

Huidige wet verbruiksbelasting op alcoholvrije dranken op basis van suikergehalte schiet tekort in gezondheidsbevordering

Analyse

In landen waarin eerder een wet suikertaks werd doorgevoerd zijn 100% pure sappen niet opgenomen.

De aanbevelingen uit het [WHO rapport](#) uit 2016 om overgewicht, obesitas en tandbederf tegen te gaan betreft een belastingheffing op dranken waar suiker aan is toegevoegd. De belastingheffingen kunnen door de overheid gebruikt worden om beweging te stimuleren. In dit rapport wordt ook een aanbeveling gedaan om subsidie te verlenen voor een 10-30 % prijsverlaging van groenten en fruit om de consumptie daarvan te verhogen. 100% pure sappen zijn qua nutriënten samenstelling te vergelijken met vers [fruit](#) omdat het fruit in het geheel in het productieproces wordt gebruikt.

In [Catalonië](#) die het [UK Soft Drinks Industry Levy](#) model volgt betreft de ingevoerde suikertakswet uitsluitend dranken waaraan suikers worden toegevoegd. De fiscale suikertaks werd als volgt gedefinieerd: The fiscal law defines taxable (Sugar Sweetened Beverages) SSBs as “those beverages that include caloric *sweeteners* such as sugar, honey, fructose, sucrose, syrups or nectar (corn, maple, agave and rice)”. Untaxed products include: (i) beverages made from natural, concentrated or reconstructed fruit or vegetable juices.

Consumptie van geraffineerde suikers ongunstig voor overgewicht en obesitas, consumptie van natuurlijke suikers neutraal

Geraffineerde suikers die gebruikt worden in frisdranken is een geprocesseerd product dat voor 99 % bestaat uit sucrose afkomstig uit suikerbiet (30 %) of suikerriet (70 %). Voor de bereiding worden chemische stoffen gebruikt. Een hoge consumptie van [geraffineerde suikers](#) in frisdranken en andere bewerkte voeding wordt in verband gebracht met het ontstaan van chronische ziekten en tandbederf. Natuurlijke suikers in o.a. 100% pure sappen hebben, mits met mate geconsumeerd, gezondheidsvoordelen omdat het hele product [vele](#) vitaminen, mineralen, [antioxidanten](#), flavonoiden, polyfenolen en andere gunstige stoffen bevat. Over het algemeen hebben fruitsappen een [laag glycemische index](#) en kan consumptie bijdragen aan een gezond gewicht. [Reviews](#) en meta-analyses van peer reviewed wetenschappelijk gepubliceerde onderzoeken concluderen dat een gevarieerd voedingspatroon met gematigde consumptie van 100% pure fruitsappen (75-224 ml) meer voordelen dan risico's heeft. Men vindt geen verhoogd risico op diabetes type 2, verminderde glucose controle of verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Sterker nog, op diverse van deze facetten vindt men bij experimenten met/evaluaties bij volwassenen voordelen voor de gezondheid. In studies bij kinderen werden geen significante toename in gewicht of vettoename gevonden door de consumptie van 100% pure fruitsappen. Fruitsappen zijn zelfs bekend vanwege de [gunstige antioxidant](#) eigenschappen waardoor ongunstige effecten van vet- en suikerrijke maaltijden genivelleerd kunnen worden.

Voorbeelden positieve effecten op de humane gezondheid door matige consumptie van 100% fruitsappen

Druivensap: Gunstige [effecten](#) zijn gevonden voor hart- en vaatziekten en geheugen en leervermogen. De stof [resveratrol](#) aanwezig in druiven speelt een belangrijke rol in het voorkomen van oxidatieve stress. Druivensap had geen significante invloed op het glucosemetabolisme

Granaatappelsap: [Gunstig effect](#) op bloeddruk, markers voor [oxidatieve stress](#), mentaal functioneren en sportprestaties. In beperkte mate heeft het een gunstig effect op de glucose stijging in het bloed na het eten van een maaltijd.

Appelsap: [Quercetine](#) is een belangrijke stof aanwezig in appels met gunstige effecten voor het voorkomen van infectieziekten, en ontstekingsremmende eigenschappen. Daarnaast zijn er vele andere [gunstige stoffen](#) zoals polyfenolen en vezels die bijdragen aan gunstige effecten voor het voorkomen van hart- en vaatziekten, [gewichtmanagement](#), en gezond oud worden.

Cranberriesap: veelbelovende effecten zijn gevonden voor verbetering van de [vaatfunctie](#) en het voorkomen van [urinewegsinfecties](#). Er zijn geen ongunstige effecten gevonden op bloeddruk, lichaamsgewicht en biomarkers voor ontstekingen en glucose-gehalte in het bloed.

Voor alle voeding geldt overmaat schaadt, een gevarieerd voedingspatroon is belangrijk voor een goede gezondheid.

Het proefschrift van de Nederlandse wetenschapper “[Pure Fruit Juice and chronic disease](#)” dat in december 2023 verscheen, onderschrijft bovenstaande publicaties. Gematigde consumptie van puur fruitsap werd geassocieerd met een lager risico op hart en vaatziekten. Puur fruitsap werd niet geassocieerd met diabetes type 2 en astma. Hoewel het onderzoek nog beperkt is: ‘het is niet nodig om in voedingsrichtlijnen het gebruik van pure fruitsappen te ontmoedigen’

Pure fruit juice and chronic diseases

Scheffers, Floor Rinske
(2023) UMC Repository
(Dissertation)
Supervisor(s): Verschuren, W.M.M.; Wijga, A.; Boer, J.M.A.

Abstract

Pure fruit juice (without added sugars or other additives) has similarities with both whole fruit and sugar-sweetened beverages. Like whole fruit, pure fruit juice contains vitamin C and flavonoids, but has the low satiety and similar sugar content as sugar-sweetened beverages. While dietary guidelines worldwide consistently promote fruit consumption and discourage drinking sugar-sweetened beverages, dietary guidelines on drinking pure fruit juice differ between countries. This thesis aimed to answer whether drinking pure fruit juice could be a (partial) substitute for eating whole fruit or if it should be discouraged like sugar-sweetened beverages. For this research, data of two cohort studies was used, the Dutch contribution to the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-NL) cohort and the Dutch Prevention and Incidence of Asthma and Mite Allergy (PIAMA) birth cohort study. Moderate consumption of pure fruit juice was associated with a lower risk of cardiovascular diseases. Pure fruit juice was not associated with type 2 diabetes or asthma. The current body of evidence is still limited. Therefore, it is not advisable to substitute pure fruit juice for whole fruit, mainly because of the low satiety in combination with the high sugar content. Nevertheless, there is no need to discourage pure fruit juice consumption in the same way as sugar-sweetened beverages in dietary guidelines. Moderate consumption of pure fruit juice can be a part of a healthy diet. [show less](#)

In een [podcast](#) van 13 december 2023 “moet vruchtensap weer terug in de Schijf van 5 in Broodje Jaap” vertelt de opponent van bovenstaande promotie; De Gezondheidsraad zou opnieuw vruchtsappen in de schijf van vijf op kunnen nemen met als advies consumptie te beperken.

Note: voorlichting en meer studies naar de vele gunstige effecten van 100% pure sappen op de gezondheid kunnen ingesleten ‘vooroordelen’ over de 100% pure sappen voorkomen. Pure fruitsappen kunnen de gewenste fruitconsumptie aanvullen en daarmee een stukje van de gezondheidspuzzel invullen. Gemiddeld eet ruim 40% van de bevolking dagelijks fruit (VZinfo.nl/voeding/internationaal), waarmee Nederland op 4 na slechtste van de EU scoort. Op groenten scoren we zelfs op één na slechtste. Bovendien eet slechts 19% van de bevolking tussen 18 en 79 jaar voldoende fruit (voeding consumptie peiling RIVM 2019 – 2021).

Risico gebruik frisdranken met kunstmatige zoetstoffen

Uit de [evaluatie](#) naar de effecten van de invoering van de wet suikertaks in Catalonië blijkt een verschuiving naar de consumptie van frisdranken met kunstmatige zoetstoffen. Een recent peer reviewed wetenschappelijke studie toonde dat na 2 weken consumptie van kunstmatige zoetstoffen (saccharine, sucralose en aspartaam) ,onder de maximaal toegestane hoeveelheid, het [microbioom](#) (darmflora) kan veranderen en daarmee ook het metabolisme en de glycemische response in het bloed. Een [dierstudie](#) toonde dat een gewijzigd microbioom na consumptie van artificiële zoetstoffen de kans op overgewicht in volgende generaties vergroot.

Recent zijn ook studies gepubliceerd voor een hogere kans op [hart- en vaatziekten](#) en [infecties](#) door het consumeren van kunstmatige zoetstoffen. In een toenemend aantal studies wordt verwezen naar het verband tussen de afwijkende samenstelling van de darmflora en chronische ziekten. Met het oog op gezonde generaties in 2040 en nog onvoldoende bekendheid van de effecten van het langdurig consumeren van kunstmatige zoetstoffen, is het aan te bevelen om vanuit een preventie akkoord, de consumptie van zero frisdranken niet te stimuleren. In [augustus 2023](#) heeft de WHO zich uitgesproken tegen het gebruik van kunstmatige zoetstoffen voor de controle van obesitas.

Effecten wet suikertaks in andere landen beperkt

In het algemeen blijkt uit evaluaties in diverse landen dat het effect van de belasting op de consumptie van suikerhoudende frisdranken [beperkt is](#). Hoewel na het invoeren van de Uk Sof Drinks Levy een [vermindering](#) van suiker consumptie wordt gezien, is nog onvoldoende bekend wat de effecten zijn op afname van gewicht en de algehele gezondheid. Steeds meer wetenschappers pleiten voor een holistische en gecoördineerde aanpak. Meer effect wordt verwacht door betere voorlichting, voeding van labels te voorzien met nutritionele waarden en het stimuleren om meer te bewegen.

De introductie van een vettaks in 2011 in [Denemarken](#) wordt als voorbeeld genoemd voor een ambitieus anti obesitas beleid dat in de werkelijke wereld op veel weerstand stuitte. Het beleid werd na 1 jaar gestopt vanwege de [minimale gezondheidsvoordelen](#) , die niet overeen kwamen met de prognoses gebaseerd op modellen, tegenover aantoonbare sociale en economische kosten. Tegengeluiden voor de wet kwamen niet alleen van ondernemers maar ook van vakbonden, politici journalisten en burgers. Een van de kritieken was dat

het beleid de arme mensen nog armer maakte. Vanwege deze ervaringen en het verlies van banen heeft Denemarken [geen suikertaks](#) geïntroduceerd.

Recente toename overgewicht en obesitas

Tijdens de pandemie wordt in de [UK](#), een periode waarin scholen gesloten werden en sociale interactie en sporten niet langer mogelijk was, een [toename](#) van 56.000 kinderen met overgewicht en obesitas gezien met geschatte [maatschappelijke](#) en economische kosten van meer dan 8 miljard pond. De toename in obesitas wordt het meest gezien bij kinderen en mensen in [armoede](#). Deze trend is in meerdere landen zichtbaar.

Overgewicht en obesitas is een [veelkoppig probleem](#) waarvan de oorzaak meer gelegen is in langdurige stress/angst, gebrek aan betaalbare gezonde voeding, medicijn gebruik, te weinig sociale interactie, laag zelfvertrouwen, te weinig bewegen en een verstoord immuunsysteem.

Analyse en aanbeveling

De huidige wet verbruikerbelasting op suikerhoudende dranken die 1-1-2024 van start is gegaan schiet te kort in gezondheids bevordering.

De extreme prijsstijging van gezonde voeding en energie kosten kan voor mensen in armoede mede oorzaak zijn van de sterke stijging in overgewicht en obesitas.

Het indirect stimuleren van het gebruik van kunstmatige zoetstoffen (o.a. splenda en aspartaam) kan er toe bijdragen dat overgewicht, obesitas en andere chronische ziekten toenemen.

Dagelijks nuttigen van 75-200 ml pure fruitsappen kan voor oude en zieke mensen die moeilijk heel fruit tot zich of voor werkende mensen die niet in de gelegenheid zijn om heel fruit te kunnen nemen een gezondheids bevorderend effect hebben. Door een imago te creëren dat pure fruitsappen slecht zijn voor de gezondheid (valt onder wet verbruikersbelasting (suikertaks)) heeft als risico dat minder mensen fruitsap zullen consumeren. Dit terwijl het consumeren van fruitsap geassocieerd wordt met o.a. een lager risico op hart en vaatziekten. In Nederland zijn er momenteel zo'n 1,7 miljoen mensen met [hart- en vaatziekte](#).

Uit tal van studies blijkt dat bij een top down benadering van de overheid voor gezondheidsbevordering het gewenste resultaat vaak achterwege blijft. Veel [kosten-effectiever](#) is 'shared decision making' en het stimuleren van gezondheidsvaardigheden waarbij de persoon zelf leider wordt voor zijn/haar eigen gezondheid. In Nederland blijkt dat met name ouderen en mensen met een lager opleidingsniveau vaker over onvoldoende of beperkte gezondheidsvaardigheden beschikken. Volgens het Nivel zijn de gezondheidsvaardigheden de afgelopen jaren afgenomen.

Nederland is een van de weinige landen waar fruitsap is opgenomen in de 'suikertaks'. Pure fruitsappen behoren niet tot de categorie frisdrank met toegevoegde geraffineerde suikers. Vanzelfsprekend heeft 1-2 stuks fruit /dag de voorkeur maar blijkt niet altijd voor iedereen haalbaar.

Voorafgaand aan het al- dan niet voortzetten van een vorm van de wet verbruikersbelasting op alcoholvrije dranken op basis van suikergehalte in Nederland is een gedegen evaluatie een half jaar na start datum aan te bevelen, waarin evaluaties van effecten (gezondheid en sociaal-economisch) in andere landen met anti-obesitas beleid via een taks wet daarin mee te wegen.