

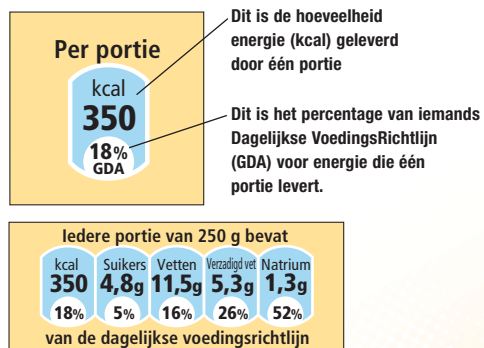
Wat is de "Dagelijkse VoedingsRichtlijn" (GDA) ?

Producenten kunnen vrijwillig bijkomende nutritionele informatie, zoals de 'Dagelijkse VoedingsRichtlijn' (= Guidelines Daily Amount = GDA) verschaffen. De 'Dagelijkse VoedingsRichtlijn' (GDA) geeft aan hoeveel één portie van een bepaald voedingsmiddel bijdraagt aan energie (in kcal) en aan belangrijke nutriënten in verhouding tot de dagelijkse richtlijn.

Nutritionele behoeften variëren naar leeftijd, gewicht, grootte en geslacht, en hangen ook af van hoe fysiek actief een persoon is. De 'Dagelijkse VoedingsRichtlijn' (GDA) is dan ook geen doelstelling voor individuen, maar eerder een richtwaarde die bepaald werd voor een gezond persoon met een gemiddeld gewicht, die een gemiddelde fysieke activiteit heeft. Dagelijkse energievereisten variëren bijvoorbeeld van 1500 tot 2000 kcal voor kinderen, van 2200 tot 2700 kcal voor mannen en van 1800 tot 2200 kcal voor vrouwen.

De "Dagelijkse VoedingsRichtlijn" (GDA) op een etiket is gebaseerd op de waarden voor de volwassen vrouw omdat deze de gemiddelde behoeften van een meerderheid van de bevolking het best benaderen.

Voorbeeld van GDA-voedingsinformatie voor "Kippenragout met rijst en groenten"



Wat is de Dagelijkse VoedingsRichtlijn ?

Energie	2000 kcal
Eiwitten	50 g
Koolhydraten	270 g
Suikers	90 g
Vetten	70 g
Verzadigd vet	20 g
Voedingsvezels	25 g
Natrium (zout)	2,4 g (6 g)

Wat is het verband met wat u dagelijks eet ?

Voedingsdeskundigen raden ons aan evenwichtig te eten :

- 50 - 55 % van de totale energie zou afkomstig moeten zijn van koolhydraten (inclusief suikers)
- 30 - 35 % van de totale energie afkomstig van vetten (inclusief verzadigd vet)
- 10 - 15 % van de totale energie afkomstig van eiwitten

Zo zou bijvoorbeeld een gemiddeld actieve vrouw met een dagelijkse energiebehoefte van ongeveer 2000 kcal ongeveer 250 tot 275 g koolhydraten, 65 tot 75 g vetten en 50 tot 75 g eiwitten mogen opnemen.

Een nutritioneel evenwicht wordt niet bereikt in één enkele maaltijd, maar moet beoordeeld worden in een tijdsbestek van een dag en/of zelfs een week. Gevarieerd eten helpt ons dit evenwicht te bereiken en maakt eten bovendien aangenamer. Elk voedingsmiddel kan dan ook deel uitmaken van een gezond, lekker en evenwichtig voedingspatroon.

FEVIA

Federatie Voedingsindustrie
Fédération de l'Industrie Alimentaire

FEVIA vzw
Kunstlaan 43 - 1040 Brussel
Tel : 02/550.17.61 - Fax : 02/550.17.54
E-mail: info@fevia.be
www.fevia.be

Verantwoordelijke uitgever: Chris Meris, FEVIA



Nutritionele etikettering:

De informatie beter begrijpen

FEVIA

Federatie Voedingsindustrie
Fédération de l'Industrie Alimentaire

Een voorbeeld van *nutritionele informatie*

Etiketten zijn de 'identiteitskaarten' van de voedingsmiddelen die we kopen en eten. Ze verstrekken informatie over onder andere:

De ingrediënten. Deze worden opgesomd volgens de hoeveelheid waarin ze in een product gebruikt worden, van het ingrediënt in de grootste hoeveelheid naar dat aanwezig in de kleinste hoeveelheid.

De nutritionele samenstelling. Daarbij wordt de hoeveelheid energie aangegeven per 100 g of 100 ml van een product. Ook wordt de hoeveelheid aangegeven van een aantal belangrijke nutriënten zoals eiwitten, koolhydraten en vetten. Vitaminen, mineralen en vezels kunnen ook vermeld worden. Veel etiketten geven deze informatie ook voor één portie van een product.

Energie wordt vooral geleverd door koolhydraten, vetten en eiwitten. De energiewaarde wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal), in de gewone spreektaal veelal Calorieën genoemd, en in kilojoule (kJ). 1 kcal = 4,2kJ

Energiewaarde in kcal en kJ:

1g eiwitten = 4 kcal = 17 kJ

1g koolhydraten = 4 kcal = 17 kJ

1g vet = 9 kcal = 37 kJ

Eiwitten bestaan uit aminozuren en zijn essentieel voor de groei en het herstel van het lichaam. Bronnen van eiwitten zijn o.a. vlees en vleesproducten, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en granen.

Koolhydraten vormen de brandstof voor het lichaam. Ze bestaan uit zetmeel en suikers. De nutritionele tabel geeft de totale hoeveelheid koolhydraten aan, en soms vind je op de lijn eronder de aanduiding van het aantal koolhydraten die afkomstig zijn van suikers. Bronnen van zetmeel zijn o.a. brood, aardappelen, graanproducten, rijst en pasta. Suikers vind je onder andere in fruit, groenten en zoete producten in het algemeen.

Kippenragout met rijst en groenten

Ingrediënten: gekookte rijst (38,5%), gebakken kippenvlees (19%), erwten (12,5%), emmentaler, mais, ui (4%), champignons (4%), zout, aroma's, zonnebloemolie.

Voorbeeld van een tabel met nutritionele informatie¹

	Per 100g	Per portie van 250g
Energetische waarde	589 kJ / 140 kcal	1473 kJ / 350 kcal
Eiwitten	10,2 g	25,5 g
Koolhydraten	14,6 g	36,5 g
waarvan suikers	1,9 g	4,8 g
Vetten	4,6 g	11,5 g
waarvan verzadigd vet	2,1 g	5,3 g
Voedingsvezels	1,4 g	3,5 g
Natrium	0,5 g	1,3 g
Vitaminen		
B1	0,21 mg (15% van de ADH)	0,53 mg (38% van de ADH)
Mineralen		
Calcium	158 mg (20% van de ADH)	395 mg (49% van de ADH)

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH):

De ADH zijn referentiewaarden die wetenschappelijk bepaald zijn en in de voedingswetgeving opgenomen worden. Ze geven de hoeveelheid aan van verschillende vitamines en mineralen die de meeste mensen nodig hebben om gezond te blijven. Wanneer vitamines en mineralen op het etiket worden vermeld, dan gebeurt dit zowel in de hoeveelheid waarin deze in het voedingsmiddel aanwezig zijn, als in het percentage van de ADH die deze hoeveelheid vertegenwoordigt. Aan de hand van deze informatie kan een consument nagaan in welke mate een product bijdraagt tot zijn dagelijkse behoefte aan vitamines en mineralen. 158 mg calcium vertegenwoordigt bijvoorbeeld 20% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid voor calcium (800 mg).

(1) Nutritionele informatie wordt voorgesteld in een standaardtabel van 4 of 8 nutriënten. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om andere nutriënten zoals vitamines en mineralen toe te voegen, naargelang de gemaakte beweringen en de keuze van de producent.

Voor bijkomende nutritionele productinformatie kan u eveneens contact opnemen met de producent.

Wat zijn nutriënten ?

Nutriënten zijn de bestanddelen van onze voeding die het lichaam 'voeden' en die bijdragen tot de groei en de ontwikkeling. Zij omvatten eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Vezels dragen weliswaar niet rechtstreeks bij tot de groei en de ontwikkeling van het lichaam, maar zijn toch een belangrijke component voor een goede werking van het darmstelsel en worden dus algemeen beschouwd als nutriënten.

Vetten zijn een bron van energie en van essentiële vetzuren. Vetten spelen ook een rol als drager van vetoplosbare vitamines en zijn essentieel voor het functioneren van de cellen. Ze zijn samengesteld uit vetzuren die genoemd worden naar hun chemische structuur (verzadigde, mono-onverzadigde en poly-onverzadigde). Omega-3 en Omega-6-vetzuren zijn onverzadigd.

Vezels helpen een gezond verteringssysteem in stand te houden en men gaat ervan uit dat ze de honger helpen controleren. Ontbijtgranen en brood, groenten, peulvruchten en fruit zijn onder andere bronnen van vezels.

Natrium is een bestanddeel van gewoon keukenzout en van andere ingrediënten en is van nature aanwezig in bepaalde voedingsmiddelen. Om natrium als het equivalent in zout uit te drukken dient men het natriumgehalte van een voedingsproduct met 2,5 te vermenigvuldigen.

Vitamines en mineralen zijn weliswaar in kleine hoeveelheden aanwezig maar zijn tegelijk onmisbaar voor een goede werking van het lichaam. Voedingsmiddelen leveren een hele reeks verschillende vitamines en mineralen. Sommige vitamines worden eenvoudigweg aangeduid met een letter van het alfabet, zoals bij voorbeeld Vitamine A, C, D en E. Andere vitamines worden af en toe aangeduid met een specifieke naam zoals thiamine (= vit. B1), riboflavine (= vit. B2), niacine (= vit. B3). Mineralen worden veelal aangegeven met hun chemische benaming, bijvoorbeeld calcium, ijzer en magnesium.