

# ***IS LIGHT WEL LIGHT?***

De term "light" op voedingsmiddelen is misleidend

## **Light dranken**

- Gezoet met aspartaam: toegelaten
- Gezoet met suiker en met combinatie suiker en aspartaam: af te raden.

## **Diabeteskoeken en gebak**

Een diabeteskoek bevat bloem en een vervangsuiker.

Bloem is een zetmeel en heeft net als suiker een invloed op onze glycemie.

Nadelen van diabeteskoeken:

- Vervangsuikers hebben een laxerende invloed
- Ze bevatten veel vetten (meestal verzadigde) welke de kans op hart- en vaatziekten verhogen
- Duurder dan gewone koeken

Besluit

- Geen meerwaarde ten opzichte van gewone koeken en gebak

## **Light kaas, melkproducten**

Vetten leveren veel calorieën: beperken.

- |                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| ▪ Light kaas                    | bevat 20 % vet   |
| ▪ Magere yoghurt en platte kaas | lieft 0 % vet    |
| ▪ Melk                          | mager of halfvol |

Besluit

- light kaas heeft laag vetpercentage en is aan te raden ten opzichte van vette kaas.

## **Vlees**

- geef de voorkeur aan kip, kalkoen, filet, rundsvlees, kalfsvlees, paardenvlees of mager varkensvlees
- geen light salami, light paté, light worst: te veel vetten