

# de Volkskrant

BETER LEVEN

## Zijn kunstmatige zoetstoffen in light-producten minder onschuldig dan gedacht?

Kunstmatige zoetstoffen krijgen sinds kort niet zomaar meer een aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Zijn ze wel zo onschuldig? Kun je er zoveel van eten als je maar wilt?

Ronald Veldhuizen 27 februari 2023, 18:00



Beeld Matteo Bal

Een tegenvaller voor de zoetekauw die van suiker af wil: caloriearme zoetstoffen zijn misschien toch minder gezond dan gehoopt. Zo zeggen onderzoekers [deze week in Nature Medicine](#) dat een zoetstof genaamd erythritol, te koop in natuurwinkels, gepaard kan gaan met hart- en vaatziekten. Of dat echt zo is, moet nog blijken.

Afgelopen jaar bleek uit een spraakmakende studie [in het blad Cell](#) dat zoetstoffen zoals sacharine en sucralose (die in koffiezoetjes en suikervrije chocolade zitten) lichte afwijkingen kunnen veroorzaken in de stofwisseling en darmhuishouding van proefpersonen. Kort daarvoor zette ook al de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vraagtekens bij het nut van zoetstoffen. De mensen die ze het meest consumeren, aldus [een WHO-analyse](#), zijn niet per se gezonder of minder zwaar.

Is het nu plots voorbij met het positieve imago van die zoetstoffen? Nou nee, zegt onderzoeker Hilde Herrema van het Amsterdam UMC, die als kritische beoordelaar betrokken was bij de *Cell*-studie. Wetenschappers vermoeden inmiddels zo'n tien jaar dat zoetstoffen iets doen met de darmflora en stofwisseling. 'Dit is vooral een kwestie van voortschrijdend inzicht.'

Daarnaast ontbreekt het aan stevige aanwijzingen dat zoetstoffen schadelijk zouden zijn, zoals bijvoorbeeld sigaretten of alcohol wel zijn. Een overzichtsstudie in *Nutrition Journal* vond in 2017 geen doorslaggevend bewijs voor gezondheidseffecten: daarvoor zijn de vondsten tot nu toe te wisselend.

## **Geen kanker van aspartaam in kleine doses**

In lage doses hebben zoetstoffen waarschijnlijk geen grote gevolgen, denkt voedingshoogleraar Jaap Seidell van de Vrije Universiteit. Van frisdrankzoetstof aspartaam acht Seidell nu wel 'redelijk bewezen' dat het bijvoorbeeld geen kanker veroorzaakt in normale doses. 'Als je niet elke dag liters cola light drinkt, zou ik me er niet al te veel zorgen over maken.'

De nieuwe inzichten halen vooral het idee onderuit dat zoetstoffen zonder verdere bijwerkingen door het lichaam reizen. Onterecht, zegt Renger Witkamp, farmacoloog en hoogleraar voedingsbiologie aan Wageningen Universiteit. 'Alleen al het feit dat onze hersenen een zoete smaak registreren, laat zien dat het niet zo simpel werkt. Ons lichaam is zo gericht op zoet eten, dat het bijna zeker is dat er ook andere reacties zijn.'

## **Sacharine kan tot lichte glucoseintolerantie leiden**

Zo wijst het *Cell*-onderzoek uit dat sacharine het lichaam de illusie geeft dat er suiker binnenkomt. Daardoor loopt de suikerhuishouding in de bloedbaan ietwat uit de maat: de proefpersonen in de studie ontwikkelden een lichte vorm van zogeheten glucoseintolerantie. Dat valt op als iemand daarna echte suikers uit ander voedsel binnenkrijgt, uit bijvoorbeeld koekjes of pasta. 'De proefpersonen kunnen die suiker dan minder goed klaren', zegt Herrema. 'Nadat de proefpersonen weer met de zoetstoffen waren gestopt, zag je ook dat de tolerantie weer normaal werd.'

Een belangrijke kanttekening, zegt Herrema, is dat de deelnemers in het onderzoek gezond waren en ook niet ziek

werden – zo erg was de ontregeling in hun stofwisseling nu ook weer niet. In theorie kan langdurige glucose intolerantie leiden tot suikerziekte of gewichtstoename, maar het is nooit bewezen dat zoetstoffen zoiets veroorzaken.

### **Helpen zoetstoffen bij afvallen?**

Volgens Herrema willen medici ook weten hoe mensen met suikerziekte of overgewicht zoetstoffen verwerken, omdat zij relatief vaak lightproducten gebruiken. Maar dat onderzoek is er niet. ‘Dit is precies waar de WHO mee zit’, zegt Herrema. ‘Ze weten dat kinderen met overgewicht lightproducten krijgen aanbevolen. De vraag is of dat handig uitpakt.’

Of zoetstoffen mensen helpen met afvallen, is ook nog niet bekend. Seidell werkte ooit mee [aan een studie](#) waarin schoolkinderen van gesuikerde frisdrank overstapten op light, en dat leek wel een beetje te helpen. Aan de andere kant heeft de WHO veel studies gevonden waarin lightproducten niet leidden tot gewichtsverlies.

Dat heeft ook te maken met een bekend kip-eiprobleem dat zoetstofonderzoek dwarsboomt: de mensen die de meeste zoetstoffen consumeren, zijn vaak degenen die proberen af te vallen en misschien al gezondheidsproblemen hebben. Dat maakt het moeilijk om zoetstoffen aan te wijzen als boosdoener. Zoiets speelt deels bij [de nieuwe Nature Medicine-studie](#) van afgelopen week, erkennen de onderzoekers daarvan.

Omdat zoetstoffen in allerlei producten zitten, zoals ketchup, ontbijtgranen en vitaminepillen, is de voorzichtigheid echter wel gerechtvaardigd, vinden de experts. Seidell: ‘Daarom zeg ik: laat

het bij twijfel maar staan. Als je dorst hebt, drink dan niet-gezoete dranken of water. En geen frisdrank, want die is ook slecht voor je tanden.'