

29 JANUARI

OVERGEWICHT EN TANDBEDERF VOORKOMEN

Op basis van onderzoek adviseert de WHO om de consumptie van vrije suikers te beperken tot maximaal tien procent van het totaal aan kilocalorieën dat je dagelijks binnen krijgt. Voor een vrouw die dagelijks 2.000 kcal binnen krijgt, komt dit neer op 50 gram vrije suikers per dag. Het WHO-advies heeft dus alleen betrekking op vrije suikers. Voor de suikers die van nature aanwezig zijn in producten als fruit, groente en melk bestaat geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Dit omdat deze producten onderdeel zijn van een gezond voedingspatroon en passen binnen de Schijf van Vijf.

REKENEN IN SUIKERKLONTJES

1 suikerklontje is gelijk aan 4 gram suiker. Een volwassen vrouw mag volgens het advies dagelijks 12,5 suikerklontjes aan vrije suikers consumeren. Een man mag iets meer, namelijk 15 suikerklontjes. Dit omdat mannen een grotere energiebehoefte hebben dan vrouwen.

IS SUIKER SLECHT VOOR JE?

Nee, suiker is niet slecht voor je. Je hebt suiker nodig om te kunnen denken en bewegen. Te veel suiker kan echter wel slecht voor je zijn. Krijg je structureel te veel suiker binnen, dan kan dit leiden tot lichamelijke klachten als vermoeidheid en darmproblemen.

DUS SUIKER IS GEEN GIF?

De stof suiker is van zichzelf niet schadelijk voor je lichaam. Suiker is geen gif, zoals door veel mensen onterecht wordt gesteld. Volledig suikervrij leven kan bijvoorbeeld niet. Voeding die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals groente en fruit, bevatten suiker. Dit zijn suikers die van nature aanwezig zijn in producten.

WORD JE DIK VAN SUIKER?

Suiker is niet per definitie een dikmaker. Krijg je er te veel van binnen, dan vergroot je echter wel de kans op overgewicht. Eet je bijvoorbeeld veel suikerrijke producten als koek en snoep, dan krijg je veel calorieën binnen. En krijg je langere tijd meer calorieën binnen dan je verbruikt, dan heb je een grote kans om zwaarder te worden.

Het is daarom aan te raden om gevarieerd te eten. Balans is hierbij belangrijk. Veel suikers die we in Nederland binnen krijgen, komen uit tussendoortjes en snacks zoals koek, snoep, gebak en frisdrank. Dit zijn producten met veel toegevoegde suikers, en juist deze toegevoegde suikers heeft je lichaam niet nodig.

WAT KUN JE DOEN BIJ EEN SUIKERDIP?

1. Drink meer water. Ga eerst na of je echt honger hebt. Misschien heb je eigenlijk gewoon dorst. Als je maag rammelt kan het namelijk ook betekenen dat je lichaam vraagt om vocht. Je lijf heeft vocht nodig om onder andere de spijsen te verteren, daarom vraagt het om water. Over het algemeen drinken mensen te weinig water. Vind je water saai? Voeg er dan fruit of bijvoorbeeld munt aan toe. En zet eens een kan water in de koelkast zoals je een fles frisdrank bewaart.
2. Maak de slimme keuze. Laat kant-en-klaar-producten en lekkernijen bomvol toegevoegde suikers links liggen en eet in plaats daarvan een stuk fruit, een handje noten of een bakje yoghurt. Vervang verder wit brood, pasta en rijst voor een volkorenvariant. Dit zorgt ervoor dat je langer een verzadigd gevoel houdt en meer energie hebt.
3. Let op je vitamines. Zorg dat je voldoende vitamines binnen krijgt: je hebt ze écht nodig. Zo zorgt vitamine B vooral voor de verbranding van koolhydraten in onze voeding. Hier krijg je energie van. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer uit je eten beter wordt opgenomen. Bij een tekort aan ijzer ben je sneller vermoeid. Eet daarom minimaal 250 gram en twee stuks fruit per dag. Als je gevarieerd en gezond eet, heb je geen vitaminesupplementen nodig.

Op de volgende bladzijde vind je de schuilnamen van suiker, handig om op het etiket te kunnen zien of er suiker of een vorm van suiker is toegevoegd aan het product.

Sandra 

SCHUILNAMEN SUIKER

Suiker zit vaak verstopt onder de meest gekke schuilnamen. Te veel om uit je hoofd te leren, wel handig om uit te printen!

A Agavesiroop, Ahornsiroop, Appelsap- concentraat, Appelstroop

B Basterdsuiker, Beetwortelsap, Bietenstroop, Bietsuiker, Bruine basterdsuiker, Bruine kandijnsuiker, Bruine rietsuiker, Bruine suiker

C Caramel, Castor melis

D Dadelstroop, Demerara, Druivensapconcentraat, Druivensuiker, Dextrose

E Esdoornsiroop

F Fructose, Fructose-invertsuikerstroop, Fruitconcentraat, Fruitextract, Fruitsapconcentraat, Fruitsuiker

G Galactose, Gebrande suiker, Gebrande suikerstroop, Geconcentreerd appelsap, Geconcentreerd perensap, Geconcentreerd vruchtensap, Gekarameliseerde suiker, Gekarameliseerde suiker- stroop, Geleisuiker, Glucose, Glucosefructosestroop, Glucosesiroop, Glucosestroop, Gula djawa

H HFCS: high fructose corn syrup, Honing

I Invertsuiker, Invertsiroop, Invertsuikerstroop, Isoglucose

J Javaanse palmsuiker, Johannesbroodsiroop, Johannesbroodpitsiroop

K Kandij, Kandijstroop, Kandijnsuiker, Kaneelsuiker, Karamelsuiker-stroop, Kokosbloemsuiker, Kristalsuiker

L Lactose

M Maïsstroop, Maltose, Melasse Melksuiker, Molasse, Moutstroop, Moutsuiker, Muscovado
N Nectar

O Oersuiker, Oerzoet

P Palmsuiker, Poedersuiker, Palmsuiker, Perensapconcentraat

R Rapadura, Rietsuiker, Rietsuikerstroop, Rijststroop, Rijtsuiker, Ruwe rietsuiker

S Sacharose, Siroop, Stroop, Sucanat, Sucrose, Suiker, Suikerstroop

T Tarweglucosestroop, Tarwestroop, Trehalose, Turbinado

V Vanillesuiker, Vruchtensuiker, Vruchtensap op basis van concentraten, Vruchtensap uit concentraat, Vruchtensapconcentraat.