

Spoort de score?

Ik dacht dat ik het begrepen had. Tot ik onlangs een diepvries-pizza met **Nutri-Score** A in handen kreeg. Mijn verwarring transformeerde zich tot een diepe frons op mijn voorhoofd. Een gezonde diepvriespizza? Echt?!

“Niet echt,” wist de heer des huizes te vertellen, “maar het helpt wel om binnen dezelfde productcategorie te vergelijken welk artikel het gezondst is”. Ok, dus ik had uit het brede assortiment der diepvriespizza’s toevallig 1 van de gezondste exemplaren in mijn karretje geladen? Sterk werk. Al was ik toch nog niet helemaal overtuigd. Gelukkig ben ik dikke vriendjes met Google.

Op de site van het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) lees ik: “Dit label werd voor het eerst in Frankrijk ingevoerd en sinds augustus 2018 kiest ook België ervoor. Het is het eerste label waarvoor is aangetoond dat het consumenten helpt om gezondere voeding te kopen.”. België mag er dan al wel voor gekozen hebben; op mijn witte-producten-producten heb ik het label precies nog niet al te vaak zien verschijnen. Maar goed, verder lezen.

“De Nutri-Score is een **visuele weergave** van de voedingswaarde tabel en bestaat uit een **kleur** en een **letter**. Die combinatie geeft aan welke voedingsmiddelen binnen een bepaalde productgroep gezonder zijn dan andere.” Heel even (echt, heel even maar), dacht ik dat er dus meer dan 5 combinaties mogelijk waren. Maar nee. De kleuren en letters zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zijn een “**nutritional traffic light**”. Zoiets als de energielabels van huishoudtoestellen.



Het vermelden van de Nutri-Score van een product is **niet verplicht**. De producent bepaalt zelf of hij de deze vermeldt. Het vermelden van nutritionele informatie is dan weer wel verplicht, zelfs als de Nutri-Score al op de verpakking staat.

(Bij alcoholische dranken die meer dan 1,2% alcohol bevatten moet de voedingswaarde niet vermeld worden op de verpakking. Hierdoor kan de Nutri-Score niet berekend worden. Aan het andere einde van het spectrum zit babyvoeding, met een aparte wetgeving.)

De Nutri-Score is de **optelsom van positieve en negatieve eigenschappen** van het product. Het gehalte aan eiwitten, vezels en fruit, groenten en noten zorgt voor een plus. De hoeveelheid energie, suikers, verzadigde vetten en natrium zorgt voor een score die daarvan wordt afgetrokken. Op die manier kom je aan een score tussen -15 (heel erg "groen" en dus te verkiezen) en +40 (heel erg "rood" en dus te vermijden).

Maar lees vooral verder, want we zijn er nog niet. De [site van Delhaize](#) informeert me dat de Nutri-Score in het leven is geroepen om de voedingswaarde tussen 3 productgroepen te **vergelijken**:

- **gelijkaardige producten tussen verschillende merken.**
Voorbeeld: ontbijtgranen van het huismerk tegenover ontbijtgranen van een A-merk. Of die pizza die heel dit schrijfsel in gang zette.
- **verschillende producten binnen eenzelfde categorie.**
Voorbeeld: in de categorie ontbijtgranen kan je de scores tussen muesli en chocoladecornflakes vergelijken.

Of de score van die pizza vergelijken met dikke pizzabroodjes.

- **verschillende producten met een gelijkaardige consumptie.** Voorbeeld: yoghurt en pudding kan je allebei als vieruurtje verorberen en dus mag je gerust de scores vergelijken. Volgens Delhaize kan je lasagne en ontbijtgranen dan weer niet vergelijken, omdat je ze op een ander tijdstip consumeert. Ik laat in het midden of dat een universele waarheid is ☐

Hebben we dan alle info gehad? Maar nee gij! Want er zijn blijkbaar **4 modellen; het algemene** (hieronder “vast voedsel”), **dat voor kazen, dat voor dranken en dat voor vetten.** Daar sta je dan als je om 4 uur een hongertje hebt en niet kan kiezen tussen een koekje of een stukje kaas. Helaas (pindakaas), een ander model Nutri-Score!

Vast voedsel (punten)	Dranken (punten)	Nutri-Score LETTER
-15 tot -1	Water	
0 tot 2	≤ 1	
3 tot 10	2 tot 5	
11 tot 18	6 tot 9	
19 tot 40	10 tot 40	

Laat je trouwens niet misleiden: de Nutri-Score wordt steeds berekend op **100 gram of milliliter** van het product. Die pizza met A-label is dus maar voor 100 gram te verkiesen. Maar hij

weegt wel 365 gram? Dus euh... Error. Geen idee wat ik met die volledige pizza moet. Ook niet met mijn *olijfolie*. Want die heeft Nutri-Score D, maar dat telt dan voor de volle 100 milliliter? Dat is wel een behoorlijke hoeveelheid om in mijn pan te kappen! Een *gewone cola* krijgt Nutri-Score D, maar de *light/zero*-versie is helemaal ok, want zoetstoffen worden niet in rekening gebracht. Additieven, kleurstoffen en pesticiden (!) trouwens ook niet. Om maar te zeggen dat Nutri-Score A niet per definitie "gezond" is. *Noten* zijn donkergroen (en wel gezond), maar laat dat geen vrijgeleide zijn om er onbeperkt van te eten. Je broeksriem zal al snel beginnen spannen.

In de war? Wacht, ik maak het nog leuker. Zelfs *diepvriesfrietten* hebben Nutri-Score A. Want de score kijkt enkel naar het product zoals het in de verpakking zit ("ne patat") en houdt geen rekening met de manier waarop de consument het eindproduct bereidt. Kolkende olie of hete lucht? Nutri-Score does't care.



Terug naar mijn diepvriespizza die voor 100 gram Nutri-Score-

gewijze “te verkiezen” is (boven andere pizza’s of zelfs boven andere producten met een gelijkaardige consumptie). De [voedingsdriehoek](#) ziet hem toch liever niet op het menu staan. En dat onschuldige light drankje? Mja... Schrap dat ook maar.

En eigenlijk ben ik wel geneigd de voedingsdriehoek gelijk te geven. Wat al wel bleek uit mijn initiële reactie toen ik de Nutri-Score van de pizza zag. Het Vlaams Instituut Gezond Leven splitst het hele gebeuren op in 2 stappen:

1. **Check eerst de voedingsdriehoek**
2. **Vergelijk dan de Nutri-Scores die vergeleken kunnen worden**



Lang verhaal kort: de Nutri-Score is verre van zaligmakend en het zou zot zijn om blindelings op de kleurencodes te vertrouwen. De score is een hulpmiddel wanneer je producten wilt vergelijken, maar het is geen op zichzelf staande classificatie. Vraag je dus steeds af in welke categorie van de voedingsdriehoek je aankoop zit.

En die pizza? Dat was er eentje uit [The Good Baker-reeks van Dr.Oetker](#). En hij was lekker! ☐

