

Als reactie op de artikelen uit de Zandloper nummer 5 en 6 over: "De bittere waarheid over kunstmatige zoetstoffen" geschreven door smi Marc Bakker, ontving de redactie onderstaand reactie van Daniëlle Vriezema, diëtiste TGTF.

## Ongezoet commentaar



**Het is positief dat er ook inhoudelijke artikelen over voeding in de Zandloper verschijnen. Het is echter jammer dat de artikelen alleen de negatieve gevolgen van het gebruik van zoetstoffen, Aspartaam in het bijzonder, beschrijven en er niet wordt ingegaan op goede alternatieven voor het gebruik van zoetstoffen of meer algemeen, gezonde voeding.**

Aspartaam is een zoetstof met een E-nummer. Een stof die door de Europese Unie van een E-nummer wordt voorzien, voldoet aan een aantal eisen. Voordat een synthetische stof mag worden toegepast, moeten uitgebreide studies volgens internationaal vastgelegde voorschriften worden uitgevoerd om mogelijke giftige bijwerkingen op te sporen.

### Bijwerkingen

Er zijn onderzoeken gedaan naar de maximaal toelaatbare hoeveelheden ook wel aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) genoemd. Dit is de hoeveelheid, uitgedrukt in milligram (mg) per kilogram (kg) lichaamsgewicht, die iemand een leven lang dagelijks mag binnenkrijgen zonder kans op bijwerkingen, inclusief een ingebouwde veilige marge. Voor Aspartaam is dit 40 mg. Om deze ADI te halen moet iemand van 70 kg dagelijks vier liter frisdrank, 320 kauwgummetjes, 133 zoetjes of 12 liter vruchtenyoghurt innemen. Zelfs bij combinaties van al deze voedingsproducten zal de ADI niet worden gehaald. Voor mensen met specifieke overgevoeligheid gelden vanzelfsprekend andere maatstaven.

### Risico

Zoetstoffen, zoals ook Aspartaam, hebben het laatste decennium een grote toename in gebruik doorgemaakt, door een toenemende behoefte aan calorie-arme producten. Beperking van de energie-inname heeft namelijk een positieve invloed op overgewicht. De beste manier overgewicht te lijf te gaan is echter door gezond en met mate te eten en regelmatig te bewegen. Het potentieel aanwezige risico van het gebruik van zoetstoffen lijkt veel kleiner te zijn dan de gezondheidsrisico's en welvaartsziekten door overgewicht.

Daniëlle Vriezema, diëtiste TGTF

door dhr Kees Garos,  
Hfd P&O LO/Sportorganisatie



## Van uw Personeelsdienst

### Eervol ontslag

Aooi C.W.J. Philippen per 1 november 2003  
Sgt D.P.A. van Zuijlen per 1 november 2003  
Sgt Nintemann per 30 november 2003

### Zilveren medaille

Smi M. de Boer per 6 november 2003  
Smi J.M. van Leeuwen per 6 november 2003

### Bronzen medaille

Smi R.R.F. Salvi per 9 september 2003

### Bevorderingen

Per 1 september 2003 zijn bevorderd tot Sgt1:

Sgt P. Raveneau, Sgt M.L. Ottenhof, Sgt M. de Groot, Sgt C.P.M. Bakhuizen, Sgt M. Koersma, Sgt D.G. Zeilemaker, Sgt P.A. Niermeijer, Sgt A. Koster, Sgt C. van Kleeff, Sgt R.P.M. Mensink, Sgt S. Flier, Sgt E. Hogenhout, Sgt R. Leppers, Sgt M.D. Lapod, Sgt R. Anker, Sgt J. Ribbers, Sgt R. van der Hoek, Sgt R.P.G. Smits, Sgt M.M.C. van Dongen (KMA), Sgt I.F.M. Adriaansen (KMA), Sgt J.G.B. Steenge (in opleiding aan KMA)

Per 3 november gaan in opleiding tot BOT-onderofficier op de KMS:

Sgt1 S. Flier  
Sgt1 R. van der Hoek  
Sgt1E. Hogenhout  
Sgt W. Boot  
Sgt D.P. Klein Entink

### Naschrift

Een reactie zoals deze is prima om een en ander in perspectief te blijven zien, echter: ook wij hebben kinderen. Die wegen meestal iets minder dan 70 kilo. Deze kleine lijfjes zitten dus veel eerder op een maximaal toegestane dosis. Deze kinderen consumeren hetzelfde wat wij als ouders consumeren, terwijl dat niet nodig is en onnodig risico's met zich meebrengt.

Het is juist dat Daniëlle schrijft dat het veranderen van een voedingspatroon of zelfs een volledige leefwijze pas resultaat zal bieden. Mijn teksten zijn bedoeld als bewustwording. Niet meer en niet minder. Weet wat je eet en ben je bewust van de gezondheidsrisico's. Ik wil haar wel uitdagen om, zoals ze in de eerste alinea schreef, een stuk te schrijven over goede voeding, waarbij ze bovendien enkele richtlijnen kan behandelen. Goed bruikbaar op de werkvloer denk ik.



Smi Marc Bakker, LO/Sportgroep  
Spookkazerne te Ermelo