nieuws

Test-Aankoop: "Zoetstoffen zijn niet beter dan suiker"

nieuws

Fabrikanten vervangen vaak de suiker in hun voedingswaren door zoetstoffen, maar de consument wordt daar volgens Test-Aankoop niet beter van. De meeste voedingsproducten die zoetstoffen bevatten situeren zich immers bovenaan in de voedselpiramide, zijn niet gezond en moeten met mate worden geconsumeerd. In plaats van systematisch suiker door andere zoetstoffen te vervangen, vraagt Test-Aankoop aan de fabrikanten om het suikergehalte van hun producten te verlagen. FEVIA, de federatie van de voedingsindustrie, vraagt op zijn beurt dat de overheid werk maakt van een breed gedragen akkoord rond minder energie-inname via voeding en verbetering van de productsamenstelling.

26 APRIL 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
gezondheid
consument



Fabrikanten vervangen vaak de suiker in hun voedingswaren door zoetstoffen, maar de consument wordt daar volgens Test-Aankoop niet beter van. De meeste voedingsproducten die zoetstoffen bevatten situeren zich immers bovenaan in de voedselpiramide, zijn niet gezond en moeten met mate worden geconsumeerd. In plaats van systematisch suiker door andere zoetstoffen te vervangen, vraagt Test-Aankoop aan de fabrikanten om het suikergehalte van hun producten te verlagen. FEVIA, de federatie van de voedingsindustrie, vraagt op zijn beurt dat de overheid werk maakt van een breed gedragen akkoord rond minder energie-inname via voeding en verbetering van de productsamenstelling.

Suikers op zich vormen geen probleem, pas bij een overmatig gebruik ervan kunnen ze de gezondheid schaden. En net daar knelt het schoentje. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om maximaal vijf procent van de totale dagelijks opgenomen energie uit toegevoegde suikers uit bewerkte voeding te halen. Voor vrouwen is dat gemiddeld 25 gram, voor mannen 31 gram. Ongeveer de helft van wat we in werkelijkheid consumeren. Als antwoord op die te hoge toevoer, nemen heel wat Belgen hun toevlucht tot andere zoetende stoffen.

Zoetstoffen zoals aspartaam, steviolglycosiden (de zoetstof uit de steviaplant) en sucralose behouden de gekende zoete smaak, maar bevatten weinig tot zelfs helemaal geen calorieën. Toch is consumentenorganisatie Test-Aankoop niet laaiend enthousiast: “Er is vooralsnog geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat ze op langere termijn bijdragen tot gewichtscontrole.”

Een mogelijke verklaring daarvoor is compensatiegedrag. Een light-drankje geeft immers de indruk dat men gezonder bezig is, waardoor men zichzelf weer sneller zal belonen met iets ongezonds. Een andere mogelijke verklaring is de reactie van het lichaam.

Dat krijgt immers wel een zoete smaak, maar geen suiker en bijbehorende energie, waardoor men nadien sneller geneigd zal zijn om toe te geven aan een tussendoortje.
Hoe dan ook prijken de meeste producten met zoetstoffen in de bovenste regionen van de voedingsdriehoek. Of ze dus met suiker of met zoetstoffen zijn bereid, doet er volgens Test-Aankoop weinig toe. “Ze zijn hoegenaamd niet gezond en worden het best met mate geconsumeerd. Light-dranken bevatten bijvoorbeeld wel minder calorieën, maar zijn doorgaans wel erg zuur en kunnen dus tanderosie veroorzaken.” Test-Aankoop ziet het dan ook als de taak van de voedingsindustrie om het suikergehalte in hun producten te verlagen in plaats van zoetende vervangstoffen te gebruiken. “Alleen op die manier kan de consument gewoon worden aan een minder zoete smaak.”
Tot slot geeft Test-Aankoop de consument nog mee om niet te goedgelovig te zijn als het etiket ‘suikervrij’ of ‘zonder toegevoegde suikers’ claimt. Hoewel die claims op zich correct zijn, zeggen ze niets over de mogelijke aanwezigheid van zoetstoffen. De wettelijk verplichte benaming ‘met zoetstoffen’ is meestal enkel in kleine letters op de achter- of zijkant van de verpakking te vinden. Andere producten plaatsen dan weer één bepaalde zoetstof (vaak stevia) in de kijker op de voorzijde van de verpakking, terwijl er in feite meerdere aan te pas komen. De overige zoetstoffen worden enkel vermeld op de achterkant. Ook in producten waar men al helemaal geen zoetstoffen verwacht, zijn ze mogelijk aanwezig.
FEVIA, de federatie van de voedingsindustrie, erkent de nood aan een evenwichtige voeding. Alleen moeten de oplossingen realistisch en doeltreffend zijn, aldus de sector. “Door enkel de focus te leggen op suikers en zoetstoffen, verliest men uit het oog dat een breder gezondheidsdebat noodzakelijk is. We moeten gaan voor een holistisch gezondheidsbeleid dat de complexiteit achter het probleem van obesitas en overgewicht erkent en aanpakt”, aldus Chris Moris, directeur-generaal van FEVIA. “Zo'n beleid moet door alle betrokken partijen gedragen worden, niet alleen door de voedingsindustrie. We doen een oproep naar de overheid om hier een coördinerende rol te spelen, in dialoog met de voedingsindustrie.”
Concreet roept FEVIA op tot een nieuw convenant, een opvolger voor het succesvolle akkoord over zoutreductie in voeding. De zoutconsumptie kon toen door samenwerking tussen FEVIA, de overheid en de retail met tien procent worden verlaagd. De organisatie wil nu met de overheid een gelijkaardig akkoord afsluiten. Ditmaal over “energiereductie en verbetering van de productsamenstelling”. Daarmee doelt de sector onder meer op minder inname van suikers en vetten. “Zo'n akkoord zal echter alleen werken als alle betrokken partijen samenwerken binnen een holistisch beleid gecoördineerd door de overheid”, aldus nog de federatie. “We moeten consumenten bewust doen kiezen voor een gezonde levensstijl.”
Meer info: Test-Aankoop over suiker en zoetstoffen & databank additieven

Bron: eigen verslaggeving / Belga

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