

# WHO waarschuwt voor verborgen suikers in voedingswaren

nieuws

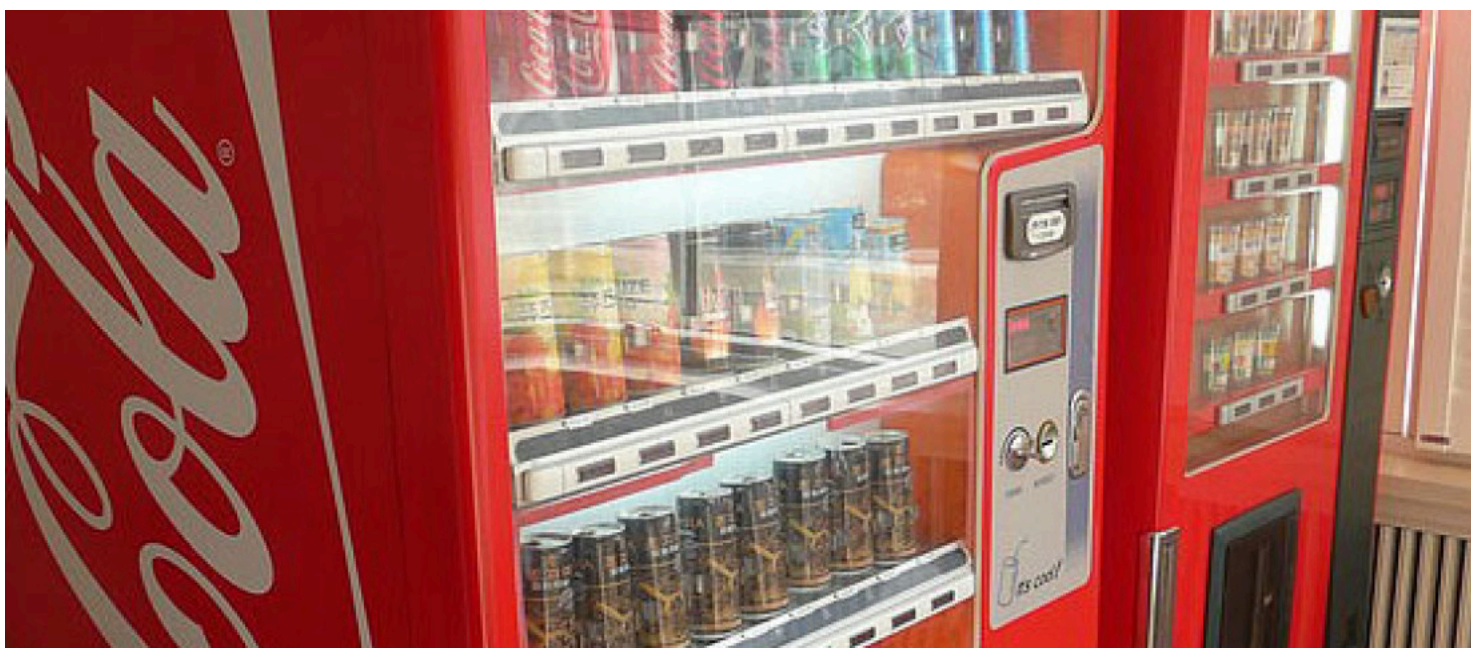
De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wil de consumptie van verborgen suikers in voedingsproducten door volwassenen en kinderen beperken. Dagelijks zes theelepels suiker uit frisdrank, ketchup, diepvriespizza's en andere bewerkte levensmiddelen, meer mag volgens de WHO niet om gezond te leven. Met een woensdag in Genève gepubliceerde richtlijn over suiker hoopt de organisatie de globaal uitdijende problemen door overgewicht in te perken.

🕒 4 MAART 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:29

Lees meer over:

consument

gezondheid



De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wil de consumptie van verborgen suikers in voedingsproducten door volwassenen en kinderen beperken. Dagelijks zes theelepels suiker uit frisdrank, ketchup, diepvriespizza's en andere bewerkte levensmiddelen, meer mag volgens de WHO niet om gezond te leven. Met een woensdag in Genève gepubliceerde richtlijn over suiker hoopt de organisatie de globaal uitdijende problemen door overgewicht in te perken.

De WHO houdt voorlopig vast aan de bovengrens van de inname van suikers uit bewerkte levensmiddelen op 10 procent van de dagelijks ingenomen energiehoeveelheid. Niettemin beveelt de organisatie aan om die inname naar 5 procent terug te brengen. Dat komt overeen met ongeveer 25 gram of zes theelepels. "Het risico van overgewicht, obesitas en cariës wordt gereduceerd als de suikerinname onder 10 procent ligt", zei WHO-expert Francesco Branca.

De WHO-richtlijn heeft geen betrekking op de natuurlijke, in vers fruit of in melk voorkomende suiker. Er zijn geen bewijzen dat die suiker schadelijk is. Bewerkte levensmiddelen daarentegen zijn volgens de WHO vaak "suikerbommen". Een soeplepel ketchup bevat vier gram verborgen suiker. Een blikje frisdrank kan dan weer tot 40 gram verborgen suiker bevatten, of tien theelepels. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kan een betere etikettering van de voedingsproducten, met het gehalte verborgen suiker, bijdragen tot het beperken van die suikerconsumptie. De WHO raadt de lidstaten nog aan om in dialoog te gaan met de agrovoedingsindustrie, om het aandeel verborgen suiker in de samenstelling van de producten te verminderen.

**Bron:** Belga

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/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra