

Wilt u
gewicht
verliezen?



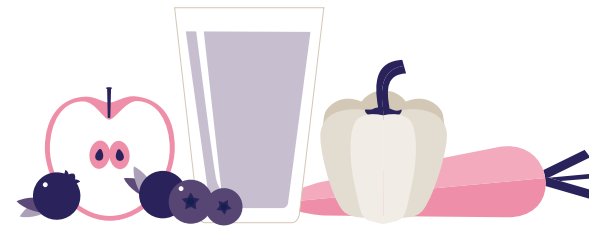
Meer weten over zoetstoffen?

Bezoek www.zoetstoffen.nl voor feitelijke informatie, de meestgestelde vragen, recepten en handige infographics over zoetstoffen. Op de hoogte blijven? Ontvang iedere maand onze gratis nieuwsbrief.



Gezonde leefstijl

Te zwaar zijn is niet goed voor je gezondheid. Het verhoogt de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Het is daarom goed om op je gewicht te letten. Gezond eten en drinken én bewegen zijn daarbij de sleutelwoorden. Ook een verantwoord dieet bij een diëtist kan helpen om weer op een gezond gewicht te komen en dat te houden.



Minder calorieën

Gezonde voeding is niet alleen goed voor mensen met overgewicht, maar is goed voor iedereen. Meer groente, fruit en noten, minder vet en suiker. Het is niet alleen belangrijk dat de producten die wij kopen minder calorieerijk zijn, we kunnen zelf ook een bijdrage leveren door de dagelijkse calorie-inname te verminderen.

Zoete voorliefde

Vanaf de geboorte ontwikkelen we al een voorliefde voor zoet door de moedermelk die we krijgen. Veel natuurlijke producten zijn zoet. Denk bijvoorbeeld aan fruit. Maar soms hebben we ook zin in ander zoet, het liefst zonder al te veel calorieën.



Wel zoet, maar geen extra calorieën

Zoetstoffen kunnen helpen bij het afvallen. Ze bevatten geen of nauwelijks calorieën. Bovendien verhogen ze de bloedsuikerspiegel niet, waardoor mensen met diabetes ze ook kunnen gebruiken. Wilt u een keer iets anders dan een glas water? Vervang gewone frisdrank voor een light- of zero-variant. Koffie nog iets te bitter? Gebruik een zoetje in plaats van een suikerklontje. In de supermarkt zijn talrijke light producten verkrijgbaar waarbij suiker is vervangen door zoetstof.