

Wat gebeurt er met zoetstoffen in ons lichaam?

www.ZOETSTOFFEN.eu

Inname en eliminatie van laagcalorische zoetstoffen

Na de inname legt elke laagcalorische zoetstof haar eigen weg af in ons lichaam. Dat traject is bekend en geanalyseerd om de gebruiksveiligheid van de zoetstof te garanderen.

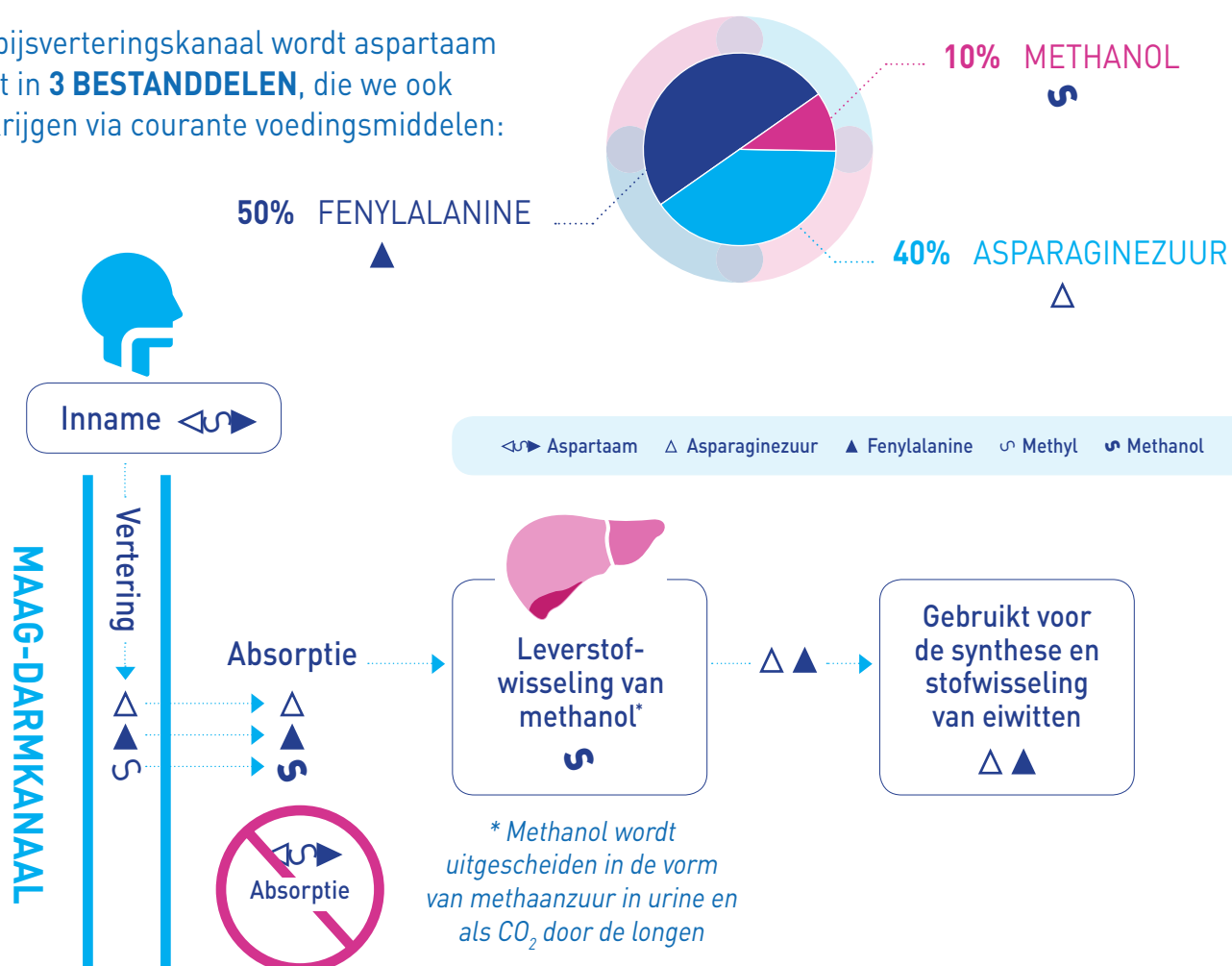
Laagcalorische zoetstoffen blijven niet in ons lichaam. Ze worden **geëlimineerd**:

- ✓ In **intacte** vorm of na **omzetting**
- ✓ Via de **uitwerpselen** en/of **urine**

Een voorbeeld: de stofwisseling van aspartaam

Aspartaam wordt niet als dusdanig opgenomen. Het wordt tijdens de spijsvertering omgezet en pas daarna opgenomen. We vinden aspartaam dan ook **niet terug in het bloed**, in **inwendige weefsels** of in **moedermelk**.

In het spijsverteringskanaal wordt aspartaam omgezet in **3 BESTANDELEN**, die we ook binnenkrijgen via courante voedingsmiddelen:



Naar Magnuson et al (2016), aangepast.

Bijproducten van aspartaam**

METHANOL

→ wordt onder meer ook aangeleverd door **fruit en groenten**

1 glas tomatensap = **6 X MEER METHANOL** dan 1 glas cola light

ASPARAGINEZUUR

→ aminozuur dat in eiwitbronnen zit, zoals **vlees, vis, eieren, zuivelproducten** en **peulvruchten**

100 g kip = **40 X MEER ASPARAGINEZUUR** dan 1 glas cola light

FENYLALANINE

→ essentieel aminozuur dat in eiwitbronnen zit, zoals **vlees, vis, eieren, zuivelproducten** en **peulvruchten**

100 g kip = **12,5 X MEER FENYLALANINE** dan 1 glas cola light

Aspartaam en andere bronnen van fenylalanine zijn niet geschikt voor personen met fenylketonurie, een zeldzame stofwisselingsstoornis die bij de geboorte wordt opgespoord.

** Butchko HH Stargel WW Comer CP et al. Aspartame: review of safety. Regul Toxicol Pharmacol. 2002;35:S1-S93.

Wat is uw zoetstofinname?
Doe de test op:

www.ZOETSTOFFEN.eu