

Onderbouwing klacht

Klachten: **Verpakking**

Appelsientje stelt ten onrechte op de verpakking van Appelsientje Sinaasappelsap dat een glas ervan als één stuk fruit telt. Dat is onjuist en misleidend naar de consument toe. Een glas fruitsap is niet vergelijkbaar met een stuk fruit.

Website

Appelsientje stelt ten onrechte op website dat een glas Appelsientje Sinaasappel meetelt als een stuk fruit. Dat is onjuist en misleidend naar de consument toe. Een glas fruitsap is niet vergelijkbaar met een stuk fruit.

Inleiding

Fruit eten is gezond. De richtlijn voor volwassenen is om dagelijks minimaal 200 gram fruit te eten [1]. We zien echter dat ongeveer de helft van de volwassenen (19-50 jaar) de 100 gram niet haalt [2]. Vanuit gezondheidsoogpunt is het wenselijk om de consumptie van fruit te stimuleren. Er zijn verschillende argumenten aan te dragen waarom fruitsappen niet volledig te vergelijken zijn met vers fruit.

Appelsientje maakt op haar website [3] en op verpakkingen reclame voor fruitsappen die voor 100% uit puur fruitsap bestaan. Op de verpakking van Appelsientje Sinaasappel wordt gesteld een glas gelijkwaardig is aan een vers stuk fruit. Op meerdere punten is dat niet juist. Hieronder vindt u een onderbouwing dat:

- a) Vers fruit niet hetzelfde is als fruitsap
- b) Appelsientje ten onrechte stelt dat een glas van hun fruitsappen te vergelijken zijn met vers fruit.

Wanneer hier gesproken wordt over fruitsap, worden de fruitsappen bedoeld uit fruitconcentraat waar geen suiker aan is toegevoegd, zoals de fruitsappen van Appelsientje.

a. Vers fruit niet hetzelfde is als fruitsap

Op de website van Appelsientje staat geschreven (zie bijlage Ia) [3]:

"Maar wist je dat een glas Appelsientje Sinaasappel ook meetelt als 1 portie fruit?"

"Vruchtensap kan fruit niet helemaal vervangen, maar Appelsientje bevat nog voldoende voedingsstoffen om mee te mogen tellen als 1 portie fruit! Het eten van vers fruit is natuurlijk het gezondst. Het is dan ook verstandig om niet meer dan 1 stuk fruit per dag door Appelsientje te vervangen."

Appelsientje geeft hierin duidelijk aan dat Appelsientje Sinaasappel niet gelijkwaardig is aan een stuk fruit. Dat is ook wat het Voedingscentrum op haar website schrijft [4]:

"Vruchtensappen voorzien je lichaam net als andere dranken van vocht, en bevatten ook nog gezonde stoffen uit fruit. Omdat bij de bereidingswijze voedingsstoffen verloren kunnen gaan kunnen vruchtensappen vers fruit echter niet vervangen."

Verskil in gezondheidseffecten

In de nieuwe Richtlijnen goede voeding die in november 2015 zijn verschenen zijn de gezondheidsvoordelen van het eten van fruit systematisch bestudeerd en samengevat [5]:

Verbanden met een grote bewijskracht:

- *Het gebruik van ongeveer 250 gram fruit per dag hangt samen met een 10% lager risico op coronaire hartziekten ten opzichte van ongeveer 50 gram per dag.*
- *Het gebruik van fruit hangt per 200 gram per dag samen met een ongeveer 30% lager risico op beroerte.*
- *Het gebruik van ongeveer 300 gram fruit per dag hangt samen met een 10% lager risico op diabetes mellitus type 2 ten opzichte van ongeveer 50 gram per dag.*
- *Een hoog gebruik van fruit van ongeveer 300 gram per dag hangt samen met een 10% lager risico op darmkanker ten opzichte van ongeveer 100 gram per dag.*
- *Het gebruik van ongeveer 200 gram fruit per dag hangt samen met een 10% lager risico op longkanker ten opzicht van ongeveer 50 gram per dag.*

Op basis van bovenstaande bevindingen is het advies gebaseerd om dagelijks minimaal 200 gram fruit te consumeren [1]. Relevant om hierbij te vermelden is dat de resultaten voornamelijk zijn gebaseerd op de consumptie van de hele vrucht. Fruitsap is hierbij meestal niet meegenomen [5]:

"Net als bij groente volgt de commissie bij de definitie van fruit de definitie die gehanteerd wordt in het EPIC-onderzoek. Onder fruit valt naast vers fruit ook gedroogd en ingeblikt fruit. Fruitsap valt buiten deze definitie."

De Richtlijn goede voeding 2015 heeft ook een advies uitgebracht voor suikerhoudende dranken. Dat advies luidt [1]:

"Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken."

Fruitsap valt hier wel onder, waardoor het advies ook daar betrekking op heeft [1]:

"In dit advies vallen onder suikerhoudende dranken zowel dranken met toegevoegd suiker als fruitsap, omdat het suikergehalte in deze dranken vergelijkbaar is."

Het Voedingscentrum schrijft dit ook op haar website [6]:

"Bij het bewerken, zoals bij pureren of het maken van vruchtensappen, kunnen voedingsstoffen verloren gaan, vooral vitamine C en voedingsvezel. De gezondheidseffecten van fruit zoals die zijn gevonden in onderzoek gelden vooral voor de volledige vrucht."

Een ander relevant verschil tussen vers fruit en fruitsap is dat je op vers fruit moet kauwen en fruitsap vloeibaar is; je hoeft het alleen maar door te slikken. Hierdoor kun je ongemerkt (te)veel calorieën binnenkrijgen waardoor het risico op gewichtstoename toeneemt. Het lagere gehalte aan voedingsvezels versterkt dit effect omdat voedingsvezels verzadigen [7].

Studies laten zien dat de consumptie van suikerhoudende dranken (inclusief fruitsap) het risico op gewichtstoename verhoogt [8, 9]. Studies waarin specifiek gekeken is naar puur fruitsap laten dit ook zien wanneer niet gecorrigeerd is voor calorie-inname [10]. Juist het corrigeren voor energie-inname werkt vertekenend omdat suikerhoudende dranken een directe relatie

hebben met de energie-inname. Het Voedingscentrum geeft ook aan op haar website dat fruitsap het risico op overgewicht vergroot [6]:

"Vruchtensappen bevatten veel vruchtensuiker. Als je er veel van drinkt, krijg je ongemerkt veel calorieën binnen. Zo kan het risico op overgewicht toenemen."

Tevens laten studies zien dat de consumptie van suikerhoudende drank is geassocieerd met een verhoogd risico op diabetes mellitus type II [9, 11-13]. Deze associatie wordt ook gevonden voor fruitsap [14], terwijl fruit is geassocieerd met een verlaagd risico [5]. Alles bij elkaar is er consensus dat fruitsap niet dezelfde gezondheidseffecten heeft als fruit. Het Voedingscentrum schrijft dat ook op haar website [4]:

"Het effect van fruit op de gezondheid is groter. Hoe dat precies zit, is nog niet helemaal duidelijk. Bekend is wel dat in fruit meer voedingsvezels zitten dan in vruchtensappen."

Verschil in productiewijze

Een sinaasappel zoals die in de supermarkten ligt is vers en onbewerkt. Appelsientje Sinaasappel doet vermoeden dat het enkel ontstaat door het uitpersen van sinaasappels, waarna het sap voor de houdbaarheid kort wordt verhit [3]:

"100% puur sap van de lekkerste zongerijpte sinaasappels. Handgeplukt en binnen 24 uur geperst. Appelsientje sinaasappel is net zoals bij andere vruchtensappen van nature rijk aan vitamine C. Voor de houdbaarheid alleen even kort verhit en dus ook zonder conserveringsmiddelen. Zo drink je niet alleen het beste, maar ook het lekkerste."

Wanneer we kijken naar de ingrediënten staat er te lezen [3]:

"Uit sapconcentraat verkregen sinaasappelsap."

Wanneer fruitsap is verkregen uit een fruitconcentraat is het verplicht om dit te vermelden. Het is niet ongebruikelijk om fruitsap te maken uit fruitconcentraat. Eerst wordt het vocht uit het pure fruitsap gehaald, waardoor het fruitconcentraat dat overblijft makkelijker en goedkoper te transporteren is. Reconstitutie in de oorspronkelijke toestand, door het fruitconcentraat aan te lengen met water, is toegestaan [15]. Resultaat van deze productiewijze is wel dat er een verlies aan voedingswaarde optreedt, voornamelijk van voedingsvezels. Analysecijfers laten dat zien (zie tabel 1).

Verschil in voedingswaarde

Appelsientje Sinaasappel bevat per 100 ml minder calorieën dan een verse sinaasappel van 100 gram. Dat komt omdat er vet en voedingsvezels (die calorieën leveren) uit Appelsientje Sinaasappel zijn gehaald. De hoeveelheid suikers is daardoor iets groter geworden. Verder bevat Appelsientje Sinaasappel per 100 mg/ml duidelijk minder voedingsvezels en vitamine C dan een verse sinaasappelsap. Appelsientje maakt echter de vergelijking met één glas fruitsap, dat is 200 ml (zie bijlage). We zien dan dat één glas Appelsientje Sinaasappel a) meer calorieën, b) meer vitamine C en c) minder voedingsvezels bevat dan één sinaasappel (zie tabel 1). De voorziening in vitamine C is in Nederland geen probleem [2]. De inname van calorieën is bij veel mensen echter te hoog (vergeleken met de behoefte) en de inname van voedingsvezels te laag. Een glas Appelsientje Sinaasappel gelijkstellen aan één sinaasappel helpt niet om deze problemen op te lossen. Het probleem zou zelfs alleen maar groter worden wanneer iedereen een portie vers fruit (sinaasappel) zou vervangen door een glas Appelsientje Sinaasappel. De inname van calorieën zal toenemen en die van voedingsvezels dalen.

	Sinaasappel*	Appelsientje Sinaasappel**	
	100 gram	100 ml	200 ml (glas)
Energie (kcal)	51	41	82
Vet (gram)	1,0	0	0
Eiwit (gram)	0,8	0,7	1,4
Koolhydraten (gram)	7,8	8,6	17,2
Waarvan suikers (gram)	7,7	8,6	17,2
Voedingsvezels (gram)	2,0	0,3	0,6
Vitamine C (gram)	51	35	70

Tabel 1: Verschil in voedingswaarde tussen een sinaasappel en Appelsientje sinaasappelsap.

*Cijfers afkomstig van nevo-online.rivm.nl **Cijfers afkomstig van

<https://www.appelsientje.nl/onze-producten/ons-assortiment/sinaasappelsap/sinaasappel/11>

Verschil in productcategorie voor het voedselkeuzelogo 't Vinkje

De Stichting Ik kies Bewust heeft een voedselkeuzelogo ontworpen waarmee in één oogopslag te zien is wat de gezondere of bewustere keuze is. Dit is gebaseerd op productcriteria [16]. Voldoen basis-producten aan de opgestelde productcriteria dan kan de fabrikanten tegen betaling een groen Vinkje aanvragen. Gaat het om niet-basisproducten, dan kan het in aanmerking komen voor een blauw Vinkje. Fruit behoort hier tot de basis-producten, terwijl fruitsap tot de niet-basis-producten behoort. De stichting Ik kies bewust schrijft hierover [17]:

"Er zijn eveneens wijzigingen aangebracht in de indeling van productgroepen: vruchtensappen worden voortaan niet meer als basisvoeding ingedeeld en thee en koffie worden nu gerekend tot de basisproductgroep water."

Jammer dat die informatie ontbreekt op de website van Appelsientje. Dat zou namelijk eerlijke en volledige informatie zijn. Omdat de productcriteria recent gewijzigd zijn mogen enkele fruitsappen van Appelsientje die in principe voldoen aan de productcriteria (*Sinaasappel, Sinaasappel met extra vrucht vlees, Sinaasappel Mild, Zontomaatje, Tomatientje, Peer, Zwarte bes, Multifruit, Multi Vitamientje oranje vruchten*) nog tot januari 2017 het groene Vinkje dragen.

Verschillen tussen Appelsientje fruitsap en fruit samengevat

- Appelsientje Sinaasappel is vloeibare en een sinaasappel heeft een vaste consistentie. Vloeibare calorieën in de vorm van suikers worden in verband gebracht met gewichtstoename.
- De voordelen van fruitconsumptie voor de gezondheid zijn goed onderzocht. Op basis daarvan zijn de aanbevelingen door de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum gebaseerd. Fruitsappen vallen daar meestal niet onder. De gezondheidseffecten van fruit kunnen daardoor niet vertaald worden naar fruitsap.
- Appelsientje fruitsap ontstaat door het aanleggen van fruitconcentraat met water tot het oorspronkelijke niveau van vers fruitsap (reconstitutie). Daarna wordt het fruitsap verhit om de houdbaarheid te verlengen. Dit is echter niet mogelijk zonder verlies van voedingsstoffen. Een sinaasappel is vers en onbewerkt en verliest geen voedingsstoffen op een andere manier dan, eventueel, natuurlijke achteruitgang.
- Appelsientje fruitsap bevat per 100 ml duidelijk minder voedingsvezels en vitamine C dan een verse sinaasappel. Wanneer een sinaasappel wordt vergeleken met een glas Appelsientje Sinaasappel (200 ml) bevat Appelsientje Sinaasappel a) meer calorieën, b) meer vitamine C en c) minder voedingsvezels.
- Fruit behoort volgens de productcriteria van de Stichting Ik Kies Bewust tot de basis-producten. Fruitsap behoort tot de niet-basis producten.

b. Appelsientje stelt dat hun sinaasappelsap te vergelijken is met vers fruit.

We kunnen vaststellen dat fruitsap niet hetzelfde is als fruit. Vervolgens kan de vraag gesteld worden of Appelsientje wel stelt, suggereert of de indruk wekt dat een glas van hun fruitsappen te vergelijken is met een stuk fruit. Die vraag kan bevestigend worden beantwoord door de tekst op de verpakkingen van Appelsientje Sinaasappel te lezen (zie bijlage Ib en Ic):

"Een glas sap telt mee als 1 stuk fruit"

Op de website staat dit ook (zie bijlage 1a) [3]:

*"Het voedingscentrum adviseert elke dag 200 gram groenten en 2 stuks fruit te eten. We weten dat het niet altijd even gemakkelijk is om dit ook echt elke dag te doen. **Maar wist je dat een glas Appelsientje Sinaasappel ook meetelt als 1 portie fruit?** Vandaar dat Appelsientje het groene Vinkje draagt."*

Hiermee wordt duidelijk gesteld dat één glas Appelsientje fruitsap wel gelijkwaardig is aan een stuk fruit en dat de consument aan de aanbevolen hoeveelheid fruit kan komen door Appelsientje fruitsap te drinken. Hier ontbreekt de nuancering volledig die op de website wel wordt gemaakt en relevant is voor de consument om tot koop over gaan.

Met een asterisk wordt wel verwezen naar de homepage van de website van Appelsientje. Van de consument mag echter niet verwacht worden dat hij/zij eerst de website moet bezoeken om vervolgens de informatie over Appelsientje fruitsappen te lezen. Een consument behoort een goed geïnformeerde keuze te kunnen maken op basis van de informatie die op de verpakking staat. Die informatie mag dan niet misleidend zijn. Door te stellen dat één glas Appelsientje fruitsap meetelt als één stuk fruit is die informatie wel misleidend.

Conclusie

Uit het bovenstaande blijkt dat er belangrijke verschillen bestaan tussen Appelsientje fruitsap en fruit. Het is daardoor onjuist, onwenselijk en misleidend om in reclame-uitingen een glas fruitsap gelijk te stellen aan een stuk fruit. Vanuit verschillende invalshoeken klopt dat niet, waardoor de consument misleid wordt. Aanpassing van de informatie op de verpakking lijkt noodzakelijk om deze misleiding te stoppen.

Met vriendelijke groet,
Rob van Berkel

Referenties

1. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24.
2. Rossum C.T.M. van, Franssen H.P., Verkaik-Kloosterman J. et al. (2011). Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010; diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM-rapport nr. 350050006/2011. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Bilthoven.
3. <https://www.appelsientje.nl/duurzaamheid/het-goede-van-sap> Geraadpleegd 19 maart 2016.
4. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vruchtensap.aspx> Geraadpleegd 19 maart 2016.
5. Gezondheidsraad. Groente en fruit - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/12.
6. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx> Geraadpleegd 19 maart 2016.
7. Wanders AJ, van den Borne JJ, de Graaf C, Hulshof T, Jonathan MC, Kristensen M, Mars M, Schols HA, Feskens EJ. Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. *Obes Rev.* 2011 Sep;12(9):724-39.
8. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ.* 2012 Jan 15;346:e7492.
9. Hu FB, Malik VS. Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: epidemiologic evidence. *Physiol Behav* 2010; 100: 47–54.
10. Crowe-White K, O'Neil CE, Parrott JS, Benson-Davies S, Droke E, Gutschall M, Stote KS, Wolfram T, Ziegler P. Impact of 100% Fruit Juice Consumption on Diet and Weight Status of Children: An Evidence-based Review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015 Jun 19:0.
11. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care.* 2010 Nov;33(11):2477-83.
12. Xi B, Li S, Liu Z, Tian H, Yin X, Huai P, Tang W, Zhou D, Steffen LM. Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2014 Mar 28;9(3):e93471.
13. Wang M, Yu M, Fang L, Hu RY. Association between sugar-sweetened beverages and type 2 diabetes: A meta-analysis. *J Diabetes Investig.* 2015 May;6(3):360-6.
14. Imamura F, O'Connor L, Ye Z, Mursu J, Hayashino Y, Bhupathiraju SN, Forouhi NG. Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *BMJ.* 2015 Jul 21;351:h3576.
15. RICHTLIJN 2001/112/EG VAN DE RAAD van 20 december 2001 inzake voor menselijke voeding bestemde vruchtensappen en bepaalde soortgelijke producten. 12.1.2002.
16. Productcriteria Stichting Ik Kies Bewust Versie 2015.
17. <http://www.hetvinkje.nl/nieuws/actueel/nieuwe-productcriteria-het-vinkje-1/> Geraadpleegd 19 maart 2016.

← → ↻ 🏠 <https://www.appelsientje.nl/duurzaamheid/het-goede-van-sap> ☆ 🔍 🌐 ☰

Welkom bij Appelsientje

APPELSIENTJE DUURZAAMHEID ONZE PRODUCTEN EUROSPAREN

A **EURO SPAREN** VUL JE CODE IN ?

Home >

Een bewuste keuze

Het voedingscentrum adviseert elke dag 200 gram groenten en 2 stuks fruit te eten. We weten dat het niet altijd even gemakkelijk is om dit ook echt elke dag te doen. Maar wist je dat een glas Appelsientje Sinaasappel ook meetelt als 1 portie fruit? Vandaar dat Appelsientje het groene Vinkje draagt.

Vruchtensap kan fruit niet helemaal vervangen, maar Appelsientje bevat nog voldoende voedingsstoffen om mee te mogen tellen als 1 portie fruit! Het eten van vers fruit is natuurlijk het gezondst. Het is dan ook verstandig om niet meer dan 1 stuk fruit per dag door Appelsientje te vervangen.

Hoe zit dat?
Slechts vijf procent van de hoeveelheid energie die de gemiddelde Nederlander binnenkrijgt, is afkomstig uit groente en fruit. Daarentegen leveren ze veel vitamines en mineralen: ze hebben zoals dat heet een zeer hoge voedingsstoffendichtheid. Wil je meer weten over de voedingswaarden van de verschillende groente- en fruitsoorten download dan de Groente en fruitwijzer van het Voedingscentrum of kijk op www.voedingscentrum.nl.

[Download de Groente en fruitwijzer](#)

Gezond eten is een bewuste keuze
Om gezond te blijven, is goede voeding belangrijk. Voldoende groente en fruit, drie hoofdmaaltijden per dag, niet te veel tussendoortjes. We weten het allemaal. Maar nu de praktijk. Want hoe wéét u nu wat goede voeding is? Welke

Deze website maakt gebruik van cookies. Door je bezoek ga je akkoord met het plaatsen van deze cookies. [Meer informatie >](#) Toon deze melding niet meer ✕

Bijlage Ia



Bijlage Ib



Bijlage Ic