

# Kenniscentrum Zoetstoffen

In steeds meer producten wordt suiker door zoetstoffen vervangen. Ze zorgen ervoor dat deze producten even zoet smaken, maar dat ze minder of geen calorieën met zich meebrengen. En dat is prettig bij het afvallen of bij gewichtsbeheersing. Daarnaast verhogen ze de bloedsuikerspiegel niet en zijn daarmee geschikt voor mensen met diabetes.

Er bestaan veel vragen en misverstanden over zoetstoffen. Ze zouden dik maken, gevaarlijk zijn, de bloedsuikerspiegel verhogen en de hersenen in de war brengen. Het Kenniscentrum Zoetstoffen geeft heldere informatie over zoetstoffen en helpt deze misverstanden de wereld uit op basis van wetenschappelijk onderbouwde feiten. Uitgangspunten zijn de documenten van de Europese Unie, Gezondheidsraad, Nederlandse Diabetes Federatie, de adviezen van het Voedingscentrum en relevante wetgeving. Daarnaast wordt het Kenniscentrum Zoetstoffen bijgestaan door een wetenschappelijke expertpanel.

## Zoetstoffen

Er zijn twee soorten zoetstoffen: laagcalorische (of intensieve) zoetstoffen en polyolen (of extensieve) zoetstoffen. Laagcalorische zoetstoffen zijn honderden keren zoeter dan suiker. De door de EU goedgekeurde en veilig bevonden laagcalorische zoetstoffen zijn: acesulfaam-k, advantaam, aspartaam, cyclamaat, neohesperidine, neotaam, sacharine, steviolglycosiden, sucralose en thaumatine. Polyolen zijn minder zoet dan de laagcalorische zoetstoffen. Tot deze groep behoren: erythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol en xylitol. Tot slot kan het calorie-arme ingrediënt tagatose aan producten worden toegevoegd om deze een zoete smaak te geven.

## Minder calorieën

Om af te vallen is het belangrijk om het totaal aantal calorieën (kcal) dat je dagelijks gebruikt, te verminderen. Voor vrouwen kan dit bijvoorbeeld met een vermindering van 2.000 naar 1.500 kcal per dag en voor mannen met 1.800, tegenover 2.500 kcal bij een normaal dieet. Omdat zoetstoffen geen calorieën met zich meebrengen, kunnen zij helpen bij het afvallen. Voorbeeld: Het vervangen van een glas normale frisdrank door een zero variant

levert een vermindering van 100 kcal op, dat is meer dan het aantal calorieën van een volkoren boterham.

## Veilig

De Europese Commissie stelt strenge eisen aan de toelating en de toepassing van zoetstoffen. Deze worden regelmatig tegen het licht gehouden en waar nodig bijgesteld. Alle toegelaten zoetstoffen worden uitgebreid onderzocht en beoordeeld door onafhankelijke wetenschappers in opdracht van de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA). Goedgekeurde zoetstoffen krijgen van de Europese Commissie een E-nummer. Tevens wordt per zoetstof een Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI) vastgesteld. Onderzoek heeft uitgewezen dat de consument bij normaal gebruik ruim onder deze waarden blijft.

## Diabetes

Laagcalorische zoetstoffen en polyolen smaken zoet, maar verhogen – in tegenstelling tot suiker – de bloedsuikerspiegel niet. Ze zijn daarom geschikt voor mensen met diabetes. Daarnaast bieden zoetstoffen ook uitkomst bij een koolhydraatbeperkend dieet. De diëtist kan adviseren bij het gebruik van zoetstoffen in het dagelijks eetpatroon.

## Meer informatie

Op [zoetstoffen.nl](https://zoetstoffen.nl) staat uitgebreide informatie over zoetstoffen, gezondheid en veiligheid, de meest gestelde vragen, het laatste nieuws en een groot aantal recepten. Ook beschikt de website over handige downloads. Volg het Kenniscentrum Zoetstoffen ook op social media voor het laatste nieuws.

## Maandelijks nieuwsbrief

Op de hoogte blijven? Inschrijven voor de maandelijks nieuwsbrief kan eenvoudig via [zoetstoffen.nl](https://zoetstoffen.nl).