

| De Feiten |

Suikerkick met een flintertje fruit

Liga FruitKick eXtra Framboos



Ingrediënten:

Framboos-cranberrylvulling 46,4% [glucose-fructosestroop, vulstoffen (maltitol, polydextrose), bevochtigingsmiddel (glycerol), frambozen 5,2% (framboosstukjes 2,6%, frambozenpuree 1,9%, geconcentreerde frambozenpuree 0,7%), suiker, dextrose, geconcentreerde cranberrypuree 1,5%, geleermiddel (pectine), gemodificeerd zetmeel, voedingszuren (appelzuur, citroenzuur), zuurteregelaars (calciumcitrat, natriumcitrat), frambozenaroma], tarwebloem 30,7%, suiker, plantaardig vet, glucosestroop, zout, rijsmiddel (natriumwaterstofcarbonaat, ammoniumwaterstofcarbonaat), emulgatoren (E482, sojalecithine), erwteneiwit, aroma, vitamine E, vitamine B1.

Voedingswaarde per 100 gram:

Energie 350Kcal/ 1485 KJ, eiwit 3,4 g, koolhydraten 69 g waarvan 34 g suikers en 22 g zetmeel, vet 7,7 gram waarvan 2,2 g verzadigd vet, 3,7 gram enkelvoudig onverzadigd vet en 1,8 gram meervoudig onverzadigd vet, voedingsvezels 4,9 gram waarvan 3,1 gram polydextrose, natrium 0,171 g, vitamine E 4,0 mg, vitamine B1 0,42 mg.

De misleiding:

'Van FruitKick Extra kun je echt zorgeloos genieten', beweert Liga. Voedingsconcern Kraft heeft Liga FruitKick Extra Framboos in de markt gezet als een gezond tussendoortje. '30% minder suikers en vol fruit' tettert de fabrikant op de verpakking. De frambozen liggen aantrekkelijk naast een fruitig uitzijnde vulling in een deegjasje. Liga versterkt het fruitige effect door op de verpakking de kreet '46% fruitvulling' te omcirkelen. 'Met extra veel fruitvulling' staat er nog eens, voor de onoplettende lezer. Bovendien krijgen we met deze Liga-koek ook nog belangrijke granen, vitamines en voedingsvezels binnen ('Bron van voedingsvezels'). Een weldaad voor onze darmen! Liga kan na al dat goeds alleen maar concluderen dat zijn FruitKick 'extra lekker en verantwoord' is.

De waarheid:

Liga kan zijn reepje beter een Suikerkick noemen dan een FruitKick. Fruit zit er nauwelijks in. Wel *fruitvulling*. Maar die bestaat vooral uit uit glucose-fructosestroop, een goedkope maïssuiker en vulstoffen. In elke FruitKick Extra Framboos zit slechts 6,7% fruit, dat is 1,8 gram fruit per reep: zó weinig dat dit volgens deskundigen niet eens meetelt in de dagelijkse fruitconsumptie. De reep bestaat zelfs voor een derde uit suiker! Bovendien is de glucosefructosestroop – het hoofdingrediënt van de 'fruitvulling' – niet onomstreden. De fructose uit deze goedkope maïssuiker levert veel calorieën, maar zorgt niet voor een gevoel van verzadiging en dat veroorzaakt overconsumptie... en dus overgewicht.

Leveren de voedingsvezels dan geen bijdrage aan een goede darmwerking? Jawel, vooral als het vezels zijn die van nature voorkomen in een product. Probleem van de FruitKick is dat Liga kunstmatig gefabriceerde voedingsvezels toevoegt. En die zijn volgens de Gezondheidsraad 'geen (volwaardige) vervanger'. Ten slotte zijn de toegevoegde vitaminen, als je gewoon gevarieerd eet, volledig overbodig.

De achtergrond:

Liga kan gewoon zeggen dat zijn FruitKick 'extra fruitvulling' heeft. De term fruitvulling is namelijk niet beschermd in de Warenwet. De toegevoegde voedingsvezels zijn daarnaast niet één op één te vergelijken met oorspronkelijke vezels die in bijvoorbeeld fruit of granen zitten. Ze mogen dan ook niet mee worden geteld in onze dagelijkse voedingsvezelconsumptie. Helaas worden geïsoleerde of gefabriceerde vezels telkens vaker door producenten toegevoegd. Voor consumenten is het verschil helaas moeilijk te achterhalen. Extra kwalijk gezien het feit dat 90% van Nederland niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 30/40 gram per dag komt. Ook overbodige vitamines worden op grote schaal toegevoegd als extra selling point. Een voedselabrikant kan over zijn product dus enorm veel onzin verkopen, zonder dat er een haan – of wetgever – naar kraait.

De bottom line:

Liga probeert haar suikervolle reep te slijten aan een publiek dat graag een tussendoortje eet, maar niet van ongezonde snacks houdt. Helaas: Liga's FruitKick is net zo ongezond als de fruitrepen van zijn concurrenten. In Liga zien we opnieuw een producent die zich een plaatsje naar het gezondheidsschap elleboogt met misleidende praatjes. De 'bron van voedingsvezels' is grotendeels nep en het beloofde fruit zit er nauwelijks in. Volgens een steekproef van foodwatch is '30% minder suikers' een ongefundeerde claim. Het belangrijkste ingrediënt van de 'fruitvulling', glucose-fructosestroop, is ook nog eens omstreden als mogelijke veroorzaker van overgewicht.