

# De impact van zoetstoffen op het kankerrisico

- 26 juni 2023

- door CERDEN



In de [NutriNet-Santé-studie](#), een Franse cohortstudie, werden 102.865 proefpersonen opgenomen. De onderzoekers wilden meer duidelijkheid scheppen in de risico's van overmatige consumptie van suikers en zoetstoffen.

Het is aangetoond dat de consumptie van zoetstoffen een negatieve invloed heeft op de gezondheid van de bevolking, naast chronische aandoeningen zoals overgewicht en obesitas, metaboolsyndroom en tandcariës. Volgens de aanbevelingen van de WGO mag niet meer dan 10% van de calorie-inname bestaan uit vrije suiker.

'Zoet' oefent een enorme aantrekkingskracht uit op onze smaakpapillen, waardoor de consumptie van zoete voedingsmiddelen heel verslavend is. Dat kan zijn omdat het voedingsmiddel gewoon van nature zoet smaakt, of omdat er aan bewerkte voedingsmiddelen suiker of zoetstof wordt toegevoegd. Fabrikanten hebben altijd ingezet op de aantrekkingskracht van zoet, maar artsen willen waarschuwen voor de risico's van suikers en zoetstoffen. Epidemiologische en experimentele studies hebben het onderwerp weer op de agenda gezet om de volksgezondheid te beschermen. Er is echter weinig solide bewijs om waarschuwingen tegen overtollige suikers en zoetstoffen te ondersteunen, vooral met betrekking tot de ontwikkeling van kankers.

Het doel van de Franse studie NutriNet-Santé was om een mogelijk verband op te sporen tussen het gebruik van zoetstoffen (aspartaam, acesulfaam-K en sucralose) en het risico op de ontwikkeling van kanker.

De gemiddelde leeftijd van de proefpersonen was 42 jaar. De follow-up duurde gemiddeld 7,8 jaar. De gegevens werden verzameld op formulieren die door de deelnemers werden ingevuld. Ze omvatten de naam en het merk van industriële producten die herhaaldelijk werden geconsumeerd. De gegevens hadden betrekking op de verschijning van verschillende vormen van kanker. Werden verder geregistreerd: geslacht, opleiding, lichaamsbeweging en rookgewoonten, bodymassindex, lengte, gewichtsschommelingen tijdens de observatie, diabetes, familiale antecedenten van kanker, dagelijkse calorie-inname, consumptie van alcohol, zout, verzadigde vetzuren, vezels, suiker, fruit en groenten.

Ongeveer 37% van de proefpersonen consumeerde voedingsmiddelen die zoetstoffen bevatten. Er werden 3.358 kankers vastgesteld. Een vergelijking van proefpersonen die zoetstoffen gebruikten met proefpersonen die er helemaal geen gebruikten, bracht een hoger risico aan het licht bij patiënten die aspartaam en acesulfaam-k consumeerden, respectievelijk 15 en 13%. De meest voorkomende vormen van kanker waren borstkanker en obesitas-gerelateerde kankers. Zoals in veel studies van dit type, kan potentiële bias te wijten zijn aan de selectie van proefpersonen of residuele verstoringe factoren.

De onderzoekers concludeerden echter dat er een hoger risico was op borstkanker en obesitas-gerelateerde kankers bij proefpersonen die zoetstoffen consumeerden, waaronder aspartaam en acesulfaam-k. Hoewel verdere studies nodig zijn om deze resultaten te bevestigen, is het duidelijk dat het gebruik van caloriearme zoetstoffen geen veilig alternatief is voor de consumptie van suikerhoudende dranken en producten.

## **Referenties**

- Debras C, Chazelas E, Srour B, et al. Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Med.* 2022;19(3):e1003950.