

Erythritol (E968)

zoetstoffen.nl

Erythritol is een zoetstof die suiker vervangt in onze voeding. Je kunt er ook goed mee bakken. Wat is erythritol precies, waar komt het vandaan en is het veilig te gebruiken? We leggen het in deze infographic uit.

Wat is erythritol?

1



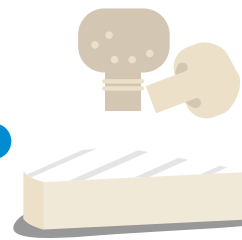
Vervangt suiker in bijvoorbeeld snoep, chocolade, kauwgom, frisdrank, jam, koek, toetjes of tafelzoetstof.

2



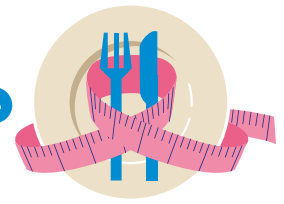
Is één van de zeven polyolen (ook wel extensieve zoetstoffen genoemd).

3



Komt van nature ook in fruit, groente en gefermenteerde voeding voor¹.

4



Bevat bijna geen calorieën (0,2 kcal/g)².

5



Is geschikt om mee te koken of bakken. Er zijn verschillende bakproducten met erythritol te koop.

6



Is iets minder zoet dan suiker.

7



Heeft geen invloed op de bloedglucose- en insulinespiegel.

8



Is tandvriendelijk.

Is erythritol veilig?



Alle stoffen die aan ons voedsel worden toegevoegd, moeten veilig zijn. Daar waakt de Europese Commissie (EC) over. Als de EC ze heeft goedgekeurd, krijgen ze een E-nummer. Erythritol heeft E-nummer E968 en is daarmee veilig bevonden.



zeer grondig onderzoek



onafhankelijke wetenschappers



advies van Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)



= E-nummer

oordeel Europese Commissie

Wanneer is erythritol goedgekeurd?

2003

Erythritol goedgekeurd in Europa om te gebruiken in onze voeding, behalve in frisdrank.

2015

Erythritol mag nu ook in frisdranken worden gebruikt.

2023

Erythritol opnieuw veilig bevonden door de EFSA, toewijzing ADI* van 500 mg/kg lichaamsgewicht per dag³.

*Aanvaardbare Dagelijkse Inname

Meer info? Draai om



Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief op zoetstoffen.nl.

 Kenniscentrum
Zoetstoffen

Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI) van Erythritol

Erythritol heeft een ADI van 500 mg/kg lichaamsgewicht³. Dat betekent dat iemand van 70 kg elke dag veilig tot 35.000 mg (= 35 gram) erythritol kan gebruiken. Dat lijkt misschien niet zoveel, maar je moet heel erg je best doen om iedere dag, je hele leven lang deze hoeveelheid te gebruiken.



In Europa bepaalt de EFSA voor elke zoetstof de ADI:

De veiligheid van zoetstoffen wordt grondig onderzocht met behulp van een reeks wetenschappelijke studies.

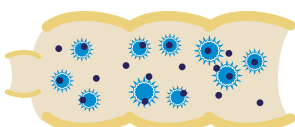


De eerste bijwerking die bij een teveel aan erythritol optreedt, is diarree. Op basis daarvan is de ADI bepaald³.



Dit is voor mensen 500 mg per kg lichaamsgewicht.

Erythritol en maag- & darm- klachten



1

Het overgrote deel van erythritol wordt door de dunne darm opgenomen en verlaat onveranderd het lichaam via de urine.

2

Een klein deel gaat door naar de dikke darm waar het verder wordt verteerd.



3

Het verteringsproces in de dikke darm kan voor maag-/darmklachten zorgen.

In vergelijking met andere polyolen is de kans bij erythritol hierop het kleinst⁴.

Erythritol op het etiket

Ingrediëntenlijst

In de ingrediëntenlijst moet de gebruikte zoetstof vermeld staan. Dat mag met de volledige naam (bijv. erythritol) of met het E-nummer (bijv. E968).

Waarschuwing

Als een product meer dan 10% erythritol bevat, staat er een waarschuwing op de verpakking dat overmatig gebruik laxerend kan werken.



Bronnen



1. Sreenath K et al. Analysis of erythritol in foods by polyclonal antibody-based indirect competitive ELISA. Anal Bioanal Chem. 2008 May;391(2):609-15.
2. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zoetstoffen.aspx>
3. Re-evaluation of erythritol (E 968) as a food additive. EFSA Journal. 2023;21:e8430
4. Livesey G. Health potential of polyols as sugar replacers, with emphasis on low glycaemic properties. Nutr Res Rev. 2003 Dec;16(2):163-91.