



Nutri-score: een nieuw voedingslabel

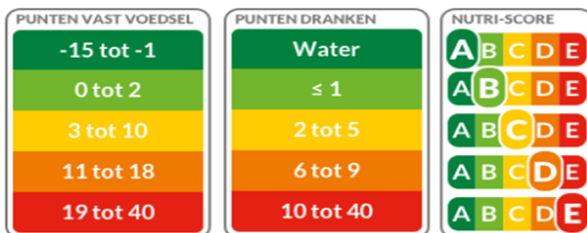
Inleiding

In het kader van de week van de diëtist namen de diëtisten van Az Damiaan de Nutri-score onder de loep.

Wat is de Nutri-score?

De Nutri-score is een voedingslabel dat de consument sinds het najaar van 2017 kan terugvinden op verschillende producten. De Nutri-score is een combinatie van kleuren- en lettercodes. De score wordt toegekend binnen een bepaalde productgroep om aan te geven welke producten gezonder zijn dan andere. Deze score wordt toegekend op basis van een algoritme dat werd ontwikkeld door het Franse Nutritional Epidemiology Research Team.

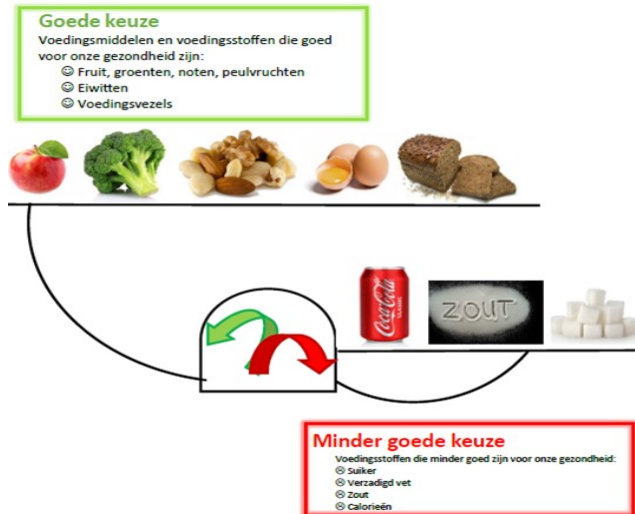
Hoe ziet dit eruit?



Hoe interpreteert u dit?

Dit algoritme weegt positieve eigenschappen zoals het gehalte aan eiwit, vezels en fruit, groenten, noten af ten opzichte van negatieve eigenschappen zoals het gehalte aan energie, suikers, verzadigd vet, natrium om te komen tot een score tussen -15 (beste) en +40 (slechtste).

Deze score leidt tot een combinatie van een letter (A tot E) en een kleur (van donkergroen naar rood). Donkergroen staat voor de beste voedingswaarde (te verkiezen), rood staat voor de slechtste voedingswaarde (te beperken).



Geen verplichting, wel handig

Momenteel is er in Europa geen verplichting om een voedingslabel te gebruiken. Frankrijk heeft in 2017 zijn keuze voor de Nutri-score officieel doorgegeven aan de Europese Commissie en ook België en Spanje kiezen ervoor.

Waar te vinden?

Ondertussen hebben sommige fabrikanten en supermarkten in België, zoals Danone, McCain, Delhaize, Colruyt, Carrefour en Intermarché al enkele producten voorzien van het label of gebruiken ze het in hun webwinkel of app.

Gebruik de Nutri-score om producten uit dezelfde categorie te vergelijken en de betere keuze te maken op het moment van aankoop. U ziet aan de hand van de code en kleur welke producten u regelmatig kan eten en welke minder passen in een evenwichtig voedingspatroon.

Opmerking

Dit betekent echter niet dat vanaf nu enkel nog maar producten met Nutri-score A of B mogen of dat producten met Nutri-score D of E helemaal gebannen moet worden. De Nutri-score wordt namelijk altijd berekend per 100 g of ml, zodat producten makkelijk vergeleken kunnen worden.

Maar niet alle producten worden in dezelfde hoeveelheden gebruikt. Denk maar aan olijfolie: olijfolie heeft een D-score, maar tijdens een maaltijd gebruikt u nooit 100 ml. Een bereide maaltijd kan een A-score hebben, maar u eet er meer van dan 100 g. Volg hierbij nog altijd de richtlijnen van de omgekeerde voedingsdriehoek.

Voedingsdriehoek en Nutri-score

Naast de adviezen van de Nutri-score blijft het belangrijk om de adviezen van de voedingsdriehoek in het achterhoofd te houden om een gezond en duurzaam voedingspatroon op te bouwen.

Aanbevelingen

- Eet in verhouding meer voedsel van plantaardige dan van dierlijke oorsprong.
- Geef de voorkeur aan weinig of niet bewerkte producten.
- Vermijd overconsumptie en verspilling.



© Az Damiaan vzw, juli 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be