



GRIP HOUDEN OP JE GEZONDHEID

Penneweert Homeopathie & Voedingsadvies

HOE ZIT DAT MET HET ETIKET?

HANDLEIDING ETIKETTEN LEZEN

ETIKETTEN LEZEN

Deze handleiding gids heeft als doel om in hoofdlijnen aan te geven hoe je etiketten moet lezen en welke stoffen je beter kunt vermijden.

Als je vooral verse producten eet die niet door een bepaald productieproces zijn gegaan eet je natuurlijk het meest gezond. Je vermijdt daarmee allerlei toevoegingen die ons lichaam niet kan verwerken en ons lichaam schaden. Ook vermijdt je zo stoffen die onze spijsvertering in de war sturen en zelfs tegengaan. Het zal niet altijd lukken om een potje of pakje te vermijden, dus dan is het belangrijk om te weten WAT je eet.

DE BASIS INGREDIËNTEN

WE NEMEN EEN ETIKET VAN DIGESTIVE KOEKJES VAN VERKADE ALS VOORBEELD:

Er staat bij: “De naam zegt het al: dit is de enige echte originele Digestive van Nederland. Gemaakt van het beste graan en het beste wat je van graan kunt maken. Erg lekker: bros en met puur natuurlijke geur, kleur en smaak”



INGREDIËNTENLIJST:

De lijst van ingrediënten geeft de bestanddelen aan in volgorde van aanwezige hoeveelheid. Wat eerst vermeld wordt zit dus het meeste in het product. (Ik pak altijd een vergrootglasje erbij in bankpas formaat)

Verrijkt tarwebloem 54% [met calcium, ijzer, B3, B1], plantaardige olie (palm), volkoren tarwebloem 16%, suiker, gedeeltelijk geïnverteerde suikersiroop, rijsmiddelen (natriumcarbonaten, appelzuur, ammoniumcarbonaten), zout.

1^e ingrediënt: Tarwebloem is geen volkorenbloem. Slechts 16% is volkoren en het gehalte aan voedingsvezel is dan ook vrij laag.

2^e ingrediënt: Palmolie en dat is vet. 22% van dit product bestaat uit vet en dat is meer dan gewenst.

3^e ingrediënt: 16% volkoren tarwebloem. Dit gehalte is best laag en hierop baseert de fabrikant de claim dat dit “het beste is wat je van graan kunt maken”.

4^e en 5^e ingrediënt: suikers: ongeveer 1/5 deel van de koolhydraten zijn toegevoegde suikers. (suiker en siroop gemaakt van suiker)

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

6^e ingrediënt: rijsmiddelen (soort bakpoeder)

7^e ingrediënt: zout

Voedingswaarde	Per 100 gram	Per koekje
Energie/ Energie (kJ)	481 kcal	71 kcal
Vetten	21,3 g	3,2 g
Waarvan verzadigd	10,1 g	1,5 g
Koolhydraten	62,9 g	9,3 g
Waarvan suikers	16,5g	2,4g
Voedingsvezels	3,6g	0,5g
Eiwit	7,1g	1,0g
Zout	1,3g	0,2g

Koolhydraten:

Let erop dat er vooral volkoren meel in het product verwerkt is. Producten van wit meel (tarwebloem) hebben een nadelige invloed op de bloedsuikerspiegel en dus meer kans op vetopslag.

Vezels worden meestal apart vermeld. Een goed product bevat zo'n 14% vezels. In dit product zit er 3,6 gram vezels in per 100 gram en dat is bij lange na geen 14%. Dit heeft te maken met het lage gehalte aan volkoren meel.

Vetten:

Om te kunnen bepalen of het product relatief veel vet bevat of niet, let dan op dat het percentage vet niet meer is dan 15% van het totaal aantal calorieën per portie (of 100 gram). Want vet bevat het dubbele aantal calorieën ten opzichte van koolhydraten en eiwitten, zoals je weet. Het geeft dus snel verzadiging, waardoor je misschien wel minder eet, maar wel calorierijker. (Stabiele vetsoorten zoals kokosolie zijn prima om te gebruiken).

Zout:

Ongemerkt krijgen we veel meer zout binnen dan we denken. Een gezond product zou niet meer dan 1mg zout per calorie mogen bevatten. Dus als je 100 calorieën hebt per portie, dan mag dat niet

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

meer dan 100 mg zout bevatten. (1 gram = 1000 mg). Dus dit product bevat 200 mg per 71 kcal. Omgerekend is dat dus 281 mg per 100kcal.

Als je zelf zout wilt toevoegen aan gerechten, neem dan zeezout of natriumarm zout zoals Herbamare van Dr. Vogel.

Suikers en zoetstoffen:

Wat voor zout geldt, gaat zeker ook op voor suiker. We krijgen er veel meer van binnen dan we door hebben. De gemiddelde Nederlander eet 31 kilo suiker per jaar! Het meeste ervan zonder dat we het door hebben.

Hoe hoger suiker in de ingrediënten lijst staat vermeld, des te meer suiker zit er in het product. Helaas staat suiker niet altijd als zodanig vermeld, want het wordt vaak toegevoegd in verschillende vormen. Deze staan dan niet meer bovenaan de lijst vermeld, omdat er per suikersoort minder van in zit. Maar alles bij elkaar kan het dan toch zo zijn dat suiker het hoofdbestanddeel is van het product. Een handig trucje van de leveranciers dus.

De suikers die je dan tegenkomt heten bijvoorbeeld:

- Natuurlijke vruchtensuikers
- Maltose fructosesiroop
- Fructose
- Lactose
- Sucrose
- Melasse
- Dextrose
- Stroop van maïs (HCFS - high corn fructose syrup)

Een **natuurlijke vruchtensuiker** is ook erg misleidend. Meestal is dat gewoon maïsstroop, een sterk geconcentreerde vruchtensuiker. Alle suikers hebben uiteindelijk een natuurlijke oorsprong, maar worden door bewerking geraffineerd en geconcentreerd. Als de suikers echt komen van de vruchten die in het product zitten dan moet dat er ook specifiek zo op staan.

Deze **geconcentreerde vruchtensuikers (fructose)** hebben over het algemeen geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Maar ze zijn zo intensief zoet, dat ze de stofwisseling kunnen ontregelen doordat ze wel een **verhoging van insuline** in het bloed teweegbrengen. En je weet inmiddels dat een hoge

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

insulinespiegel vetopslag bevordert en vetafbraak verhindert. Daarnaast is fructose in grote hoeveelheden zeer schadelijk voor de lever.

Suikers die minder schadelijk zijn:

Stevia, rietsuiker, ahornsiroop, rijststroop, agavesiroop, honing etc. Alleen Stevia bevat geen calorieën. Deze suikers zijn natuurlijker, omdat ze minder bewerkt en geconcentreerd zijn en dus niet zo intensief zoet zijn als de geconcentreerde vruchtensuikers.

Dan hebben we nog de zoetstoffen: E nummers 950-968

Zoetstoffen zijn synthetisch gefabriceerde zoetmakers die tot wel 13.000x zoeter kunnen zijn dan suiker. Voorbeelden zijn: **Aspartaam (E951)**, Acesulfaam-K, Isomalt, Sacharine, Sucralose, Neotaam, Maltitol, Lactitol, Xylitol, Erythritol, Sorbitol e.a. Kunstmatige zoetstoffen worden vooral verwerkt in frisdranken, vruchtendranken, suikervrij snoep, zoetjes, ijs, gebak, zuivel met een smaakje, sausjes uit pot, zoutjes enzo, vooral als er 'suikervrij' of 'light' op staat.

Deze zoetstoffen kunnen ook de stofwisseling ontregelen zeker als de producten weinig of geen calorieën bevatten zoals Zero Coke of andere 0% of light producten. Zoetstoffen kunnen bijwerkingen geven zoals allergieën, astmatische klachten, diarree en van sommige wordt gezegd dat ze kankerverwekkend zijn. Ze zijn allemaal goedgekeurd voor consumptie, maar bijvoorbeeld Aspartaam wordt in verband gebracht met zenuwschade en vele andere bijwerkingen. Een grote supermarkt in Engeland verkoopt daarom geen producten meer die Aspartaam bevatten.

Conclusie:

Eet of drink geen light producten of 0% calorieproducten. Vermijd producten met natuurlijke vruchtensuikers (fructose) en kunstmatige zoetstoffen met name **Aspartaam E951**.

OVERIGE TOEVOEGINGEN IN FABRIEKSMATIG BEWERKTE VOEDINGSMIDDELEN:

Geur- en smaakstoffen:

Geur- en smaakstoffen zijn meestal synthetisch. Het merendeel van de vanillesmaak bijvoorbeeld komt uit een bijproduct van olieraffinage en is dus chemisch. Andere smaken komen weer voort uit andere chemische verbindingen. Tegenwoordig zie je steeds vaker ‘natuurlijk aroma’ op een verpakking staan. Je verwacht dan bij een vanillesmaak dat het product met vanillestokjes is gemaakt. Niets is minder waar.

De claim ‘natuurlijk aroma’ is misleidend. Het mag gebruikt worden omdat er natuurlijke processen gebruikt worden om smaakstoffen te produceren. Bij deze processen worden bacteriën en gisten ingezet. Zo wordt vanillesmaak geproduceerd door suiker te vergisten met genetisch gemodificeerde gist. Dan heet het natuurlijke smaakstof, terwijl hier geen vanille aan te pas is gekomen.. Hetzelfde geldt voor andere smaken zoals sinaasappel, perzik, amandel. De biotechnologie is hard bezig om via vergisting andere smaken te produceren.

Wat staat er dan op het etiket?

- Aroma = chemische smaakstof
- Natuurlijk aroma = smaakstof met een natuurlijke grondstof gemaakt, door genetisch gemodificeerde bacteriën of gisten.
- Natuurlijk aardbeienaroma (of andere vrucht) = Als de naam van de plant erbij staat moet het aroma voor 95% uit de vrucht komen.

Conclusie:

Laat je niet misleiden door de benaming ‘natuurlijk aroma’ en weet dat alleen de benaming “natuurlijk vrucht aroma” echt van vruchten komt.

Smaakversterkers E620 – E650

Naast smaakstoffen zijn er ook smaakversterkers.

Er is niet een smaakversterker die géén risico voor onze gezondheid vormt. Maar Maar **Mononatriumglutamaat (MSG of E621)** spant de kroon en is bijzonder schadelijk voor onze gezondheid omdat het net als aspartaam zenuwcellen kan beschadigen. Het wordt helaas aan bijna

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

alle hartige levensmiddelen toegevoegd (soep, chips, kant-en klaarmaaltijden, sauzen etc.) De reden waarom die zak chips leeg moet heeft te maken met deze smaakversterker: MSG stimuleert de smaakpapillen zodanig dat je er van wilt blijven eten. Het heeft bovendien een verslavende werking. Hierdoor kom je makkelijk aan.

Verder stimuleert MSG de insuline aanmaak, hetgeen vetopslag bevordert en het risico op Diabetes type 2 vergroot.

Soms staat er op de verpakking “MSG vrij”, maar dan kan het toch zijn dat er toevoegingen inzitten die wel MSG bevatten:

Vetsin, glutamaat, glutamaatzuur, plantaardig gehydrogeneerde oliën en vetten, geydrogeneerde eiwitten, gelatine, calcium of natriumcaseïnaat, toegevoegde gist, gistextract, monokaliumglutamaat, moutextracten, moutaroma's, bouillons, kunstmatige aroma's, natuurlijke aroma's, specerijenextracten, kruiden, maltodextrine, sojasaus, gefermenteerde eiwitten, citruszuur, maïssirop, karamelaroma, maïsolie.

Conclusie:

Aan alles wat we zo lekker vinden smaken is waarschijnlijk MSG toegevoegd. Eet je veel verpakte voeding dan krijg je ook veel MSG binnen. Eet zo min mogelijk verpakte voeding of zoveel mogelijk van eko-winkels die producten verkopen zonder MSG.

Kleurstoffen: E100-E180

Er zijn **natuurlijke kleurstoffen** afkomstig van kruiden of planten zoals curcumine E100, riboflavine E101, paprika E160c, caroteen E160e, bieten E162, anthocyanen E163 en ijzeroxiden E172 die niet schadelijk zijn.

De meeste andere kleurstoffen zijn **synthetisch** en worden in verband gebracht met hyperactiviteit, allergie, slapeloosheid, astma, verhoogd kankerrisico. Kleurstoffen die in andere landen zijn verboden zoals Finland, Noorwegen, Finland en Zwitserland zijn in Nederland wel toegestaan: Tartrazine (E102 / geel), Chinolinegeel (E104/geel), Amarant (E123/rood), Allurarood (E129/rood), Patentblauw (E131/blauw), Bruik FK (E154/bruin), aluminium (E173/grijs).

Conclusie:

Vermijd producten met toegevoegde kleurstoffen, tenzij uit natuurlijke bron

Conserveermiddelen: E200-E297

Niet een conserveermiddel is gezond voor ons. Dit heeft te maken met het feit dat conserveermiddelen de natuurlijke ontbinding van onze voeding tegengaan. Hierdoor blijft het product langer houdbaar. Maar omdat deze middelen ontbinding tegengaan, heeft onze spijsvertering dus ook moeite om deze producten af te breken. Conserveermiddelen bevatten namelijk stoffen die de werking van enzymen (die onze voeding in stukjes afbreken, zodat het verteerd kan worden) tegengaan.

Conclusie:

Conserveermiddelen kunnen veel bijwerkingen geven en verstoren dus de spijsvertering en voedselopname. Eet zoveel mogelijk verse producten.

Voedingszuren en verdikkingsmiddelen E300-E385:

Van de voedingszuren worden toegevoegd om verkleuring en uitdroging te voorkomen.

De volgende soorten zijn vooral schadelijk:

- Boorzuur E284 en E285
- Propy galaat E310 en Octyl galaat E311
- Buthylhydrxyaniol E320, E321

Overige hulpstoffen:

Emulgatoren, stabilisatoren, verdikkings-, rijs- en anti klontermiddelen, was- en glansmiddelen E400-E499:

Deze middelen zorgen voor een constante substantie van het product en om het product in gewicht toe te laten nemen:

Er zijn er teveel om allemaal op te noemen, maar hier een paar voorbeelden:

- Microkristalijne cellulose (E460) wordt gemaakt uit een bijproduct uit de katoenproductie. Dit wordt toegevoegd aan verpakte zalmfilets bijvoorbeeld.
- Methylcellulose (E461) wordt gemaakt uit houtsnippers en toegevoegd aan volkorenbrood om het vezelgehalte te verhogen!

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

- Zoutzuur (E507) kennen we allemaal wel. Je krijgt er vreselijke brandwonden door. Ook dit zit in onze voeding en kan onze slijmvliezen aantasten. Omdat de hoeveelheden er nooit opstaan en het in veel producten toegevoegd wordt kan het zijn dat je er schadelijke hoeveelheden van binnenkrijgt.
- Natriumaluminiumfosfaat (E541) een rijsmiddel dat in smeerkazen en bakkersproducten wordt gebruikt. Aluminium is erg schadelijk voor onze hersenen en wordt in verband gebracht met
- Alzheimer.
- Dimethylpolysiloxaan (siliconenolie) E900 wordt gebruikt als glansmiddel en schuimonderdrukker. Zit veel in jam, wijn, vruchtensappen, melkpoeder, suiker, olie en likeuren. Het wordt uit siliconen gemaakt en belast onze lever, nieren en zenuwstelsel.

Conclusie:

De meeste hulpstoffen zijn synthetisch en daar kan ons lichaam niets mee. Ze brengen eerder schade toe, dan dat ze iets toevoegen. Je kunt ze alleen vermijden als je geen verpakte voedingsmiddelen eet. In EKO-winkels vind je verpakte levensmiddelen zonder al deze synthetische toevoegingen.

Bron: Wat zit er in uw eten

TOCH MAAR ZO NATUURLIJK MOGELIJK EN BIOLOGISCH?

Dat natuurlijke voeding, dus vers en niet voorverpakt, gezonder is is nu wel duidelijk. Maar hoe zit het dan met fruit en groente?

Niet-biologisch geteelde groenten en fruit is bespoten met pesticiden, insecticiden, bewerkt met groeibevorderaars zoals kunstmest, en komen steeds vaker voort uit genetisch gemanipuleerde zaden.

Gifstoffen

Pesticiden zoals imidacloprid zijn gifstoffen die worden opgenomen door de plant waardoor deze weerstand kan bieden tegen insecten, schimmels en parasieten. Zaden en knollen worden ermee bewerkt en de plant wordt ermee bespoten. Pesticiden worden daarom **altijd** teruggevonden in bespoten producten, waardoor wij deze gifstoffen ook binnen krijgen. Veel van deze pesticiden komen ook in het oppervlakte water, waardoor dieren de gifstoffen binnenkrijgen en ziek worden doordat het centraal zenuwstelsel aangetast wordt. Ze raken verward, verlamd en gaan dood. Onlangs was de alarmerende bijensterfte door imidacloprid nog in het nieuws. In maart 2015 heeft Japan walvisvlees uit Noorwegen moeten vernietigen omdat het teveel pesticiden bevatte van een soort die al jaren niet meer gebruikt wordt. Toch blijven deze stoffen die zich makkelijk aan vet binden, in het milieu circuleren en kunnen jaren later nog schade berokkenen. Pesticiden worden ook bij mensen in verband gebracht met neurologische aandoening zoals Parkinson.

Je vraagt je misschien af hoe het kan dat pesticiden toch toegestaan zijn, terwijl we weten hoe schadelijk ze zijn voor onze gezondheid en het milieu. Het probleem is dat onderzoek gedaan wordt per soort pesticide en daarbij wordt een toelaatbare hoeveelheid vastgesteld. Steeds meer blijkt dat combinaties van verschillende stoffen elkaar versterken en daardoor veel meer schade kunnen berokkenen dan een stof alleen (het zogenaamde cocktail effect). We hebben hierdoor totaal geen zicht op de mate van schadelijkheid. **De maximaal toelaatbare hoeveelheden die gebruikt mogen worden geven daarom geen garantie voor veiligheid!**

-

NIET ALLE GROENTEN EN FRUIT WORDEN ZO INTENSIEF BESPOTEN.

Het volgende overzicht geeft aan welke producten je beter wel biologisch kunt eten en welke ook niet-biologisch OK zijn:

Biologisch WEL aan te bevelen	Biologisch NIET noodzakelijk
1. Alle knollen, zoals wortels, aardappelen. 2. appels 3. perziken 4. nectarines 5. aardbeien 6. druiven 7. bleekselderij 8. spinazie 9. paprika 10. komkommers 11. tomaten 12. suiker snaps 13. chili pepers	In de volgende producten zitten maar weinig sporen van pesticiden in en kun je ook niet-biologisch eten 1. Avocado 2. Mais kolven 3. Ananas 4. Witte, groene, rode kool 5. Erwtjes 6. Uien 7. Asperge 8. Mangos 9. Papaya 10. Kiwi 11. Aubergine 12. Grapefruit 13. Cantaloupe 14. Bloemkool 15. Zoete aardappel

EIND CONCLUSIE:

- LEES DE ETIKETTEN — WAT HET EERST VERMELD STAAT, ZIT ER HET MEESTE IN.
- LET OP SAMENSTELLING VAN KOOLHYDRATEN, VETGEHALTE EN VEZELGEHALTE
- EET ZOVEEL MOGELIJK ONBEWERKTE VOEDING, ZONDER CHEMISCHE TOEVOEGINGEN
- LET OP VERBORGEN SUIKERS
- EET ZOVEEL MOGELIJK PRODUCTEN MET NATUURLIJKE BESTANDDELEN
- EET ZOVEEL MOGELIJK BIOLOGISCHE VOEDING

Grip Houden op je Gezondheid

Handleiding Etiketten lezen

Hester Penneweert

Praktijk voor Klassieke Homeopathie & Voedingsadvies

Deventerstraat 130t

7321 CD Apeldoorn

06-30055783

info@penneweerthomeopathie.nl

www.penneweerthomeopathie.nl