

# Kennis over suikers kan beter

**Suikers en de reductie ervan in de voeding staan in de belangstelling. Maar wat weet de gemiddelde consument van suikers en van zijn eigen suikerinname? Alpro liet een marktonderzoek uitvoeren: 'Wat is de kennis over suikers en dagelijkse suikerinname uit niet-alcoholische dranken onder consumenten?'**



## METHODE

Het marktonderzoek werd uitgevoerd onder 4027 consumenten (18-65 jaar) in Nederland, België, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk, onder wie 1006 Nederlandse deelnemers. In maart 2015 werd via een research panel<sup>1</sup> een online vragenlijst afgenomen (ongeveer 15 minuten). Dit artikel rapporteert alleen de Nederlandse gegevens.

## RESULTATEN

Tabel 1 geeft een overzicht van de vragen en antwoorden. Daarnaast werd de respondenten gevraagd om twaalf stellingen te beoordelen als wel of niet correct. 9% van de respondenten beoordeelde driekwart of meer van de stellingen correct. 51% beoordeelde de helft tot driekwart van de stellingen correct. 41% beoordeelde minder dan de helft van de stellingen correct. De slechtst scorende stellingen waren:

- Toegevoegde suikers leveren dezelfde hoeveelheid calorieën als van nature aanwezige suikers (27% correct)
- De totale dagelijkse suikerinname is te verlagen door te kiezen voor sojadrink als alternatief voor melk (29% correct)
- Onbewerkte rietsuiker bevat net zoveel calorieën als geraffineerde suiker (31% correct).

## TOEPASSING IN DE PRAKTIJK

Dit marktonderzoek toont aan dat consumenten weten dat een verlaging van hun suikerconsumptie belangrijk is voor hun gezondheid, met name met het oog op overgewicht en obesitas. Ze vinden het belangrijk om te worden geïnformeerd over de totale hoeveelheid suikers in producten. Slechts 9% van deze groep consumenten heeft echter voldoende kennis om hiernaar te kunnen handelen.

De dagelijkse suikerinname werd ingeschat op een gemiddelde hoeveelheid van 54 gram suikers per dag. Uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 blijkt dat de mediane dagelijkse totale suikerconsumptie 115 gram is.<sup>2</sup> Voor toegevoegde suikers is dit 64 gram per dag, voor vrije suikers 74 gram. Hoewel de leeftijd van de twee onderzoeksgroepen niet gelijk is (VCP includeert ook kinderen), geeft deze vergelijking wel aan dat er waarschijnlijk een groot verschil is tussen de geschatte en de werkelijke waarde.

## SOJADRINK EN MELK

Opvallend is dat men melk - evenals thee, koffie en water - als suikervrij/suikerarm beschouwt, wanneer gevraagd wordt om niet-alcoholische dranken op volgorde van totale hoeveelheid suikers te plaatsen. Er blijkt onvoldoende kennis te zijn over

VRAAG	ANTWOORD
Hoe belangrijk vind je jouw totale dagelijkse suikerinname?	63% vindt de totale dagelijkse suikerinname belangrijk.
Waarom hecht je belang aan je suikerinname?	58%: kan leiden tot gewichtstoename 51%: algemene gezondheid 36%: het kan tandbederf veroorzaken 33%: kan leiden tot diabetes 23%: het geeft energie 22%: omwille van smaak
Schat je huidige totale dagelijkse suikerinname in.	72%: geen idee Overige 28%: gemiddeld 54 gram
Schat wat officieel wordt aangeraden als maximale totale dagelijkse suikerinname.	73%: geen idee Overige 27%: gemiddeld 47 gram
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.)	Sport- of energiedranken - frisdranken - drinkyoghurts - koffie met suiker - vruchtensap thee met suiker - melk met smaakje - sojadrink met een smaakje - light drinkyoghurt - light frisdrank - plantaardige dranken naturel (geen soja) - soja drink naturel - water met een smaakje - dranken op basis van wei - groentesap - melk - karnemelk - koffie - thee - water
Vind je het belangrijk om te worden geïnformeerd over de totale hoeveelheid suikers in dranken?	74%: ja 26%: nee

**Tabel. Overzicht van vragen en antwoorden uit het marktonderzoek onder de Nederlandse respondenten.**

de hoeveelheid suikers in sojadrink (naturel) ten opzichte van melk. Sojadrink bevat de helft minder suikers: 2,5 g/100 ml versus 4,6 g/100 ml in melk (lactose of melksuiker).<sup>3</sup> Alpro neemt de uitkomsten van zowel het marktonderzoek als een klankbordsessie met diëtisten mee bij de ontwikkeling van nieuwe communicatiematerialen voor consumentenvoorlichting.

#### AUTEUR

SIMONE BROXKS HOOFD SCIENCE & NUTRITION, ALPRO NEDERLAND

#### CONTACT

SIMONE.BROXKS@ALPRO.COM

#### LITERATUUR

- 1 InSights Consulting. Future Talkers consumer panels. 2014. Beschikbaar via: <https://www.futuretalkers.com/>. Geraadpleegd 18 mei 2016.
- 2 Sluik D, van Lee L, Engelen AI, e.a. Total, free, and added sugar consumption and adherence to guidelines: The Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010. *Nutrients* 2016;8(2):70.
- 3 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. NEVO-online versie 2013/4.0 Beschikbaar via: <http://nevo-online.rivm.nl/>. Geraadpleegd: 23 mei 2016.

#### DEFINITIES

**Totaal suiker:** alle mono- en disacchariden met inbegrip van intrinsieke suikers (in fruit en groenten), lactose in melk en vrije suikers.

**Toegevoegde suikers:** alle mono- en disacchariden toegevoegd aan voeding en dranken door de fabrikant, kok of consument

**Vrije suikers:** alle mono- en disacchariden toegevoegd aan voeding en dranken door de fabrikant, kok of consument en van nature aanwezige suiker in honing, stropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat.