

# Contacten

**AFPRAL** (Association Française pour la Prévention des Allergies)  
<http://www.afpral.asso.fr>

**FAVV** (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen)  
<http://www.favv.be/home-nl>

**CICBAA** (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)  
<http://www.cicbaa.org>

**CIRIHA** (Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)  
<http://www.ciriha.org>

**EUFC** (European Food Information Council)  
<http://www.eufic.org>

**FEVIA** (Federatie Voedingsindustrie)  
<http://www.fevia.be>

**Kind & Gezin** <http://www.kindengezin.be>

**NUBEL a.s.b.l.** <http://www.nubel.com>

**ONE** (Office de la Naissance et de l'Enfance)  
<http://www.one.be>

**Prévention des allergies a.s.b.l.**  
<http://www.oasis-allergies.org>

**UPDLF** (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)  
<http://www.updlf-asbl.be>

**VBVD** (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)  
<http://www.dietistenvereniging.be>

## Realisatie : CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne)

Tel./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

E-mail : [gdufourny.ciriha@heldb.be](mailto:gdufourny.ciriha@heldb.be)

**Coördinatie** : Ghislaine Dufourny

**Redactie** : Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

**Vertaling** : Chris Provoost

**Verantwoordelijke uitgever** :

© 2012, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek  
E. Gryzoniaan 1, geb. 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



## Met de steun van

**Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu**

DG Dier, Plant en Voeding - Dienst Voedingsmiddelen, Dierenvoerders en andere Consumptiegoederen

Eurostation II - 7de verdieping  
Victor Hortaplein 40, bus 10  
1060 Brussel

Tel.: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

E-mail: [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



# Etikettering van voorverpakte voedingsmiddelen

1<sup>ste</sup> deel

**Aan welke elementen moet men aandachtig zijn als men lijdt aan voedselallergie en/of -intolerantie ?**

Eieren ? Sulfiten ?

Melk ? Lupine ?

... ?

Ingrediënten ?

Bevat ?

Kan bevatten ?

Benaming ?



# Wat vindt men terug op een etiket ?



Alleen van applicatie voor voorverpakte voedingsmiddelen !

Wanneer men lijdt aan voedselallergie en/of-intolerantie is het noodzakelijk om het/de voedingsmiddel(en) die er verantwoordelijk voor is/zijn uit zijn voeding weg te halen. Dit is niet eenvoudig want ze kunnen onder verschillende vormen voorkomen (ingrediënten, additieven...) en onverwacht opduiken in gecommmercialiseerde voedingsmiddelen (sommige vleeswaren kunnen lactose bevatten).

De diëtiste is als gezondheidsprofessional de meest aangewezen persoon om u te helpen bij het bepalen van de voedingsmiddelen die u kunt consumeren, welke zonder meer moet weggelaten worden en welke een aandachtige lectuur van de lijst van ingrediënten vereisen.

De diëtist zal u deskundig advies geven om u in goede gezondheid te houden.

*Sommige voedingsmiddelen zijn voor u zonder meer verboden, voor andere zal men het risico moeten evalueren.*

*Zie : « Hoe de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen te ontcijferen wanneer men allergisch of intolerant bent ? Aankoopstrategie »*

## Wanneer moet ik de etiket lezen ?

In het algemeen, zelfs als men altijd hetzelfde merk koopt, lees aandachtig de lijst van ingrediënten.

Identieke voedingsmiddelen maar van een verschillend merk kunnen een verschillende samenstelling hebben (boterwafel X ≠ boterwafel Y) !

Het is nodig om de ingrediëntenlijst bij **iedere aankoop** te lezen.

## Waar vindt men nuttige informatie over de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen ?

- In de **verkoopbenaming** (die dikwijls de lijst van de ingrediënten voorafgaat, niet te verwarren met de commerciële benaming).
- In de **lijst van de ingrediënten**, terug te vinden onder het woord « Ingrediënten » gevolgd door de lijst van al de ingrediënten.

### Bijvoorbeeld :

**Natuurboterwafels** } → Verkoopbenaming

**Ingrediënten :**

Tarwebloem, suiker, boter (18 %), eieren, zout, rijstmiddel : natriumbicarbonaat. } → Lijst van de ingrediënten

Bevat gluten, eieren en melk. } → Aanvullende etikettering (opsomming + voorzorg)

Gemaakt in een bedrijf waar ook pinda's worden verwerkt. } → + voorzorg)

De **etikettering uit voorzorg** volgend op de lijst van de ingrediënten zoals « gemaakt in een bedrijf waar... verwerkt worden », « mogelijke sporen van... », « kan bevatten... », ... , wordt door geen enkele reglementering opgelegd. Het betreft verklaringen van producenten van de voedingsindustrie om een toevallig risico op aanwezigheid van allergenen te signaleren, wat niet bewust bedoeld was in het eindproduct (mogelijke contaminaties bij het transport, tijdens het stockeren of in de productieketen).

De ondernemingen hebben allemaal hun eigen gedragscode om allergenen op de etiketten te vermelden als er een risico bestaat op accidentele aanwezigheid.

De arts en de diëtist zullen u helpen bij de beslissing die u moet nemen in functie van het type allergie of intolerantie waaraan u lijdt. In sommige gevallen zal het beter zijn om de consumptie van producten die dit soort etikettering dragen te vermijden. In andere gevallen zal het geen probleem stellen.

Altijd volgend op de lijst van de ingrediënten kan men eventueel nog een opsomming vinden van allergenen, voorafgegaan van : « Bevat :... » of « Allergenen,... », ...

### Dit soort informatie valt niet onder de wetgeving !

Soms moet men preciseringen zoeken in de lijst van de ingrediënten.

*Bv. : « Bevat : noten »*

*maar welke ? => « Ingredienten : ..., hazelnoten, ... ».*

Wat de alcoholische dranken betreft, de ingrediëntenlijst is niet verplicht: maar, als een van de 14 substanties verplichte etikettering aanwezig is, zal het zijn onder de volgende vorm : "bevat : " gevolgd door de naam van de substantie.