

Podium 'Suikergoed of slecht?'

Suiker is hot. Over suiker wordt veel gesproken in de foodsector, maar ook in de hele samenleving: iedereen heeft er een mening over. 'That Sugar Film' beleefde vorige maand de première in Nederland. En in de Verenigde Staten staat in het vervolg 'toegevoegd suiker' op het etiket van alle voedingsmiddelen vermeld. Suiker maakt ons eten lekker, maar suiker wordt ook 'het nieuwe gif' genoemd. Hoe zit dat nu precies met de gezondheidseffecten van suiker? Kun je wennen aan een minder zoete smaak? En wat betekent dit allemaal voor de levensmiddelenindustrie?

Hoe staat de wetenschap er tegenover?

Om daar een antwoord op te krijgen is het goed om meer inzicht te krijgen in hoe de wetenschap daar tegenover staat en wat de industrie met die inzichten doet. Het lectoraat Voeding en Gezondheid van lector Annet Roodenburg hield daarom op 26 mei een podium over suiker: 'Suikergoed of slecht?' De twee sprekers die we hadden uitgenodigd om hun visie te geven waren Jaap Seidell, Hoogleraar aan de VU Amsterdam, en Christine Grit manager Voeding en Gezondheid van de FNLI.

Suiker en gezondheid

Jaap Seidell lichtte eerst toe wat we precies verstaan onder suikers. Vervolgens vertelde hij meer over de gezondheidseffecten van suikers. Daarbij haalde hij een onderzoek aan met 477 schoolkinderen. Die kregen 1,5 jaar ofwel drankjes gezoet met suiker of drankjes gezoet met zoetstof. De tweede groep had een lagere lichaamsgewicht, waarmee de invloed van suiker in dranken op gewichtstoename aangetoond werd. Ook besprak hij de aanbeveling voor suiker van de WHO, die kortgeleden verlaagd is. Als we ons aan die richtlijn houden, mogen we maar 30 gram suiker per dag eten.

Hele vruchten versus vruchtensap

Hij gaf daarnaast aan dat het van groot belang is hoe we suiker binnenkrijgen. In de vorm van vruchtensap is het veel makkelijker om veel suiker binnen te krijgen dan wanneer je de hele vruchten zou eten. Zijn conclusie was dat we te veel suiker eten en dat dit tot een verhoogd risico leidt op overgewicht en gerelateerde ziekten. Het gaat dan met name suiker in vloeibare vorm. Hij gaf aan zich grote zorgen te maken over producten gericht op kinderen en pleitte voor maatregelen.

Suiker en de levensmiddelenindustrie

Christine Grit besprak het feit dat de Nederlandse industrie bezig is met suikervermindering. De afspraak is om in 2020 5% minder suiker te gebruiken. Daaraan zitten nog wel haken en ogen, omdat suikervermindering in veel gevallen ook leidt tot een wezenlijke verandering in het product, op aspecten als acceptatie, smaak, structuur, E-nummers en prijs. Daarbij is ook een goede samenwerking tussen producenten van belang. Dit werd beaamd door enkele aanwezigen uit het publiek. Een suikertaks werd door haar niet gezien als een oplossing omdat dit in het verleden geen effect heeft gehad. Daarnaast is de prijs van suiker in de afgelopen jaren kunstmatig hoog gehouden.

Debat met stellingen

In het debat dat volgde bespraken we diverse stellingen, zoals of wij in Nederland, net als in de VS ook toegevoegd suiker op onze etiketten zouden willen (stelling 1). Het argument dat dit voor de consument informatiever is, werd door een meerderheid onderschreven. De tegenstanders waren van mening dat het er niet toe doet of suikers toegevoegd zijn of natuurlijk: het gaat om de totale hoeveelheid suiker. En voor de industrie zal aanpassing van de etiketten ook zeker een investering vragen.

Zoete smaak

Een levendige discussie vond plaats naar aanleiding van de stelling dat de industrie ons heeft laten wennen aan een zoete smaak (stelling 2). Veel mensen die in de industrie werkzaam zijn, gaven aan dat consumenten over het algemeen een voorkeur hebben voor producten met suiker. Een vleeswarenproducent gaf aan dat producten met minder suiker in smaaktesten altijd lager gewaardeerd worden. Zolang niet de gehele sector meedoet, zullen concurrenten die wel suiker gebruiken dus meer verkopen.

Frisdrankautomaten

Iedereen was het eens met de stelling 3 dat er geen frisdrankautomaten op scholen zouden moeten staan. Maar het feit dat scholen hiervoor een financiële beloning krijgen maakt de uitvoering complex. Appelsientje Halfzoet (met water verdund appelsap) vond men niet misleidend (stelling 4). Het dient het gemak.

Te veel suiker

Geconcludeerd kan worden dat het duidelijk is dat we te veel suiker eten en dat dit niet gezond is. Om het suikergehalte in de voeding te verlagen, is het enerzijds noodzakelijk dat consumenten zich bewust zijn van het percentage suiker in de voeding. Hierbij speelt educatie een grote rol: gezond gedrag aanleren bij kinderen heeft een groot effect. Anderzijds ligt er een grote uitdaging voor de industrie om het eenvoudiger te laten zijn voor consumenten om een gezonde keuze met minder suiker te maken.