

# Zoetstoffen in frisdrank

zoetstoffen.nl

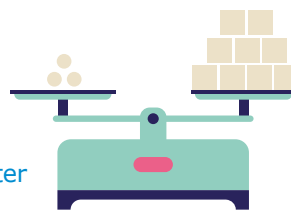
In de jaren '70 kwamen de eerste light-/zero frisdranken met zoetstoffen in het schap. Deze frisdranken bevatten geen of nauwelijks calorieën.

## Zoetstoffen

1 geven een zoete smaak aan ons eten en drinken



2 zijn vele malen zoeter dan suiker



3 bevatten geen of nauwelijks calorieën (kcal)<sup>1</sup>



## Hoeveel calorieën (kcal)?

Je lichaam heeft voedsel nodig om te kunnen functioneren. Hierin zitten calorieën. Teveel is niet goed voor je. Op gewicht blijven? Dan gelden de volgende richtlijnen:<sup>2</sup>



mannen  
2.500 kcal per dag



vrouwen  
2.000 kcal per dag

Stel, je drinkt graag een paar glazen gewone frisdrank per dag. Per glas is dat ongeveer 90 calorieën. Een light-/zero variant bevat nagenoeg 0 calorieën per glas.<sup>3</sup> Een directe vermindering van je dagelijks aantal calorieën.

Minder zoet? Probeer dan vaker een glas water of een kop thee of koffie zonder suiker of een zoetje te nemen.<sup>4</sup>

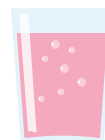
Gewone frisdrank

90 kcal



Light-/zero frisdrank

0,6 kcal



Water

0 kcal



## Zoetstoffen op het etiket



Volgens Europese wetgeving zijn fabrikanten verplicht om op een vaste plek op het etiket aan te geven dat ze zoetstoffen in hun product hebben gebruikt.



### FRISDRANK MET HET SAP VAN ZWARTE BESSEN, GEZOET MET ZOETSTOFFEN 1

#### Ingrediënten

koolzuurhoudend water, zwarte bessensap uit concentraat (5%), gefermenteerd zwarte bessensap (2%), voedingszuur (citroenzuur), zoetstoffen (cyclamaat, ascesu-faam-k, aspartaam, sacharine).

Bevat een bron van fenylalanine.

1 **Beschrijving product**  
Verplichte verwijzing naar zoetstoffen bij beschrijving.

2 **Ingrediëntenlijst**  
Na het type ingrediënt (zoetstoffen): de naam van de desbetreffende zoetstof(fen) óf het E-nummer ervan. Dit mag de fabrikant kiezen. Voorbeeld: 'aspartaam' óf 'E951'.

## Let op!

Zoetstoffen zijn veilig te gebruiken. Daar waakt de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) over. Maar er zijn wel een aantal dingen waar je op moet letten.



### Zoetstoffen en je gebit

Zoetstoffen zijn tandvriendelijk. Ze maken geen gaatjes.<sup>5</sup>



Maar, aan alle frisdranken - zowel die met suiker als met zoetstoffen - zijn zuren toegevoegd die ervoor kunnen zorgen dat het tandglazuur langzaam oplost.



### Aspartaam en PKU

In de meeste light-/zero frisdranken zit aspartaam. Deze zoetstof is geheel veilig te gebruiken.<sup>6</sup>



Maar, alleen niet voor mensen met de zeer zeldzame stofwisselingsziekte PKU. Daarom staat er op het etiket altijd 'Bevat een bron van fenylalanine' als in het product aspartaam zit.

## Bronnen



1. Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zoetstoffen.aspx>
2. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorie-n-heb-ik-nodig-.aspx>
3. Diabetesfonds: <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/hoeveel-suiker-zit-er-in/hoeveel-suiker-zit-er-in-frisdrank>
4. Wereld Kanker Onderzoek Fonds: <https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/verklein-de-kans-op-kanker/drink-gezond>
5. Ivoren Kruis: <https://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?c=2&id=332&i=5&t=faq.cfm>
6. Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/aspartame>

Meer info? Draai om

