

Suiker, zoetstoffen en suikervrije producten

Suiker en suikerbevattende producten zijn jarenlang 'verboden' geweest voor mensen met diabetes. Tegenwoordig past suiker heel goed in het dieet bij diabetes.

In de tijd dat suiker niet 'mocht', zijn er veel speciale producten ontwikkeld waarin suiker werd vervangen door zoetstof zoals sorbitol, fructose en lactitol. Om de smaak van die producten te verbeteren, bevatten ze vaak veel (verzadigd) vet. Hierdoor passen ze niet in een gezonde voeding, en ook zeker niet in het dieet bij diabetes mellitus. Bovendien hebben sommige zoetstoffen een laxerende werking, waardoor diarree kan ontstaan.

Deze producten zijn nog steeds verkrijgbaar, maar u hebt ze niet nodig. U kunt ze herkennen aan opschriften zoals: 'voor diabetici' of 'voor lijdende aan suikerziekte'.

Minder suiker is beter

Te veel suiker past niet in een gezonde voeding. Het levert alleen energie en geen voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Voor iedereen die gezond wil eten en wat minder suiker (en misschien ook minder calorieën) wil gebruiken, zijn er tegenwoordig steeds meer producten verkrijgbaar waaraan geen suiker is toegevoegd, of waarin suiker is vervangen door zoetstof.

Voorbeelden zijn: light frisdranken, suikervrije kauwgom, vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker en chocolademelk zonder toegevoegde suiker. Deze producten zijn heel goed in te passen in een gezonde voeding, en dus ook in het dieet bij diabetes.

Zoetstoffen

Als u suiker wilt vervangen door zoetstof, is het belangrijk om iets te weten van de verschillende vormen en eigenschappen.

Zoetstoffen zijn in de winkel verkrijgbaar als:

- tabletjes (zoetjes);
- vloeistof;
- poeder.

Op de verpakking moet duidelijk vermeld staan welke zoetstoffen in de zoetjes, vloeistof of poeder verwerkt zijn. Ook op de verpakking van producten die zoetstoffen bevatten (zoals light frisdranken, light limonadesiropen, en suikervrije snoep en kauwgom) moet duidelijk vermeld staan: 'gezoet met...' of 'mede gezoet met...' waarbij op de plaats van de puntjes de naam van de zoetstof(fen) is ingevuld.

'Mede gezoet met...' wil zeggen dat het product behalve zoetstof ook toegevoegde suiker bevat.

De zoetstoffen acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat en saccharine:

- zitten vooral in zoetjes, vloeibare of poedervormige zoetstof en in light frisdranken,
- leveren bijna geen energie (calorieën),
- leveren geen koolhydraten,
- hebben een grote zoetkracht,
- kunnen goed tegen verhitting (behalve aspartaam), zodat u ze goed kunt gebruiken in warme gerechten en (bijvoorbeeld) gerechten die in de oven gebakken moeten worden.

De zoetstoffen sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol en xylitol kunt u beter niet gebruiken. Ze:

- zitten vooral in kunstmatig gezoete bonbons, cake, chocolade, gebak, koek, pudding en ijs,
- hebben weliswaar weinig invloed op uw bloedglucose,
- maar leveren wel energie (calorieën),
- veroorzaken snel diarree en winderigheid.

Producten die met deze zoetstoffen gezoet zijn, bevatten vaak veel verzadigd vet, en zijn veel duurder dan vergelijkbare producten met suiker.

Wilt u meer informatie over de verschillende soorten zoetstoffen? Vraag dan het informatieblad 'Zoetstoffenlijst' aan uw diëtist.