

Zoetstoffen

Mei 2026 | Netwerk Diabetes Diëtist

Zoetstoffen vervangen suiker, of een deel daarvan in bijvoorbeeld frisdranken, limonade, sap, yoghurt, jam, snoep of koek. Ze zorgen ervoor dat deze producten even zoet smaken als producten waar meer suiker in zit, maar ze bevatten minder of geen calorieën. De meeste soorten verhogen de bloedsuiker niet. Zoetstoffen zijn ook los verkrijgbaar als zoetjes, poeder of oplossing. Alle zoetstoffen die in producten gebruikt mogen worden, hebben een E-nummer.

Intensieve zoetstoffen

- Leveren geen calorieën
- Verhogen de bloedsuiker NIET
- Tot wel 37.000 keer zoeter dan suiker

Kunstmatige intensieve zoetstoffen, voorbeelden:

Acesulfaam-K, cyclamaat, sacharine, sucralose en aspartaam.

Zoetstoffen van natuurlijke oorsprong, voorbeelden:

Thaumatine, Stevia (van een plant).

Komen onder andere voor in:

Frisdrank light, zero en (Pepsi)max, limonade zonder suiker, light zuivelproducten, light-jam.

Extensieve zoetstoffen

Extensieve zoetstoffen (polyolen) zijn 0,4 tot 1x zoeter dan suiker.

Voordelen:

- smaak lijkt op die van suiker, geen bijmaak.
- minder calorieën (2,4 kcal/gram en suiker 4 kcal/gram).
- het verhoogt de bloedsuiker nauwelijks of veel minder snel.

Nadelen:

- te veel kan darmklachten geven, aangezien het maar voor een deel vanuit de darmen wordt opgenomen en de rest blijft achter in de darmen. Verlaat het lichaam via de ontlasting.
- moeilijk in te schatten of je er insuline voor nodig hebt en hoeveel.
- de producten zijn vaak duurder

Voorbeelden:

Isomalt, lactitol, mannitol, sorbitol, xylitol en maltitol.

Wist je dat erythritol een extensieve zoetstof is die GEEN calorieën levert, daarnaast is deze zoetstof ideaal om mee te bakken. Het is namelijk hittebestendig, waardoor het geen invloed heeft op de smaak.

Voorbeelden producten waar het in voorkomt:

Suikervrij drop, winegums en kauwgom, suikervrije/zero (ontbijt)koek en mueslirepen.

Producten zonder suiker uit het 'dieetschap' in de supermarkt.

Let op: Polyolen staan bij de voedingswaarde vermeld onder de koolhydraten. Aangezien ze de bloedsuiker nauwelijks beïnvloeden, tel deze koolhydraten dus niet/niet helemaal mee!

Wist je dat je polyolen gemakkelijk kan herkennen door de tekst: Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben. In de ingrediëntenlijst kan je deze herkennen wanneer ze eindigen op -ol.

Light/geen suiker toegevoegd/ 0% suiker

- Wat de verpakking ook zegt, check de koolhydraten bij de voedingswaarde!
- Tegenwoordig zijn er veel dranken waarbij de suiker voor een deel vervangen wordt door intensieve zoetstof waardoor de hoeveelheid koolhydraten nogal kan verschillen.
- Je kunt er wel vanuit gaan dat: light of zero frisdranken GEEN koolhydraten bevatten.
- Sappen kunnen minder koolhydraten bevatten, maar je kunt de fruitsuikers er niet uithalen dus er zullen altijd koolhydraten zitten in light vruchtensappen.
- Light: Dit kan ook betekenen dat het minder vet bevat (denk aan chips light). Je mag een product light noemen als het minimaal 30% minder suiker OF vet bevat!

Wist je dat zoetstoffen, in tegenstelling tot suiker, geen gaatjes veroorzaken. Maar dat er ook in light-frisdranken zuren zitten die het tandglazuur aantasten.

E-nummer

Alle zoetstoffen in producten hebben een E-nummer, wat betekent dat ze gecontroleerd en veilig bevonden zijn door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA).

Veel mensen vermijden zoetstoffen, vaak door verhalen die waarschuwen voor E-nummers, zoals aspartaam. Deze zou schadelijk zijn, maar dergelijke claims zijn meestal gebaseerd op onjuiste conclusies en onzorgvuldig onderzoek.

Hoeveel mag je gebruiken?

Voor alle intensieve zoetstoffen is een ADI (aanvaardbare dagelijks inname) bepaald. Dit is afhankelijk van hoeveel je weegt. Bij gebruik van normale hoeveelheden kun je deze producten dagelijks gebruiken. Het is moeilijk om erachter te komen of deze hoeveelheid onder de ADI blijft omdat op de producten niet vermeldt staat hoeveel van deze zoetstof erin zit.

Voor alle zoetstoffen geldt: bij een normaal eetpatroon krijg je niet te veel zoetstoffen binnen.

Bronnen