

21 maart 2017

Kies jij ook stevia omdat het gezonder is?



Liesbeth Oerlemans

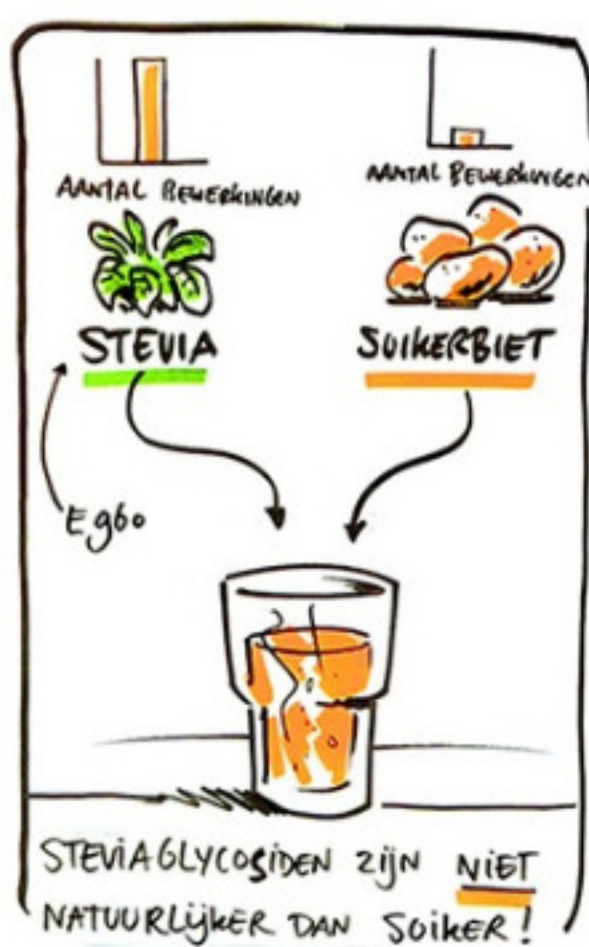
Klinisch epidemioloog, docent voeding en kritisch blogger, Uw voeding als medicijn

Een natuurlijke vervanger van suiker, zo wordt stevia aangeprezen. Het lijkt een uitkomst voor mensen die minder suiker willen eten: deze zoetheid groeit gewoon in de natuur en het bevat ook nog eens geen calorieën! Liesbeth Oerlemans deed onderzoek naar het ‘zoete’ plantje en legt ons uit hoe het wordt gebruikt.

De consument wil minder suiker eten en daarom zoeken fabrikanten andere zoetmiddelen. Steeds vaker wordt als zoetstof steviolglycosiden gebruikt, ook bekend als het E-nummer E960. Het staat pas sinds 2011 op de lijst van goedgekeurde E-nummers. Er worden veel voordelen aan het gebruik van stevia gehangen, maar kloppen die beweringen ook? Ik ben niet voor of tegen stevia, hoewel ik ook niet denk dat je dit onbeperkt kunt eten. Als je minder calorieën wilt consumeren kan het een goed alternatief zijn. Het is altijd goed om te weten wat je eet, daarom vertel ik hier graag meer over wat ik over stevia heb onderzocht.

Niet het hele plantje

Steviolglycosiden worden gehaald uit de plant stevia rebaudiana, ze vormen een minuscule onderdeel van de plant. Voor de consument is het niet duidelijk dat er slechts een onderdeel van de plant in de producten zit, ook omdat op veel verpakkingen van producten met steviolglycosiden een groen blaadje staat, waardoor het lijkt alsof in het voedingsmiddel de plant is verwerkt. Het is in de Europese Unie voor de productie van voeding niet toegestaan de hele steviaplant te gebruiken. Dit geldt ook voor groene stevia, het groene poeder dat het gemalen gedroogde blad is van de plant.



Tekening van Jongens van de Tekeningen

Stevia is meer geraffineerd dan suiker

Om de steviolglycosiden uit de plant te halen zijn veel bewerkingen nodig. Veel meer dan als je suiker uit suikerbiet haalt. Stevia (het plantje) heeft van nature een bittere smaak. Als je de bitterheid wil verminderen is het aantal bewerkingsstappen nog groter. Je kunt de bittere smaak ook verminderen door bij verwerking in een product de bewerkte zoetstof in combinatie met andere zoetstoffen en/of met suiker te gebruiken.

Lees ook: [Achter de schermen bij Suiker Unie](#)

Voordelen voor de gezondheid?

De eventuele gezondheidsvoordelen ten opzichte van andere zoetstoffen gelden voor de hele plant en niet voor slechts het onderdeel steviolglycosiden. Consumenten zijn enthousiast over het idee dat de zoetstof van een plantje komt, maar beseffen niet dat de maximale dagelijkse hoeveelheid van **steviolglycosiden** tien keer zo laag is dan van **aspartaam**. Steviolglycosiden hebben een hoge zoetkracht. Het voordeel daarvan is dat je heel weinig nodig hebt.

Een ander bijkomend genoemd gezondheidseffect is dat stevia beter is voor je gebit. Het gebruik van minder suiker is immers beter voor je tanden. Toch is frisdrank gezoet met stevia in plaats van met suiker vanwege het zuur dat in de frisdranken zit ook **geen** goede keuze voor je gebit.

Het begrip 'natuurlijk E-nummer' betekent niets

Steviolglycosiden worden uit een plant gehaald. De reden in dit geval is dat dit goedkoper is dan dezelfde stof maken in een fabriek. Consumenten denken dat een stof die uit een plant wordt gehaald beter is dan een stof die in een fabriek is gemaakt. Dat dacht ik eerlijk gezegd eerder ook. Ik besef nu dat dit meer zei over mijn kennis van scheikunde. Ook al voelt het intuïtief mogelijk anders: je lichaam reageert op de samenstelling van een stof en niet op de oorsprong. Steviolglycoside uit een biologische plant is dan ook niet anders dan uit een niet-biologische plant. En mag niet verwerkt worden in biologische voeding.