

Uit een nieuwe studie die is verschenen in het *Canadian Medical Association Journal*, blijkt dat er een verband zou kunnen bestaan tussen de consumptie van kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, sucralose en stevioside en een gewichtstoename, een toename van het risico op zwaarlijvigheid, te hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten. Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Canadian Medical Association Journal* 2017;189(28): E929 DOI: [10.1503/cmaj.161390](https://doi.org/10.1503/cmaj.161390)

De resultaten van de studie geven aan dat kunstmatige of niet-nutritieve zoetstoffen een negatief effect kunnen hebben op het metabolisme, de darmbacteriën en de eetlust. Onderzoekers van het *George & Fay Yee Centre for Healthcare Innovation*, van de universiteit van Manitoba, hebben een meta-analyse gemaakt van de gegevens van 30 cohortonderzoeken.

De gegevens hadden betrekking op 405.907 subjecten over een periode van 10 jaar. Slechts 7 van de betrokken onderzoeken waren gerandomiseerd en gecontroleerd via placebo: ze hadden betrekking op 1.003 personen die gemiddeld gedurende een periode van 6 maanden werden geobserveerd. Deze 7 onderzoeken, toonden geen impact van de zoetstoffen op een mogelijk gewichtsverlies. Anderzijds is uit de cohortonderzoeken over langere periodes gebleken dat er een verband bestaat tussen de consumptie van zoetstoffen en een relatief groter risico op gewichtstoename, toename bij het meten van de taille, de lichaamsgewichtindex, vaker voorkomen van zwaarlijvigheid, te hoge bloeddruk, metabool syndroom, diabetes type 2 en cardiovasculaire accidenten.

Hoewel zeer veel personen regelmatig zoetstoffen gebruiken, bestaat er in dit domein slechts weinig onderzoek. Ook de hypothese dat de consumptie van zoetstoffen door zwangere vrouwen een ongunstige invloed zou kunnen uitoefenen op het gewicht van het kind alsook op zijn metabolisme en micro-organismen in het maagdarmkanaal, komt ter sprake. Blijkbaar zou verder onderzoek vereist zijn om de risico's op lange termijn van de consumptie van zoetstoffen vast te stellen.