

Suiker en zoetstoffen

Claudia Fripont,
Diëtiste en diabeteseducator

JESSA
ZIEKENHUIS

Natuurlijke suikers:

- 1) Witte suiker
- 2) Honing
- 3) Andere suikers of broertjes suiker
- 4) **tagatose**

JESSA
ZIEKENHUIS

1) Witte suiker

- Witte, bruine, kandij, riet, bloem,...
- Ene niet gezonder dan andere
- 4 kcal/g
- Invloed glycemie: ja!
- Invloed gewicht: ja!

2) honing

- Alternatief gewone suiker
- Sporen micronutriënten
- Grootste gedeelte = gewone suiker
- Invloed glycemie: ja!
- Invloed gewicht: ja!

3) Broertjes suiker

- Fructose, moutsuiker, maïsstroop, chicoreistroop, ahornsiroop
- Diabetesproducten, suikervrije producten
- Invloed glycemie: ja!
- Invloed gewicht: ja!

4) Tagatose

- Suiker: lactose of melksuiker
- Even zoet als gewone suiker
- 1.5 kcal/g
- Invloed glycemie: nee!
- Invloed gewicht: ja!

Kunstmatige zoetstoffen

- 1) geen calorieën
- 2) beperkte hoeveelheid calorieën

1) Geen calorieën

- Saccharine, cyclamaat, aspartaam, acesulfaam K, sucralose,...: canderel, delhaize zoetstof, sanoform, natrena, hermesetas,...
- **stevia**
- Zoeter dan suiker
- Kleine hoeveelheden nodig
- ADI

ADI mg/kg lichaamsgewicht/dag

- ADI = **A**anvaardbare **D**agelijks **I**nname
- Normaal huishoudelijk gebruik = geen probleem
- Kinderen → lager lichaamsgewicht → bereiken sneller toegelaten dosis → voorzichtig
- Invloed op glycemie: nee!
- Invloed op gewicht: nee!

Zoetstof	ADI mg/kg lichaamsgewicht/ dag
Aspartaam	40
Cyclamaat	7
Saccharine	0.5
Acesulfaam-K	9
Sucralose	15
Stevia	4

Stevia

- Zoetstof
- Stevioglycosiden (Rebaudioside A) zijn zoete bestanddelen uit de blaadjes van de stevia plant.
- Invloed op glycemie: nee!
- Invloed op gewicht: nee!

2) Beperkte hoeveelheid calorieën

- Polyolen: maltitol, isomaltitol, sorbitol, mannitol, lactitol, xylitol
- Bijna even zoet als suiker
- 2-2.5kcal/g
- Invloed glycemie: onduidelijk
- Invloed gewicht: ja!

- Niet als dusdanig kopen (uitgezonderd sorbitol)
- Industrie: koekjes, snoep, chocolade, kauwgom,...
- Voedingsmiddelen obv polyolen niet aangeraden
- ND: winderigheid, diaree, opgeblazen gevoel,...

Suiker

- Niet geschikt diab/Niet lijnvriendelijk:
 - Suiker
 - Honing
 - Broertjes suiker
- Geschikt diab:
 - Tagatose (wel invloed op gewicht!)

Kunstmatige zoetmiddelen

- Niet geschikt diab/Niet lijnvriendelijk:
 - Polyolen
- Geschikt diab/lijnvriendelijk:
 - Saccharine, cyclamaat, aspartaam, acesulfaam K, sucralose
 - stevia

Bedankt voor uw
aandacht!