

Nederlandse studie vernietigend voor pops, smacks en frosties

Ontbijtgranen bevatten veel te veel suiker

Ontbijtgranen zijn ongezond. Ze bevatten te veel suiker. Dat blijkt uit een onderzoek van de Nederlandse Consumentenbond. En hoe jonger de doelgroep, hoe zoeter de granen.

DOOR NELE EECKHOUT

BRUSSEL • De Consumentenbond testte ontbijtproducten van diverse fabrikanten. Het onderzoek leverde verontrustende resultaten op. Vijf van de zeven onderzochte producten scoorden slecht en twee slechts matig.

De Nederlandse Consumentenbond waarschuwt er nu voor dat ontbijtgranen voor kinderen vanwege hun suikergehalte helemaal niet zo'n goede ontbijtvoeding zijn. Ze bevatten te veel suikers en zout en te weinig vezels. Met een suiker-

percentage van 47 procent is Kellogg's Smacks een ware suikerbom. Toch ook goed nieuws: de onderzochte ontbijtproducten voor kinderen bevatten nauwelijks verzadigde vetten, en dat is positief, vindt de consumentenorganisatie.

Hoe jonger het doelpubliek, hoe zoeter de granen worden verkocht. Verpakt in dozen bedrukt met kleurige figuren beloven ze kinderen-in-de-groei dat ze zo sterk als Superman zullen worden, als je er maar genoeg van eet. In een chocolade- of honingjasje worden de granen nog gemakkelijker opgelepeld. Zo worden

Choco Pops, Honey Pops, Frosties en Smacks op veel hoerageroep bij de kids onthaald.

Helaas wordt een gezond ontbijt zo al snel gereduceerd tot een met melk overgoten bordje snoep. Kinderen die met hun ouders inkopen doen, overtuigen hen moeiteloos om hun lievelingscereals in het winkelkarretje te gooien. Bovendien worden die ouders al even gemakkelijk om de tuin geleid door de producent. Want met wat toegevoegde vitamines en mineralen zoals ijzer wordt de aankoop toch meer dan verantwoord, niet?

Diëtiste Annelies Verhelst vindt een ontbijt van Honey Pops niet echt verkiesbaar. "Dergelijke ontbijtgranen leveren enkel snelle suikers. Het lichaam maakt veel insuline aan om dat suikergehalte te verwerken. Die insuline doet de suikerspiegel op korte tijd weer dalen. Kinderen krijgen daardoor vlug weer honger, wat hen

gemakkelijk naar de verkeerde tussendoortjes doet grijpen om de energie weer op peil te krijgen." Verhelst is voorstander van een broodmaaltijd als meer evenwichtig ontbijt. "Een volkorenboterham met

DIËTISTE ANNELIES VERHELST:
Niets beter dan een volkorenboterham met mager beleg

mager beleg en een glas halfvolle melk zijn niet alleen gezonder, maar zullen je kind veel langer verzadigd houden."

Voorzitter Marleen Van Meldert van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten vindt

het wat ver gaan om gesuikerde ontbijtgranen a priori af te raden. "Wij zijn al blij als mensen überhaupt een ontbijt nemen, zelfs al is dat maar een witte boterham met confituur. Je moet de mensen wat sensibiliseren. Een kom ontbijtgranen kan een evenwichtig voedingsresultaat opleveren, op voorwaarde dat er een melkproduct en een stuk fruit bij genomen wordt. Gesuikerde cornflakes kun je beter vervangen door muesli. Door allerlei 'gezonde koeken' op de markt te brengen, bestaat wel het gevaar dat een kind gaat denken dat alle koeken goed voor ze zijn."

De afgelopen decennia is het aantal mensen met obesitas enorm gestegen. Er is zelfs sprake van een epidemie. Een op de drie Belgen kampt met overgewicht, wat een ernstig risico geeft op hart- en vaatziekten en diabetes. De dag beginnen met een gezond ontbijt is echt van levensbelang.