

# Het topje van de voedingsdriehoek: de restgroep

Linda Claeys, diëtiste

Diabetes Info, mei-juni 2005, jaargang 48, nummer 3, pg. 19-22



De actieve voedingsdriehoek, zie nota onderaan artikel

Uiteindelijk zijn we, na een lang verhaal dat reeds in 2002 begon en een vaste stek kreeg in de vorige nummers van dit tijdschrift (en dat de vele voedingsmiddelen beschreef die zich in de verschillende vakken van de voedingsdriehoek bevinden) toegekomen aan het bovenste topje: de restgroep. Het afzonderlijk zwevend deeltje, los van de andere vakken van de driehoek, dat wit van kleur is gebleven. Het kleine formaat van dit vakje en de eenvoudige kleur, doet ons al gauw vermoeden dat het hier om voedingsmiddelen gaat die blijkbaar niet zo belangrijk zijn voor een goede gezondheid. En dat is ook zo, in dit vakje bevinden zich namelijk alle

voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding, maar toch niet weg te denken uit onze voedingscultuur.

Bekijken we maar eens kritisch onze huidige voedingsmarkt. Wanneer we in het grootwarenhuis tussen de winkelrekken met voedingsproducten wandelen en stiekem een glimp werpen in de karretjes van de warenhuisbezoekers, zonder daarbij ons eigen boodschappenwagentje te vergeten, dan beginnen we toch wel even te twifelen of de voedingsmiddelen uit deze restgroep wel zo weinig belang hebben???? Zo wat de helft van alle winkelrekken en een groot deel van alle boodschappenwagentjes zijn gevuld met voedingsmiddelen uit deze groep.

## Welke voedingsmiddelen horen thuis in dit driehoektopje?

Zoals reeds gezegd, alle voedingsmiddelen die niet echt noodzakelijk zijn om onze voeding gezond en evenwichtig te houden. Dit zijn: suiker, snoep, chocolade, koekjes, gebak, confituur, honing, chocoladepasta, chips, borrelhapjes, gesuikerde melkdesserten, ijsroom, sorbet, frisdranken, bieren, wijnen, aperitieven, sterke dranken, ... Al deze producten leveren stuk voor stuk heel wat energie. Ze zijn ofwel suikerrijk, vetrijk of beide of ze bevatten alcohol, maar zijn meestal arm aan levensnoodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Waarom zijn juist deze voedingsmiddelen, die we beter slechts uitzonderlijk en met mate gebruiken, zo aantrekkelijk? Zijn ze dan echt zo slecht voor onze gezondheid? Gelukkig niet altijd, als we ze maar heel bewust en met mate in ons voedingspatroon inschakelen en inrekenen.

Maar dat is nu juist wat zo moeilijk is. Het gaat hier immers om lekkernijen die onze smaakpapillen zodanig prikkelen dat maat houden een zware opdracht wordt. Onze smaakpapillen vragen steeds maar meer van dat lekkers.

Training van onze smaakpapillen is hier de boodschap. Geniet met volle teugen, maar van een kleine hoeveelheid. Kies daarom enkel de fijnste lekkernijen die de markt ons biedt. Je bent beter een fijnproever dan een veelvraat.

## **Zijn er dan geen producten verkrijgbaar waarvan de samenstelling beter beantwoordt aan de eisen van een gezonde voeding?**

De industrie probeert hier inderdaad aan tegemoet te komen en biedt ons een aantal alternatieven aan. Maar of deze alternatieve producten dan inderdaad altijd beter zijn, dat is dan weer een andere vraag. Laat ons daarom een aantal aangepaste voedingsmiddelen van naderbij bekijken.



### **Suiker:**

Suiker wordt als smaakverbeteraar aan heel wat voedingsmiddelen toegevoegd. Denken we maar aan koffie, thee, frisdranken, melkproducten, nagerechten, gebak ... Mensen houden nu eenmaal van zoet. Reeds in de prehistorie ging de mens op zoek naar planten en vruchten met een zoete smaak. Honing werd al heel vroeg als zoetmaker gebruikt.

Tijdens het Romeinse rijk werd suikerriet met de ontdekkingsreizigers meegebracht uit Perzië en men slaagde erin hieruit suikerrietstroop te bereiden. Later werd hieruit dan de zo begeerde tafelsuiker gemaakt, zowel uit suikerriet als uit suikerbieten. Omdat velen snel de neiging hebben om te veel zoet te gaan gebruiken, wat niet zo bevorderlijk is voor de gezondheid en het gewicht, ging men al snel op zoek naar alternatieven voor suiker. Deze werden gevonden onder de vorm van zoetstoffen en suikervervangers.

### **Suikervervangers**

Fructose of vruchtensuiker wordt vaak als suikervervanger gebruikt in zogezegd "suikervrije" producten. "Suikervrij" betekent niet "koolhydraatvrij". Voedingsmiddelen bereid met fructose, bevatten inderdaad geen gewone suiker maar fructose is wel degelijk een koolhydraat, dat de bloedsuiker weliswaar trager doet stijgen maar toch als koolhydraat moet berekend worden. Uit koolhydraathoudende voedingswaren worden ook verschillende soorten suikervervangende siropen bereid zoals bvb. tarwemoutsiroop, maïsmoutsiroop, gerstemoutsiroop, rijstemoutsiroop, cichoreisiroop, agavesiroop, ahornsiroop, esdoornsiroop.... Ook deze siropen worden vaak als suikervervanger aangewend, maar zijn ook niet koolhydraatvrij. Ze bestaan uit natuurlijke ongeraffineerde suikers zoals fructose, glucose, sacharose,...en hebben nog steeds een invloed op het bloedsuikergehalte. Het enige voordeel op gewone suiker is dat ze minder geraffineerd zijn en naast suikers ook nog een aantal nuttige vitaminen en mineralen bevatten.

De suikervervangende polyolen of suikeralcoholen beïnvloeden het bloedsuikergehalte daarentegen nauwelijks. Voedingsvezels als inuline, oligofructose en polydextrose worden

zowel als suiker als vetvervanger gebruikt, meestal in combinatie met polyolen en energievrije zoetstoffen en hebben eveneens een heel beperkte invloed op de glycemie (zie ook het artikel over koolhydraten in dit tijdschrift).

## **Energievrije zoetstoffen**

Anderzijds beschikken we ook over een reeks zoetstoffen die een zoete smaak geven zonder energie te leveren en die helemaal geen invloed hebben op de glycemie.

Deze stoffen hebben per gewichtseenheid een veel grotere zoetkracht dan suiker, waardoor ze in een zeer beperkte hoeveelheid kunnen gebruikt worden om dezelfde zoetkracht te bekomen als suiker. Voorbeelden hiervan zijn: acesulfaam K, aspartaam, cyclamaat, neohesperidine, sacharine, sucralose en thaumatine.

Ze worden allen als veilig additief toegelaten, zowel door de WHO (World Health Organisation), de FDA (Food and Drug Administration) en de EG (Europese Gemeenschap). Ze staan vermeld op de positieve lijst van voedingsadditieven. Dit betekent dat ze veilig zijn op voorwaarde dat ze binnen een "aanvaardbare dagelijkse inname" per kg lichaamsgewicht (ADI) worden gebruikt. Deze ADI wordt bij volwassenen praktisch nooit overschreden, normaal volstaat een veel kleinere dosis voor het zoeten van gerechten. Bij gebruik door kinderen dient men met de ADI wel rekening te houden.

Deze zoetstoffen zijn bijzonder geschikt voor het zoeten van koffie, thee, frisdranken, melkbereidingen ... en kunnen een aangename hulp zijn in een diabetesvoeding.

Hierdoor zijn er een hele reeks voedingsmiddelen op de markt gekomen, die zowel voor mensen met diabetes als voor mensen met overgewicht voor een aangename afwisseling kunnen zorgen. Bekijk echter goed de totale samenstelling van de producten die u aankoopt, want sommige verpakkingen kunnen wel misleidend zijn!

## **Frisdranken en gearomatiseerde waters**

Er zijn verschillende frisdranken en gearomatiseerde waters verkrijgbaar waarin het suiker geheel of gedeeltelijk door zoetstoffen werd vervangen. Suikervrije dranken zijn voor mensen met diabetes een goed alternatief, want gesuikerde dranken doen de bloedsuiker zeer snel stijgen. Ze zijn enkel nuttig voor de behandeling van een hypoglycemie.

Controleer steeds de samenstelling die op de verpakking is vermeld. Is de suiker wel volledig door zoetstoffen vervangen? Er zijn immers ook dranken te koop, die vaak als "caloriearm" worden omschreven, maar waarbij de suiker slechts gedeeltelijk door zoetstoffen werd vervangen.

Wanneer dranken meer dan 6 kcal of meer dan 1,5 g koolhydraten per 100 ml bevatten, kan men ze beter vermijden.

### **Enkele merken van aanvaardbare frisdranken zijn:**

Coca Cola light	Tönisteiner Zitrone fit
Schweppes light	Ice tea light (GB)
Coca Cola lemon light	River light limonade (Aldi)
Schweppes agrum light	Ice tea Lipton light
Fanta light	Pepsi Max
Delhaize Cola light	Cola Premier light
Sprite light	Pepsi twist light
Cola River light (Aldi)	Orangina light
Seven up light	Delhaize limonade light
GB limonade light	Spa & Fruit zonder toegevoegde suiker
Gini light	

## Enkele merken van aanvaardbare gearomatiseerde waters:

Aquaroma (Delhaize)	Vitalinea (Danone)
Aquana	Contrex
SuaVita (Carrefour)	Spa & Fruit light

## Melkbereidingen

Ook hiervan zijn heel wat producten waarbij de suiker werd vervangen door zoetstoffen verkrijgbaar (yoghurt, yoghurtdrink, chocolademelk ...). Controleer ook hier nauwkeurig het etiket!

Melkbereidingen bevatten koolhydraten afkomstig van de lactose uit de melk. Van natuur bevatten melk en melkproducten zoals yoghurt en karnemelk 5 tot 6 g koolhydraten per 100 ml. Wanneer er vruchten aan deze melkbereidingen worden toegevoegd zal het koolhydraatgehalte uiteraard stijgen, want ook vruchten bevatten suikers. Wordt er verder ook nog suiker toegevoegd dan loopt het koolhydraatgehalte al snel op tot meer dan 15 g Kh per 100 ml. Worden deze bereidingen gezoet met zoetstoffen dan blijft het koolhydraatgehalte meestal beneden de 10 g per 100 ml. Afhankelijk van het koolhydraatgehalte aangegeven op het etiket, kan men van deze melkbereidingen 125 tot 250 ml gebruiken ter vervanging van 300 ml melk of karnemelk (= 1 koolhydraatwaarde).

Niettegenstaande melkbereidingen niet behoren tot de restgroep, maar wel in het vak melkproducten en kaas thuishoren, willen we hier toch enkele merknamen opgeven omdat aan deze producten zoetstoffen zijn toegevoegd en deze voor diabeten toch hun voordeel hebben boven de gesuikerde melkbereidingen.

### Enkele voorbeelden:

#### **Magere yoghurt met fruit 0% vet en gezoet met zoetstoffen:**

Vitalinea Danone	0 % vet	Vitalinea Danone	0 % vet
Mach	0 % vet	Campina drinkyoghurt framboos/appel	
Vitalinea Cremosso	0 % vet	zonder toegevoegde suiker	
Vitalinea Deliciosa	0 % vet	Fristi geen suiker toegevoegd	
Delhaize light	0 % vet	<b>Chocolademelk zonder toegevoegde suiker</b>	
Yoplait	0 % vet	Vitalinea melk met chocoladesmaak	
GB light	0 % vet	Cécémel van Nutricia (geen suiker toegevoegd)	
Panier de Yoplait	0 % vet	<b>Magere platte kaas met fruit gezoet met zoetstoffen:</b>	
Galaxy (Colruyt)	0 % vet		
Sveltesse Nestlé	0 % vet	Vitalinea Danone	0 % vet
Le Yoghourt de Alpes Haute Savoie (Aldi)	0 % vet	Yoplait	0 % vet

#### **Ijsdesserten zonder toegevoegde suiker:**

Icy van Ijsboerke		Sveltesse Nestlé	0 % vet
Prodia		Vitalinea opgeklopte verse kaas met fruit	0 % vet
Ysco			
Van Gils			

## Snoepjes zonder suiker

Dit zijn harde of zachte snoepjes die bereid worden op basis van gelatine, Arabische gom, polyolen, energievrije zoetstoffen en aromatische kruiden of smaakstoffen. Deze snoepjes bevatten geen vetstoffen, zo goed als geen opneembare koolhydraten en slechts half zoveel energie als vergelijkbare snoepjes met suiker. Ze hebben dus weinig of geen invloed op het bloedsuikergehalte. Let echter wel op met overdadig gebruik! De polyolen hebben een laxerende werking en kunnen, afhankelijk van persoon tot persoon, reeds bij een geringe inname klachten als opgeblazen gevoel, winderigheid en darmkrampen veroorzaken .

### Enkele merken:

Prodia  
Céréal  
Vicks suikervrij  
Ricola suikervrij  
Delhaize zonder suiker  
Sula

Damhert  
Mentos suikervrij  
Frutella suikervrij  
Halter  
Smint  
enz....

## **Confituur zonder toegevoegde suiker**

Zonder toegevoegde suiker kan hier betekenen dat de confituur gezoet is met appeldiksap of met fructose of met polyolen... Het koolhydraatgehalte kan heel verschillend zijn naargelang de bereidingswijze.

Sommige bereidingen bevatten slechts 15 % koolhydraten. Andere bevatten evenveel koolhydraten als gewone confituur, namelijk 50 tot 60 %. Als diabeet kan men om het even welke confituur gebruiken op voorwaarde dat men de koolhydraten, die op de verpakking vermeld staan, inrekent in de maaltijd.

## **Chocoladebereidingen zonder toegevoegde suiker**

Ook heel wat chocoladebereidingen “zonder suiker”, zoals chocolade, gevulde chocoladefiguurtjes, paaseitjes, chocoladepasta... worden momenteel te koop aangeboden.

Chocoladebereidingen zijn steeds vetrijk. Tot op heden zijn nog slechts weinig fabricanten erin geslaagd het vetgehalte in deze producten te verlagen. Om deze reden gebruikt men deze voedingsmiddelen best slechts uitzonderlijk en met mate. Ook al bevatten ze geen toegevoegde suikers en dus geen opneembare koolhydraten.(zie ook het artikel over paaseieren in ons vorig tijdschrift)

## **Gebak en koekjes zonder toegevoegde suiker**

In de bakkerswereld is het gebruik van polyolen als ideale vervanger van suiker de laatste jaren sterk ingeburgerd geraakt. Wat men zich echter vaak niet realiseert, is dat het niet zozeer de toegevoegde suikers zijn, die gebak en koekjes minder gezond maken. Het zijn vooral de vetten, voornamelijk de geharde vetten (verzadigde vetten), die deze lekkernijen minder gezond maken. Veel bakkerijen maken een assortiment gebak met maltitol als suikervervanger in de veronderstelling dat dit gebak dan beter geschikt is voor mensen met diabetes. Veel diabeten kopen deze producten dan ook in volle vertrouwen. Op deze bereidingen vindt men echter geen voedingswaardesamenstelling. Hoeveel opneembare koolhydraten bevat het gebak? Welke vetstoffen werden er gebruikt en hoeveel? Men weet dus niet hoe men het gebak kan inrekenen in het voedingsschema. Wees dus op uw hoede bij de aankoop ervan.

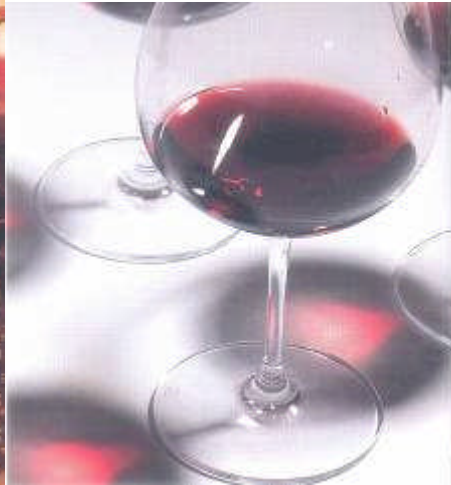
Er is ook een aanzienlijk gamma industrieel bereide koekjes zonder toegevoegde suiker verkrijgbaar. In dit geval doen de producenten vaak een extra inspanning om ook het vetgehalte, vooral dan het gehalte aan verzadigd vet te verlagen en het gehalte aan voedingsvezel te verhogen.

Veel producten hebben een heel duidelijke samenstelling op hun verpakking, anderen dan weer niet. Wees dus kritisch bij de aankoop en vraag desnoods advies aan uw arts of diëtist. Bedenk steeds dat gebak ook al bevat het geen toegevoegde suiker toch steeds koolhydraten bevat van de andere ingrediënten (bloem, melk, vruchten) en dat dit nooit zomaar vrij kan gebruikt worden zonder dat het ingerekend wordt in het dagschema.

## **Alcohol**

Bieren, wijnen, aperitieven, likeuren ... hebben eveneens hun plaats in de restgroep.

Niettegenstaande het feit dat verschillende studies hebben aangetoond dat matige drinkers langer leven dan niet-drinkers en dat deze regel ook geldt voor mensen met diabetes moeten we hier toch ook duidelijk stellen dat overmatig alcoholgebruik (=meer dan twee alcoholconsumpties per dag) heel gevaarlijk voor onze gezondheid kan zijn. Drink dus liever regelmatig, maar met mate en geef de voorkeur aan niet gesuikerde alcoholische dranken zoals droge sherry, droge schuimwijn of champagne, droge witte of rode wijn...



## Besluit

Zoals je kan lezen, zouden we over dit kleine topje van de voedingsdriehoek wel dit hele tijdschrift vol kunnen schrijven. Daaruit kunnen we dan toch wel besluiten dat de voedingsmiddelen uit dit vakje, dan wel niet zo belangrijk zijn voor onze gezondheid, maar dat we ze toch niet kunnen wegdenken uit ons dagelijks leven. Ook niet in geval van diabetes. Samen met je diëtist(e) kan je leren op welke manier je de beste keuze kunt maken uit dit grote productengamma en op welke manier je het in je persoonlijk eetpatroon kan inschakelen zonder dat hierdoor je diabetesregeling in het gevaar komt.

### Nota bij de voedingsdriehoek

Tot vorig jaar bestond de voedingsdriehoek uit 8 verschillende vakken met voedingsmiddelen. Zoals u kunt zien is daar sinds dit jaar een negende vak bijgekomen dat zich onder de watergroep bevindt. Dit vak heeft niets met voeding te maken maar wel met beweging.

Omdat het zo moeilijk is mensen te motiveren om systematisch aan sport te doen, heeft het VIG (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie) in samenspraak met experts uit de voedings- en bewegingssector beslist een beweeglaag in de voedingsdriehoek te integreren. De beweeglaag in de vernieuwde "actieve voedingsdriehoek" kreeg de benaming "lichaamsbeweging". De aanbeveling luidt minstens 30 minuten per dag voor volwassenen en 60 minuten per dag voor kinderen en jongeren. De tekeningen in de beweeglaag beelden dagelijks aanbevolen activiteiten uit die een matige fysieke inspanning vragen zoals fietsen, stevig doorstappen, traplopen, zwemmen, dansen en balsporten. De bedoeling is mensen er toe aan te zetten zoveel mogelijk lichaamsbeweging in te bouwen in hun dagelijks leefpatroon door bvb. vaker te voet te gaan of de fiets te nemen in plaats van de auto, de trap te nemen in plaats van de lift, de wagen iets verder te parkeren, een halte vroeger van bus of tram af te stappen enz...

De duur van 30 minuten per dag hoeft niet aaneengesloten te zijn. Zes keer vijf minuten of drie keer tien is uiteraard ook goed. Dit is een belangrijk argument om mensen te overtuigen van de haalbaarheid van de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging per dag.