

Waar  of  Niet waar?

Belgen consumeren niet te veel zoetstoffen



Waar



en wist je dit?

Zoetstoffen met weinig of geen calorieën worden gebruikt om voedingsmiddelen en dranken een zoete smaak te geven, als gedeeltelijke of volledige vervanging van suiker. Met zoetstoffen kun je het energiegehalte van etenswaren verlagen, wat interessant kan zijn voor wie bijvoorbeeld zijn gewicht onder controle wil houden. De meest gebruikte zoetstoffen zijn sacharine, cyclamaten, aspartaam, acesulfaam-K, sucralose en sinds kort ook stevia-extract. Voor elke zoetstof is een maximale hoeveelheid vastgelegd voor een volstrekt veilige consumptie. Die hoeveelheid noemen we de 'Aanvaardbare Dagelijkse Inname' of ADI. Ze wordt wetenschappelijk bepaald en door de Europese Commissie goedgekeurd.

ADI van de verschillende zoetstoffen

| Zoetstof | ADI (mg/kg lichaamsgewicht) |
|----------------|-----------------------------|
| Stevia-extract | 4 |
| Sacharine | 5 |
| Cyclamaten | 7 |
| Acesulfaam-K | 9 |
| Sucralose | 15 |
| Aspartaam | 40 |

Regelgeving

Om ze te gebruiken in voedingsmiddelen en dranken moeten zoetstoffen met weinig of geen calorieën toegestaan zijn door de Europese regelgeving. Daarin staat in welke voedingsmiddelen elke zoetstof mag worden gebruikt en worden ook de maximaal toegestane hoeveelheden vermeld. De Europese regelgeving verplicht bovendien elk EU-lid om de zoetstoffenconsumptie van zijn bevolking op te volgen.

Consumptie in België

Het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid heeft eind 2010 een rapport opgesteld over de consumptie van de vijf meest gebruikte zoetstoffen met weinig of geen calorieën: sacharine, cyclamaten, aspartaam, acesulfaam-K en sucralose. Alle vormen van die zoetstoffen werden daarbij in aanmerking genomen: poeder, tabletten, verwerkt in voedingsmiddelen en in dranken. Hun aandeel werd geschat op basis van de gegevens van de Belgische Voedselconsumptiepeiling. Het doel was te bepalen of de Belgische bevolking (vijftien jaar en ouder) al dan niet is blootgesteld aan een zoetstoffenconsumptie die hoger ligt dan de veiligheidsdrempel vastgelegd in de ADI.

De auteurs hebben twee scenario's onderzocht.

- In het **eerste scenario** gingen ze ervan uit dat alle voedingsmiddelen en dranken met zoetstoffen de volgens de regelgeving **maximaal toegestane hoeveelheid zoetstoffen** bevatten (wat geen weerspiegeling is van de werkelijkheid). In dat scenario wordt de werkelijke consumptie dus overschat. De resultaten geven aan dat de gemiddelde consumptie van de bevolking voor elke zoetstof onder de ADI ligt, en dat zelfs verbruikers met een hoge inname geen gevaar lopen.
 - De grootste verbruikers halen 31 % van de ADI voor acesulfaam-K, 13 % voor aspartaam, 30 % voor cyclamaat, 17 % voor sacharine en 16 % voor sucralose.
- In het **tweede scenario** gebruikten de auteurs de **werkelijk aanwezige hoeveelheid zoetstoffen** in voedingsmiddelen en dranken, op basis van een representatief staal van producten. In dit scenario is de veiligheidsmarge nog groter.
 - De grootste verbruikers halen 17 % van de ADI voor acesulfaam-K, 5 % voor aspartaam, 25 % voor cyclamaat, 11 % voor sacharine en 7 % voor sucralose.



Conclusie: de resultaten van dit onderzoek laten zien dat de zoetstoffenconsumptie van de bevolking (vijftien jaar en ouder) ruimschoots onder de ADI ligt, zelfs bij grote verbruikers en diabetici.

Referentie: J. Van Loco, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, december 2010.
Klik op deze link om de volledige studie gratis te downloaden:
<http://www.health.belgium.be/eportal/foodsafety/19067321?ie2Term=aspartaam&ie2section=83>

De diëtist staat als deskundige te uwer beschikking om al uw vragen te beantwoorden over voeding en gezondheid en om u te helpen een aangepast eetpatroon te ontwikkelen.

Op zoek naar een evenwichtige voeding? Vraag raad aan uw diëtist!

Meer informatie over het werk van de diëtist op www.vbvd.org



Vlaamse Beroepsvereniging
van Voedingsdeskundigen en Diëtisten