nieuws

"Extracten Stevia-plant gezond alternatief voor suiker"

nieuws

Omdat ze nauwelijks calorieën bevatten, zijn de zoetstoffen uit de Stevia-plant een gezond alternatief voor suiker. Dat stelt professor Jan Geuns (KUL).

26 MAART 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid
consument

Omdat ze nauwelijks calorieën bevatten, zijn de zoetstoffen uit de Stevia-plant niet alleen voor gezonde mensen maar ook voor diabetici en zwaarlijvigen een gezond alternatief voor suiker. Bij hoge concentraties treden zelfs gunstige gezondheidseffecten op. Dat stelt professor Jan Geuns (KUL) in zijn boek ‘Stevia and steviol glycosides’. Toch weigert de EU de zoetstof toe te laten als voedingsadditief. Stevia-blaadjes en de zoetstof steviolglycosiden zijn al in heel wat landen als Brazilië en Paraguay toegelaten als lagecaloriezoetstof. In de Verenigde Staten zijn de blaadjes en extracten toegelaten als dieetsupplement. De Europese Commissie echter weigerde in 2000 de blaadjes en de zoetstof als voedingsadditief. De Europese Stevia Associatie diende in 2007 opnieuw dossiers in, maar nog steeds zijn de afgeleide producten van de steviaplant niet toegelaten.
Geuns is er voorstander van om het product toe te laten. Het is volgens hem immers een zeer geschikte suikervervanger. "De lage doses hebben alleen maar zoetende eigenschappen zonder farmacologische eigenschappen. Toegediend in hoge doses is er sprake van gunstige farmacologische effecten. Zo verlaagt het product de bloeddruk bij personen met hypertensie en de bloedsuikerspiegel bij personen met diabetes type 2. Het verhoogt ook de insulinegevoeligheid, remt huidkankers af en voorkomt aderverkalking. Bovendien zijn geen nevenwerkingen bekend", aldus Geuns.
De Stevia-plant komt oorspronkelijk uit subtropisch en tropisch Zuid- en Centraal-Amerika. Stevia komt nog in het wild voor in het hoogland op het grensgebied tussen

Brazilië en Paraguay. De plant wordt daar door de oorspronkelijke bewoners al eeuwenlang gebruikt als zoetmiddel voor thee, medicinale drankjes en kruidenextracten. In ons land is stevia wel als kruid, maar niet als zoetstof te verkrijgen in de winkel.

Bron: Belga/eigen verslaggeving

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada