

1. InSights Consulting. Future Talkers consumer panels. 2014. Beschikbaar via: <https://www.futuretalkers.com/>. Geraadpleegd 18 mei 2016
2. Den Brink CL, Blokstra A. Overgewicht volwassenen. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Internet site Volksgezondheidszorg 2016. Beschikbaar via: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen>. Geraadpleegd 20 april 2016
3. Van Bakel AM, Zangtinge EM. Maatschappelijke gevolgen. Overgewicht kan leiden tot beperkingen en arbeidsongeschiktheid. Internet site Volksgezondheidszorg2016. Beschikbaar via: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/gezondheidsgevolgen#node-maatschappelijke-gevolgen>. Geraadpleegd 20 april 2016
4. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. NEVO-online versie 2013/4.0 Beschikbaar via: <http://nevo-online.rivm.nl/>. Geraadpleegd: 23 mei 2016

Dit is een uitgave bestemd voor Health Professionals. Voor vragen kunt u terecht bij Simone.Brooks@alpro.com. Augustus 2016.