

# Polyolen & maag- en darmklachten

zoetstoffen.nl

Polyolen worden ook wel extensieve-, vul- of bulkzoetstoffen genoemd. Wat zijn polyolen precies en wat gebeurt er in ons lichaam als we een product met polyolen eten of drinken? We leggen het in deze infographic uit.

## Wat zijn polyolen?



Polyolen vervangen suiker in producten.



Polyolen verhogen de bloedsuikerspiegel niet of nauwelijks<sup>1</sup>.

Polyolen zijn zoetstoffen.

Er zijn 7 verschillende polyolen. Elk met specifieke eigenschappen.

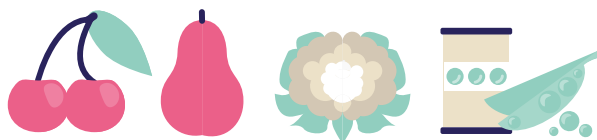


Polyolen bevatten minder calorieën dan suiker.



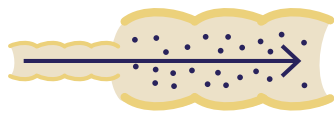
Polyolen veroorzaken geen gaatjes in tanden en kiezen<sup>2</sup>.

Polyolen zitten van nature in groente en fruit<sup>3</sup>.



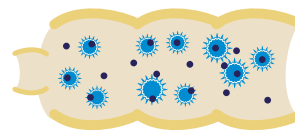
## Wat gebeurt er met polyolen in ons lichaam?<sup>4</sup>

1



Polyolen worden niet of slechts gedeeltelijk opgenomen in de dunne darm, waardoor ze rechtstreeks in de dikke darm terechtkomen. Dit geldt zowel voor polyolen als zoetstof, als voor polyolen die in groente of fruit zitten.

2



In de dikke darm bevinden zich bacteriën die ons voedsel verteren. Zodra de polyolen de dikke darm binnenkomen, zorgen bacteriën ervoor dat deze worden afgebroken.

3

Hier komt gas bij vrij waardoor je last kunt krijgen van een opgeblazen gevoel of winderigheid.

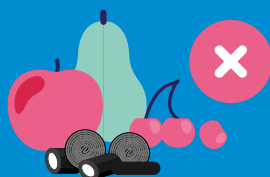
4



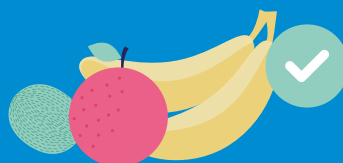
Bovendien trekt het verteringsproces extra vocht aan, wat voor diarree en een verstoorde stoelgang kan zorgen.

Let op: Deze klachten verschillen van persoon tot persoon.

## Advies bij maag- en darmklachten



Gebruik minder producten met polyolen.



En vervang deze door voeding waar minder polyolen in zitten.



Dan komt er minder gas en vocht in de dikke darm terecht waardoor klachten verdwijnen of verminderen.

Meer info? Draai om



Zijn polyolen veilig?



Alle stoffen die aan ons voedsel worden toegevoegd, moeten veilig zijn. Daar waakt de Europese Commissie (EC) over<sup>5</sup>. Als de EC ze heeft goedgekeurd, krijgen ze een E-nummer. Alle polyolen hebben een E-nummer en zijn veilig te gebruiken<sup>6</sup>.



zeer grondig onderzoek



onafhankelijke wetenschappers



advies van Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)



= E-nummer

oordeel Europese Commissie

Wat staat er op het etiket over polyolen?

Volgens Europese wetgeving zijn fabrikanten verplicht om op het etiket van hun product te vermelden welke ingrediënten er in zitten. Dat geldt ook voor zoetstoffen, zoals polyolen<sup>7</sup>.



### Suikervrije kauwgom met zoetstoffen <sup>1</sup>

**Ingrediënten**  
zoetstoffen: sorbitol, maltitol, xylitol en sucralose, gom, stabilisator, aroma, emulgator, glansmiddel

Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Als er zoetstoffen in zitten, moet dit in de omschrijving zijn aangegeven.

<sup>2</sup> In de ingrediëntenlijst moet de gebruikte zoetstof vermeld staan. Dat mag met de hele naam (bijv. erythritol) of met het E-nummer (bijv. E968).

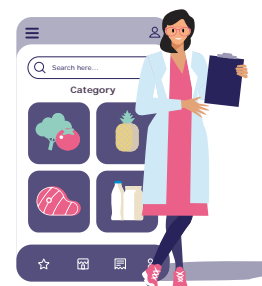
<sup>3</sup> Als een product meer dan 10% polyolen bevat, moet er een waarschuwing op de verpakking staan dat overmatig gebruik laxerend kan werken<sup>8</sup>.

FODMaP-dieet<sup>9</sup>

Met het FODMaP-dieet (de 'P' staat voor polyolen) kun je onderzoeken op welke stoffen je maag en/of darmen gevoelig reageren.

Het is een ingewikkeld dieet. Een gespecialiseerde diëtist kan hierbij helpen.

Vraag ernaar bij uw huisarts of kijk op [www.fodmapdietist.nl](http://www.fodmapdietist.nl).



Meer weten over het fodmap-dieet?



Bronnen

- [www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes/over-zoetstoffen-en-diabetes](http://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes/over-zoetstoffen-en-diabetes)
- <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2076>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19087388/>
- [www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-additives](http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-additives)
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/e-nummers.aspx>

- EU-Verordening nr. 1169/2011 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=O-J:L:2011:304:0018:0063:NL:PDF>
- <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/NL/TXT/PDF/?uri=CELEX:31996L0021>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/help-t-het-fodmap-bepaalde-dieet-tegen-maag-darmklachten-.aspx>

