nieuws

"Ontbijtgranen bevatten te veel suiker"

nieuws

Ontbijtgranen met chocolade of honing die voor kinderen op de markt zijn gebracht, bevatten veel te veel suiker en ook op het vlak van vet en zout is er nog veel ruimte voor verbetering. Dat blijkt uit een analyse naar de voedingswaarde van 17 soorten ontbijtgranen met chocolade of honing van Test-Aankoop. "Ontbijtgranen zijn bijgevolg niet geschikt om dagelijks te consumeren", aldus de verbruikersorganisatie, die er aan toevoegt dat meer variatie en meer evenwicht in de eerste maaltijd van de dag ten zeerste aangeraden zijn.

26 SEPTEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:45

Ontbijtgranen met chocolade of honing die voor kinderen op de markt zijn gebracht, bevatten veel te veel suiker en ook op het vlak van vet en zout is er nog veel ruimte voor verbetering. Dat blijkt uit een analyse naar de voedingswaarde van 17 soorten ontbijtgranen met chocolade of honing van Test-Aankoop (T-A). "Ontbijtgranen zijn bijgevolg niet geschikt om dagelijks te consumeren", aldus de verbruikersorganisatie, die er aan toevoegt dat meer variatie en meer evenwicht in de eerste maaltijd van de dag ten zeerste aangeraden zijn.

Test-Aankoop onderzocht grote merken, verschillende merken van distributeurs en een aantal kleinere spelers en voerde een labanalyse naar de voedingswaarde van de ontbijtgranen, een studie van de informatie op de verpakking en een kwantitatief onderzoek van de televisiespots uit. In 28 landen wereldwijd werd hetzelfde onderzoek gedaan.

"Het suikergehalte is de zwakke plek van die ontbijtgranen. Vanaf 12,5 procent is er sprake van te veel suiker. Bij alle geteste ontbijtgranen wordt die grens ruimschoots overschreden. Eén product bevat maar liefst 37,6 procent suiker", stelt de consumentenorganisatie. Er is sprake van een laag vetgehalte wanneer het 3 procent of minder bedraagt van het geheel. Bij de 17 geselecteerde producten varieert het vetgehalte tussen 1,2 en 13,6 procent. "Ook op dat vlak is dus nog veel ruimte voor verbetering", luidt het.

Test-Aankoop merkt wel op dat er nergens transvetzuren, die de slechte cholesterol bevorderen, werden aangetroffen. Wat het vezelgehalte betreft, merkte T-A grote verschillen op tussen de ontbijtgranen onderling. Uit het onderzoek bleek ook dat op alle dozen informatie over de voedingswaarde stond. Twee keer betrapte Test-Aankoop de fabrikanten op een leugen.
De verbruikersorganisatie onderzocht eveneens hoeveel televisiespotjes over ontbijtgranen er worden uitgezonden. Test-Aankoop nam gedurende één week in april alle tv-spotjes voor ontbijtgranen op die werden uitgezonden op 14 zenders die in België kunnen worden bekeken. "De resultaten zijn verbluffend: een gemiddelde van 34 keer per dag". De verbruikersorganisatie sluit zich ten slotte aan bij een internationale oproep van Consumers International om een einde te stellen aan de marketing voor ongezonde voeding bedoeld voor kinderen, en promoot een modelcode die kan ondertekend worden op junkfoodgeneration.org.(KS)

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright