



Zoetvoorkeur verandert niet na vermindering suikersinname

Proefpersonen die drie maanden lang minder suikers eten veranderen hun perceptie van zoet, maar niet de voorkeur voor zoet. Dit vonden onderzoekers van Monell Chemical Senses Center (Philadelphia, Verenigde Staten) en publiceerden hun resultaten in november 2015 in *American Journal of Clinical Nutrition*.

Deelnemers werden willekeurig verdeeld over een laag-suikergroep en een controlegroep. 13 deelnemers namen drie maanden lang onder leiding van een diëtist zo'n 40% minder calorieën uit suikers. De controlegroep (16 proefpersonen) werd gevraagd hun normale voedingspatroon in deze periode aan te houden. Alle deelnemers hielden tijdens de interventie een 7-daags voedingsdagboekje bij. De laag-suikergroep verving voedingsmiddelen rijk aan suikers met voedingsmiddelen rijk aan zetmeel, eiwit en/of vet. Ook werden suikerhoudende dranken voor 50% met water aangevuld. De onderzoekers vroegen de deelnemers van beide groepen geen intensieve zoetstoffen te gebruiken tijdens de interventie.

Verschillende sacharoseconcentraties

De waargenomen zoetintensiteit (*zoetperceptie*) en de aangenaamheid van zoet (waarbij *zoetvoorkeur* de aangenaamste sacharoseconcentratie beschrijft) werden gemeten door alle deelnemers vanillepuddingen en frambozendrankjes met verschillende sacharoseconcentraties* (variërend van 0%-52% en 0-25%, respectievelijk) te laten proeven.

*sacharose= tafelsuiker

Wel hogere zoetperceptie

Vanillepuddingen

De laag-suikerdeelnemers beoordeelden de puddingen na 3 maanden van suikersrestrictie als zoeter dan de controlegroep dat deed. Desondanks verschilde de voorkeur voor zoet nauwelijks: de suikerminderaars vonden een pudding met 32,35% sacharose het lekkerst; voor de controlegroep was dit een pudding met 31,2%.

Frambozendrankjes

De resultaten voor de drankjes waren vergelijkbaar met die van de puddingen. Ook hier weer verschilde de voorkeur voor zoet niet significant. Het meest verkozen drankje voor de laag-suiker groep was die met 13,7% sacharose. De controlegroep vond het drankje met 13,9% sacharose het lekkerst.

Snel terug op oude niveau

Eén maand na het experiment namen de laag-suikerdeelnemers weer bijna evenveel suikers in als vóór het experiment en hadden ze niet langer een hogere zoetperceptie.

Baarn, januari 2016

Bron: Wise, P. M., Nattress, L., Flammer, L. J. & Beauchamp, G. K. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. *Am. J. Clin. Nutr.* 1-11 (2015). doi:10.3945/ajcn.115.112300.