nieuws

Cacaopoeders ondergraven gezondheidstroeven van melk

nieuws

"Cacaopoeders zijn veel te zoet", concludeert de Duitse consumentenorganisatie Oekotest na een onderzoek van 23 versies. De zoetste bestaan voor 84 procent uit suiker. Gemengd in een glas melk komt dat volgens Oekotest neer op een vijftal klontjes per glas. 'Snoepgoed', noemt Oekotest ze dan ook. Dat weerhoudt sommige producenten - die van Nesquik op de eerste plaats - er niet van te laten uitschijnen dat het om gezonde drankjes voor elke dag gaat.

4 FEBRUARI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:02

"Cacaopoeders zijn veel te zoet", concludeert de Duitse consumentenorganisatie Oekotest na een onderzoek van 23 versies. De zoetste bestaan voor 84 procent uit suiker. Gemengd in een glas melk komt dat volgens Oekotest neer op een vijftal klontjes per glas. 'Snoepgoed', noemt Oekotest ze dan ook. Dat weerhoudt sommige producenten - die van Nesquik op de eerste plaats - er niet van te laten uitschijnen dat het om gezonde drankjes voor elke dag gaat.

'Kan mijn kind dik worden van Nesquik?', is een veelgestelde vraag op de website van het bekende Quicky-konijn. Producent Nestlé antwoordt dat "een kop melk met Nesquik de honger stilt en kinderen dus minder snel naar snoep of frisdrank doet grijpen". Nesquik bestaat echter - net als de meeste cacaodrankjes gericht op kinderen - voor bijna tachtig procent uit suiker. Op basis van aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad beperkt een kind van 8 jaar de hoeveelheid toegevoegde suikers best tot ongeveer 45 gram per dag. In de door Nestlé dagelijks aanbevolen halve liter melk met Nesquik zit in principe zo'n 50 gram poeder. Dat komt neer op 39 gram suiker. Dat is dus meteen 'goed' voor 87 procent van de 'aanvaardbare hoeveelheid toegevoegde suiker per dag'. Dan schiet er niet veel over om nog iets anders te snoepen, laat staan choco, confituur of gesuikerde yoghurt te eten. Volgens Inge Coene van het voedingsinformatiecentrum NICE klopt het dat "een product met eiwitten - zoals melk - suikers minder snel doet opnemen en sneller een verzadigd gevoel geeft.

Daardoor is de honger beter gestild. Het gezonde karakter van chocodrank zit echter vooral in de melk, niet in de cacao. Doe water bij zo'n poeder en het drankje is even voedzaam als cola".
Coene wijst op het gevaar van verzoeting. "Voor je het weet, willen kinderen alleen nog melk met cacaopoeder omdat ze gewone melk niet lekker - lees: niet zoet genoeg - vinden. Het teveel aan suiker kan dan afbreuk doen aan de voedingswaarde van de melkdrank". Nesquik en alle gelijkaardige cacaopoeders voegen ook graag vitamines en mineralen toe. Volgens Oekotest is dat niet nodig "aangezien die vitamines en mineralen al in een evenwichtige voeding zitten".
De consumentenorganisatie vindt het ook ongepast "omdat de poeders er zich gezonder mee voordoen dan ze zijn". Voedingsdeskundige Coene is het daarmee eens: "De cacaoproducenten surfen hier te veel mee op de troeven van melk". Zo meldt Nestlé trots dat "20 gram Nesquik Plus + 20 cl halfvolle melk" goed is voor 33 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium. Melk is in die combinatie goed voor 24 procent, het verrijkte cacaopoeder slechts voor negen procent.
Wat volgens voedingsdeskundige Coene niet wegneemt dat melk met cacaopoeder drinken nog altijd beter is dan geen melk drinken. "En beter dan frisdrank", vindt Nesquik ook nog. Dat zou er nog aan moeten mankeren.(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws

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

𝕏 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
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada