

# Test-Aankoop: "Te veel suiker in ontbijtgranen"

nieuws

Als je er de lovende teksten op de verpakkingen op naleest, lijken ontbijtgranen heel gezond. Er wordt veelvuldig verwezen naar het aantal toegevoegde vitamines en mineralen, maar weinig of niet naar andere toevoegingen. Na het grootschalig voedingsonderzoek dat Test-Aankoop begin dit jaar uitvoerde, bevestigt het Britse consumentenmagazine *Which?* hun vaststelling: ontbijtgranen bulken van suiker en zout.

🕒 29 JULI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Als je er de lovende teksten op de verpakkingen op naleest, lijken ontbijtgranen heel gezond. Er wordt veelvuldig verwezen naar het aantal toegevoegde vitamines en mineralen, maar weinig of niet naar andere toevoegingen. Na het grootschalig voedingsonderzoek dat Test-Aankoop begin dit jaar uitvoerde, bevestigt het Britse consumentenmagazine *Which?* hun vaststelling: ontbijtgranen bulken van suiker en zout, ondanks het feit dat producenten zich richten op kinderen of gezondheidsbewuste vrouwen.

Te veel enkelvoudige suikers hebben een nefaste impact op het lichaam. Op lange termijn doen ze het risico op diabetes type II, hart- en vaataandoeningen en bepaalde kankers toenemen. Ook obesitas bij kinderen zou, gecombineerd met een gebrek aan beweging, te wijten zijn aan grote hoeveelheden toegevoegde suikers die ze via snacks, drankjes en snoep tot zich nemen. Tandcariës lijkt nog de minst erge suikergelateerde aandoening die je kan krijgen.

Eerder dit jaar ging Test-Aankoop na hoe gul producenten zijn met het toevoegen van suiker aan hun drankjes, ontbijtproducten, tussendoortjes, chocolade, snoep, desserts en babyvoeding. Dat snoep en drankjes veel suiker bevatten is bekend, maar ook veel soorten ontbijtgranen zijn te mijden. Per portie blijken ze soms meer dan 15 gram toegevoegde suikers te bevatten, ongeveer twee klontjes. Maar liefst 76 procent van de onderzochte ontbijtvlokken zijn te gesuikerd, met uitschieters die tot tien theelepels per 100 gram bevatten, evenveel als een chocoladereep.

De meeste ontbijtgranen bevatten gemiddeld tot weinig vet, maar let op met krokante muesli's. Die overschrijden de limiet van één gram verzadigde vetten per 100 gram. Die vetten zijn nodig om de muesli's aan elkaar te lijmen tot knapperige brokken. Bij cornflakes en aanverwanten is het tekort aan vezels dan weer een knelpunt. Een ontbijtproduct moet 6 gram vezels per 100 gram bevatten om gezond te zijn. En de granen met vezels schieten dan weer op een ander vlak tekort: ze bevatten vaak een massa zout.

**Lees ook:** geVILT: [Test-Aankoop legt verborgen voedingsgevaren bloot](#)

**Bron:** Het Nieuwsblad

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)