

Zoetstoffen

September 2022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Zoetstoffen vervangen suiker, of een deel daarvan, in bijvoorbeeld frisdranken, sap, yoghurt, jam, snoep of koek. Ze zorgen ervoor dat deze producten even zoet smaken als producten waar meer suiker in zit, maar ze bevatten minder calorieën. De meeste soorten verhogen de bloedsuiker geheel niet. Zoetstoffen zijn ook los verkrijgbaar als zoetjes, poeder of oplossing. Alle zoetstoffen die in producten gebruikt mogen worden, hebben een E-nummer.

Intensieve zoetstoffen

- Leveren geen calorieën
- Verhogen de bloedsuiker NIET
- Tot wel 37.000 keer zoeter dan suiker

Kunstmatische intensieve zoetstoffen, voorbeelden:
acesulfaam-K, cyclamaat, saccharine en aspartaam

Zoetstoffen van natuurlijke oorsprong, voorbeelden:
Thaumatine, stevia (van een plant)

Komen onder andere voor in:
Frisdrank light, zero en (pepsi)max, limonade zonder suiker, light zuivelproducten, light-jam

Extensieve zoetstoffen

Extensieve zoetstoffen (polyolen) zijn 0,4 tot 1x zoeter dan suiker.

Voordelen:

- smaakt lijkt op die van suiker, geen bijmaak
- minder calorieën (2,4 kcal/gram en suiker 4 kcal/gram)

- het verhoogt de bloedsuiker nauwelijks of veel minder snel

Nadelen:

- Teveel kan darmklachten geven, aangezien het maar voor een deel vanuit de darmen wordt opgenomen en de rest blijft achter in de darmen. Verlaat het lichaam via de ontlasting
- moeilijk in te schatten of je er insuline voor nodig hebt en hoeveel
- de producten zijn vaak duurder

Voorbeelden:

isomalt, lactitol, mannitol, sorbitol, xylitol en maltitol
Erytritol is ook een extensieve zoetstof, maar een uitzondering, want deze levert GEEN calorieën.

Voorbeelden producten waar het in voorkomt:

suikervrij drop, winegums, kauwgom en producten, waaronder suikervrije koek zonder of met minder suiker uit het 'dieetschap' in de supermarkt.

Let op: Polyolen staan bij de voedingswaarde vermeld onder de koolhydraten. Aangezien ze de bloedsuiker nauwelijks beïnvloeden, tel deze koolhydraten dus niet/niet helemaal mee!

Light/geen suiker toegevoegd/ 0% suiker

- Wat de verpakking ook zegt, check de koolhydraten bij de voedingswaarde!
- Tegenwoordig zijn er veel dranken waarbij het suiker voor een deel vervangen wordt door intensieve zoetstof waardoor de hoeveelheid koolhydraten nogal kan verschillen

- Je kunt er wel vanuit gaan dat: light of zero frisdranken GEEN koolhydraten bevatten
- sappen kunnen minder koolhydraten bevatten, maar je kunt de fruitsuikers er niet uithalen dus er zullen altijd koolhydraten zitten in light vruchtensappen
- Light: Dit kan ook betekenen dat het minder vet bevat (denk aan chips light). Je mag een product light noemen als het minimaal 30% minder suiker OF vet bevat!

E-nummer

Alle zoetstoffen die in producten gebruikt worden, hebben een E-nummer. Dit betekent dat de stoffen zijn gecontroleerd en veilig zijn bevonden door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA).

Zoetstoffen worden nog steeds door veel mensen vermeden. Dit komt meestal doordat er verhalen in omloop zijn die mensen waarschuwen voor E-nummers, zoals de veelbesproken zoetstof aspartaam. Deze zou schadelijk zijn voor de gezondheid. Deze verhalen zijn vaak gebaseerd op verkeerde conclusies en onzorgvuldige onderzoeken

Hoeveel mag je gebruiken?

Voor alles intensieve zoetstoffen is een ADI (aanvaardbare dagelijks inname) bepaald. Dit is afhankelijk van hoeveel je weegt. Bij gebruik van normale hoeveelheden kun je deze producten dagelijks gebruiken. Het is moeilijk om er achter te komen of deze hoeveelheid onder de ADI blijft omdat op de producten niet vermeldt staat hoeveel van deze zoetstof erin zit.

Voor alle zoetstoffen geldt: bij een normaal eetpatroon krijg je niet te veel zoetstoffen binnen.

Bronnen