

Eerste prijzen en kwaliteit



Oktober 2009

O I V O

Onderzoeks- en Informatiecentrum
van de Verbruikersorganisaties



Agenda

- Doelstellingen
- Methodologie
- Geanalyseerde producten: koekjes (type Prince fourré), voorverpakte fijne vleeswaren: ham, zoute chips, melkchocolade, aardbeienjam, blik ananasschijven (400g), blik makreelfilets in olie, blik erwten (400g), blik Weense worstjes (400g), cornflakes, pannenkoeken, mager dessert met aardbeien, magere kwark, geraspte kaas (Emmental), wafel met suiker (type Luikse wafel), halfvolle melk, lasagne bolognaise (400g), light limonade, mayonaise met citroen, boterhampasta met noten, pizza.
- Prijs/kwaliteitverhouding en voedingswaarde-etikettering
- Conclusies
- Aanbevelingen

Doelstellingen

- De kwaliteit van de aangeboden « eerste prijs »-producten evalueren (de laagste prijzen) via de samenstelling en de beschikbare informatie op de verpakking. Zijn ze voordeliger en van voldoende goede kwaliteit?
- De kwaliteit van die producten vergelijken met de winkelmerken (distributeurmerk – DM) en de nationale merken.

Methodologie

- 163 producten in 21 verschillende categorieën hebben een vergelijkende analyse ondergaan.
- Geanalyseerde producten: koekjes (type Prince fourré), voorverpakte fijne vleeswaren: ham, zoute chips, melkchocolade, aardbeienjam, blik ananasschijven (400g), blik makreelfilets in olie, blik erwten (400g), blik Weense worstjes (400g), cornflakes, pannenkoeken, mager dessert met aardbeien, magere kwark, geraspte kaas (Emmental), wafel met suiker (type Luikse wafel), halfvolle melk, lasagne bolognaise (400g), light limonade, mayonaise met citroen, boterhampasta met noten, pizza.
- Voor elke van die categorieën werd een vergelijking gemaakt van de « eerste prijs »-producten zoals 365 van Delhaize, n°1 van Carrefour en Discount voor de producten die (per 09/10/2009) verkrijgbaar waren in die nieuwe verpakkingvorm, Everyday van Colruyt, de distributeurmerken, de producten van de discounters (Aldi, Lidl) en een product van een nationaal merk.
- Gebruikte vergelijkingscriteria: de prijs (indicatief — april 2008 en oktober 2009 voor Discount), de beschikbare informatie op de verpakking (aanwezigheid van verplichte vermeldingen, ingrediëntenlijst, voedingswaarde-etikettering). Als informatie ontbrak, werd contact opgenomen met de producent.

Koekje met vanillevulling: gegevens

Koekje met vanillevulling	Lu	Carrefour	365	Discount	Colruyt	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.21	0.78	0.59	0.85	0.55	0.32	0.59	0.84
Netto hoeveelheid in g	330	500	350	500	330	300	350	500
Prijs per kg in euro	3.67	1.56	1.69	1.70	1.67	1.07	1.69	1.68
Aard van de vetstoffen	Niet gepreciseerd	palm	palm -kokos - koolzaad - areka	Palm -areka	palm	palm	Niet gepreciseerd	Niet gepreciseerd
Waterstofhoudende vetstoffen	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Ja	Ja
Smaakstof	Vanille	Vanille	Vanilline	Vanille	Vanille	Vanille	Niet geprec.	Vanille
Energie in kcal	490	452	492	454	451.6	448	460	Onbekend
Proteïnes in %	5	5.6	4.5	5	5.5	7.1	5.4	Onbekend
Koolhydraten in %	70	76	75.5	77	71.4	77	73.3	Onbekend
Waarvan suiker in g	37	37	Onbekend	35	26.1	Onbekend	Onbekend	Onbekend
Vetten in %	21	14	19	14	16	12.1	15.3	Onbekend
Waarvan verzadigde vetten in g	12.3	8	Onbekend	7.6	7.6	Onbekend	Onbekend	onbekend

Koekje met vanillevulling: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De vulling bevat verzadigde plantaardige en/of waterstofhoudende vetten. Die bevatten veel verzadigde vetzuren en potentieel veel transvetzuren. Jammer genoeg ontbreekt een informatie over de samenstelling van de vetten.
- Die producten bevatten (te) veel suiker: meer dan 60 g koolhydraten per 100 g (suiker en complexe koolhydraten, maar met hoge glycolindex).
- Er is geen betekenisvol verschil in samenstelling tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Vergelijking tussen producten

- Gebrek aan nuttige informatie voor de consument. Op basis van de gebruikte ingrediënten en de voedingswaarde kan geen bepaald product onderscheiden worden.
- De visuele analyse toont aan dat de kwaliteit van de vulling sterk varieert in hoeveelheid en in smeugheid.

Koekje met vanillevulling: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De koekjes met vanillevulling zijn « plezier »-producten die met mate geconsumeerd moeten worden.
- Op grond van het ontbreken van details over hun vetsamenstelling en het risico verbonden aan de transvetzuren worden ze afgeraden.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De verplichte gedetailleerde vermelding betreffende de samenstelling van de vetten verplicht maken.
- Een gezond tussendoortje zoeken zoals vers fruit, droge vruchten, een melkproduct of een product op basis van vol graan.

Voorverpakte fijne vleeswaren - gekookte ham: gegevens

Ham	Herta	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	2.08	2.89	2.59	1.89	1.99	2.69	1.49	2.77
Netto hoeveelheid in g	100	150	150	150	200	238	150	213
Prijs per kg	20.80	19.27	17.27	12.60	9.95	11.30	9.93	13.00
Bewaarmiddel	Natriumnitriet en -nitraat	natriumnitriet	Natiumnitriet	Natiumnitriet	Natiumnitriet	Natiumnitriet	Natiumnitriet	Natiumnitriet
Antioxygeen	Nee	Natrium-ascorbaat	Natrium-ascorbaat	Natriumascorbaat	Natrium erythorbate	Natrium-ascorbaat	Natriumascorbaat en -lactaat	Natrium-ascorbaat
Smaakstof	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee
Energie in kcal/100g	109	111	123	110	116	Onbekend	110	118
Proteïnes in %	20	21.5	21	22	16	Onbekend	21	20.8
Koolhydraten in %	0.5	0.7	0.8	1	1	Onbekend	1	0.6
Vetten in %	3	2.5	4	2	3.6	Onbekend	2.5	3.7

Voorverpakte fijne vleeswaren - gekookte ham: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De geanalyseerde producten bevatten allemaal ingrediënten zoals zout, suiker, bewaarmiddelen, antioxidante stoffen (behalve Herta) en andere additieven zoals smaakstoffen of stabilisermiddelen.
- De globale aanvoer van proteïnen en vetten is tamelijk gelijkend.

➤ Vergelijking tussen producten

- De visuele analyse toont aan dat het uitzicht (grootte, vorm en textuur van de plakken) van die hammen ook verschilt.
- Er worden (kunstmatige?) smaakstoffen gebruikt. Zou het kunnen dat die moeten dienen om een product van mindere organoleptische kwaliteit te camoufleren?

Voorverpakte fijne vleeswaren - gekookte ham: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Het prijsverschil is in verband te brengen met de « kwaliteit » van het gebruikte vlees.
- De leeftijd van het dier, de teeltmethode en de voeding leiden tot verschillen op het vlak van smaak en uitzicht van het eindproduct, maar hebben geen grote invloed op de samenstelling qua voedingswaarde.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan de kwaliteit van het aangeboden product beïnvloeden. Het is aan de consument om de ham te kiezen op basis van verschillende organoleptische kwaliteiten:
 - Natuurlijke spierstructuur van het zichtbare vlees
 - Zwoerd (vet en vel) goed zichtbaar en vast aan het vlees
 - Oude roze kleur
 - Gaten gevuld met gelatineachtige vloeistof vermijden
 - Ham met kleine gaatjes vermijden, want die kunnen wijzen op de werking van bacteriën en op gebrek aan hygiëne tijdens de bereiding.

Zoute chips: gegevens

Zoute chips 200g	Lays	Delhaize	Carrefour	365	N 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.35	0.92	0.52	0.49	0.45	0.45	0.49	0.49
Zonnebloemolie %	100	0	0	0	Onbekend	0	75	Onbekend
Palmolie %	0	100	100	100	Onbekend	100	25	Onbekend
Energie in kcal/100g	545	560	555	560	560	542	561	538
Proteïnes in %	6.5	7	7	7	7	5.5	5.8	6
Koolhydraten in %	54	53	53	53	53	49.8	52	52
Vetten in %	34	35	35	35	35	35.9	35.1	34
Waarvan verzadigde vetzuren in g	3.4	16.1	16.1	Onbekend	Onbekend	15.8	7	Onbekend
Waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren in g	27	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend	15.8	10.2	Onbekend
Waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren in g	3.4	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend	4.7	17.9	Onbekend
Waarvan transvetzuren in g	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend	1	Onbekend	Onbekend

Zoute chips: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Palmolie is een olie die veel verzadigde vetzuren bevat.
- Enkel de chips van Lays zijn bereid met 100% zonnebloemolie. De chips van Aldi zijn bereid met een oliemengeling met 75% zonnebloemolie en 25% palmolie. Er is geen enkele toelichting beschikbaar voor de chips van Lidl en N°1.
- 7 op de 8 geanalyseerde producten leveren niet voldoende informatie voor de consument over de samenstelling in transvetzuren, terwijl het nochtans vaststaat dat frituuroliën niet te verwaarlozen hoeveelheden transvetzuren kunnen bevatten.

➤ Vergelijking tussen producten

- Het gebruik van zonnebloemolie voor de producten van Lays en Aldi hebben tot gevolg dat er een duidelijk lager gehalte verzadigde vetzuren is dan in de andere producten die met palmolie bereid zijn.
- Sommige aardappelchips kunnen acrylamide bevatten. Maar het IARC (International Agency for Research on Cancer) klasseert dit synthetisch bestanddeel bij de waarschijnlijke kanker-verwekkende stoffen. Tot op heden hebben de geanalyseerde producten nog geen alarmpeil gehaald.

Zoute chips: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Op basis van het ontbreken van details over de samenstelling van bepaalde producten, de aard van het product, zijn vetgehalte en het risico rond de transvetzuren wordt het product afgeraden, of er wordt toch minstens matige consumptie aanbevolen voor de producten op basis van zonnebloemolie (Lays en Aldi).

➤ Aanbevelingen OIVO

- De verplichte vermelding over de samenstelling van de vetten verplicht maken.

Melkchocolade: gegevens

Melkchocolade 400 g	Côte d'or	Delhaize	Carrefour	Colruyt (davinia)	365	N 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	2.74	1.99	1.79	1.58	1.59	1.37	1.36	1.59	1.59
Prijs per kg in euro	6.85	4.98	4.48	3.95	3.98	3.43	3.40	3.98	3.98
Cacaogehalte in %	34	32	32	32	32	32	30	32	34
Cacaoboter	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Geconcentreerde boter	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee	Nee
Energie in kcal/100g	530	537	535	537	548	526	514	532	530
Proteïnes in %	8.30	8.20	8.20	8.20	8.30	8.30	7.10	8.10	7.30
Koolhydraten in %	54.50	53.80	54.00	53.80	53.10	53.10	58.20	55.50	53.00
Waarvan suikers in g	53.50	51.90	52.00	Onbekend	Onbekend	Onbekend	57.20	Onbekend	53.00
Vetten in %	30.50	32.10	32.00	32.10	31.10	31.10	28.00	30.80	32.00
Waarvan verzadigde vetzuren in g	19.00	18.70	19.00	Onbekend	Onbekend	Onbekend	17.70	Onbekend	20.00

Melkchocolade: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De geanalyseerde producten bevatten allemaal tamelijk gelijkende ingrediënten en het cacao gehalte varieert van 30 tot 34%.
- Het enige grote verschil is het gebruik van een natuurlijke of kunstmatige smaakstof: vanille of vanilline.
- Qua vetten bevat enkel de chocolade van Everyday een ander vet dan de cocoa boter, te weten geconcentreerde boter, en minder cacao dan de andere chocolades (30%). Hij bevat ook minder energie en hoofdzakelijk minder vetten (28%, terwijl de andere 31 of 32% leveren).

➤ Vergelijking tussen producten

- Het recept kan verschillen naargelang het product en leiden tot producten die organoleptisch zullen verschillen.
- De samenstelling inzake verzadigde vetzuren zou vermeld moeten worden, evenals de aanwezigheid van transvetzuren, die enkel vermeld worden door Everyday.

Melkchocolade: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Melkchocolade is een « plezier »-product dat veel suikers en vetten bevat en dat met mate geconsumeerd moet worden.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Het gebruik van een ander vet dan cacao boter roept vragen op omdat de Belgische producenten zich enkele jaren geleden ertoe verbonden hebben om niets anders dan cacao boter te gebruiken. Zou winstbejag de beslissingen van de producenten sturen?
- Voor alle geanalyseerde melkchocolade (met uitzondering van Everyday, die een ander vet dan cacao boter bevat, en Colruyt, 365, N°1 en Aldi die onvoldoende informatie verstrekken) geldt dat de keuze hoofdzakelijk gemaakt zal worden op basis van organoleptische criteria.

Aardbeienjam: gegevens

Aardbeienjam 450g	Materne	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.82	1.39	1.39	0.85	0.75	0.69	0.85	0.85
Prijs per kg	4.04	3.09	3.09	1.89	1.66	1.53	1.89	1.89
Hoeveelheid aardbeien in %	50	55	55	50	50	50	50	50
Energie in kcal/100g	240	250	241	244	251	243	Onbekend	240
Koolhydraten in %	59.1	61.5	59	60	62	60	Onbekend	59

Aardbeienjam: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De gebruikte ingrediënten voor de aardbeienjam zijn identiek en in een zelfde gewicht-hoeveelheid aanwezig.
- Alle jams beantwoorden aan de definitie van « extra confituur », met minimum 45g fruit per 100g.

➤ Vergelijking tussen producten

- De samenstelling mag als equivalent beschouwd worden.

Aardbeienjam: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De samenstelling mag als equivalent beschouwd worden.
- Er is geen betekenisvol verschil tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De keuze kan gemaakt worden op basis van organoleptische kwaliteit én in functie van de prijs.

Ananasschijven in blik: gegevens

Ananasschijven met siroop	Del Monte	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.85	0.75	0.64	0.49	0.49	1.09	0.59
Netto hoeveelheid in g	350	350	340	340	340	411	340
Prijs per kg in euro	5.29	2.14	1.88	1.44	1.44	2.65	1.74
Oorsprong	Kenia	Kenia	Indonesië	?	Indonesië	Kenia	Kenia
Energie in kcal/ 100g	75	73	70	64	64	79	Onbekend
Koolhydraten in %	17.5	17.5	18.6	16	16	18.5	Onbekend

Ananasschijven in blik: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De gebruikte ingrediënten voor de bereiding zijn identiek (ananas, water en suiker).
- Alle producten, uitgezonderd dat van 365, vermeldt de oorsprong van de ananas (Kenia of Indonesië).

➤ Vergelijking tussen producten

- De gegevens op het etiket rechtvaardigen het prijsverschil niet (van 1.44€/kg voor de 365 tot 5.29€/kg voor Del Monte).

Ananas in blik: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De samenstelling mag als equivalent beschouwd worden. Er blijkt geen betekenisvol verschil tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Het prijsverschil wordt niet gerechtvaardigd door de beschikbare gegevens. De producten mogen als identiek beschouwd worden.

Blik makreelfilets in olie: gegevens

Makreelfilets in olie	Imperial	Delhaize	Carrefour	N 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.49	1.19	0.85	0.5	0.47	0.69	0.69
Netto uitgelekte hoeveelheid	85	85	90	90	85	88	88
Prijs per kg	17.53	14.00	9.44	5.56	5.53	7.84	7.84
Gespecificeerd verse makreel	Ja	Nee	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee
% vis	70	70	70	70	68	72	75
% olijfolie	29	29	30	0	0	0	0
% zonnebloemolie	0	0	0	30	31.2	0	25
% koolzaadolie	0	0	0	0	0	27.4	0
Oorsprong	Marokko	Marokko	Marokko	Marokko	Peru	Niet gepreciseerd	Niet gepreciseerd
Energie in kcal	198	217	367	198	286	250	Onbekend
Proteïnes in g	27	23.7	18.2	27	23.6	21	Onbekend
Vetten in g	10	13.6	32.7	10	21.3	18	Onbekend
Verzadigde vetzuren	2	3	4.5	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3.5	4.1	22.3	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend
Meervoudig onverzadigde vetzuren	3.5	4.8	5.9	Onbekend	Onbekend	Onbekend	Onbekend

Blik makreelfilets in olie: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De hoeveelheid vis varieert van 70% voor de meeste producten tot 75% voor het product van Lidl. De producten van Impérial en Carrefour zijn bereid op basis van verse vis. De andere vermelden niet specifiek of het om verse vis gaat.
- De aard van de gebruikte olie varieert van olijfolie (voor Impérial, Delhaize en Carrefour) tot zonnebloemolie (N°1, Resto en Lidl) of koolzaadolie (Aldi).

➤ Vergelijking tussen producten

- Het voedingswaarde-etiket van de verschillende producten geeft zeer variabele vetgehalten aan: van 10% (voor de producten Impérial en N°1) tot respectievelijk 13,6% voor het product Delhaize, 18% voor Aldi en 21,3% voor Resto van Colruyt. Het product van Carrefour meldt een vetgehalte van 32,7% dat ook rekening houdt met de olie.

Blik makreelfilets in olie: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De aard van de gebruikte olie (olijven, zonnebloem of koolzaad) kan voor een deel het prijsverschil verklaren. Er bestaan betekenisvolle verschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.
- Het feit dat de vis vers is, vormt ook een reden voor een verschillende prijs. Maar het gaat in alle gevallen om een vis die interessant is vanwege zijn omega 3-gehalte.
- Er bestaan kwaliteitsverschillen tussen de producten.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Het prijsverschil kan gerechtvaardigd worden op grond van de gebruikte olie en het gebruik van verse of andere vis alsook door het uitzicht van de visfilets.
- Alle producten mogen aanbevolen worden want ze zijn een interessante bron van eiwitten en van vetten die veel omega 3 leveren.

Blik erwten: gegevens

Extra fijne erwten	Bonduelle	Delhaize	Carrefour	Colruyt	365	N 1	Aldi	Lidl
Prijs in euro	0.83	1.1	0.55	0.5	0.44	0.44	0.44	0.44
Netto uitgelekt gewicht in g	280	280	280	280	280	240	280	280
Prijs per kg (uitgelekt)	2.96	3.93	1.96	1.79	1.57	1.83	1.57	1.57
Suiker als ingrediënt	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja
Energie in kcal	66	69	61	61	56	80	56	Onbekend
Proteïnes in g	4.5	3.9	4.4	4.4	4	7	4	Onbekend
Koolhydraten in g	10.3	12.2	9.7	9.7	10	12.5	10	Onbekend

Blik erwten (400 g): analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Alle producten bevatten suiker in de ingrediëntenlijst, behalve de N°1.
- Alle onderzochte producten zijn bereid met verse erwten, behalve de N°1, die bereid zijn met droge erwten. Ook zonder toegevoegde suiker levert laatstgenoemde een hoge aanvoer van koolhydraten.

➤ Vergelijking tussen producten

- De producten worden aangeboden in de vorm van een blik van 400g, waarvan het netto uitgelekt gewicht 280g bedraagt, behalve voor de N°1, waar het netto uitgelekte gewicht 240g bedraagt.
- Het prijsverschil zou verklaard kunnen worden door verschillende maten van erwten, maar dat is niet zichtbaar voor de consumenten bij de aankoop.

Blik erwten (400 g): conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Behalve de erwten van N°1, die niet bereid zijn met verse producten, hebben alle producten een equivalente samenstelling. Er zijn geen betekenisvolle verschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Met uitzondering van de erwten van N°1, zijn de producten vergelijkbaar.
- De prijs kan het koopcriterium voor dit product worden.

Blik Weense worstjes: gegevens

Weense worstjes	Zwan	Delhaize	Carrefour	365	N 1	Everyday	Aldi
Prijs in euro	1.59	1.05	0.9	0.45	0.38	0.38	0.45
Prijs per kg	8.83	5.83	5.00	2.50	2.11	2.11	2.50
Prijs per stuk	0.27	0.18	0.15	0.08	0.06	0.06	0.08
Hoeveelheid vlees in %	74	71	65	58	64	75	74
Waarvan kalkoenvlees in %	44	0	0	0	0	0	0
Waarvan varkensvlees in %	30	65	10	8	15	0	44
Waarvan rundvlees in %	0	6	0		0	0	30
Waarvan mechanisch gescheiden gevogelte in %	0	0	55	50	49	75	0
Sojaproteïnes	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee
Melkproteïne	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee
Energie in kcal/100g	200	224	201	216	206	228	200
Proteïnes in %	13	11.4	11	10.3	12	12.5	13
Koolhydraten in %	5	1.9	1	1.1	1.2	0.7	5
Vetten in %	15	19	17	18.9	17	19.5	15
Waarvan verzadigde vetzuren in g	Onbekend	7.6	6.3	Onbekend	6.1	Onbekend	Onbekend

Blik Weense worstjes: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De producten zijn behoorlijk vet (15 tot 19% vetten).
- Het vleesgehalte varieert van 58% voor het product van 365 tot 75% voor Zwan en Resto.
- De producten die bereid zijn met mechanisch gescheiden vlees, zijn die welke soja- en/of melkproteïnes bevatten, met een lagere globale proteïneaanvoer en een hogere vetaanvoer dan de producten zonder die proteïnes (Zwan en Aldi).

➤ Vergelijking tussen producten

- De kwaliteit van het gebruikte vlees is moeilijk in te schatten omdat de etikettering de consument niet informeert over de gehalten verzadigde vetzuren.

Blik Weense worstjes: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Er zijn betekenisvolle verschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.
- Het product is weinig interessant qua voedingswaarde, gelet op het type vlees dat erin verwerkt is.
- Deze producten halen hun smaak hoofdzakelijk uit de kruiden en de smaakversterkers.
- Dit type product moet in heel beperkte mate geconsumeerd worden.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Het mechanisch gescheiden vlees (voor het merendeel aanwezig in de producten van Carrefour, 365, N°1 en Everyday) is een te vermijden product van « mindere » kwaliteit.
- De consument doet er beter aan zich te interesseren voor de nationale merken en voor bepaalde specifieke distributeurmerken.

Cornflakes: gegevens

CORNFLAKES	Kellogg's	Carrefour	365	N 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	2.99	2.25	0.75	0.52	0.69	0.75	1.09
Netto hoeveelheid in g	500	500	500	375	500	500	750
Prijs per kg	5.98	4.50	1.50	1.39	1.38	1.50	1.45
Energie in kcal/100g	372	375	370	372	370	382	370
Proteïnes in %	7	8	7,3	8,2	7,3	7,3	6,9
Koolhydraten in %	84	83,2	82,4	82,6	82,4	82,4	83,9
Vetten in %	0,9	1,1	1,2	1	1,2	1,2	1,2
Verrijkt met vitamines en mineralen	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Ja	Ja

Cornflakes: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De samenstelling is relatief identiek; de eerste prijzen zijn niet verrijkt met vitamines en mineralen.

➤ Vergelijking tussen producten

- Die vitamines en mineralen zijn anderzijds wel aanwezig in de cornflakes van Kellogg's, Carrefour, Aldi en Lidl.

Cornflakes: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De calorie- en vezelaanvoer is vaak beperkt en komt niet in de buurt van die van een evenwichtig ontbijt (op basis van volkorenbrood).
- De vitamines en mineralen die in bepaalde producten aanwezig zijn, vindt de consument in toereikende hoeveelheid in elk gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon.
- De toevoeging van vitamines en mineralen is meer een verkoopargument dan een noodzaak voor de voedingswaarde.
- Tot besluit, met inachtneming van die opmerking, zijn er geen betekenisvolle verschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan het koopcriterium worden.

Pannenkoeken: gegevens

Pannenkoeken	Brugse pannenkoeken	Diksmuidse pannenkoeken	Carrefour	Colruyt	365	Discount	resto	Aldi	Lidl
Prijs	2.49	2.76	1.78	1.99	1.59	1.59	1.47	1.59	1.59
Netto hoeveelheid	500	500	600	600	600	600	600	600	600
Aantal pannenkoeken	9	8	10	10	11	10	10	10	10
Prijs per stuk	0.28	0.35	0.18	0.20	0.14	0.15	0.15	0.16	0.16
Melk	x	x	x	-	x	-	-	x	-
Poedermelk	-	-	-	x	-	x	x	-	x
Zonnebloemolie	-	-	-	x	-	x	x	-	x
Margarine	x	x	x	-	x	-	-	Onbekend	-
Energie in kcal	221	260	260	241	246	249	270	232	Onbekend
Proteïnes in g	5.9	5.31	5.3	5.6	5.5	5.5	6.3	5.6	Onbekend
Koolhydraten in g	43.9	34.2	34.5	34.8	31.5	34.2	33	38.6	Onbekend
Waarvan suiker in g	10.9	10.9	10.9	Onbekend	Onbekend	21.9	Onbekend	Onbekend	Onbekend
Vetten in g	2.4	11.3	11.3	8.8	10.9	10	12.5	6.1	Onbekend
Verzadigde vetzuren in g	0.6	Onbekend	5.1	Onbekend	Onbekend	2.5	Onbekend	Onbekend	Onbekend
Bewaarmiddel	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Ja
Zuurcorrector	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Ja
Verdikkingsmiddel	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Ja
Emulgeermiddel	Nee	Nee	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja	Nee	Ja

Pannenkoeken: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Deze producten zijn behoorlijk vet (± 7 g vetten per pannenkoek), uitgezonderd de Brugse pannenkoeken, die een laag vetpercentage bieden (1.4g vetten per pannenkoek).
- De producten van 365, Carrefour, Diksmuidse pannenkoeken melden dat de gebruikte vetstoffen gedeeltelijk waterstofhoudend zijn.
- Dit type van vetten kan een hoger gehalte aan transvetzuren inhouden. Dit kan jammer genoeg niet nagegaan worden door de consument, aangezien het eventuele gehalte aan transvetzuren niet aangeduid staat op het voedingswaarde-etiket.

➤ Vergelijking tussen producten

- Het gebruik van melk in plaats van poedermelk kan invloed hebben op de kostprijs, maar heeft niet echt gevolgen voor de voedingswaarde. Het gebruik van vanillesuiker, vanillearoma of vanillinearoma zal de kostprijs beïnvloeden, maar ook de smaak van het product.
- De aanwezigheid van sojameel in de ingrediënten, alsook van melkproteïnes en additieven zoals emulgeermiddelen of verdikkingsmiddelen in de pannenkoeken Discount, Colruyt (Marc Payot), Resto en Lidl, met een gelijkaardige totale proteïneaanvoer, laat veronderstellen dat er in die producten minder melk gebruikt wordt dan in de andere uit de steekproef.

Pannenkoeken: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Qua ingrediënten in de bereiding zijn de Brugse pannenkoeken en die van Aldi de enige die verse ingrediënten gebruiken en die geen andere additieven bevatten dan het gistpoeder en het natuurlijke vanillearoma.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Bepaalde distributeurmerken (Aldi) of nationale merken (Brugse pannenkoeken) lijken meer aan te bevelen vanuit het oogpunt van de samenstelling van de producten.

Mager dessert met aardbeien: gegevens

Mager dessert met aardbeien	Danio de Danone	Delhaize	Carrefour	Colruyt	365	Aldi	Lidl
Prijs	0.98	0.8	0.49	0.49	0.39	0.49	0.82
De netto hoeveelheid; in g	180	180	150	180	150	180	300
Prijs per kg	5.44	4.44	3.27	2.72	2.60	2.72	2.73
Energie in kcal	106	93	102	117	125	119	112
Proteïnes in g	6	5	5.5	4.8	5.7	5.2	5
Vetten in g	3	2.7	3.1	4.1	3	4	4.2
Waarvan verzadigde vetzuren		1.8	2.7				
Koolhydraten in g	13.8	12.3	13.1	15.4	18.7	15.4	13.4
Waarvan suiker		11.7	11.4				

Mager dessert met aardbeien: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Qua gebruikte ingrediënten vinden we in alle geanalyseerde producten quasi dezelfde ingrediënten, maar in verschillende verhoudingen. Het gehalte aardbeien varieert van 8% (bij 365 en Lidl) tot 14% (Carrefour).
- Alle producten bevatten behoorlijk veel suiker (minimum 12% suiker). Het product van 365, het meest gesuikerde, bevat 50% suiker meer dan het product van Delhaize, dat het minst gesuikerde is. Het product van 365 bevat kokosvetten (af te raden verzadigde vetten).
- Er zijn kleurstoffen aanwezig in 5 op de 7 producten (enkel 365 en Aldi bevatten er geen). In de producten van Carrefour en Lidl gaat het om karmijn (E120), een mogelijk allergieverwekkende kleurstof.

➤ Vergelijking tussen producten

- De producten worden aangeboden in verpakkingen van verschillende grootte, waardoor de prijzen niet gemakkelijk te vergelijken zijn.
- Doordat de basisingrediënten dezelfde zijn, houden de verschillen qua voedingswaarde verband met het watergehalte in het eindproduct.
- De aanwezigheid van verdikkingsmiddelen om het product smeuijger te maken, geeft aan dat dit product veel water bevat. Wordt hier water verkocht tegen de prijs van kaas?

Mager dessert met aardbeien: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Hoewel ze als mager worden voorgesteld, bevatten alle producten room in een hoeveelheid die kan gaan tot 22%. Het zijn producten met een totaal vetgehalte gelijk aan of hoger dan dat van een volle melkyoghurt met vruchten.
- Qua voedingswaarde zijn deze producten weinig interessant want ze bevatten te veel vetten (voor een zogezegd « mager » product) en te veel suikers en hun fruitgehalte is zeer variabel (van 8 tot 14%).

➤ Aanbevelingen OIVO

- Wie een mager melkdessert wil kiezen, kiest beter voor een magere kaas of magere natuuryoghurt en voegt daar zelf vers fruit of wat fruitcompote aan toe.

Magere kwark: gegevens

MAGERE KWARK 500 gr.	Danone	Delhaize	Carrefour	Discount	Colruyt	Aldi	Lidl	365
Prijs in euro	1.76	1.35	0.99	0.45	0.99	0.75	0.75	0.75
Energie in kcal	73	39	49	49	50	61	49	49
Eiwitten in g	6.9	7.2	9.5	8	8.9	11	8	8
Vetten in g	3	0.1	0.1	0	0	0.1	0	0.1

Magere kwark: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Hoewel het « magere kaas » genoemd wordt, zoals de andere, vertoont de Danonekaas een vetgehalte van 3% en het is een mengeling van plattekaas en yoghurt 0%.
- De Danonekaas bevat ook de minste proteïnes en is de enige die vetten bevat. De aanwezigheid van gelatine als verdikkingsmiddel, bevestigt dat het hier om een product gaat dat minder uitgelekt is dan de andere kazen.
- Het proteïnegehalte varieert van 6,9% voor de minst vette (Danone) tot 11,2% voor de vetste (Aldi).

➤ Vergelijking tussen producten

- Het goedkoopste product (Aldi) bevat de meeste proteïnes.
- Anderzijds bevat het duurste product (Danone) de minste proteïnes en bevat het, ondanks de benaming van « mager » te zijn, 3% vetten, gelatine en vitamine D ! Zou het kunnen dat men hier water tegen de prijs van kaas verkoopt ?

Magere kwark: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De magere kwark is qua voedingswaarde echt interessant door zijn aanvoer van proteïnes en van calcium, vergezeld van een behoorlijk lage aanvoer van energie.
- Er zijn betekenisvolle prijsverschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan het koopcriterium worden want het duurste product is niet noodzakelijk het beste.

Geraspte kaas (Emmental): gegevens

Geraspte EMMENTAL	Entremont	Delhaize	Carrefour	Colruyt (Galaxy)	365	N 1	Aldi	Lidl
Prijs in Euro	1.49	1.55	0.59	2.41	0.59	1.59	0.59	1.18
Netto hoeveelheid in g	100	150	100	300	100	300	100	200
Prijs per kg in Euro	14.90	10.33	5.90	8.03	5.90	5.30	5.90	5.90
Energie in kcal	368	381	386	373	369	onbekend	369	364
Proteïnes in g	29	29	29	28	27.7	onbekend	27.7	28
Vetten in g	28	29	30	28	28.2	onbekend	28.2	28
Calcium	1000	900	910	onbekend	onbekend	onbekend	onbekend	onbekend
Aanwezigheid van antiagglomeraten	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	onbekend

Geraspte kaas (Emmental): analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De voedingswaardesamenstelling, wanneer die meegedeeld wordt, lijkt behoorlijk identiek.
- De aanwezigheid van een antiagglomeraat (zetmeel of cellulose) wordt gebruikt om de functionele kwaliteiten van het product te verbeteren (vermijdt de vorming van klevende massa). Die additieven hebben geen gekende ongewenste effecten. De toevoeging van een antiagglomeraat zou er kunnen op wijzen dat de kaas bereid werd met « jonge » kazen waarvan de korst nog behoorlijk « kleverig » is.

➤ Vergelijking tussen producten

- De prijs per kg varieert van 5,30€ voor het product van N°1 en 5,90€ voor de producten van 365, Aldi en Lidl tot 14,90€ voor geraspte Emmental van het nationale merk (Entremont).
- De oorsprong en de leeftijd (in zoverre het gaat om een product dat een nogal lange rijping ondergaat) van de Emmental die gebruikt werd om de geraspte kaas te maken, zou een verklaring kunnen zijn voor zulk een prijsverschil. Die informatie is echter niet beschikbaar voor de consument.

Geraspte kaas (Emmental): conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Niets in de ingrediëntenlijst of in de voedingswaardesamenstelling van de producten verklaart de prijsverschillen.
- Er zouden geen betekenisvolle verschillen zijn tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken, met uitzondering van de oorsprong en de leeftijd van de kaas, gegevens die niet altijd meegedeeld worden.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan het koopcriterium worden want het duurste product is niet noodzakelijk het beste.
- Als die informatie er niet is, zou het nuttig zijn om de leeftijd van het product toe te lichten, aangezien een jong product minder typisch is en het risico loopt van minder smaakvol te zijn.
- Maar de beste is nog altijd zelf de kaas te raspen in functie van de eigen behoeften.

(Luikse) Suikerwafel: gegevens

Suikerwafels	Lotus	Delhaize	Carrefour	N 1	365	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	1.54	0.9	0.48	0.42	0.85	0.78	0.85	0.85
Prijs per kg in euro	6.16	3.60	1.75	1.53	1.55	1.42	1.55	1.55
Prijs per stuk in euro	0.31	0.18	0.10	0.08	0.09	0.08	0.09	0.09
Aard van de vetstoffen	Niet gepreciseerd	palm - koolzaak - zonnebloem	palm - koolzaad	palm - koolzaad	palm - koolzaad	palm - koolzaad	Niet gepreciseerd	palm - koolzaad
Sojameel	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Energie in kcal	438	438	47	445	445	448	448	433
Proteïnes in g	5	5	6.1	5.9	5.9	6	6.8	5.9
Koolhydraten in g	55	55	57.3	58.2	58.5	59.3	55.3	58
Suikers in g	nc	30	17.8	18	onbekend	onbekend	25	onbekend
Vetten in g	22	22	21.5	21	21	20.8	22.1	21
Verzadigde vetzuren in g	onbekend	11	8.3	2.1	onbekend	onbekend	7.7	onbekend

(Luikse) Suikerwafel: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Het ontbreken van toelichting over de aard van de gebruikte vetstoffen voor de bereiding van de wafels van Lotus en Aldi is een feit.
- Voor de andere merken kan het gebruik van olie en gehydreerde vetten betekenen dat er transvetzuren aanwezig zijn. Het gehalte wordt echter niet gepreciseerd in de etikettering van geen enkel van de geanalyseerde producten. Het gehalte transvetzuren varieert volgens de aard van de gebruikte margarines, maar slechts vier producten vermelden precies het gehalte aan transvetzuren.

➤ Vergelijking tussen producten

- Op grond van de gebruikte ingrediënten en de voedingswaardesamenstelling kan geen van de producten in het bijzonder naar voren geschoven worden.
- Door hun samenstelling (hoog gehalte aan vetten en suiker) kunnen deze producten aangenaam zijn voor de smaakpapillen van de consument.

(Luikse) Suikerwafel: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Het relatief hoge gehalte aan suiker en (verzadigde en eventueel trans-) vetten maken dat deze producten met mate geconsumeerd moeten worden.
- Het ontbreken van details over hun samenstelling en het risico dat verbonden is aan de transvetzuren, zorgen ervoor dat dit product af te raden is.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De verplichte gedetailleerde vermelding van de vetsamenstelling verplicht maken.

Halfvolle melk: gegevens

Halfvolle melk	Campina	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	0.93	0.85	0.69	0.62	0.57	0.62	0.62	0.62
Energie in kcal	46	46	47	46	47	47	45	onbekend
Proteïnes in %	3.3	3.3	3.5	3.3	3.5	3.4	3.3	onbekend
Vetten in %	1.6	1.6	1.6	1.55	1.6	1.5	1.5	1.5
Calcium in mg %	120	120	120	120	120	120	onbekend	onbekend
Omega-3 in mg	-	15	-	-	-	-	-	-
Omega-3/CLA in g	0.032	-	-	-	-	-	-	-
Etikettering	conform	conform	conform	conform	conform	conform	conform	conform

Halfvolle melk: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Er is geen betekenisvol verschil op het gebied van de samenstelling van de melkproducten inzake macrovoedingsstoffen, ook al vertonen 2 merken (Campina en Delhaize) een hoger gehalte aan Omega 3 dan de andere halfvolle melkmerken.

➤ Vergelijking tussen producten

- De meeste melkproducten die in België verkocht worden, zijn van equivalente kwaliteit (QFL). Het QFL-certificaat waarborgt goede landbouwpraktijken op het melkbedrijf. Het lastenkohier beschrijft honderd controlepunten met betrekking tot de gezondheid van de dieren, het dierenwelzijn, het melken, de schoonmaak en het leefmilieu, de ophaling, het transport, de ontvangst van de melk, een gedragscode voor de chauffeurs en respect voor de leveranciers.
- De goedkoopste halfvolle melksoorten zijn van voldoende goede kwaliteit.

Halfvolle melk: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De melk is geen hoofdbron van omega-3 hoewel de extra omega-3 in de melk van Campina en Delhaize zorgt voor een grote prijsstijging.
- Er zijn echter betere bronnen voor Omega-3.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan het koopcriterium worden want de producten zijn gelijkwaardig.

Lasagne bolognaise: gegevens

LASAGNE BOLOGNAISE 400g	Come a casa	Delhaize	Carrefour	Colruyt (benito)	365	N 1	Discount	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs in euro	3.14	2.59	1.25	1.79	1.29	1.1	1.09	1.09	1.29	1.29
Hoeveelheid vlees in %	17	23	24.8	23	16	4.8	16	16	16	14.6
Varkensvlees in %	13.5	23	24.8	23	16	4.8	16	16	10	14.6
Ham in %	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0
Rundvlees in %	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Energie in kcal/100g	133	161	136	151	150	123	126	141	154	148.5
Eiwitten in %	7.2	7.1	8.8	8.5	6.7	7.2	6	7.1	7.1	7.3
Koolhydraten in %	12.3	13.9	15.4	13.3	13.7	13.8	8,9	9.9	14.4	13.3
Vetten in %	7	8.2	4.4	7.1	7.5	4.3	7,1	8.1	7.5	7.3
Waarvan WZ in g	onbekend	onbekend	1.4	3.6	Onbekend	Onbekend	3,3	3.8	Onbekend	onbekend

Lasagne bolognaise: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De differentiatie tussen producten situeert zich op het niveau van de aanwezigheid van vlees, wat toch een vanzelfsprekend ingrediënt is voor een lasagne bolognaise.
- Alle producten vermelden het percentage vlees in de bolognaisesaus. Het gaat om varkensvlees (behalve bij de Come a casa, die een klein % (3,5) rundvlees bevat).

➤ Vergelijking tussen producten

- De hoeveelheid vlees in de lasagne is zeer variabel: meer dan 20% voor de 3 producten van een distributeurmerk (met 24,8% voor het product van Carrefour), 17% voor het nationale merk, 14,6% tot 16% voor de lasagnes van Aldi, Lidl, 365 en Everyday en Discount.

Lasagne bolognaise: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Door de aard van de ingrediënten waaruit hij bestaat, en in het bijzonder door het varkensvlees en de kaas die de grootste vetleveranciers zijn, zouden de lasagnes een niet te verwaarlozen percentage verzadigde vetzuren kunnen bevatten. Enkel de lasagnes van Benito en Everyday van Colruyt, Carrefour en discount bieden een voedingswaarde-etikettering met details over het gehalte verzadigde vetzuren dat in het product aanwezig is.
- Met 24% vlees en maar 4,4% vetten lijkt de lasagne van Carrefour de interessantste vanuit het oogpunt van de voedingswaarde.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De verplichte gedetailleerde vermelding van de vetsamenstelling verplicht maken.

Light limonade: gegevens

LIGHT LIMONADE 1,5l	Fanta	Delhaize	Carrefour	365	N 1	Aldi
Prijs in euro	1.55	1.09	1.19	0.55	0.5	0.55
Aanwezigheid van sinaasappelsap in %	6	onbekend	0	10	0	10
Aspartaam	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Sacharine	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja
Natriumcyclamaat	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja
Acesulfaam K	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Light limonade: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De limonades van Fanta, Delhaize, 365 en Aldi bevatten tussen 6 en 10% sinaasappelsap; de limonades van Carrefour en N°1 bevatten er geen.
- Naast het spuitwater en soms een beetje sinaasappelsap, bevatten deze producten smaakstoffen of fruitextracten, zuurmiddelen, kleurstoffen.
- Die limonades bevatten zoetmiddelen om de suikerconsumptie en de calorieaanvoer beperkt te houden. Zoetstoffen zijn af te raden voor kinderen.
- Alle limonades bevatten 2 à 4 zoetstoffen, maar de etikettering preciseert de hoeveelheid van elke zoetstof niet.

➤ Vergelijking tussen producten

- De limonades van Fanta, Delhaize, 365 en Aldi bevatten tussen 6 en 10% sinaasappelsap; de limonades van Carrefour en N°1 bevatten er geen.

Light limonade: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De consumptie van gezoete producten moet beperkt worden want overconsumptie van bepaalde zoetstoffen kan gezondheidsproblemen veroorzaken.
- Zoetstoffen zijn af te raden voor de kinderen.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De consumptie van dit product is weinig aan te bevelen. Andere drank, zoals water, vruchtensappen (in beperkte hoeveelheid) zijn van betere kwaliteit.

Mayonaise met citroen: gegevens

MAYONAISE	Devos Lemmens	Delhaize	Carrefour	365	N 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prijs	2.05	1.59	0.88	0.7	0.68	0.68	0.69	0.69
Netto hoeveelheid in g	550	500	500	470	500	500	500	500
Prijs per kg of per liter	3.73	3.18	1.76	1.49	1.36	1.36	1.38	1.38
Energie in kcal/100g	751	726	736	727	729	730	729	745
Proteïnes in %	1.3	1.3	1.2	1.2	1.2	1.6	1.2	1.2
Koolhydraten in %	1.4	0.3	1.3	0.4	0.4	1	0.4	1.3
Vetten in %	82.1	80	80.5	80.1	80	80.3	80	81.5
Waarvan verzadigde vetzuren in g	onbekend	8.6	7.8	onbekend	onbekend	6	onbekend	onbekend
Type olie	Koolzaad	Koolzaad	Koolzaad	Plantaardig	Koolzaad	Koolzaad	Plantaardig	Raapzaad

Mayonaise met citroen: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- Het vetgehalte situeert zich tussen 80 en 82% (de wetgeving voorziet min 80%). Maar het product geeft geen details over de gebruikte vetten en enkel de vermelding van plantaardige olie is aanwezig. Nochtans heeft de aard van de gebruikte vetstoffen invloed op de hoeveelheid onverzadigde vetzuren in het eindproduct.
- Alle mayonaises bevatten suiker, behalve die van Delhaize en Devos Lemmens.

➤ Vergelijking tussen producten

- De aanwezigheid van verdikkingsmiddelen in de producten van 365, N°1 en Carrefour wordt vermeld. Die aanwezigheid zou het vetgehalte moeten verlagen, wat niet het geval is.
- De verpakking biedt niet altijd de mogelijkheid om de samenstelling te vergelijken en de fabrikant moet gecontacteerd worden om details over de vetten te verkrijgen (bij Devos Lemmens en Lidl).

Mayonaise met citroen: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Mayonaise is een product dat veel vetten bevat en dat met mate geconsumeerd moet worden.
- De samenstelling van de verschillende producten is tamelijk gelijkend. Er zijn geen betekenisvolle verschillen tussen eerste prijzen, distributeurmerken en nationale merken.
- Kiezen voor een bepaald merk zal gebeuren in functie van de organoleptische kenmerken van het product of anders op basis van de prijs.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De prijs kan het koopcriterium worden want de producten zijn gelijkwaardig.

Boterhampasta met noten: gegevens

Boterhampasta met noten	Nutella	Delhaize	Carrefour	Colruyt (Davinia)	365	N 1	Everyday	Aldi	Lidl 1 Primadona	Lidl 2 Choconussa
Prijs in euro	2.06	1.69	1.02	1.05	0.99	1.03	1.48	1.49	1.49	1.29
Netto hoeveelheid in g	400	300	400	400	400	750	750	750	750	750
Prijs per kg	5.15	5.63	2.55	2.63	2.48	1.37	1.97	1.99	1.99	1.72
Noten in %	13	13	13	13	13	2	13	13	2	13
Magere cacao in %	7.4	7.5	7	6	onbekend	6	onbekend	onbekend	5	7.5
Energie in kcal	530	567	565	567	530	573	575	565	onbekend	563
Proteïnes in g	6.8	6	4.4	3.9	3.9	1.6	4	4.5	onbekend	5.9
Koolhydraten in g	56	48	53	57.3	52	57.3	52	53.7	onbekend	52.1
Waarvan suikers in g	55	46	51	onbekend	onbekend	onbekend	50	onbekend	onbekend	onbekend
Vetten in g	31	40	37.3	37.4	35.9	37.5	39	36.9	onbekend	35.7
Waarvan verzadigde in g	10.3	5	7.9	onbekend	onbekend	onbekend	9	onbekend	onbekend	onbekend

Boterhampasta met noten: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De ingrediënten in de samenstelling van de verschillende boterhampasta's zijn quasi dezelfde en de volgorde van belang in de ingrediëntenlijst ook.
- Alle producten bevatten poedermelk of een ander melkproduct, uitgezonderd de boterhampasta van N°1, die geen melk bevat en dus veel minder proteïnes levert, maar wel meer koolhydraten en vetten aanvoert.

➤ Vergelijking tussen producten

- De choco van N°1 is de enige die geen zuivelproducten bevat.
- De choco van Delhaize wordt aangeboden in een soepele flacon, die het mogelijk maakt om de choco rechtstreeks op het brood te « spuiten ».
- Het gehalte noten bedraagt $\pm 13\%$ voor de meerderheid van de geanalyseerde producten, met uitzondering van twee (N°1 en Primadonna van Lidl) waarin het gehalte noten met maar 2% veel kleiner is.

Boterhampasta met noten: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- De etikettering geeft geen toelichting over het type oliën of plantaardige vetten in de samenstelling van het product. Omdat het voor een deel om gedeeltelijk gehydrateerde plantaardige oliën gaat, kan een hoog gehalte van transvetzuren het gevolg zijn.
- Die informatie die ontbreekt op het etiket, kan niet door de consument geverifieerd worden. Het ontbreken van details over de samenstelling en over het risico dat aan de transvetzuren verbonden is, is de reden waarom wij die producten afraden.

➤ Aanbevelingen OIVO

- De verplichte gedetailleerde vermelding van de vetsamenstelling verplicht maken.

Pizza bolognaise: gegevens

PIZZA BOLOGNAISE	Come a casa	Delhaize	365	Discount	Aldi	Lidl
Prijs in euro	2.69	3.69	1.19	1.19	1.19	2.09
Netto hoeveelheid in g	350	340	350	350	350	430
Prijs per kg	7.69	11.74	3.40	3.40	3.40	4.86
Vleesgehalte in %	10	15	2	4	6.3	11
Kaas in %	onbekend	21	onbekend	<4	6.5	18
Energie in kcal/100g	Nee	182	195	199	200	225
Proteïnes in %	Nee	9.2	8	8.2	8.5	10.5
Koolhydraten in %	Nee	24.8	27.8	28	27.2	23.9
Vetten in %	Nee	5.8	8.8	6	7.4	12
Waarvan verzadigde vetzuren in g	Nee	2.6	onbekend	3	3.2	onbekend

Pizza bolognaise: analyse

➤ Analyse van de samenstelling

- De pizza bestaat uit: meel, tomaten (verse of geconcentreerde puree), kaas, varkensvlees (soms ham) en andere ingrediënten. Je vindt er vaak suiker en soms smaakstoffen in.

➤ Vergelijking tussen producten

- Het vleesgehalte varieert van 15% (Delhaize) tot 4% (Discount) en 2% (365) en wordt in dat geval gecompenseerd door melkproteïnes.
- Bepaalde producten gebruiken tomaat, andere gebruiken geconcentreerde tomatenpuree in variabele proporties.

Pizza bolognaise: conclusies

➤ Conclusies op het vlak van de voedingswaarde

- Het prijsverschil lijkt behoorlijk duidelijk verbonden te zijn aan de hoeveelheid gebruikte ingrediënten (vlees en kaas) en de kwaliteit ervan (verse tomaat of geconcentreerde tomatenpuree, het type vlees).
- De Come a casa geeft geen voedingswaarde-etikettering op.

➤ Aanbevelingen OIVO

- Pizza's zijn weinig evenwichtige bereide gerechten, soms zeer vet, die met mate geconsumeerd moeten worden in het kader van een evenwichtige voeding.

Prijs/kwaliteitverhouding

Element van differentiatie	Voorbeelden	Betrokken producten
Organoleptische kwaliteit	Uitzicht en/of smaak	Melk, kwark, erwten, ananas, cornflakes, jam
Hoeveelheid gebruikte ingrediënten	Het recept varieert in functie van het volume van een ingrediënt	Melkdessert met vruchten, lasagne met vlees, boterhampasta met noten
Aard van de gebruikte ingrediënten zonder impact op de voedingswaarde	Melk of poedermelk, tomaten of geconcentreerde tomatenpuree	Bereid product: pannenkoeken, pizza
Aard van de gebruikte ingrediënten met invloed op de voedingswaarde	Kwaliteit van het vlees, type olie, toevoeging van melkproteïnes, soja, proteïnehydrolysaat	Weense worstjes, chips, gekookte ham

➤ Analyse van de prijs/kwaliteitverhouding

- Het is niet mogelijk om een algemeen onderscheid te maken tussen de kwaliteit van de producten op basis van het merk en van de prijs.
- Er zijn immers meerdere situaties naargelang het element van differentiatie tussen de producten van een zelfde categorie de voedingswaardekwaliteit, de kwaliteit en/of de aard van de gebruikte ingrediënten in het recept of hun impact en gebrek aan impact op de voedingswaarde van het product is.

Voedingswaarde-etikettering

Element van differentiatie	Betrokken producten	Producten waar informatie ontbreekt
Aanwezigheid op de verpakkingen	95% nationale merken, 93% eerste prijzen, 91% DM	Bereide gerechten, pizza, koekjes, jam
Voldoen aan de wettelijke vereisten	100% van de producten	Nihil
Mogelijkheid om een pertinente keuze te maken	100% nationale merken, 85% eerste prijzen en distributeurmerken	Koekjes, pannenkoeken, mayonaise, lasagnes, Weense worstjes, boterhampast met noten

➤ Analyse van de voedingswaarde-informatie

- De voedingswaarde-etikettering, wanneer die aanwezig is op de etiketten, voldoet aan de wettelijke vereisten (voorstelling, verstrekte gegevens). Anderzijds ontbreekt ze te vaak onder de producten van LIDL, op de bereide gerechten, pizza, koekjes en jam.
- Maar ze is soms ontoereikend om de consument voldoende gegevens te verstrekken om een pertinente keuze te maken op basis van de voedingswaarde-samenstelling van het product, onder andere bij de eerste prijzen en de distributeurmerken en voor de producten zoals koekjes, pannenkoeken, mayonaise en Weense worstjes. Dat probleem heeft vooral te maken met de aard van de vetten (verzadigde, omega-3, omega-6, transvetzuren).

Waarom moet de consument uitkijken met de transvetzuren?

- De transvetzuren behoren tot de categorie van de meervoudig onverzadigde vetzuren. Ze ontstaan tijdens een industrieel proces dat hydrogenase genoemd wordt (wat inhoudt dat een vloeibare olie in een vast vet wordt omgezet), bij herhaaldelijk opwarmen van frituurolie en –vetten, bij het raffineren van de oliën. Je vindt er ook van nature in de melk van herkauwers.
- De transvetzuren bevinden zich voor het merendeel in getransformeerde producten zoals :
 - De gedeeltelijk of geheel gehydrateerde margarines;
 - Commerciële koekjes en desserts, krakelingen;
 - De ontbijtkoeken en de bakkerijproducten in de supermarkt;
 - Krakelingen, chips, aperitiefsnacks en frieten;
 - Pizzadeeg.
- In tegenstelling tot de andere onverzadigde vetzuren hebben de transvetzuren een negatief effect op de cholesterol en de hart- en vaatziekten (verhoogd risico van hart- en vaatziekten). Het is dus aan te raden om de consumptie van transvetzuren tot het strikte minimum te beperken.

Conclusies

Eerste prijzen en productkwaliteit

- Het is niet mogelijk om algemeen een onderscheid te maken tussen de kwaliteit van de producten op basis van het merk en de prijs via de samenstelling en de productetikettering en te besluiten dat er een oorzakelijk verband is tussen de prijs en de kwaliteit van het betrokken product. Alles hangt af van het scenario dat de fabrikanten toepassen :
 - Ofwel wordt het prijsverschil niet gerechtvaardigd door een duidelijk verschil in voedingswaardekwaliteit en zal de consument moeten kiezen in functie van de organoleptische kwaliteiten van het product
 - Ofwel ligt het verschil in de hoeveelheid gebruikte ingrediënten en kan de consument kiezen in functie van de beschikbare informatie op de verpakking (als die bestaat...)
 - Ofwel ligt het verschil in de aard van de gebruikte ingrediënten, maar hebben die niet echt een invloed op de voedingswaarde van het product. In dat geval kan de consument kiezen in functie van de prijs.
 - Ofwel ligt het verschil in de aard van de gebruikte ingrediënten, die de voedingswaarde van het product kunnen beïnvloeden. In dat geval heeft de consument er alle belang bij om te kiezen voor een kwaliteitsproduct tegen een goede prijs.
- En die scenario's kunnen variëren, ongeacht het beoogde type positionering (nationale merken, distributeurmerken, eerste prijzen). De eerste prijs kan een goede prijs/kwaliteitverhouding betekenen!

Conclusies

Eerste prijzen en voedingswaarde-etikettering

- De goedkoopste producten, of het nu distributeurmerken of eerste prijzen zijn, dragen niet altijd voldoende informatie om het product met kennis van zaken te kunnen selecteren of de samenstelling ervan te begrijpen. Merk op dat de “Discount”-producten (het nieuwe gamma “eerste prijs”-producten van Carrefour) die vandaag de dag verkrijgbaar zijn, een volledige voedingswaarde-etikettering dragen en de richtwaarden op het gebied van voedingswaarde vermelden.
- Maar de voedingswaarde-etikettering en de productsamenstelling zijn vermeldingen waarin, als ze bestaan, vaak pertinente gegevens ontbreken, vooral over de aard van de vetten (verzadigde, omega 3, omega 6, transvetzuren).
- Het belang van een volledige etikettering wordt gerechtvaardigd.
- De voedingswaarde-etikettering zou verplicht moeten worden voor alle producten, vooral voor de getransformeerde producten en voor alle categorieën (nationale merken, distributeurmerken of eerste prijzen).
- Door goedkope producten te kopen, beschikt de consument niet altijd over voldoende informatie. Maar het eerste prijsproduct kan nuttige informatie verstrekken over zijn samenstelling en zijn voedingswaarde-impact, maar dat is niet altijd het geval zoals voor de distributeurmerken of de nationale merken.

Aanbevelingen

Grotere oplettendheid

- De consumenten worden verzocht om oplettender te zijn bij de keuze van elk van hun producten. Vooral omdat de informatie die hen ter beschikking wordt gesteld, niet altijd pertinent is noch hen in stelt om een weloverwogen keuze te maken. De informatie kan zelfs gewoonweg ontbreken, onder andere in het geval van de getransformeerde producten.
- Meer en betere informatie moet verstrekt worden via een aangepaste etikettering die melding maakt van de samenstelling van de ingrediënten, voedingswaarde-informatie en noodzakelijke gegevens voor de consument om de productkwaliteit te evalueren in functie van zijn/haar persoonlijke situatie (aanwezigheid van allergieverwekkende stoffen, impact van de samenstelling op de gezondheid, vermelding van de oorsprong en afkomst van de ingrediënten, enz.). Het voorstel van Europees reglement gaat in de goede richting.
- Die etikettering moet op alle producten verschijnen, ongeacht hun prijs. Goedkoop mag geen synoniem zijn voor povere of onbestaande informatie.

Verantwoordelijke uitgever :
Marc Vandercammen

OIVO
Stichting van openbaar nut - ON 417541646
Paapsemlaan 20 - 1070 BRUSSEL
Tel. 02/547.06.11 - Fax. 02/547.06.01
www.oivo.be

Uitgave 2009
Catalogusreferentie 987-09

D 2009-2492-119
©OIVO

Prijs : 74 €

Reproductie voor niet-commerciële doeleinden toegelaten mits bronvermelding