

# Overzicht zoetstoffen

zoetstoffen.nl



Zoetstoffen worden steeds meer toegepast in voedingsmiddelen. Om dit in goede banen te leiden, stelt de Europese Unie strenge eisen aan de toelating en de toepassing van deze additieven. Deze eisen worden met regelmaat tegen het licht gehouden en zo nodig bijgesteld.

## Laagcalorische zoetstoffen

	E-nr	ADI mg/kg lichaamsgewicht	x zoeter dan suiker
Acesulfaam-K	E950	9	200x
Advantaam	E969	5	30.000x
Aspartaam	E951	40	200x
Cyclamaat	E952	7	30-50x
Neohesperidine	E959	5	400-600x
Neotaam	E961	2	8000x
Sacharine	E954	5	300-500x
Steviolglycosiden	E960	4	200-300x
Sucralose	E955	15	600x
Thaumatine	E957	-	2000-3000x

Voor thaumatine is geen ADI bepaald, aangezien deze zoetstof een eiwit is en op dezelfde manier wordt verteerd als eiwitten die van nature in voeding zitten.

### E-nummer

Als de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) een additief heeft goedgekeurd, krijgt deze een E-nummer. Dat geldt ook voor zoetstoffen. Fabrikanten zijn verplicht het E-nummer of de naam van de zoetstof op het etiket te vermelden.

### ADI

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

## Polyolen

	E-nr	ADI* mg/kg lichaamsgewicht	x zoeter dan suiker
Erythritol	E968	-	0,6-0,8x
Isomalt	E953	-	0,5x
Lactitol	E966	-	0,4x
Maltitol	E965	-	0,75-0,9x
Mannitol	E421	-	0,7x
Sorbitol	E420	-	0,5-0,6x
Xylitol	E967	-	≈suiker

\*geen maximale hoeveelheid gespecificeerd

## Overig

	E-nr	ADI mg/kg lichaamsgewicht	x zoeter dan suiker
Tagatose	-	-	< suiker

Tagatose heeft een iets minder zoetende kracht dan suiker, maar ook een lagere caloriewaarde (1,5 kcal/g versus 4 kcal/g).

Tagatose is een veilig bevonden zoetstof. Omdat deze wordt gezien als ingrediënt en niet als additief, is er geen E-nummer aan toegekend.