

# Zijn zoetstoffen een risico voor je gezondheid?

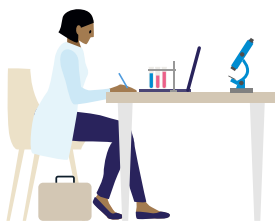
zoetstoffen.nl

Zoetstoffen zijn vaak in het nieuws. Ze zouden kankerverwekkend zijn, je juist dik maken, je bloedglucosespiegel verhogen en slecht zijn voor je darmen. Maar hoe zit het eigenlijk? In deze infographic leggen we het uit.

Wie bepaalt dat zoetstoffen veilig zijn?



Een zoetstof mag pas op de Europese markt worden gebruikt als de Europese Commissie heeft bepaald dat er geen risico's zijn voor onze gezondheid.



zeer grondig onderzoek



onafhankelijke wetenschappers



advies van Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)



= E-nummer

oordeel Europese Commissie

Goedgekeurd en dus altijd toegelaten?

Nee, de EFSA let op alle voedingsadditieven - en dus ook zoetstoffen, ook na goedkeuring. Met twee voorbeelden laten we zien hoe dat werkt.

## Voorbeeld 1

Is aspartaam veilig?



1 In 1994 werd aspartaam toegelaten op de Europese markt.



2 In de jaren '00 zorgden dieronderzoeken voor verwarring over de kankerverwekkendheid van aspartaam.



3 2011 - De Europese Commissie vroeg EFSA om een volledige risicobeoordeling van aspartaam.



4 2013 - De EFSA bestudeerde de onderzoeken zeer grondig. Conclusie: aspartaam is veilig<sup>1</sup>.

## Voorbeeld 2

Het liep anders met titaandioxide\* (E171)



1 2008 - titaandioxide toegelaten op de Europese markt.



2 Herhaaldelijke onderzoeken geven DNA-schade bij gebruik titaandioxide aan.



3 2021 - EFSA doet opnieuw een risicobeoordeling en kan de veiligheid niet voldoende garanderen<sup>2</sup>.



4 Vanaf 2022 - titaandioxide is verboden als voedseladditief<sup>3</sup>.

\*Een witte kleurstof die bijvoorbeeld in tandpasta en kauwgom werd gebruikt.

Meer info?  
Draai om



## WHO en aspartaam



Wat betekent de beoordeling van IARC\*\* in 2023 dat de zoetstof aspartaam 'mogelijk kankerverwekkend' is? In juli 2023 verschenen er rapporten van IARC en JECFA\*\*\*, twee instanties van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), over de veiligheid van aspartaam. De IARC deelde aspartaam in groep 2B 'mogelijk kankerverwekkend' in. JECFA oordeelde onwijzige veiligheid van de zoetstof. Hoe zit dat?

\*\*International Agency for Cancer Research \*\*\*Joint Expert Committee on Food Additives



IARC kijkt of een stof kankerverwekkend is<sup>4</sup>. Voor de beoordeling van aspartaam onderzochten zij gepubliceerde onderzoeken naar aspartaam bij mensen en dieren.



2023 - Na beoordeling van bestaand onderzoek plaatst IARC een stof in een categorie. Voor aspartaam werd dat 2B.



Categorie 2B: 'Mogelijk kankerverwekkend'. In deze categorie vinden we ook augurken in pot en aloë vera<sup>5</sup>.



Wat betekent categorie 2B? Dat er onvoldoende bewijs is aangetoond dat de stof kankerverwekkend is.



JECFA kijkt naar de *algehele* veiligheid van voedseladditieven en daarmee ook naar die van zoetstoffen<sup>6</sup>.



JECFA bekeek de uitkomsten van het onderzoek van IARC en beoordeelde daarna de veiligheid van aspartaam.



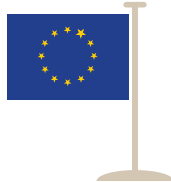
JECFA zag geen reden om het gebruik van aspartaam aan te scherpen of om de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) aan te passen.



Conclusie: aspartaam is bij normaal gebruik veilig te gebruiken.

Kortom, zoetstoffen zijn veilig te gebruiken?

Ja.



De Europese Unie waakt over onze gezondheid. Bij toelating van een voedseladditief, maar óók daarna. En grijpt in, waar dat nodig is.



### Tips

1. Haal je informatie van betrouwbare bronnen.
2. Praat elkaar niet na. Ga na of de informatie die je hebt gehoord, klopt.
3. Trek niet te snel conclusies. Onderzoeken zitten vaak lastig in elkaar.



### Bronnen



1. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2013.3496>
2. <https://www.rivm.nl/nanotechnologie/voedsel/voedseladditief-e-171-titaniumdioxide-wordt-niet-meer-als-veilig-gezien>
3. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/titaandioxide-e171-.aspx>
4. <https://www.iarc.who.int/about-iarc-mission/>
5. <https://monographs.iarc.who.int/list-of-classifications/>
6. <https://www.fao.org/food-safety/scientific-advice/jecfa/en/>