



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Kies gezond met de
Etikettenwijzer

samen kanker voorkomen

Word wijs uit etiketten

Op voedingsetiketten staat veel informatie. Deze etikettenwijzer helpt u deze informatie te begrijpen om gezonde keuzes te maken.

Voedingswaardetabel

Een van de belangrijkste onderdelen van elk voedingsetiket is de voedingswaardetabel. Hierin staat per 100 gram of per 100 ml hoeveel calorieën, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout een product bevat. Met behulp van deze tabel kunt u producten met elkaar vergelijken. In deze etikettenwijzer leest u meer over de verschillende voedingsstoffen die in de voedingswaardetabel staan.

Het kaartje hieronder helpt u de gezonde keuze te maken. Stop het in uw portemonnee zodat u altijd de juiste informatie bij de hand heeft!

Etikettenwijzer		Wereld Kanker Onderzoek Fonds	
Vergelijk de voedingswaarde van producten en maak met dit kaartje de gezonde keuze!			
			
calorieën	< 100 kcal	100 - 225 kcal	> 225 kcal
suiker	< 5 gram	5 - 15 gram	> 15 gram
vet	< 5 gram	5 - 20 gram	> 20 gram
verzadigd vet	< 1,5 gram	1,5 - 5 gram	> 5 gram
zout	< 0,25 gram	0,25 - 1,5 gram	> 1,5 gram
vezels	> 6 gram	3 - 6 gram	< 3 gram





hoeveelheden per 100 gram (voor dranken gelden andere waarden)

Kaartje voor in uw portemonnee

Etikettenwijzer

Vergelijk de voedingswaarde van producten en maak met dit kaartje de gezonde keuze!



			
calorieën	< 100 kcal	100 - 225 kcal	> 225 kcal
suiker	< 5 gram	5 - 15 gram	> 15 gram
vet	< 3 gram	3 - 20 gram	> 20 gram
verzadigd vet	< 1,5 gram	1,5 - 5 gram	> 5 gram
zout	< 0,25 gram	0,25 - 1,5 gram	> 1,5 gram
vezels	> 6 gram	3 - 6 gram	< 3 gram

hoeveelheden per 100 gram (voor dranken gelden andere waarden)

Zo leest u de voedingswaardetabel

In de voedingswaardetabel staat per 100 gram of per 100 ml hoeveel calorieën, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout een product bevat. Hiermee kunt u producten makkelijk met elkaar vergelijken.

Dit kaartje helpt u bij uw keuze:

- **Kies het liefst voor producten die voor de meeste voedingsstoffen in de groene kolom vallen. Bijvoorbeeld groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.**
- **Vermijd producten die vaak in de rode kolom vallen, zoals veel snacks, koek, snoep en gebak.**

Meer informatie

Kijk op www.wkof.nl voor meer informatie over gezonde voeding en kankerpreventie, tips om gezond te eten en gezonde recepten.

Wat staat er op het etiket?

Ingrediënten

De ingrediënten staan in een vaste volgorde: het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan. Van ingrediënten die ook elders op de verpakking staan afgebeeld of die in de productnaam voorkomen (zoals appels bij appelsap) moet het percentage van het ingrediënt er ook bij staan (bijvoorbeeld 80% appel).



Allergenen

Stoffen en ingrediënten waar veel mensen allergisch voor zijn moeten opvallend in de ingrediëntenlijst staan, bijvoorbeeld dikgedrukt, in hoofdletters of onderstreept. Voorbeelden van allergenen zijn noten, pinda's, melk of granen met gluten.

Voedingswaarde per portie

Soms is er een extra kolom aan de voedingswaardetabel toegevoegd waar de voedingswaarde per portie staat vermeld. Vaak staat deze informatie ook op de voorkant van de verpakking.



Als u producten vergelijkt, let er dan wel op of de portiegroottes hetzelfde zijn en of deze logisch zijn. Fabrikanten mogen de portiegrootte namelijk zelf bepalen.

Referentie-inname

Bij de voedingswaarde per portie staat vaak ook hoeveel een portie bijdraagt aan de dagelijkse hoeveelheden van de voedingsstoffen. Bijvoorbeeld 20% van de calorieën of 35% van het zout.

Deze referentie-inname (RI) kan echter verwarrend zijn. Van sommige voedingsstoffen is het namelijk goed om 100% van de RI te halen, zoals vezels of vitamines. Van andere voedingsstoffen is de RI echter een maximale hoeveelheid, zoals bij zout. Dan is het juist goed om de 100% niet te halen. Lees daarom ook de voedingswaardetabel en gebruik het kaartje bij deze folder om te bepalen of een product gezond is.

Houdbaarheidsdatum

Er zijn twee soorten houdbaarheidsdata: de 'te gebruiken tot' (TGT)-datum en de 'tenminste houdbaar tot' (THT)-datum.



De TGT-datum staat op bederfelijke producten. Deze producten kunt u na deze datum niet meer gebruiken. De THT-datum staat op langer houdbare producten. U kunt deze producten meestal ook na deze datum nog veilig eten of drinken. Kijk, ruik en proef dan of het product nog goed is.

Zowel de TGT-datum als de THT-datum gelden voor ongeopende verpakkingen. Na openen is het product vaak beperkter houdbaar. Dit staat dan ook aangegeven (bijvoorbeeld 'na openen binnen 5 dagen gebruiken').

Bewaaradvies

Bewaar het product op de manier zoals op de verpakking staat. Zo voorkomt u bijvoorbeeld een voedselvergiftiging.

Bereidingswijze

Indien van toepassing staat er ook een bereidingswijze op de verpakking. Volg dit advies altijd op. Zo is het product veilig om te eten en bovendien het lekkerst.



Energie

Hoeveel energie een product bevat, staat altijd bovenaan in de voedingswaardetabel en wordt meestal weergegeven in kilocalorieën (kcal). U heeft energie nodig om uw lichaam goed te laten werken en voor alle activiteiten die u doet. Als u echter meer calorieën binnenkrijgt dan u verbruikt kunt u aankomen. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor kanker.

Calorieën per dag

Hoeveel calorieën u per dag nodig heeft, hangt af van uw leeftijd, geslacht en hoe actief u bent.

	VROUW	MAN
Leeftijd	<i>inactief - actief</i>	<i>inactief - actief</i>
19-30	2.100 - 2.400	2.700 - 3.100
31-50	2.000 - 2.300	2.500 - 2.900
51-70	1.900 - 2.100	2.300 - 2.600
70+	1.600 - 1.900	1.900 - 2.200

om caloriearm te eten

Door vooral caloriearme voedingsmiddelen te kiezen blijft u makkelijk op gewicht. Een product is caloriearm als het minder dan 150 kcal per 100 gram bevat. Voorbeelden zijn groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, pasta en rijst.

Van calorierijke producten (meer dan 225 kcal per 100 gram) kunt u beter niet te veel eten. Deze zijn vaak bewerkt en bevatten veel suiker en/of vet, zoals snacks, fastfood, koek, snoep en chips.

Ook suikerrijke dranken kunt u beter laten staan. Ook al bevatten dranken per 100 milliliter niet veel calorieën, kunt u er toch makkelijk van aankomen. Dit komt doordat dranken nauwelijks verzadigen en u er dus snel te veel van drinkt.

Eiwitten

Eiwitten (proteïnes) zijn een bron van energie. Ook heeft u eiwitten nodig voor de opbouw van lichaamscellen en om spierweefsel in stand te houden. Daarnaast zorgen eiwitten snel voor een verzadigd gevoel. Zo kan een voedingspatroon met voldoende eiwitten u helpen om op gewicht te blijven.

Hoeveel eiwitten heeft u nodig?

Per dag heeft u ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Voor iemand van 70 kg is dat bijvoorbeeld 56 gram eiwitten. Sommige groepen mensen hebben iets meer nodig, bijvoorbeeld zwangere vrouwen, kinderen, en kracht- en duursporters.

TIPS om te variëren met eiwitten

Er zijn veel verschillende soorten eiwitten. Bijna elk voedingsmiddel bevat eiwitten, maar in een andere combinatie. Daarom is het goed om verschillende bronnen van eiwitten af te wisselen.

Vlees, vis, gevogelte, melk(producten) en eieren zijn dierlijke eiwitbronnen. Goede plantaardige bronnen zijn brood, granen en graanproducten zoals pasta en rijst, peulvruchten zoals bonen en linzen, en noten.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie. Er zijn twee soorten koolhydraten: zetmeel en suikers. Op het etiket staat meestal zowel de totale hoeveelheid koolhydraten als het gedeelte daarvan dat uit suiker bestaat.

Hoeveel koolhydraten heeft u nodig?

Het advies is om 40 tot 70 procent van uw energie uit koolhydraten te halen. Als u te weinig koolhydraten binnenkrijgt haalt uw lichaam energie uit spiereiwit, waardoor u spierkracht verliest.



voor goede bronnen van koolhydraten

Het beste is om koolhydraatrijke producten te eten die ook andere gezonde voedingsstoffen bevatten, zoals vezels, vitamines en mineralen, en niet te veel toegevoegd vet en zout.

Goede bronnen van koolhydraten zijn volkorenproducten, peulvruchten, groente en fruit. Deze bevatten vaak relatief weinig suiker en veel zetmeel.

Producten zoals snoep, koek, gebak en frisdranken bevatten ook veel koolhydraten, maar vooral suikers. Verder zitten er meestal geen of maar weinig goede voedingsstoffen in. Het beste is daarom om niet te veel suikerrijke producten te eten of suikerrijke dranken te drinken.

Vetten

Vetten leveren veel energie. Veel vet eten kan daarom tot overgewicht leiden. Daarnaast kan te veel verzadigd vet de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Uw lichaam kan echter niet helemaal zonder vet. Lichaamscellen hebben vetzuren nodig. Ook helpen vetten u om sommige vitamines uit uw voeding beter op te nemen.

Hoeveel vet mag ik per dag?

Een gemiddelde man mag per dag 100 gram vet eten, waarvan niet meer dan 28 gram verzadigd vet. Een gemiddelde vrouw zou niet meer dan 80 gram vet moeten eten, waarvan 22 gram verzadigd.

Kunt u niet onthouden welke soort vet nou goed of slecht is? Onthoud dan het volgende ezelsbruggetje:

Onverzadigd vet = **O**ké | **V**erzadigd vet = **V**erkeerd

TIPS om goede vetten te kiezen

Als een product vet bevat is dit altijd een combinatie van verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet zit vooral in vet vlees, volvette zuivelproducten en bewerkte voedingsmiddelen zoals koek, gebak en snacks. Vis, avocado, plantaardige olie en noten bevatten juist veel onverzadigd vet.

Kies vooral vetarme producten met minder dan 3 gram vet per 100 gram. Als u vette producten eet, zorg dan de vetten in deze producten vooral onverzadigde vetzuren zijn.

Zout

Zout bestaat uit twee stoffen: natrium en chloor. Natrium en chloor zijn essentieel voor het functioneren van uw lichaamscellen. Maar te veel zout kan tot een hoge bloeddruk leiden. Zoute producten verhogen het risico op maagkanker.

Hoeveel zout mag ik per dag?

U heeft maar 1 gram zout per dag nodig om goed te kunnen functioneren. Meer dan 6 gram zout per dag is ongezond. In Nederland eten we gemiddeld echter veel meer zout.

TIPS om minder zout te eten

Sommige producten, zoals eieren, vlees, vis en spinazie, bevatten van nature kleine hoeveelheden zout. Dat zou al genoeg zijn om aan onze dagelijkse behoefte te voldoen.

80% van het zout dat we eten zit in bewerkte voedingsmiddelen die we kopen in de winkel, zoals brood, vleesproducten, kaas, soepen, sauzen, koek, gebak en snacks. Daarnaast voegen we zelf zout toe tijdens het koken of aan tafel.

Door weinig bewerkte producten te eten en uw eten op smaak te brengen met kruiden en specerijen kunt u uw zoutinname verminderen. Vergelijk in de winkel de voedingsetiketten van bewerkte producten en kies indien mogelijk voor zoutarme producten met minder dan 0,25 gram zout per 100 gram.

Soms staat alleen de hoeveelheid natrium op het etiket. Als u dit met 2,5 vermenigvuldigt, weet u het zoutgehalte.

Vezels

Een vezelrijk voedingspatroon kan het risico op darmkanker verlagen. Vezels zijn goed voor uw spijsvertering en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel, terwijl ze nauwelijks calorieën leveren.

Hoeveel vezels heb ik nodig?

Per dag hebben we 30 tot 40 gram vezels nodig. De meeste mensen in Nederland halen deze hoeveelheid echter niet.

TIPS voor een vezelrijk voedingspatroon

Alleen plantaardige producten bevatten vezels. Vooral in volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst of bulgur, groente, fruit en peulvruchten zitten veel vezels.

Bij de bewerking van voedsel gaan soms vezels verloren. Dit geldt bijvoorbeeld voor witte graanproducten, omdat hierbij de vezelrijke zemel en kiem van de graankorrel niet gebruikt worden. En vruchtensap bevat minder vezels dan heel fruit omdat de schil en/of het vruchtvlees er niet in zitten.

Baseer uw voedingspatroon daarom vooral op volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten. Kijk bij bewerkte producten op de verpakking en kies waar mogelijk voor een vezelrijke variant. Een product is vezelrijk als het ten minste 6 gram vezels per 100 gram bevat.

De hoeveelheid vezels staat niet verplicht op het etiket en kan daarom soms in de voedingswaardetabel ontbreken.

Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Onze visie

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds streeft naar een wereld waarin niemand een kanker krijgt die voorkomen kan worden.

Onze missie

Wij sturen, stimuleren en financieren innovatief en vooraanstaand wetenschappelijk onderzoek wereldwijd gericht op de preventie en overleving van kanker door middel van voeding, gewicht en lichaamsbeweging en helpen mensen keuzes te maken in hun leefstijl die het risico op kanker kunnen verlagen.

Het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich richten op de preventie van kanker door een gezonde voeding en leefstijl.

Steun ons werk voor kankerpreventie

Ons werk wordt uitsluitend mogelijk gemaakt door giften van het publiek. Wij ontvangen geen overheids gelden en zijn geheel zelfstandig. Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Wilt u het werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds steunen? Word dan donateur of steun ons met een eenmalige bijdrage via www.wkof.nl. Alvast hartelijk dank!



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op www.wkof.nl.

Bronnen voor onze voorlichting

De informatie in deze folder is grotendeels gebaseerd op onderzoeksrapporten van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Deze vindt u op www.wkof.nl/onderzoek. Daarnaast is informatie gebruikt van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.