

6 Discussie en conclusie

Consumenten interpreteren het niet aanwezig zijn van toegevoegde suiker in producten als 'goed voor de lijn'. Of het al dan niet vervangen van (toegevoegde) suiker in een product door laag energetische zoetstoffen daadwerkelijk bijdraagt aan gewichtsreductie is in dit rapport aan de hand van wetenschappelijke literatuur bekeken.

Er zijn 2 typen studies beschreven waarin de relatie tussen de suiker-inname en het lichaamsgewicht werd onderzocht: epidemiologische studies en experimentele studies. De resultaten uit de epidemiologische studies zijn niet eenduidig. In sommige studies werd een negatief verband tussen inname van extrinsieke of toegevoegde suiker en de BMI gevonden, waaruit zou kunnen worden afgeleid dat het gebruik van zoetstoffen niet gepaard gaat met een lager lichaamsgewicht. De beperkingen van epidemiologische studies zijn echter zo sterk (zie ook §2.1.1), dat ze niet goed bruikbaar zijn om de rol van suiker-inname bij gewichtshandhaving te beschrijven. Mogelijk zijn experimentele onderzoeken hiervoor beter geschikt. Uit experimentele studies blijkt dat er vooralsnog geen reden is om suiker te vervangen door complexe koolhydraten of vetten teneinde het gewicht te verminderen. Gebruik van zoetstoffen is mogelijk gunstig, maar een voldoende wetenschappelijk bewijs hiervoor ontbreekt nog.

Het aantal experimentele studies waarin effecten van suikervervanging door zoetstoffen op het lichaamsgewicht worden beschreven is zeer beperkt. Bovendien variëren de studies in studiepopulatie (mannen en vrouwen; obesen en niet-obesen; bij obesen in combinatie met een energie-beperkte voeding), studieduur (9-16 weken; korte en lange termijn), soort zoetstof (bij de meeste studies is aspartaam onderzocht) en soort met zoetstof gezoete producten (melkproducten, dranken, zoetjes). Uit de voedselconsumptiepeiling 1997-1998 (Zo eet Nederland, 1998) blijkt dat de suiker uit melk- en zuiveldranken 0,7% van de energie levert. Vervanging van de suiker in deze producten door zoetstoffen kan dus theoretisch leiden tot een maximale energie-beperking van 0,7 en%. Twee studies waarbij aspartaam gezoete melkproducten werden gegeven lieten geen effect zien op gewichtsreductie (Blackburn et al. 1997, Kanders et al. 1988). De betekenis van het al dan niet vervangen van (toegevoegde) suiker in een product door laag energetische zoetstoffen voor gewichtsbeheersing is nog niet geheel duidelijk.

Onderzoek naar effecten van zoetstoffen op verzadiging en voedselinname leidt tot verschillende resultaten, waarschijnlijk door verschillen in methodologie. Bovendien hebben de verschillende soorten zoetstoffen ook een verschillende invloed op eetlust en verzadiging.

Conclusie

Overall kan dus worden geconcludeerd dat er onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing is voor een positief effect van vervanging van (toegevoegde) suiker in een product door door laag-energetische zoetstoffen op het lichaamsgewicht.