

Voedingsclaims en voorwaarden voor gebruik

Lage energetische waarde

Uw product bevat maximaal 40 kcal (170 kJ) per 100 gram.

Verlaagde energetische waarde

De hoeveelheid energie per 100 gram is met minimaal 30 % verlaagd (ten opzichte van de 'normale' waarde van het product). U vermeldt bovendien hoe u dat heeft gerealiseerd.

Voorbeeld: een appelcarré heeft gemiddeld een energetische waarde van 1167 kJ per 100 gram (Bron: Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO, 2023/8.0)). De claim 'verlaagde energetische waarde' mag alleen worden vermeld wanneer de energetische waarde van de door u ontwikkelde appelcarré maximaal 817 kJ per 100 gram bedraagt. U vermeldt dan bijvoorbeeld: 'verlaagde energetische waarde doordat minder suiker is gebruikt' of 'verlaagde energetische waarde doordat minder vet is gebruikt'.

Bevat geen energie

De claim dat een levensmiddel geen energie bevat, is alleen toegestaan als de energetische waarde van het product maximaal 4 kcal (17 kJ) per 100 ml bedraagt. Deze claim is alleen toegestaan voor dranken.

Vetarm

De claim dat een levensmiddel vetarm is, is alleen toegestaan als het product maximaal 3 gram vet per 100 gram bevat.

Voorbeeld: volkoren ontbijtkoek bevat gemiddeld 1,7 gram vet per 100 gram. (Bron: NEVO 2023/8.0 – check wel of dit ook voor uw product geldt!).

Vetvrij

De claim dat een levensmiddel vetvrij is, is alleen toegestaan als het product maximaal 0,5 gram vet per 100 gram bevat.

Voorbeeld: in de praktijk staat nog wel eens op producten '95 % vetvrij!' Dit betekent dus dat het product 5 gram vet per 100 gram bevat. Dergelijke beweringen staat de verordening niet toe. Claims als 'X % vetvrij' zijn dus verboden.

Arm aan verzadigde vetten

De claim dat een levensmiddel arm aan verzadigde vetten is, is alleen toegestaan als aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- de hoeveelheid verzadigde vetzuren en de hoeveelheid transvetzuren in het product is bij elkaar opgeteld niet groter dan 1,5 gram per 100 gram; en
- deze totale hoeveelheid verzadigde vetzuren en de transvetzuren levert maximaal 10 % van de energetische waarde (de hoeveelheid energie per 100 gram product).

Een voorbeeld: een gevulde oliebol bevat per 100 gram volgens NEVO (2023/8.0) 1,3 gram verzadigde vetzuren en 0 gram transvetzuren. De totale hoeveelheid verzadigde en transvetzuren in de oliebol voldoet dus aan de norm van maximaal 1,5 gram.

Eén gram vet staat gelijk aan 37 kJ; 1,3 gram vet levert dan 48,1 kJ. De energetische waarde van een gevulde oliebol is 1074 kJ per 100 gram; De hoeveelheid verzadigde vetzuren en transvetzuren levert dus minder dan 10 % van de energetische waarde van de gevulde oliebol $(48,1/1074) \times 100 \%$. Omdat aan beide voorwaarden wordt voldaan mag deze gevulde oliebol de claim 'arm aan verzadigde vetten' dragen.

Vrij van verzadigde vetten

De claim dat een levensmiddel vrij van verzadigde vetten is, is alleen toegestaan als de hoeveelheid verzadigde vetzuren en de hoeveelheid transvetzuren bij elkaar opgeteld niet groter is dan 0,1 gram per 100 gram.

Rijk aan onverzadigde vetten

De claim dat een levensmiddel rijk aan onverzadigde vetten is, is alleen toegestaan als aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- ten minste 70 % van de in het product aanwezige vetzuren is afkomstig van onverzadigde vetten; én
- de onverzadigde vetten leveren meer dan 20 % van de energie van het product.

Een voorbeeld: zonnebloempitten bevatten per 100 gram volgens NEVO (2023/8.0) 54,2 gram vetzuren en 48,1 gram onverzadigde vetten. Het % onverzadigd vet bedraagt dus $(48,1/54,2) \times 100 \% = 89 \%$. De hoeveelheid onverzadigd vet voldoet dus aan de norm van minimaal 70 %. De energie van zonnebloempitten bedraagt 2677 kJ per 100 gram. Eén gram vet levert 37 kJ; 48,1 gram onverzadigd vet levert dan 1780 kJ. Dat is 66 % van de energie van het product: $(1780/2677) \times 100 \%$. Dat is dus ruim boven de vereiste 20 %. Omdat aan beide voorwaarden is voldaan mag voor zonnebloempitten de claim 'rijk aan onverzadigde vetten' gebruikt worden. LET OP: dit betekent NIET AUTOMATISCH dat u deze claim ook kunt gebruiken voor brood wat u decoreert met zonnebloempitten of voor producten waar u zonnebloempitten in verwerkt. Dit is immers afhankelijk van de voedingswaarde van het uiteindelijke (samengestelde) product!

Rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten

De claim dat een levensmiddel rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten is, is alleen toegestaan als aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- ten minste 45 % van de in het product aanwezige vetzuren is afkomstig van enkelvoudig onverzadigde vetten; én
- de enkelvoudig onverzadigde vetten leveren meer dan 20 % van de energie van het product.

Een voorbeeld: zonnebloempitten bevatten per 100 gram volgens NEVO (2023/8.0) 54,2 gram vetzuren en

15,9 gram enkelvoudig onverzadigd vet. Het % enkelvoudig onverzadigd vet bedraagt dus $(15,9/54,2) \times 100 \% = 29 \%$. Dit voldoet niet aan de norm van minimaal 45 %. Omdat aan ten minste een van de voorwaarden niet wordt voldaan mag voor zonnebloempitten de claim 'rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten' niet gebruikt worden.

Rijk aan meervoudig onverzadigde vetten

De claim dat een levensmiddel rijk aan meervoudig onverzadigde vetten is, is alleen toegestaan als aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- ten minste 45 % van de in het product aanwezige vetzuren is afkomstig van meervoudig onverzadigde vetten; én
- de meervoudig onverzadigde vetten leveren meer dan 20 % van de energie van het product.

Een voorbeeld: zonnebloempitten bevatten per 100 gram volgens NEVO (2023/8.0) 54,2 gram vetzuren 32,2 gram meervoudig onverzadigd vet. Het % meervoudig onverzadigd vet bedraagt dus $(32,2/54,2) \times 100 \% = 59 \%$. Dit voldoet ruimschoots aan de norm van minimaal 45 %. De energie van zonnebloempitten bedraagt 2677 kJ per 100 gram. Eén gram vet levert 37 kJ; 32,2 gram meervoudig onverzadigd vet levert dan 1191 kJ. Dat is 45 % van de energie van het product $(1191/2677) \times 100 \%$. Dit voldoet dus ruimschoots aan de norm van minimaal 20 %. Omdat aan beide voorwaarden is voldaan mag voor zonnebloempitten de claim 'rijk aan meervoudig onverzadigde vetten' gebruikt worden.

LET OP: dit betekent NIET AUTOMATISCH dat u deze claim ook kunt gebruiken voor brood wat u decoreert met zonnebloempitten of voor producten waar u zonnebloempitten in verwerkt. Dit is immers afhankelijk van de voedingswaarde van het uiteindelijke (samengestelde) product!

Suikerarm

Een claim dat een levensmiddel suikerarm is, is alleen toegestaan als het product maximaal 5 gram suiker (mono- en disachariden) per 100 gram bevat.

Suikervrij

De claim dat een levensmiddel suikervrij is, is alleen toegestaan als het product maximaal 0,5 gram suiker (mono- en disachariden) per 100 gram bevat.

Zonder toegevoegde suikers

Deze claim is alleen toegestaan als aan het product geen mono- of disachariden of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen zijn toegevoegd. Als een levensmiddel van nature suikers bevat (bijvoorbeeld vruchten bevatten vruchtensuiker), dient ook het volgende op het etiket te staan: 'DIT PRODUCT BEVAT VAN NATURE AANWEZIGE SUIKERS'.

Monosacchariden: monosacchariden zijn enkelvoudige suikers die vooral voorkomen in honing en enkele vruchten. Voorbeelden zijn glucose (druivensuiker) en fructose (vruchtensuiker).

Disachariden: disachariden zijn tweevoudige suikers (di = twee); voorbeelden van disachariden zijn riet- of bietsuiker (= kristalsuiker of sacharose), invertsuiker, palmsuiker, moutsuiker (maltose) en melksuiker (lactose).

Voorbeelden van levensmiddelen die vanwege hun zoetkracht toegevoegd worden zijn honing, ahornsiroop, glucose- of fructosestroop of geconcentreerd vruchtensap. Zoetstoffen zijn geen suikers.

Natriumarm/zoutarm

Deze claim is alleen toegestaan als het product maximaal 0,12 gram natrium per 100 gram bevat. Dat betekent dat het product maximaal 0,3 gram keukenzout of broodzout per 100 gram mag bevatten (2,5 x 0,12 gram).

Zeer laag natriumgehalte/zoutgehalte

Toegestaan als het product maximaal 0,1 gram keukenzout (0,04 gram natrium) per 100 gram bevat.

Natriumvrij/zoutloos

Voorwaarde voor deze claim is dat het product maximaal 0,0125 gram keukenzout (0,005 gram natrium) per 100 gram bevat.

Geen natrium/zout toegevoegd

Deze claim is alleen toegestaan als het product geen toegevoegd natrium/zout of een ander ingrediënt met natrium/zout bevat en het product niet meer dan 0,12 gram natrium of 0,3 gram keukenzout per 100 gram bevat. Bedenk dus ook dat het bij gebruik van deze claim niet is toegestaan additieven met natrium te gebruiken zoals natriumcarbonaten (rijksmiddel), natriumfosfaten (zuurteregelaar) of natriumacetaat/lactaat (voedingszuur).

Bron van vezels

Deze claim is toegestaan als het vezelgehalte van het product minimaal 3 gram per 100 gram of 1,5 gram per 100 kcal bedraagt.

Vezelrijk

Deze claim is alleen toegestaan als het vezelgehalte van het product minimaal 6 gram per 100 gram of 3 gram per 100 kcal bedraagt.

Bron van eiwitten

Voorwaarde voor deze claim is dat minimaal 12 % van de energetische waarde van het levensmiddel wordt geleverd door eiwitten.

Een voorbeeld: de energetische waarde van een eierkoek is volgens NEVO (2023/8.0) 1287 kJ per 100 gram.

Eén gram eiwit levert 17 kJ. Als een eierkoek 6 gram eiwitten bevat per 100 gram, leveren deze dus samen 102 kJ (6 x 17 kJ). Dit is 7,9 % van de energetische waarde van de eierkoek (102/1287) x 100 % en *niet* voldoende om de claim 'bron van eiwitten' te mogen dragen.

Eiwitrijk

Deze claim is alleen toegestaan als minimaal 20 % van de energetische waarde van het levensmiddel wordt geleverd door eiwitten.

Een voorbeeld: de energetische waarde van een volkorenbeschuit is volgens NEVO (2023/8.0) 1664 kJ per 100 gram. Eén gram eiwit levert 17 kJ. Als een volkoren beschuit 14 gram eiwitten bevat per 100 gram, leveren deze dus samen 238 kJ (14 x 17 kJ); Dit is 14,3 % van de energetische waarde van de volkorenbeschuit (238/1664) x 100 % en dat is te weinig om de claim 'eiwitrijk' te mogen voeren. De claim 'bron van eiwitten' is wel toegestaan op dit product.

Bron van [naam van de vitamine(n)] en/of [naam van het mineraal/de mineralen]

Een voorbeeld hiervan is 'bron van vitamine B6' of 'bron van ijzer'. Deze claims zijn alleen toegestaan als het product een significante hoeveelheid vitamine of mineraal bevat. De Europese Unie heeft in bijlage XIII van verordening 1169/2011 aangegeven wat de aanbevolen doses van vitaminen en mineralen per dag zijn (de zogenaamde referentie-innames). Meestal moet uw product 15 % van deze dagdosis per 100 gram bevatten wanneer u de claim 'bron van...' wilt gebruiken. In dezelfde bijlage van Verordening 1169/2011 staat een overzicht van de vitaminen en mineralen die kunnen worden vermeld en hun referentie-inname.

Een voorbeeld: volkoren tarwebrood bevat volgens NEVO (2023/8.0) gemiddeld 0,098 mg vitamine B6 per 100 gram. Volgens Verordening 1169/2011 is de referentie-inname 1,4 mg vitamine B6. 15 % daarvan is 0,21 mg. Het volkorenbrood bevat dus in dit geval niet voldoende vitamine B6 voor de claim 'bron van vitamine B6'.

Rijk aan [naam van de vitamine(n)] en/of [naam van het mineraal/de mineralen]

Dat betekent meestal dat 100 gram product ten minste 30 % van de in de bijlage XIII van Verordening 1169/2011 aangegeven aanbevolen dagdosis (referentie-inname) bevat. (Zie toelichting claim 'Bron van' voor vitaminen en mineralen.)

Bron van omega-3-vetzuren

Deze claim is alleen toegestaan als het product per 100 gram en per 100 kcal ten minste 0,3 gram alfa-linoleenzuur (ALA) bevat of in totaal ten minste 0,040 gram eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) bevat (de hoeveelheden EPA en DHA mogen dus bij elkaar worden opgeteld).

ALA komt vooral voor in plantaardige oliën zoals lijnzaadolie en sojaolie.
EPA en DHA komen vooral voor in vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardine.

Voorbeeld: wit meergranenbrood met lijnzaad bevat gemiddeld 2,34 gram ALA per 100 gram (NEVO 2023/8.0). Dat is meer dan de vereiste 0,3 gram. Volgens NEVO bevat dit brood 286 kcal per 100 gram, dus $(100/286) \times 2,34 = 0,82$ gram ALA per 100 kcal. Dit is meer dan 0,3 gram ALA per 100 kcal. Omdat dus maar aan beide voorwaarden wordt voldaan mag het brood de claim 'bron van omega-3-vetzuren' dragen.

Rijk aan omega-3-vetzuren

Deze claim is alleen toegestaan als het product per 100 gram en per 100 kcal ten minste 0,6 gram alfa-linoleenzuur (ALA) bevat of in totaal ten minste 0,080 gram eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) bevat (de hoeveelheden EPA en DHA mogen dus bij elkaar worden opgeteld).

ALA komt vooral voor in plantaardige oliën zoals lijnzaadolie en sojaolie.
EPA en DHA komen vooral voor in vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardine.

Voorbeeld: gerookte haring bevat 0,9 gram EPA en 1 gram DHA per 100 gram. Samen is dat 1,9 gram. Dat is dus veel meer dan de vereiste 0,08 gram. Volgens NEVO (2023/8.0) bevat dit product 242 kcal per 100 gram. Gerookte haring bevat dus $(100/242) \times 1,9 = 0,79$ gram EPA + DHA. Ook dat is dus meer dan de vereiste 0,08 gram. Omdat aan beide voorwaarden wordt voldaan mag gerookte haring de claim 'rijk aan omega-3-vetzuren' dragen.

Bevat [naam van de voedingsstof]

Met deze claim kunt u een uitspraak doen over een voedingsstof, waarvoor in de Verordening geen specifieke voorwaarden zijn vastgelegd. U moet dan aantonen dat uw product een significante hoeveelheid van deze voedingsstof bevat (maar daarvoor zijn niet altijd wettelijke normen bekend zoals voor vitamines en mineralen). De onderbouwing voor deze claim is dus lastig. U kunt dit dan bijvoorbeeld beter overlaten aan de leverancier van uw grondstoffen. Voor vitamines en mineralen gelden dezelfde voorwaarden als voor de claim 'bron van'. Dat betekent dat wanneer u beweert dat een volkorenproduct ijzer bevat, dit product een bron moet zijn van ijzer. Het product moet dan dus per 100 gram minimaal 15 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (referentie-inname) ijzer bevatten. De referentie-inname is 14 mg ijzer. Een product moet dus minimaal 2,1 mg ijzer per 100 gram bevatten om te mogen zeggen dat het ijzer bevat.

Verhoogd gehalte aan (naam van de nutriënt)

Deze claim is alleen toegestaan als het product voldoet aan de voorwaarden voor de claim 'bron van' en het gehalte aan het nutriënt minimaal 30 % hoger is dan dat van een vergelijkbaar product. Wat een vergelijkbaar product precies is, daarover is nog discussie. U mag een boterham in elk geval niet met een gebakje vergelijken, misschien nog wel met een schaalpje cornflakes (ontbijtgranen). Waarschijnlijk moet brood met brood vergeleken worden.

Verlaagd gehalte aan (naam van de nutriënt)

Deze claim is alleen toegestaan als het gehalte van het nutriënt van het product minimaal 30 % lager is dan dat van een vergelijkbaar product; ook hier is het probleem dat nog niet duidelijk is wat een vergelijkbaar product is. Het is dus wél toegestaan te vermelden dat een slagroomgebakje een verlaagd gehalte aan vet heeft, wanneer een vergelijkbaar gebakje (bij voorkeur ook slagroomgebak) 30 % meer vet bevat per 100 gram.

De claim "verlaagd gehalte aan verzadigde vetten" is alleen toegestaan:

- a) als de som van de verzadigde vetzuren en transvetzuren in het product waarvoor de claim wordt gemaakt ten minste 30% lager is dan in een soortgelijk product én
- b) als het gehalte aan transvetzuren gelijk is of lager is dan in een soortgelijk product.

De verlaging van het gehalte aan verzadigde vetten is namelijk alleen goed voor de gezondheid als ze niet worden vervangen of worden vervangen door onverzadigde vetten. Een vervanging door transvetzuren moet worden vermeden.

De claim "verlaagd gehalte aan suikers" is alleen toegestaan als de hoeveelheid energie van het product waarvoor de claim wordt gemaakt gelijk is aan of lager is dan in een soortgelijk product. Het mag dus niet zo zijn dat suikers bijvoorbeeld worden vervangen door vetten, waardoor een product met een hogere energetische waarde ontstaat.

De claim 'verlaagd zoutgehalte', mag u gebruiken als uw product minimaal 25 % minder zout bevat dan een vergelijkbaar product.

Voor micronutriënten (vitamines en mineralen) geldt dat uw product per 100 gram ten minste 10 % minder van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (referentie-inname) van het vitamine of mineraal bevat dan het oorspronkelijke product. In de bijlage van het Warenwetbesluit Voedingsswaardeinformatie levensmiddelen staat een overzicht van de vitamines en mineralen die kunnen worden vermeld en hun aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (referentie-inname).

De claim 'bevat evenveel als', is per definitie niet toegestaan omdat die niet in deze lijst met voedingsclaims voorkomt.

'Light' of lite

Voor deze claim gelden dezelfde voorwaarden als voor de claim 'verlaagd'; bij deze claim moet worden vermeld welke eigenschap(pen) het levensmiddel light of lite maken. In feite gelden voor deze claim dus dezelfde voorwaarden als voor de claim 'verlaagde energetische waarde'.

Van nature/natuurlijk

Als een levensmiddel van nature voldoet aan de in deze bijlage opgenomen voorwaarde(n) voor het gebruik van een voedingsclaim, mogen de woorden 'van nature/natuurlijk' in de claim worden vermeld.

Deze NBC Werkwijzer® is bedoeld om u inzicht te geven in de regelgeving omtrent voedingsclaims. U kunt geen rechten aan de inhoud van deze NBC Werkwijzer® ontleen. Voor meer informatie over dit onderwerp neemt u contact op met de kennisspecialisten wet- en regelgeving van het Nederlands Bakkerij Centrum, telefoon 0317 – 47 12 12.