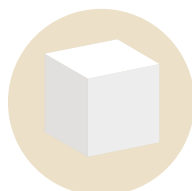


Meer dan 18% van de koffiedrinkers en 12% van de theedrinkers gebruikt bijna altijd of regelmatig een zoetje¹. Maar wat zijn zoetjes en wat zijn de voordelen vergeleken met suiker?

Wat is een zoetje?

In een zoetje zitten geen of nauwelijks calorieën.



16 kcal
per suikerklontje



20 kcal
per zakje suiker



~0 kcal
per zoetje

Een zoetje heeft geen invloed op de bloedsuikerspiegel.



Zoetjes zijn tandvriendelijk.



Wat zit er in een zoetje?

Om de smaak van suiker zoveel mogelijk te benaderen, gebruiken fabrikanten vaak een combinatie van zoetstoffen in zoetjes.

1. Eén of meerdere zoetstoffen, zoals

- aspartaam
- steviolglycosiden
- cyclamaat
- sacharine
- sucralose
- erythritol
- acesulfaam-k



2. Vulmiddel

Zoetstoffen zijn honderden keren zoeter dan suiker. Daarom zit er maar heel weinig zoetstof in één zoetje om het dezelfde zoete smaak als suiker te geven. De rest wordt opgevuld met een vulmiddel, zoals maltodextrine, zodat het zoetje volume krijgt en je het daarmee makkelijk kunt doseren.

Zijn zoetjes veilig voor je gezondheid?

Ja, zoetjes zijn veilig te gebruiken. De zoetstoffen die erin zitten, worden alleen op de Europese markt toegelaten als de Europese Commissie heeft bepaald dat ze veilig zijn².



zeer grondig onderzoek



onafhankelijke wetenschappers



advies van Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)



oordeel Europese Commissie

Dosering



1 zoetje =



1 zakje suiker of 1 suikerklontje



Meer info? Draai om



Hoeveel zoetjes mag ik per dag?

Helaas is hier geen algemeen antwoord op te geven. Waarom niet?

In zoetjes zitten een of meerdere zoetstoffen in verschillende samenstelling.



Elke zoetstof heeft een eigen maximale Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI). Van de ene zoetstof mag je dagelijks meer gebruiken dan van de ander.

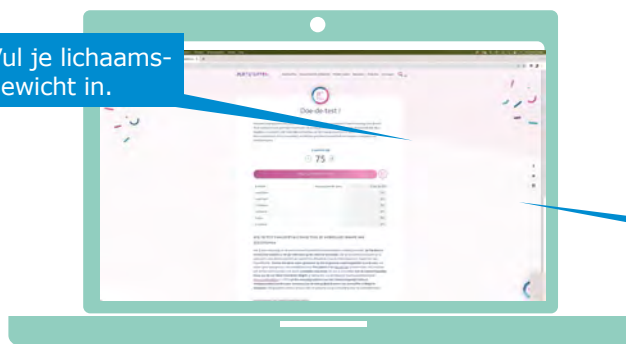


De ADI is vastgesteld op basis van lichaamsgewicht. Iemand die zwaarder is, kan dagelijks meer zoetstoffen gebruiken dan iemand die lichter is.

Om toch een idee te geven

Op de website www.zoetstoffen.eu kun je een handige zoetstoffencheck doen³.

Vul je lichaamsgewicht in.



- Selecteer bij categorie 'tafelzoetstof'.
- Maak een keuze uit het merk zoetjes dat je gebruikt.
- Vul vervolgens het aantal zoetjes in dat je dagelijks gebruikt (1 zoetje weegt ongeveer 0,06 gram).

Een schema geeft vervolgens aan hoeveel zoetstof je dagelijks binnenkrijgt als je zoetjes gebruikt.

Hoe lang zijn zoetjes houdbaar?⁴

Kijk op de verpakking van de zoetjes. Staat er ergens de afkorting THT of TGT gevolgd door een datum?



THT + datum = Tenminste houdbaar tot

De meeste producten kunnen na de datum gebruikt worden. Controleer kleur, geur of smaak.

THT staat bijna altijd op de verpakking van zoetjes.



TGT + datum = Te gebruiken tot

Na deze datum is het niet meer veilig om het product te gebruiken.

TGT staat vaak op de verpakking van verse producten, zoals vlees en vis.

Bronnen



1. <https://koffiethee.nl/artikelen/nationaal-koffie-thee-onderzoek-2022>
2. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
3. <https://www.zoetstoffen.eu/doe-de-test>
4. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedselverspilling.aspx>