

FEITEN OVER SUIKERS

OVER DIT INITIATIEF

Het doel van dit initiatief is om bij te dragen aan een objectieve, op feiten gebaseerd en geïnformeerd debat over suikers in de Europese Unie via verstrekking van duidelijke informatie op basis van algemeen aanvaard wetenschappelijk bewijs.

Het wordt gesteund door de volgende Europese organisaties:

CAOBISCO – Chocolate, Biscuits and Confectionery of Europe

CEFS – European Association of Sugar Producers

PROFEL – European Association of Fruit and Vegetable Processors

STARCH EUROPE – European Starch Industry Association

UNESDA – Soft Drinks Europe

MEER INFORMATIE EN FEITEN ZIJN BESCHIKBAAR OP DE WEBSITES VAN DE ONDERSTEUNENDE ORGANISATIES:

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU

T: +32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG

T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU

T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU

T: +32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU

T: +32 2 737 01 30



FEITEN OVER SUIKERS



**VOOR EEN OBJECTIEF EN GEÏNFORMEERD
DEBAT OVER SUIKERS**

SINDS ENKELE JAREN IS ER EEN DEBAT AAN DE GANG OVER DE HOEVEELHEID SUIKERS DIE MENSEN ETEN EN DE MOGELIJKE EFFECTEN DIE SUIKERS KUNNEN HEBBEN OP DE GEZONDHEID.

HIER ZIJN 9 BASISFEITEN OVER SUIKERS:

1. Suikers zijn een energiebron voor het lichaam

2. Suikers komen voor in de natuur. Alle groene planten die als levensmiddelen gebruikt worden – incl. fruit, groenten en granen – alsook melk en honing, bevatten van nature aanwezige suikers.



3. Vele soorten suikers komen voor in een dagelijks voedingspatroon. Dit zijn bijvoorbeeld glucose, fructose, sacharose en lactose. Wanneer de term “suiker” gebruikt wordt, dan bedoelen de mensen eigenlijk “sacharose” (tafelsuiker)¹.



4. Het menselijk lichaam maakt geen verschil tussen van nature aanwezige suikers en toegevoegde suikers.

5. In de EU moeten suikers geëtiketteerd worden als totaal suikers² volgens Verordening (EU) Nr 1169/2011 betreffende het verstrekken van voedselinformatie aan consumenten.

6. Suikers zorgen niet alleen voor de zoete smaak, maar hebben vele functies in voedingsmiddelen, zoals het versterken van smaak, het geven van textuur en kleur, het verlengen van de houdbaarheid en het verzekeren van veiligheid en kwaliteit. Geen enkel ander ingrediënt kan al deze functies van suikers vervangen in voedingsmiddelen en dranken.

7. Wetenschappelijke studies bij mensen steunen niet de hypothese dat suikers fysiologisch verslavend zouden kunnen zijn.

8. Frequentie van de consumptie van verteerbare koolhydraten³ en onvoldoende mondhygiëne zijn de belangrijkste factoren die de ontwikkeling van tandcariës beïnvloeden.

9. Suikers kunnen deel uitmaken van een gezond en gebalanceerd voedingspatroon. Overmatige consumptie van calorieën, ongeacht de bron, gecombineerd met onvoldoende energieverbruik, is geassocieerd met een verhoogd risico op overgewicht, obesitas, en niet-overdraagbare ziektes.



¹ Tafelsuiker wordt gehaald uit suikerbiet of suikerriet.

² Totaal suikers : deze omvatten alle suikers, ongeacht de bron (of deze nu toegevoegd of van nature aanwezig zijn in voedingsmiddelen).

³ Fermenteerbare koolhydraten zijn koolhydraten of koolhydraatmengsels in voedingsmiddelen of dranken die de pH van tandplak verlagen door bacteriële fermentatie in de mond.