

Stevia (E960)

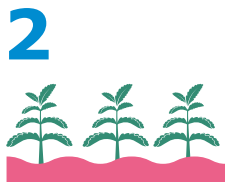
zoetstoffen.nl

Wat is stevia?

De zoetstof steviolglycosiden wordt in de volksmond **stevia** genoemd en is 200-300 keer zoeter dan suiker. Maar wat is stevia eigenlijk? Stevia komt van de bladeren van de van oorsprong Zuid-Amerikaanse plant Stevia Rebaudiana.



1 De stevia-bollen worden eerst in serres gekweekt.



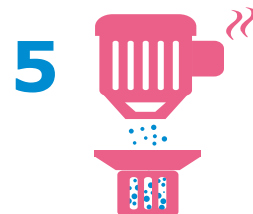
2 Daarna worden de 7 à 10 cm hoge plantjes in de grond geplant.



3 Als de plant vol-groeid is, worden de blaadjes handmatig geplukt en gedroogd.



4 De bladeren worden onder water gezet om te weken.



5 In de fabriek worden ze verder verwerkt totdat er kristallen van steviolglycosiden overblijven.

Is stevia veilig?



Ja, stevia is een veilige zoetstof. Sinds 2011 is deze zoetstof in de Europese Unie toegelaten als goedgekeurde additief in producten.

Diabetes en stevia, gaat dat samen?



Ja, stevia verhoogt de bloedsuikerspiegel niet en past daarom in een gezond en uitgebalanceerd dieet voor mensen met diabetes. Advies nodig? Raadpleeg een gespecialiseerde voedingsdeskundige.

Heeft stevia een E-nummer?

Ja, E960. Het toekennen van een E-nummer aan een stof betekent dat deze wetenschappelijk goed onderzocht is, is goedgekeurd en dat het veilig gebruikt kan worden. De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) waakt hierover.



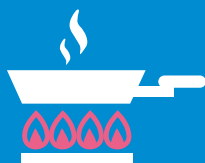
Kun je stevia dagelijks gebruiken?

Ja, voor stevia is – op basis van advies van de EFSA – een maximale Aanvaardbare Dagelijkse Inname op 4 mg/kg lichaamsgewicht per dag vastgesteld. Bij normaal gebruik blijf je hier zeer ruim onder. Dat geldt ook voor de overige zoetstoffen.



Stel, u weegt 80 kilo. Dan geldt voor u een maximale dagelijkse inname van $4 \text{ mg} \times 80 = 320 \text{ mg}$. U drinkt graag een blikje frisdrank gezoet met stevia. Hieraan is ongeveer 5 mg stevia per blikje toegevoegd.

Wist u dat...



... stevia goed kan worden gebruikt om mee te koken en bakken.



... stevia het gebit niet aantast.



... stevia veilig te gebruiken is voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.