

## Feit en fabel over trendy suikers

Zoetstoffen.eu zet de feiten op een rij

Rapadura, agavesiroop, kokossuiker: deze en andere hippe suikers, gepresenteerd als 'gezonder' alternatief voor gewone suiker, zijn sterk in opmars. Maar doen deze suikers ook werkelijk wat ze willen doen geloven? Het webportaal [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu), dé gids door het labyrint van zoetmakers, zoekt het uit en biedt nu gedetailleerde informatie over elke zoetstof die is toegestaan in Europa.



Toegevoegde suikers in voedingsmiddelen en dranken liggen alsmaar meer onder vuur. Andere zoetstoffen met een 'gezond imago' spelen daar handig op in. Het informatieplatform [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu) – een initiatief van de Vereniging van de Belgische water- en frisdrankindustrie (VWF) – schept in een nieuwe rubriek klaarheid rond deze alternatieve zoetmakers. Het platform wil wetenschappelijk verantwoorde en objectieve informatie verstrekken (zie 'over zoetstoffen.eu'). Enkele vaststellingen.

### Elke suiker wordt glucose

Alle suikers, ook de biologische suikers of ongeraffineerde rietsuiker, komen allemaal in ons bloed terecht als glucose. Dat is de enige suiker die door het bloed wordt vervoerd naar de lichaamscellen en die we gebruiken als energiebron. Serge Pieters (Voorzitter van de Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française - UPDLF): "Het verschil zit in de verhouding glucose, fructose en sucrose die ze bevatten, en die samenstelling heeft een invloed op de glycemische index, de smaak en het zoetend vermogen." Wie goed wil kunnen vergelijken, raadpleegt best de internationale tabel\* voor de glycemische index (de evolutie van de bloedsuikerspiegel na consumptie) en de glycemische lading (evolutie van de bloedsuikerspiegel na inname).

\*<http://ajcn.nutrition.org/content/76/1/5.full.pdf>

## Misleidende terminologie

Bij het woord 'natuurlijk' denken heel wat mensen meteen aan 'gezond'. Kokos- of palmsuiker pakt er bijvoorbeeld sterk mee uit. Maar die is niet meer of minder natuurlijk dan gewone suiker uit suikerbiet. En dadels zijn dan wel 'vezelrijke' vruchten, maar dadelstroop bevat praktisch geen vezels meer, omdat die zijn verloren gegaan tijdens de filtering. De zeer lage glycemische index van agavesiroop doet de bloedsuikerspiegel inderdaad slechts een klein beetje stijgen, maar de hoge hoeveelheid fructose wordt wel gemakkelijk omgezet in triglyceriden (vetten) in het bloed, en kan zo het risico op hart- en vaatziekten vergroten. En in tegenstelling tot wat soms wordt beweerd, zijn alternatieve zoetmakers ook niet beter voor de tanden dan andere suikers.

## Check het etiket!

'Wat mogen we nog eten en drinken?' hoor je vandaag wel eens zuchten. Een zoete smaak afkomstig van suiker gaat onvermijdelijk gepaard met een calorie-inname (4 kcal per gram suiker, ongeacht het type suiker: glucose, fructose, sacharose ...). Volgens de Hoge Gezondheidsraad is het daarom belangrijk om je consumptie van toegevoegde suikers af te stemmen op je energiebehoeften, en om de vastgelegde drempelwaarde van 10% van je totale energie-inname niet te overschrijden (voorbeeld: voor een weinig actieve volwassen vrouw die 2000 kcal per dag nodig heeft, komt dat overeen met 50 gram toegevoegde suikers per dag). Het etiket lezen is en blijft de eenvoudigste manier om dat voor jezelf te bepalen.

Vermeldingen zoals 'light' en 'minder zoet' mogen wettelijk worden toegepast vanaf het moment dat het suiker- of caloriegehalte van een voedingsmiddel of drank is verlaagd met minstens 30% in vergelijking met het referentieproduct. Tegenwoordig is een uitgebreid assortiment van producten verkrijgbaar met een zoete smaak, maar met een zeer wisselend suiker- en caloriegehalte. Dankzij het gebruik van laagcalorische zoetstoffen is het nu bijvoorbeeld mogelijk om dranken te maken met een lager of zelfs helemaal geen suikergehalte. Zo bevatten de meeste dranken die zichzelf 'light' of 'zero' noemen, zelfs helemaal geen suiker.

**Alles over de voor- en nadelen van agavesiroop, kokossuiker, ahornsiroop, dadelstroop, rapadura, bruinerijststroop, honing en stevia zijn te vinden op [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu)**

---

## Over zoetstoffen.eu

De site [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu) is een initiatief van de sectorvereniging van de Belgische water- en frisdrankindustrie (VIWF). Doel van zoetstoffen.eu is de informatie over zoetstoffen breed en beter toegankelijk te maken en misverstanden uit de wereld te helpen.

De inhoud van het informatieplatform wordt gevalideerd door Prof. Marie-Louise Scippo (Universit  de Liège, lid van het College van de Hoge Gezondheidsraad en van het Wetenschappelijk Comité van het FAVV en lid van de Belgian Nutrition Society), Dirk Lemaitre (KHLeuven, voorzitter van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)) en Serge Pieters (Voorzitter van de Union Professionnelle des dipl m s en Di t tique de Langue Française - UPDLF).

De vzw NUBEL (Nutriënten België), die de Belgische Voedingsmiddelentabel ([www.internubel.be](http://www.internubel.be)) beheert, stelt hun gegevens over de werkelijke inhoud van zoetstoffen in voedingsmiddelen ter beschikking, waardoor de eerste "zoetstoffentest" kon worden gerealiseerd gebaseerd op de reële situatie in België.

## **Over VIWF**

VIWF is de sectorvereniging van de Belgische water- en frisdrankindustrie. Zij vertegenwoordigt de bedrijven die niet-alcoholische dranken op de Belgische markt brengen, meer bepaald alle types flessenwater (natuurlijk mineraalwater, bronwater en tafelwater), het uitgebreide assortiment frisdranken en de energie- en sportdranken. De VIWF wil enerzijds haar leden informeren en adviseren over cruciale dossiers zoals voedingsbeleid, productkwaliteit, fiscale maatregelen, verpakkingen en milieu. Anderzijds wil zij positief communiceren en informeren over de eigenschappen, het karakter en de effecten van haar producten.

## **Voor meer info**

RCA PR | Dorien Cox | Tel. +32 11 590 590 | [www.rcapress.be](http://www.rcapress.be)