

Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI)

zoetstoffen.nl

Hoe komen zoetstoffen op de markt?

De Aanvaardbare Dagelijkse Inname (**ADI**) is de hoeveelheid van een stof die iemand dagelijks een leven lang kan gebruiken, zonder dat dit enig gezondheidsrisico met zich meebrengt. Bij normaal gebruik blijft de consumptie ruim onder deze waarden.

Voordat zoetstoffen op de markt worden toegelaten gaat er grondig onderzoek naar de veiligheid ervan aan vooraf.

Onafhankelijke wetenschappers krijgen hiervoor opdracht van:

- Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)
- Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA)
- Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA)



Als een zoetstof is goedgekeurd, dan krijgt het een E-nummer. Dit staat voor:

- goedgekeurd door de Europese Unie
- veiligheid
- grondig onderzocht



Hoe wordt de ADI bepaald?

In Europa bepaalt de EFSA voor elke zoetstof de ADI:



1 De veiligheid van zoetstoffen wordt grondig onderzocht met behulp van een reeks wetenschappelijke studies.



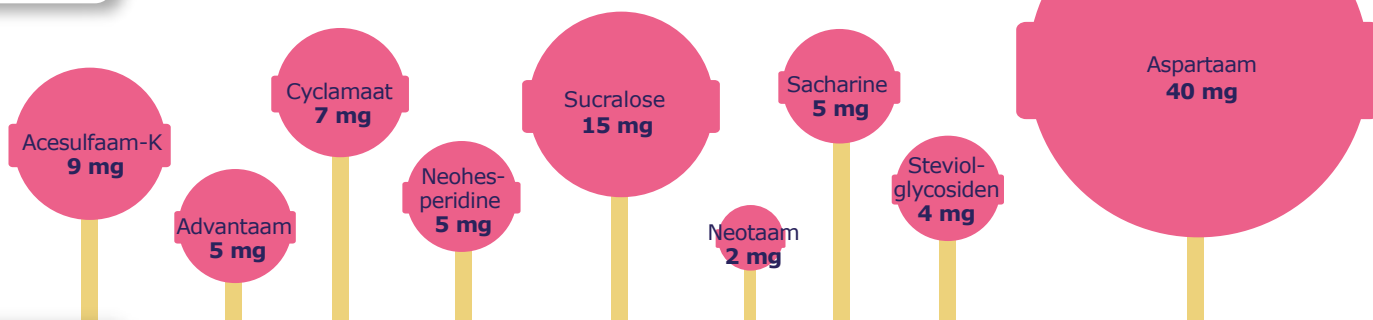
2 Men bepaalt de dosis zonder enig schadelijk effect bij dieren.



3 Deze dosis deelt men door 100 (veiligheidsfactor). Bij normaal gebruik blijft de consumptie ruim onder deze waarden.

ADI van laagcalorische zoetstoffen

De Aanvaardbare Dagelijkse Inname wordt uitgedrukt in mg per kg lichaamsgewicht en per dag. De toegestane hoeveelheid is verschillend per zoetstof en afhankelijk van je gewicht.



Voorbeelden

Onderstaande voorbeelden zijn berekend op basis van bij ons bekende percentages van steviolglycosiden in bepaalde producten.



Vrouw, 55 kg

Max ADI:
55 kg x 4 mg = 220 mg



10 blikjes frisdrank
→ 56,1 mg steviolglycosiden



24 zoetjes in thee of koffie
→ 14,72 mg steviolglycosiden



4 flaconnetjes zuiveldrank
→ 78,62 mg steviolglycosiden

Zoetstoffencheck

Bovenstaand gebruik komt niet overeen met een alledaags consumptiepatroon, maar blijft alsnog ruim onder de toegestane aanvaardbare dagelijkse inname voor steviolglycosiden. Raadpleeg de zoetstoffencheck op www.zoetstoffen.nl voor meer voorbeelden.

