

DE 23 THEMA'S DIE JULLIE HET LEUKST VONDEN IN 2017!



Stevia, honing, sucralose, tagatose, diabetes, suikervrije desserts, dieet, veiligheid ... Een bloemlezing uit de artikels die het meest werden gelezen en opgezocht op zoetstoffen.eu. We kijken terug op de meest gedenkwaardige feiten van het jaar.

Mijn zoetstofconsumptie

Niet alleen op Google, maar ook op het platform zoetstoffen.eu worden over zoetstoffen vooral vragen gesteld over de veiligheid en de consumptie van aspartaam of stevia. Daarom hebben we een unieke test ontwikkeld op basis van het werkelijke zoetstofgehalte in voedingsmiddelen. Je kiest de producten die je consumeert, de hoeveelheid en de test vertelt je of je consumptieniveau veilig is. Meer dan 10.000 bezoekers deden in 2017 de [test](#).



ZOETSTOFFEN

HOME ZOETSTOFFEN GEZONDHEID VEILIGHEID NEWS RECEPTEN VRAGEN TOOLS Zoeken ...

Doe-de-test!

Kies de producten die je consumeert, vermeld de gebruikte hoeveelheid en en jouw zoetstofinname.

Je gewicht (kg)
75

Geconsumeerde producten

- crunchy appel (50 g) ☒
- Nestea sparkling (500 ml) ☒
- Danacol (50 g) ☒

VOEG EEN PRODUCT TOE

Zoetstof	Geconsumeerde dosis
Acesulfaam	3.7 mg
Aspartaam	-
Cyclamaat	-
Sacharine	-
Stevia	46.9 mg
Sucralose	1 mg

De ADI - of aanvaardbare dagelijkse inname - is toxicologisch veilig, maar een veiligheidsgrens op lange termijn. Het is de toegestane hoeveelheid van een substantie, die levenslang dagelijks geconsumeerd kan worden, zonder gezondheidsrisico's. Deze toegestane hoeveelheid is verschillend per zoetstof en afhankelijk van je gewicht.

Deze test is gerealiseerd met behulp van de gegevens van Nubel.
Vond je dit een interessante test? Nodig je vrienden uit om deel te nemen!

DELEN



De beste suikervrije recepten van het moment

Suikervrij koken is niet zo moeilijk, of je nu diabetes hebt, een dieet volgt of gewoonweg je suikerconsumptie onder controle wilt houden.

Vooral niet als je de juiste zoetstoffen gebruikt! Ontdek daarom zeker het zoete, suikervrije paradijs van onze favoriete culinaire blogster, [Everyday Marta](#). Een overzichtje van haar populairste recepten op [zoetstoffen.eu](#) en op onze [sociale netwerken](#), voornamelijk op basis van [stevia](#) of [tagatose](#).

Op de blog vind je bovendien nog heel wat [meer recepten](#).



DETOXDRANKJE VAN CITROEN EN GEMBER

Dit is een ongelooflijk oppeppend en heerlijk drankje, en bovendien is het bijna calorievrij!



WARME CHOCOLADEMELK ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS

Een lekkere en gezellige manier om melk te drinken bij het ontbijt of als tussendoortje, zonder extra [calorieën](#).



CHEESECAKE MET LIMOEN EN GEMBER

Ontdek deze rijke en verfrissende cheesecake. Overheerlijk en toch weinig suikers.



TOMATENSOEP MET RODE PAPRIKA

Deze soep is een van Marta's eerste succesrecepten. De rode paprika's zijn gemakkelijk verteerbaar en de [zoetstof](#) creëert een mooie balans tussen de verschillende smaken door het rinse aroma van de tomaten te verlichten.



100% ZELFGEMAAKTE GRANOLAREPEN

Deze verrukkelijke granenrepen geven je beslist een flinke energieboost. Ze zitten boordevol vitamines, mineralen en vezels, en zijn bovendien heel redelijk qua suikergehalte. Precies de energie die je nodig hebt!



MY SWEET CARAMEL

Karamel maken op basis van zoetstoffen? Heel eenvoudig! Zoetstoffen op basis van [tagatose](#) kunnen net zoals suiker worden gebruikt. Volg dit recept om karamel te maken en gebruik het op verschillende manieren! Op dezelfde manier kun je ook [noten karamelliseren](#) met zoetstoffen op basis van tagatose of [sucralose](#).



ROMIGE TOPPINGS VOOR CRAZY CUPCAKES

Cupcakes op basis van zoetstoffen, recepten genoeg! Maar hoe werk je ze af? Met dit eenvoudige recept verkrijg je de beste resultaten, en dat zonder suiker!



WAFELS MET KOKOSYOGHURT EN MANGO

Ontdek in deze video hoe je gemakkelijk heerlijke wafels bakt zonder toegevoegde suikers!

Mmm! De suikervrije video's van Marta



NOEDEL MET ANANAS, GROENTEN EN GEKARAMELLISEERDE NOTEN

Laat je verleiden door dit exotische gerecht, afgewerkt met krokante nootjes die je zonder suiker karamelliseert!



ONZE FAVORIET!

CURRY-KOKOSSOEP

Ontdek hier het recept voor deze romige soep met subtiele curry- en kokossmaken.

Jullie vragen, wij antwoorden!

1

ZIJN LIGHT- EN ZERODRANKEN DIKMAKERS?

Naar aanleiding van een recente publicatie in een wetenschappelijk tijdschrift beweerden verschillende media dat light- en zerodranken zonder suiker geen voordeel zouden bieden ten opzichte van gesuikerde dranken. FOUT! Lees ons artikel voor meer informatie.

2

WAT GEBEURT ER MET ZOETSTOFFEN IN ONS LICHAAM?

Zoetstoffen worden opgenomen, maar wat gebeurt er daarna? Deze infografiek legt het allemaal uit en toont je onder andere de weg die aspartaam aflegt in het lichaam.

3

HOEVEEL CALORIEËN VERMIJD IK DOOR ZOETSTOFFEN TE GEBRUIKEN?

Dankzij voedingswaren en dranken met zoetstoffen kun je de calorieën uit suiker verminderen of zelfs helemaal schrappen. Hoeveel calorieën je op die manier bespaart, hangt wel af van verschillende factoren. Deze infografiek zet alles duidelijk op een rijtje.

4

HOE DOSEER IK ZOETSTOFFEN EN SUIKERVERVANGERS IN MIJN GERECHTEN?

Zoetstoffen correct doseren is eenvoudiger dan het lijkt. Het is een kwestie van gewoonte en eenmaal je het principe doorhebt, is het kinderspel!

5

ADDITIEVEN: WAT ZIJN 'E-NUMMERS'?

Hoe worden ze toegekend? Hoe worden ze verkregen? Kunnen ze van nature aanwezig zijn? Ontdek de belangrijkste informatie over E-nummers in deze infografiek!

De zoetstoffen die jullie interesseren op een rijtje

Zoetstoffen.eu bevat informatie en weetjes over meer dan 30 zoetstoffen, trendy suikers, natuurlijk aanwezige en toegevoegde suikers! Enkele daarvan wisten jullie aandacht te trekken.

STEVIOLGLYCOSIDE (E960) OF STEVIA

Steviolglycoside (of stevioside of rebaudioside) is ongeveer 200 à 300 keer zo zoet als suiker (sacharose) en bevat geen calorieën. Stevia wordt in Zuid-Amerika al eeuwenlang gebruikt als zoetmiddel en wordt gewonnen uit het blad van de steviaplant. **Ontdek in dit filmpje** meer over de belangrijkste fases.

ASPARTAAM (E951)

Aspartaam is ongeveer 200 keer zo zoet als suiker (sacharose). Het is een van de meest bestudeerde stoffen en de veiligheid is duidelijk aangetoond. **Ontdek hier meer over de veiligheid en lees talloze andere artikelen** over deze zoetstof.

ACESULFAAM-K (E950)

Acesulfaam-K (of kaliumacesulfaam) is 200 keer zo zoet als suiker (sacharose) en levert geen calorieën. **Op onze site kom je nog meer te weten over acesulfaam.**

ERYTHRITOL (E968)

Erythritol heeft 0,6 tot 0,8 keer de zoeten-de kracht van sacharose. Deze natuurlijke zoetstof werd ontdekt in 1874 en zit in fruit, paddenstoelen, kaas, wijn en sojasaus. **Ontdek er hier meer over!**

TAGATOSE

Tagatose is iets minder zoet dan tafelsuiker (sacharose), maar bevat veel minder calorieën (1,5 kcal/g tegenover 4 kcal/g). Deze zoetstof werd ontdekt in 1926 en wordt verkregen uit lactose, of melksuiker. Tagatose heeft geen E-nummer en is geschikt om te gebruiken bij warmer bereidingen.

SUCRALOSE (E955)

Sucralose is 600 keer zo zoet als suiker. De stof werd ontdekt in 1976 door onderzoekers van een Londense universiteit die werkten voor een Britse suikerfabrikant. Inmiddels is sucralose in meer dan 50 landen goedgekeurd, waaronder Canada, Australië, Japan, China en Rusland.

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER ZOETSTOFFEN EN DIABETES

Laagcalorische zoetstoffen smaken zoet, maar verhogen de bloedsuikerspiegel niet. Daardoor kunnen ook diabetici genieten van zoete producten, zonder zich zorgen te maken over hun bloedsuikerspiegel. Bij personen die zowel overgewicht als diabetes hebben, kan een kleine vermindering van het lichaamsgewicht al voor een grote verbetering in de bloedsuikerspiegel zorgen. Meerdere studies hebben aangetoond dat zoetstoffen in het kader van een evenwichtig dieet kunnen helpen om gewicht te verliezen.

Meer informatie vind je op de site van de Diabetes Liga.

www.ZOETSTOFFEN.eu

