

## Koken met zoetstoffen: zo doe je dat!

### WORKSHOP VAN SECTORFEDERATIE VIWF RUIJT MISVERSTANDEN VAN DE BAAN

Over suikers in voeding bestaan veel misverstanden, over alternatieve zoetstoffen nog veel meer. Twee jaar geleden begon de VIWF (Vereniging van de Belgische Water- en Frisdrankindustrie) met een campagne om duidelijkheid te scheppen. Na de lancering van het informatieplatform [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu) (in 2013), wetenschappelijk gevalideerd door de voorzitters van twee diëtistenverenigingen en Prof. Marie-Louise Scippo (Universiteit Luik), vond gisteren een eerste workshop over zoetstoffen in dagelijkse gerechten plaats.

Bijna dagelijks worden we om de oren geslagen met allerlei onheilsberichten en alarmerende, pseudowetenschappelijke onderzoeken over zowat alle aspecten van onze voeding. De vaak tegenstrijdige berichtgeving of interpretatie voedt de verwarring nog meer, ook omtrent de relatief 'nieuwe' zoetstoffen als alternatief voor (toegevoegde) suikers.

De sectorvereniging van waters en frisdranken VIWF vond het dan ook hoog tijd om de puntjes op de i te zetten. Zij deed dat een eerste maal in 2012 met de organisatie van een wetenschappelijk congres, en met een paneldebat in 2013 in het kader van de lancering van het platform [www.zoetstoffen.eu](http://www.zoetstoffen.eu), waar de VIWF voor het eerst objectieve informatie verzamelt en toegankelijk maakt.

"Naast de massale desinformatie was het tijd voor accurate informatie, met focus op wetenschappelijke feiten", zegt David Marquenie, secretaris-generaal van de VIWF. "Maar 70% van de Belgen zegt niet te weten waar ze goede informatie kan vinden over voeding en gezondheid. Daarom verdient dit platform alle bekendheid", vult prof. Dr. Wim Verbeke van de UGent aan.

### Van theorie naar praktijk

Het gaat immers niet alleen om frisdrank. Zoetstoffen zijn ook een heel dankbaar ingrediënt van een evenwichtige dagelijkse voeding. David Marquenie: "Deze workshop is zo'n beetje het vervolg op de 'theorie'. Nu gaan we samen met foodblogster Marta Majewska en expertdiëtisten in op de praktische rol van zoetstoffen in dagelijkse gerechten." De workshop werd begeleid door diëtisten Lut Van Lierde en Nicolas Guggenbühl (Instituut Paul Lambin).

"De misverstanden zijn inderdaad hardnekkig, daarom blijven dit soort initiatieven erg nodig", beaamt Lut Van Lierde. "Zo spreekt de volksmond nog altijd van 'foute suikers', terwijl er tientallen zoetstoffen zijn met geen of verwaarloosbare caloriewaarde en die door de EFSA\* volkomen veilig werden bevonden. Het gaat erom degene te selecteren die geen bijwerkingen hebben,

én het voordeel van een intensieve smaak, waardoor je er maar kleine hoeveelheden van nodig hebt. Voor elk van die zoetstoffen legt de EFSA een ADI\*\* vast. Of die stoffen natuurlijk of artificieel zijn, speelt daarbij geen enkel rol. Het zijn deze stoffen die we onder de loep nemen in de workshop.”

Marta Majewska - foodie en fervent blogster (The Luscious Joys of Princess Misia) over waarom ze zo graag kookt met zoetstoffen: “Ik heb altijd vers en gezond gekookt, en ben actief op zoek gegaan naar alternatieve ingrediënten voor suiker. Eens je leert koken met zoetstoffen, met hun intense smaak en unieke troeven, zie je al vlug de meerwaarde ervan in.”

\* EFSA: European Food Safety Authority

\*\* ADI: Aanvaardbare Dagelijkse Inname

**Bijlage 1: achtergrondinfo over zoetstoffen**

**Bijlage 2: recepten + foto's**

**Bijlage 3: verslag paneldebat oktober 2013**

---

## Noot voor de redactie

### Over de 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 gamma frisdranken evenals 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. Ten slotte verdedigt zij ook de gemeenschappelijke belangen van de sector.

### Over zoetstoffen.eu

Zoetstoffen.eu is een initiatief van de sectorvereniging van de Belgische water- en frisdrankindustrie (VIWF). Doelstelling van 'zoetstoffen.eu' is om informatie over zoetstoffen beter toegankelijk te maken en misverstanden uit de wereld te helpen. Dit informatieplatform werd opgericht in samenwerking met Dr. Marie-Louise Scippo (Université 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 Lemaître (KHLeuven, voorzitter van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) en met Serge Pieters (Voorzitter van de Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française - UPDLF) voor het controleren op wetenschappelijke nauwkeurigheid.

### **Over Lut van Lierde (NL)/ Nicolas Guggenbühl (FR)**

Nicolas Guggenbühl (Nutrition Expert & Strategy Director Nutrition)

Nicolas is gediplomeerd diëtist en voedingsdeskundige en doet niets liever dan communiceren over voeding. Hij doceert diëtetiek aan het Instituut Paul Lambin en is een gegeerd gastspreker op conferenties. Verder is hij betrokken bij verschillende volksgezondheidsprojecten en maakt hij als voedingsdeskundige deel uit van diverse wetenschappelijke commissies. Hij is medeoprichter van het bedrijf 'Karott' en geeft daar momenteel leiding aan de afdeling Voeding.

### **Lut Van Lierde (Senior Account Executive Nutrition)**

Lut Van Lierde is van opleiding handelsingenieur en diëtiste. Als senior account executive Nutrition bij 'Karott' stelt zij haar deskundigheid en dynamische inzet in dienst van de afdeling Voeding.

### **Over The Luscious Joys of Princess Misia**

Vier jaar geleden startte de Belgische Marta Majewska haar blog princessmisia.com. Deze is intussen uitgegroeid tot een van de populairste foodblogs van België. Dat succes leidde ertoe dat Marta besloot een stapje verder te gaan. Zo lanceerde ze recent het online foodmagazine Luscious (<http://issuu.com/lusciousmagazine>), dat vier keer per jaar gratis wordt gepubliceerd op ISUU en boordevol smakelijke seizoensgebonden recepten staat. Niet alleen bedenkt Marta de recepten zelf, ze neemt ook nog eens de gehele styling en fotografie voor haar rekening. Samen met vormgeefster Ewelina Bocian leidt dat tot een bijzonder smaakvol magazine.