

DIËTISTE BEOORDEELT TIEN SINAASAPPELSAPPEN UIT DE SUPERMARKT

«Makkelijk 3 klontjes suiker per glas»

In reclamespots wordt een glaasje sinaasappelsap bij het ontbijt in beeld gebracht als hét toonbeeld van een gezonde start. Maar is dat wel zo? En levert het echt genoeg vitamine C om je weerstand op peil te houden? «Een glas fruitsap bevat voaal suiker: evenveel als een glas cola», zegt diëtiste Iris Daems.

KRISTEL MAURIËN

E lke dag een glas fruitsap bij het ontbijt drinken is géén goed idee, geeft diëtiste Iris Daems meteen mee. «Sinaasappelsap uit brik bevat heel wat calorieën, suikers en vruchtensuikers (*fructose*). Wie dit veel drinkt, loopt meer risico op overgewicht, diabetes type 2 en/of leververvetting. Een glas fruitsap van 200 milliliter bevat makkelijk drie klontjes suiker (+- 18 gram), evenveel als 200 ml cola. Qua vitamine C-gehalte is er een groot verschil met een verse sinaasappel en versgeperst sinaasappelsap. Een verse sinaasappel van 200 g bevat gemiddeld 102 mg vitamine C, een glas versgeperst sinaasappelsap van 200 ml ongeveer 96 mg. Dat is vaak dubbel zo veel als sap uit brik.» «Welk sap uit de supermarkt je drinkt, maakt voor je gezondheid maar weinig uit: het verschil zit vooral in de prijs. Een aantal sappen zijn wel héél laag geprijsd, al ben je nog steeds goedkoper en gezon-

der af als je zelf een appelsien zou persen. Uit één sinaasappel haal je een half glas fruitsap, dat meer vezels en vitamine C bevat dan eender welk sap uit de supermarkt. Wil je meer vezels en vitamine C binnenkrijgen, dan kan je beter een sinaasappel eten. Of... een paprika: die bevat nog meer vitamine C.»

Niet op lege maag

Gezond is het dus niet om 's ochtends fruitsap uit brik te drinken. «Afen toe eens bij een brunch of op een verjaardagsfeestje kan geen kwaad», zegt Daems. «En wil je het bij een ontbijt nuttigen, drink het dan niet op een lege maag. Je krijgt meteen een onnodige suikerpiek als je niet beweegt. Je kan beter een klein glaasje van 100 à 125 milliliter drinken na het ontbijt. De vezels uit je voeding vertragen de verwerking van de suikers. Drink je glas het liefst ook in één teug leeg en drink meteen erna een glas water. Zo voorkom je dat de zuren en suikers in het fruitsap je tandglazuur aantasten.»



Foto: Richardson

6,5
10

Tropicana Orange Extra Pulp

Voedingswaarden per glas:

- 82 kcal
- 18,6 g koolhydraten
- waarvan suikers 16,8 g
- Vitamine C: 62 mg

«Met echte pulp»

«Op deze verpakking staat duidelijk 'not from concentrate'. Het smaakt dan ook ietwat beter dan de meeste fruitsappen uit deze test. Je ziet het ook, want hier zit echt wel pulp in en het ruikt fel naar sinaasappel. Een iets betere keuze als het over kant-en-klaar sap gaat, maar ook dit komt niet in de buurt van versgeperst fruitsap.»



€ 2,74/900ml
o.m. bij Colruyt

6,5
10

Innocent Orange Juice with bits

Voedingswaarden per glas:

- 74 kcal
- 16 g koolhydraten
- waarvan 16 g suikers
- vitamine C: 50 mg

«Voelt als vers»

«Bij het openen ruik je verse sinaasappel en door de pulp ziet het er zelfs bijna uit als versgeperst sap. Ook het mondgevoel is gelijkwaardig, maar qua smaak is het toch niet hetzelfde. Geen zuur, maar ook geen zoet sap. Zeker niet slecht.»



€ 2,49/900ml
o.m. bij Albert Heijn

5
10

Juicy uit sap concentraat

Voedingswaarden per glas:

- 86 kcal
- 18 g koolhydraten
- waarvan 18 g suikers
- vitamine C: niet meegedeeld

«Zurig»

«Dit sap ruikt fel naar sinaasappelsap, maar smaakt niet hetzelfde als versgeperst fruitsap. Het is zelfs wat zurig, al kan versgeperst fruitsap ook wel zuur smaken. Jammer is dat in sapconcentraat geen pulp zit, waardoor je niets van de vezels van een sinaasappel binnenkrijgt.»



€ 0,79/1liter
bij Aldi

6
10

Granini Orange

Voedingswaarden per glas:

- 86 kcal
- 18 g koolhydraten
- waarvan 18 g suikers
- vitamine C: niet meegedeeld

«Iets dikker»

«Door de pulp heeft dit sap een ietwat dikkere textuur dan doorsnee-fruitsappen in brik. Persoonlijk vind ik dat iets aangenamer om te drinken. Al is de smaak vergelijkbaar met de doorsneesappen uit concentraat in brik.»



€ 1,99/1liter
o.m. bij Carrefour

5
10

Appelsientje Orange

Voedingswaarden per glas:

- 82 kcal
- 17,2 g koolhydraten
- waarvan 17,2 g suikers
- vitamine C: 66 mg

«Amper pulp»

«Deze verpakking is misleidend, want dit sap bevat amper pulp. En dat verwacht je wel als er 'extra vruchtvlees' en '100% puur sap' op staat. Zowel qua uitzicht als smaak is het niet zoals versgeperst fruitsap. Ook de claim 'geen suiker toegevoegd' betekent niet dat het suikervrij is.»



€ 1,99/1liter
o.m. bij Delhaize

5
10

Boni Sinaasappel

Voedingswaarden per glas:

- 85 kcal
- 19 g koolhydraten
- waarvan 19 g suikers
- vitamine C: 64 mg

«Pak minder zuur»

«Dit fruitsap smaakt heel wat minder zuur dan de andere. Er zit iets meer suiker in, maar dat maakt het zeker niet zoeter. Het vitamine C-gehalte lijkt hoger te zijn dan in een doorsnee sap in brik, maar omdat het erg gevoelig is voor licht en lucht, maakt dat weinig uit. Een brik dat een tijdje openstaat, bevat amper nog vitamine C.»



€ 1,74/1liter
o.m. bij Colruyt

5
10

Minute Maid Orange

Voedingswaarden per glas:

- 84 kcal
- 17 g koolhydraten
- waarvan 17 g suikers
- Vitamine C: 24 mg

«Misleidend»

«Voor de vitamine C hoef je dit niet te drinken, want er zit amper wat in. Ook hier is de boodschap '100% juice' ietwat misleidend, want het blijkt sap uit concentraat te zijn. Met een glas versgeperst fruitsap is ook dit niet te vergelijken.»



€ 1,39/1liter
o.m. bij Colruyt

4
10

Orange Juice From Concentrate

Voedingswaarden per glas:

- 82 kcal
- 17,8 g koolhydraten
- waarvan 17,8 g suikers
- vitamine C: niet meegedeeld

«Muffe geur»

«Ook dit fruitsap heeft een muffe geur, smaakt ietwat zuur en ziet er niet uit zoals versgeperst fruitsap. Qua voedingswaarden en suikers zit het niet hoger dan een doorsneefruitsap in brik.»



€ 0,70/1liter
bij Lidl

4
10

Sinaasappel sap uit concentraat

Voedingswaarden per glas:

- 92 kcal
- 23 g koolhydraten
- waarvan 22 g suikers
- vitamine C: niet meegedeeld

«Te veel suiker»

Dit stinkt! Het heeft een muffe geur en smaakt zuur. Dit kun je helemaal niet vergelijken met versgeperst fruitsap. Daarenboven bevat dit sap te veel suiker: bijna een klontje meer dan in een doorsneefruitsap uit brik.»



€ 1,05/1,5 liter
bij Carrefour

4
10

365 sap uit concentraat

Voedingswaarden per glas:

- 82 kcal
- 19 g koolhydraten
- waarvan 19 g suikers
- vitamine C: niet meegedeeld

«Niet lekker»

«Ook dit sap heeft zo'n rare muffe geur, wat het niet echt aange-naam maakt om te drinken. Verder bevat het ietsje meer suiker, maar dat proef je niet. Gewoon niet lekker.»



€ 0,77/1liter
bij Delhaize