



# Diabetes & zoetstoffen

zoetstoffen.nl

In Nederland hebben meer dan 1 miljoen mensen diabetes. Door gebrek aan insuline of ongevoeligheid voor insuline kan bij hen de glucose niet of onvoldoende worden opgenomen in de cellen en blijft het bloedglucosegehalte in het bloed te hoog. Dit is schadelijk voor de gezondheid.

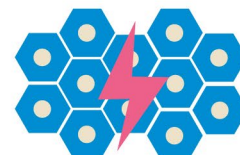
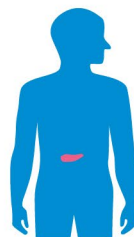


## Wat is diabetes?

Als je brood of aardappelen eet, komen er koolhydraten in je lichaam.

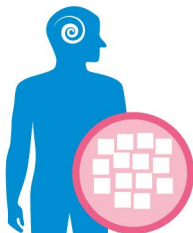


In je maag en darmen worden de koolhydraten omgezet en komen als glucose (suiker) in het bloed. Te veel glucose is niet goed, daarom is er insuline.

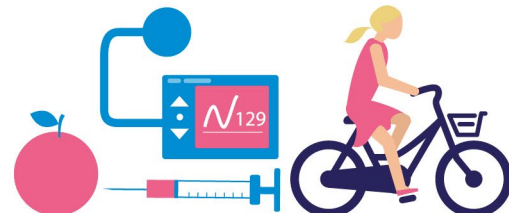


Insuline zorgt ervoor dat de glucose wordt opgenomen door de cellen waar deze wordt omgezet in energie.

Als de bloedglucosewaarde te hoog blijft, hoopt de glucose zich op in het bloed. Dit beschadigt de cellen en dat kan negatieve gevolgen hebben.



Mensen met diabetes hebben een te hoge bloedglucosewaarde. Naast medicijnen of het toedienen van insuline geldt voor de meeste mensen met diabetes echter dat ze gebaat zijn bij een gezondere leefstijl. Minder koolhydraten en meer bewegen. Zoetstoffen kunnen daarbij helpen.



## Zoetstoffen en bloedsuikerspiegel

Van producten met suiker gaat de bloedsuikerspiegel omhoog. Laagcalorische zoetstoffen en polyolen beïnvloeden de bloedsuiker echter niet of nauwelijks.

Bij vragen over diabetes kunt u terecht bij een gespecialiseerde diëtist.

### Laagcalorische zoetstoffen 0 kcal/g



Kenmerken van laagcalorische zoetstoffen

- bevatten (vrijwel) geen calorieën.
- beïnvloeden de bloedsuiker niet
- zijn goed in te passen bij diabetes, ook als je wil afvallen.

### Polyolen 2,4 kcal/g



Kenmerken van polyolen

- bevatten wel calorieën, maar de helft minder dan suiker.
- worden nauwelijks opgenomen in het bloed dus laten de bloedsuikerspiegel niet of nauwelijks stijgen.
- zoetstoffen waarvan de naam eindigt op '-ol' kunnen darmklachten veroorzaken

## Suiker en bloedsuikerspiegel

Suiker wordt op verpakkingen lang niet alleen suiker genoemd, daar zijn veel andere namen voor, zoals dextrose, fructose, lactose, honing of ahornsirop. Deze laten - net als suiker - de bloedsuikerspiegel stijgen. Raadpleeg daarom altijd zorgvuldig het etiket.

