

"Gezonde" tussendoortjes

In de supermarkt zijn tegenwoordig erg veel tussendoortjes te vinden, maar waar laat je de keuze van afhangen; calorieën, koolhydraten of juist het aandeel aan vet. DNO nieuws is daarom de supermarkt ingegaan om een en ander uit te zoeken.



*Door:
Kirsten Weerstand,
redactielid DNO Nieuws*

"Er zijn erg veel verschillende tussendoortjes in de supermarkt te vinden, van gezond tot ongezond. Met de groei van het aanbod, neemt de overzichtelijkheid af. DNO nieuws is de supermarkten langs gegaan om de nodige informatie te verzamelen over de meest gangbare koeken en graanrepen. In een overzicht proberen we wat meer duidelijkheid te scheppen in de tussendoortjes wildernis.

Traditioneel werden tussendoortjes thuis bereid van ingrediënten die we nog in huis hadden. Vaak kliekjes, wat noten en/of fruit. Maar daar is veel in veranderd. Het ontwikkelen van tussendoortjes is tegenwoordig een aantrekkelijke markt die inspeelt op onze tijdgeest: Snel, makkelijk en "gezond". De consument wordt verleid door de verpakking! Helaas bevatten ze naast natuurlijke en aantrekkelijke ingrediënten zoals chocolade, pinda en gedroogd fruit

ook een redelijke hoeveelheid aan zoetstoffen en conserveringsmiddelen.

Het ruime, groeiende assortiment maakt het voor de consument vaak niet gemakkelijk om de juiste keuze te maken. Wanneer is een tussendoortje gezond en geschikt voor iemand met diabetes?

Het voedingscentrum geeft als maat aan dat een vrouw ongeveer 300 kcal per dag extra kan eten in de vorm van tussendoortjes voor mannen ligt dit rond de 400 kcal. Waarbij een maximum wordt gesteld van ongeveer 110 kcal per tussendoortje. Bij een snelle blik in de tabel is te zien, dat er een aantal koeken binnen deze grens vallen, maar helaas gaat het dan vaak over 1 koek in een verpakking van 2 of zelfs 3. De keuze wordt dan in één keer een stuk lastiger.

Het aandeel aan koolhydraten loopt zeer uiteen, wat een keuze voor mensen met diabetes moeilijk maakt. Een op het eerste gezicht gezond product lijkt bij nader bestu-

deren soms wel meer koolhydraten te bevatten dan een gemiddelde lunch. Zijn je patiënten daarvan op de hoogte en ben je er zelf ook bewust van dat bepaalde tussendoortjes zoveel koolhydraten bevatten. Natuurlijk is er geen eenduidig advies in te geven, maar is het wel van belang om mensen bewust te maken van de samenstelling en voedingswaarde. Wat is de reden om een tussendoortje te eten en waarom kiezen ze voor een bepaald product. Heeft dit te maken met het gezond ogende uiterlijk, het idee toch wat chocolade te kunnen eten zonder echt te zondigen of juist om hun suikers op peil te willen houden tussen de hoofdmaaltijden door.

Criteria aan Snacks opgesteld door het Voedingscentrum

Energie ≤ 110 kcal/portie
Verzadigd vet ≤ 13 en%
Transvetzuren ≤ 1.3 en%
Na ≤ 400 mg/100 gram
Toegevoegd suiker ≤ 20 gram/100 gram

Gelukkig is het niet nodig alle tussendoortjes als negatief te beoordelen. De hoeveelheid vezels in bepaalde producten is prima en zelfs vaak meer dan in een portie fruit, het aandeel in verzadigd vet neemt steeds verder af door het gebruik van gezondere grondstoffen en daarnaast neemt de hoeveelheid onverzadigd vet toe vanwege het veelvuldig gebruik van bijvoorbeeld noten. De kanttekeningen bestaan voornamelijk bij bepaalde tussendoortjes, die veel koolhydraten, in verhouding veel vet en maar weinig eiwitten en vezels bevatten. Waardoor de gemiddelde diabeet moeite zal houden om een goede keuze te maken, omdat ook veel producten erg op elkaar lijken.

Bewust omgaan met het gebruik van tussendoortjes en de keuzes hierin zijn een belangrijk aspect wat niet moet worden vergeten in de diabeteseducatie.

Er is gelukkig genoeg keuze binnen het tussendoortjes-assortiment, daar hoeft niemand zich zorgen om te maken, alleen ondersteuning bij het maken van die keuze is een taak van de diëtist.

Product	gewicht per reep	kcal	koolhydraten	waarvan suikers	eiwit	vet	vezels	stuks per verpakking
Eat Natural								
Peanuts, cranberries, cashews, milkchocolate	45	202	24.1	16.6	4.0	9.5	2.0	1
Brasil sultana, almond, peanut en hazelnut	50	235	20.3	12.9	6.1	14.4	2.9	1
Cranberries/macadamia/chocolate	45	221	21.3	15.1	2.5	14.0	2.5	1
AH Excellent mueslireep								
Cashew & hazelnoten	35	173	16.5	9.1	3.8	9.8	1.8	1
Noten en chocolade	35	190	15	9.1	3.8	12.6	1.8	1
Pompoen zonnebloempit	35	185	11.2	7.0	6.3	12.3	2.5	1
Kellogg's								
Special K biscuit moment chocolade	25	98	18	7.0	1.5	2.5	0.5	2
Special K biscuit moment bosbes	25	99	18	8.0	1.0	2.5	0.4	2
All Bran graanreep chocola	40	167	21	9.0	3.0	6.0	8.0	1
All bran graanreep naturel	40	176	20	9.0	3.0	8.0	6.0	1
Liga								
Continue vitamines en mineralen	12.5	57	8.2	2.9	1.0	2.1	0.8	4
Continue duo chocolade hazelnoot	25.3	118	17	7.2	1.7	4.5	1.3	2
Evergreen appel	20.8	80	14	7.7	1.3	1.6	1.4	2
Evergreen bosvruchten	20.8	80	14	7.7	1.3	1.6	1.4	2
Evergreen crunchy muesli & rozijnen	18.7	74	11.5	5.2	1.2	2.2	1.8	2
Evergreen crunchy muesli & chocolade	18.7	78	11	4.8	1.3	2.8	1.8	2
Evergreen crunchy appel en peer	18.7	74	11.5	4.3	1.2	2.2	1.8	2
Evergreen Krenten	18.7	73	13	5.9	1.2	1.6	1.3	2
Fruitkick appel	33	130	21	10.5	1.6	4.0	1.5	1
Fruitkick bosvruchten	33	130	21	10.5	1.7	4.0	1.5	1
Fruitcrisp bosvruchten	12.3	48	9.0	3.0	0.6	1.1	0.6	2
Fruitcrisp appel - kaneel	12.3	47	8.9	3.0	0.6	1.1	0.8	2
Milkbreak duo melk-aardbei	20.4	90	12.5	4.3	1.9	3.4	0.6	2
Milkbreak melk	20.4	90	12.5	4.3	1.9	3.4	0.6	2

Product	gewicht per reep	kcal	koolhydraten	waarvan suikers	eiwit	vet	vezels	stuks per verpakking
Lu Time Out								
granenbiscuit naturel	14	67	8.9	3.6	1.0	3.0	0.58	2
granenbiscuit hazelnoot	14.25	70	8.5	3.4	1.2	3.3	0.7	2
granenbiscuit choco	14.25	69	8.7	3.5	0.9	3.4	0.84	2
mueslirepen hazelnoot	30	142	18	7.0	2.0	7.0	0.96	1
mueslirepen chocolade	30	139	19	7.0	2.1	6.0	1.2	1
Peijnenburg								
Dubbel lekker naturel	49	161	33	19.5	1.2	2.4	1.3	1
Dubbel lekker melk	49	159	32.9	19.3	1.3	2.4	1.3	1
Hapklaar minder suiker	40	114	25.5	10.2	1.2	0.4	3.4	1
Hapklaar naturel	45	136	30.2	15.5	1.2	0.5	3.0	1
Lekkere start vezels	65	198	41.2	22.2	2.4	1.5	5.1	1
Lekkere start fruit	65	196	43.3	25.9	2.0	0.6	4.9	1
Quaker								
havermoutreep Golden Syrup	35	142	24	5.4	2.9	3.5	2.4	1
havermoutreep framboos/granaatappel	35	141	24	5.3	2.8	3.4	2.5	1
Sultana								
Fruitbiscuit appel	14.5	57	11.1	5.3	0.8	1.0	0.4	3
Fruitbiscuit bosvrucht	14.5	57	11.1	5.4	0.8	1.0	0.4	3
Fruitbiscuits volkoren	14.5	57	10.1	4.3	1.0	1.3	0.9	3
Knappers kaneel	13.6	63	10.3	3.4	0.9	1.9	0.3	3
Knappers kokos	13.6	63	10	3.3	0.9	2.1	0.3	3
Yofruit aardbei	17.8	73	13.2	7.3	0.9	1.8	0.4	2
Yofruit bosvruchten	17.8	73	13.2	7.2	0.9	1.8	0.4	2

Product	gewicht per reep	kcal	koolhydraten	waarvan suikers	eiwit	vet	vezels	stuks per verpakking
Wieger Ketellapper								
Snelle Jelle kruidkoek	70	218	50.1	28.9	2.0	0.6	2.5	1
Snelle Jelle kruidkoek – kleine verpakking	36	112	25.8	14.8	1.0	0.3	1.2	1
Snelle Jelle kruidkoek noten	53.5	177	35.1	20	1.8	2.9	2.0	1
Snelle Jelle kruidkoek choco	53.5	171	36.6	21.5	1.4	1.7	1.8	1
Snelle Jelle kruidkoek rozijnen	70	217	50.2	29.8	1.8	0.5	2.5	1
Snelle Jelle ontbijtkoek	55	170	39	21.4	1.4	0.6	1.8	1
Snelle Jelle ontbijtkoek minder suiker	50	142	28.6	28.6	1.7	0.6	8.5	1
Zonnatura								
Notenmixreep	25	135	7.3	6.9	5.7	9.1	1.6	1
Notenreep appel/kaneel	25	125	9.0	8.1	3.9	7.7	2.1	1
Pinda crunch	22.5	84	6.7	3.0	2.8	5.8	0.9	2
Sesamcrunch	17	74	9.0	4.4	1.4	4.1	1.4	3