

Resultaten onderzoek suiker in supermarktproducten

Product	Portie	Albert Heijn	Jumbo	Plus	Lidl	Aldi	A-merken		
		toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	toegevoegde suikers g/portie	merknaam	
Branflakes	bakje (30g)	4,8	-	4,2	3,9	3,2	3,6	Kelloggs	
Koffiecreamer (poeder)	voor 1 kop koffie	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	Completa	
		0,3 (Basic)		0,33			Robert's		
Wiener melange (poeder)	voor 1 beker (150ml)	4,5	4,2	4,3	9,9	10,4	8,7	Nescafe	
Ontbijtkoekrepen	1 reep	19,8	-	20,7	19,8	20,7	21,4	Wieger Ketellapper	
							17,8	Pijnenburg	
Chinese tomatensoep	kom (250ml)	6,3	9,75 (zak)	5,3	6,3	6,3	6,2	Unox (pak)	
			10,0 (blik)				5,9	Unox (blik)	
							8,0	Unox (zak)	
							9,0	Struik (blik)	
							4,5	Jongsoep (diepvries)	
Krentenbollen	1 bol	1,4	2,6	1,5	1,7	0,7	-	-	
Pindakaas crunchy	voor 1 boterham (15 gram)	1,7	1,7	1,1	-	-	0,0	Whole Earth Original	
							0,0	Mister Kitchen's	
							0,0	Calvé	
							0,0	smaakt	
							0,0	Pip&Nut	
Broodspread	voor 1 boterham (15 gram)	2,0	1,9	1,8	-	1,7	2,0	Heinz	
Zuiveldrank framboos	glas 200ml	9,0	15,2	16,4 (Oké)	-	-	9,6	Yoki	
		10,4 (Basic)					15,4	Bonomel	
							14,6	Melkan	
							17,4	Yogho Yogho	
Granen-noten reep	1 reep	2,1	2,2	-	-	6,3	7,1	Ravensbergen	
							2,0	Bolletje	
							6,6	Hero	
Fruitdrank witte druif & citroen	glas 200ml	9,5	-	9,3	12,3	13,3	8,8	DubbelFriss	
		2,5 (Basic)							
Woksaus teriyaki	per persoon	7,4	17,8	21,6	-	8,7	14,9	Conimex	
							6,1	Go-Tan Original	
							6,5	Go-Tan Han's daily	
							8,2	Amoy	
							27,8	Fair Trade Original	
							11,2 (Excellent)	9,2	Kikkoman
Augurkensticks zoetzuur	1 augurk (10 gram)	0,4	1,10	0,7	0,9	1,08	0,0	Kesbeke	
		0,1 (Basic)					0,9	Kühne	
Saladedressing naturel	30 ml	2,6	2,3	2,6	2,1	2,3	2,2	Remia	
				2,9 (Oké)			3,0	Superieur	
Rode bietjes in schijfjes blik	50 gram	1,0	1,7	1,7	-	-	0,9	Bonduelle	
							1,8	Hak 0% zout	
							1,2	Hak	
							1,0	Betuws Roem	
Magere aardbeienyogurt	schaaltje (150ml)	11,0	6,9	-	14,3	12,0	13,8	Almhof	
		10,5 (Zaanse Hoeve)			12,3		Zuivelhoeve		
					15,8 (beker)		15,8 (bakje)	11,4	Campina
								13,7	Melkan
Latte macchiato capsules	beker 150ml	3,3	-	1,3	0,9	-	1,8	Nescafé	
							0	Nescafé unsweetened	
							1,2	Café Royal	
Digestive biscuits	2 koekjes	5,4	4,60	4,8	4,9	4,9	4,56	Verkade	
							5,7	Pally	
Japanse bollenmix	30 gram	5,4	5,1	6,6	5,4	-	4,6	Verse Klasse Noten	
Oven zoutjes met sour cream	30 gram	0,9	0,9	-	0,5	0,9	1,3	Tuc	
					0,9		Millies		
					1,9		Carr's		

In de bovenstaande tabel staan de hoeveelheid toegevoegde suikers in gram per portie in een 20 tal productgroepen die op het eerste oog gezond lijken, maar waar regelmatig veel suiker aan is toegevoegd. De hoeveelheid toegevoegde suikers is bepaald op basis van de gehalten die de betrokken supermarkten en A-merken aan ons hebben doorgegeven. Als een reactie uitbleef hebben we het gehalte toegevoegde suikers geschat op basis van het totale suikergehalte en de ingrediëntendeclaratie op het etiket.

- Het laagste gehalte toegevoegde suikers in de productgroep
- Het hoogste gehalte toegevoegde suikers in de productgroep