



# Wat zijn zoetstoffen?

zoetstoffen.nl

Zoete smaak

Mensen hebben een aangeboren voorkeur voor 'zoet'. Dit begint al bij de moedermelk, die zoet van smaak is.



Zoetmakers

Zoetstoffen

Suikers



**Laagcalorische zoetstoffen**  
>200 x zoeter dan suiker



**Polyolen**  
0,4 tot 1x zoeter dan suiker



Welke zoetstoffen zijn er?

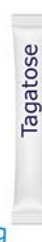
**Laagcalorische zoetstoffen**  
0 kcal/g



**Polyolen**  
2,4 kcal/g



**Overig**  
1,5 kcal/g



Minder calorieën

Door suiker gedeeltelijk of geheel te vervangen door zoetstoffen kan de totale calorie-inname verminderen. Dat kan helpen bij het afvallen. Hoeveel calorieën je bespaart, hangt wel af van:



**het voedingsmiddel**  
eiwitgehalte, vetten, koolhydraten en vezels die voor calorieën zorgen



**de gekozen zoetstof**  
• 0 kcal/g laagcalorische zoetstoffen  
• 2,4 kcal/g polyolen  
• 4 kcal/g suiker



**de portie**

Hoeveel calorieën gebruik je minder met een light-variant?



Een boterham met 1 eetlepel jam  
→ light jam  
**- 22** kcal



Koffie met 1 theelepel suiker  
→ 1 zoetje/lepel zoetstof  
**- 22** kcal



Muffin gezoet met suiker  
→ gezoet met stevia  
**- 60** kcal



1 blikje cola  
→ cola zero  
**- 139** kcal

Zijn zoetstoffen veilig?

Zoetstoffen mogen alleen in voedingsmiddelen worden gebruikt als duidelijk is dat ze veilig zijn. Aan de veiligheid van levensmiddelen worden hoge eisen gesteld. Wanneer is een stof 'veilig'?



De Europese Unie stelt strenge eisen aan de toelating en de toepassing van zoetstoffen.



Voor alle toegelaten zoetstoffen geldt dat zij door onafhankelijke wetenschappers uitgebreid zijn beoordeeld.



Pas als de veiligheid bij levenslang dagelijks gebruik onder de ADI (Aanvaardbare Dagelijkse Inname) met voldoende zekerheid is aangetoond, mogen ze worden toegepast.

Schrijf je in voor onze maandelijke nieuwsbrief op [zoetstoffen.nl](http://zoetstoffen.nl).