

5 REDENEN WAAROM ZOETSTOFFEN HELPEN BIJ GEWICHTSCONTROLE



Heel wat Belgen kampen met overgewicht: **45% van de bevolking heeft er last van en 28% wil afvallen**. Wie wil vermageren, zal vaak als eerste reflex zijn eetpatroon aanpassen door minder calorieën en minder zoet te gaan eten. Laagcalorische zoetstoffen vormen op dat vlak om **5 redenen** een interessant alternatief.

1 'Zoete smaak' zet niet aan tot gewichtstoename



Vaak hebben we de neiging om te denken dat **zoete levensmiddelen leiden tot een te grote energie-inname**, en zo overgewicht en zwaarlijvigheid in de hand werken. Laagcalorische zoetstoffen zijn bedoeld om die lekkere zoete smaak te behouden en tegelijk de hoeveelheid suiker te minderen of te schrappen. Ze zijn echter niet van invloed op hoeveel je eet.

Een recente studie heeft aangetoond dat een **lekkere smaak bepaalt wát we kiezen om te eten, maar niet hoeveel we op lange termijn eten**.

Laagcalorische zoetstoffen hebben overigens een enorme zoetkracht. Hun **zoete smaak is minstens 200 keer sterker dan die van suiker**. Je hebt dus maar heel weinig zoetstof nodig, en bovendien is het aantal calorieën verwaarloosbaar (als ze al calorieën bevatten). Uit diverse studies blijkt dat

het vervangen van suiker door laagcalorische zoetstoffen geen invloed heeft op het honger-gevoel, of dat zelfs licht doet afnemen.

HOEVEEL CALORIEËN VERMIJD JE
MET ZOETSTOFFEN?

HET ANTWOORD IN DEZE VIDEO

Hoeveel calorieën
vermijd ik
met zoetstoffen?

ZOETSTOFFEN

2

Het is wetenschappelijk bewezen: als je zoetstoffen juist gebruikt, kunnen ze helpen om af te vallen

Zoals gezegd kan het gebruik van laagcalorische zoetstoffen (of producten op basis van die zoetstoffen) helpen om **de hoeveelheid energie uit voeding te verminderen en laag te houden**. Onderzoek toont aan dat je **op jaarbasis 5 kilo kunt afvallen** door dagelijks een glas **limonade te vervangen door een lightvariant** zonder calorieën. De Wereldgezondheidsorganisatie benadrukt expliciet hoe belangrijk het is om wereldwijd **de suikerconsumptie terug te schroeven**, vooral door de negatieve impact van te veel suiker op ons gewicht en op zwaarlijvigheid.

Uit verschillende studies blijkt dat het vervangen van gewone suiker door zoetstoffen op vrij **lange termijn gepaard gaat met een daling van de hoeveelheid geconsumeerde calorieën (-5 tot -15%)**. Zoetstoffen helpen dus wel degelijk om een gezond gewicht te bereiken of te behouden.

Minder calorieën innemen via dranken is één zaak, maar hoe zit het met voeding? In producten zoals yoghurt en chocolade, die behalve suiker ook andere voedingsstoffen bevatten, zoals eiwitten en vetten, **is de verlaagde energie-inname dankzij zoetstoffen overduidelijk, maar toch levert het voedingsproduct nog steeds calorieën** (zie tabel).

	Energie (kcal) / portie in de producten met suiker	Energie (kcal) / portie in de producten met zoetstoffen
Frisdrank (200 ml) 	84	0
Yoghurt met fruit (125 ml) 	120	76
Pure chocolade (100 g) 	534	403

Energie per portie (kcal) van producten op basis van suikers in vergelijking met dezelfde producten op basis van zoetstoffen (bron: Nubel, 2013)

3

Zoetstoffen zijn geen dikmakers

Studies bij de mens wijzen zoetstoffen niet met de vinger in de huidige obesitasepidemie, maar toch blijven heel wat mythes over dit onderwerp de ronde doen. Uiteraard moeten we voorzichtig blijven en geen overhaaste conclusies trekken, maar tal van recente klinische tests bij de mens hebben aangetoond dat laagcalorische zoetstoffen **kunnen helpen om de calorie-inname, en bijgevolg ook je gewicht**, te verminderen als je ze gebruikt in de plaats van suiker en **in het kader van een caloriearm dieet**.

In de praktijk begint de strijd tegen overgewicht en zwaarlijvigheid al met enkele **eenvoudige handelingen**, die worden toegelicht in dit filmpje:



MEER UITLEG IN DE VIDEO:



Ook zoetstoffen behoren tot die kleine veranderingen in onze voeding om overgewicht doeltreffend te bestrijden.

Zo luidt in elk geval de conclusie van experts tijdens het Europese Obesitascongres in 2017. Uit [meerdere experimenten](#) bleek bijvoorbeeld dat de consumptie van lichtdranken (die dus laagcalorische zoetstoffen bevatten, zoals [aspartaam](#) en [sucralose](#) of op basis van [stevia](#)) op korte en lange termijn **de voedselconsumptie niet stimuleert** en de calorie-inname niet verhoogt, in vergelijking met de consumptie van water.

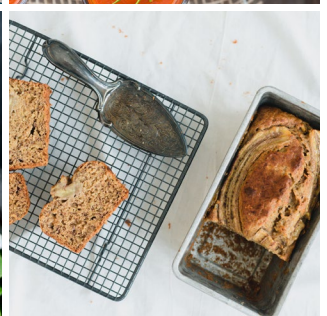
Nog een vaststelling: mensen die geen zoetstoffen gebruiken, nemen meer calorieën in wanneer ze worden overvallen door een onweerstaanbare drang naar zoet. **Gebruikers van zoetstoffen volgen dat gedrag niet.**

Met andere woorden, de inzet van zoetstoffen is een strategie die kan helpen bij het [afbouwen van een zoetverslaving](#) en het aanzienlijk verkleinen van de calorie-inname bij een dwangmatige aandrang tot snoepen.

Zoetstoffen zijn
ook **interessant**
in de keuken.



ONTDEK [HIER](#) ALLE
RECEPTEN VAN ONZE
BLOGGERS.



5 Zoetstoffen uit light- en zerodranken maken niet dik



Diverse media beweerden al meermaals dat light- en zerodranken geen voordeel zouden bieden ten opzichte van gesuikerde dranken. Dat klopt niet!

Wetenschappelijk literatuuronderzoek heeft aangetoond dat light- en zerodranken een bescheiden, maar significant effect op het gewicht hebben.

Uiteraard mag je niet verwachten dat je alleen met laagcalorische zoetstoffen zwaarlijvigheid zult voorkomen. Suiker is niet de enige oorzaak van zwaarlijvigheid, verre van zelfs. Bovendien vervangen laagcalorische zoetstoffen alleen bepaalde suikers in onze voeding. Wel is bewezen dat als ze suiker vervangen, **er geen volledige compensatie optreedt van de kleinere hoeveelheid ingenomen calorieën, wat zich op lange termijn vertaalt in gewichtsafname en minder vet bij kinderen en volwassenen**.

Mensen die vaak lightdranken drinken, krijgen in het algemeen minder suikers binnen dan niet-lightdrinkers.

Vergeet tot slot ook niet dat zoetstoffen in lightdranken veilig zijn voor de gezondheid, ook als je borstvoeding geeft en voor kinderen.



DOWNLOAD HIER
DE INFOGRAFIEK!

www.ZOETSTOFFEN.eu

