



DIABETES & ZOETSTOFFEN

5 VEELGESTELDE VRAGEN

Veel mensen zijn nog steeds bang voor zoetstoffen ... Dat is echter onterecht!
Dankzij zoetstoffen hebben diabetici een uitgebreidere voedingskeuze.
Bovendien passen zoetstoffen in strategieën om de glycemie of
bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Zoetstoffen bieden echter
niet alleen voordelen voor mensen met diabetes.

1 Hebben zoetstoffen invloed op de glycemie?

NIET WAAR - De glycemie of bloedsuikerspiegel onder controle houden is de voornaamste dagelijkse zorg voor wie aan diabetes lijdt. De bedoeling is om de bloedsuikerspiegel te helpen binnen duidelijk vastgelegde grenzen te blijven, door te letten op wat je eet. Vooral de hoeveelheid en kwaliteit van de geconsumeerde koolhydraten zijn belangrijk. Dat is niet altijd vanzelfsprekend.

Laagcalorische zoetstoffen hebben een zoete smaak, maar verhogen de bloedsuikerspiegel niet. Dat geldt zowel voor mensen met diabetes als voor gezonde personen.



In 2011 concludeerde de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) overigens het volgende: "De consumptie van voedsel en/of dranken die zoetstoffen bevatten in plaats van suiker, leidt tot een kleinere stijging van de glycemie dan de consumptie van voedsel en/of dranken die suiker bevatten." (EFSA, 2011)

Bovendien kunnen laagcalorische zoetstoffen perfect worden gebruikt tijdens de zwangerschap, ook als je zwangerschapsdiabetes hebt.

BEKIJK ONZE INFOGRAFIEK OVER DE GLYCEMISCHE INDEX VAN VOEDINGSMIDDELEN EN DRANKEN



2

Kunnen zoetstoffen je suikerinname verminderen?



WAAR - Laagcalorische zoetstoffen kunnen worden gebruikt in plaats van suiker om tijdens een maaltijd de totale koolhydraatconsumptie te verminderen. Aangezien deze zoetstoffen nauwelijks calorieën leveren, helpen ze om de energie-inname uit voedingsmiddelen terug te schroeven wanneer ze suikers vervangen.

We horen regelmatig dat laagcalorische zoetstoffen vaak worden geassocieerd met een grotere eetlust en een grotere trek in zoet. In werkelijkheid blijkt uit onderzoek het tegenovergestelde.

In het algemeen kunnen zoetstoffen de calorieën uit suiker verminderen of schrappen wanneer ze de suiker volledig of zelfs gedeeltelijk vervangen. Dat blijkt uit de onderstaande infografie.



3 Bevorderen zoetstoffen diabetes?

NIET WAAR - Volgens de huidige kennis kunnen alle goedgekeurde laagcalorische zoetstoffen, waaronder aspartaam, sacharine en acesulfaam-K, helpen om de calorie- en suikerconsumptie te verminderen, en hebben ze geen enkele impact op het glucosegehalte in het bloed. Studies bij de mens wijzen zoetstoffen niet met de vinger in de aanpak van diabetes. De meeste pleiten eerder voor hun nut bij het onder controle houden van de ziekte als ze worden geconsumeerd als onderdeel van een gezonde en evenwichtige voeding. Bovendien stimuleren zoetstoffen het hongergevoel niet.

LEES OOK :

« WAT GEBEURT ER MET ZOETSTOFFEN IN ONS LICHAAM? »

Ontdek ook de aanbevelingen van de ABD (*Association Belge du Diabète*) over dit onderwerp én diverse heerlijke recepten, zoals deze avocado met roquefort.



4 Helpen zoetstoffen bij de gewichtscontrole?

WAAR - Wanneer laagcalorische zoetstoffen worden gebruikt in plaats van suiker en in het kader van een programma voor gewichtsverlies of -controle, kunnen ze helpen om de hoeveelheid energie die voeding aanlevert, te verminderen en laag te houden. Onderzoek toont aan dat je op jaarbasis vijf kilo kunt afvallen door dagelijks een glas frisdrank te vervangen door een lightvariant zonder calorieën. Vermijd wel dat je de vermindering van calorieën als gevolg van de consumptie van lightdranken gaat compenseren met extra tussendoortjes.

Wat is het verband tussen overgewicht en diabetes? Van alle diabetespatiënten heeft 90% type 2-diabetes. Personen met overgewicht lopen echter meer risico op het ontwikkelen van type 2-diabetes.

LEES OOK ONS E-BOOK:

« 5 REDENEN WAAROM ZOETSTOFFEN HELPEN BIJ GEWICHTSCONTROLE »



5 Bieden zoetstoffen het voordeel dat ze voedingsmiddelen een zoete smaak geven met minder koolhydraten en calorieën?

WAAR - Wanneer je bij een identieke portie suiker vervangt door zoetstoffen kan je energie en calorieën besparen. De hoeveelheid bespaarde energie of calorieën hangt uiteraard af van het voedingsmiddel.

Bekijk onze [animatie](#) om dit beter te begrijpen.

Hoeveel **calorieën**
vermijd ik
met **zoetstoffen**?



MET

1 blikje frisdrank
light/zero

VERMIJD IK

139 kcal



MET

1 potje (125 g)
magere yoghurt
met fruit en zoetstoffen



VERMIJD IK

64 kcal



MET

1 koffielepel
poeder
zoetstof



VERMIJD IK

22 kcal



MIJN CONSUMPTIE
VAN ZOETSTOFFEN?

**DOE DE
TEST!**

Volg ook deze eenvoudige [tips](#) om licht te eten, maar toch met een voldaan gevoel van tafel te gaan. Wil je weten of jouw zoetstofconsumptie perfect veilig is? Doe onze [zoetstoffentest](#).

Nog meer praktische aanbevelingen bij diabetes



LEG DE FOCUS OP



WATER, GROENTEN & FRUIT, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN (bruin/volkoren brood, pasta, rijst...),
NOTEN & ZADEN, VIS, GEVOGELTE, VETARME VLEESSOORTEN & VEGETARISCHE VARIANTEN



BEPERK



GERAFFINEERDE GRAANPRODUCTEN (wit brood, pasta ...), **TOEGEVOEGD TAFELSUIKER**
(riet-, poedersuiker...), **SIROOP** (graan, fruit, agave...), **HONING, CONFITUUR, ALCOHOLISCHE DRANKEN,**
SUIKERRIJKE VOEDINGSMIDDELEN , FRISDRANKEN MET TOEGEVOEGDE SUIKERS

Ontdek onze [tips](#) voor diabetespatiënten en een hele reeks
heerlijke, maar lichte en minder zoete [recepten](#)
op onze website www.zoetstoffen.eu

www. **ZOETSTOFFEN**.eu

