

GEHEUGENOPFRISSE SUIKER

Suiker heeft geen goede reputatie. En dat is deels terecht. Maar zeker niet helemaal; het lichaam heeft suiker nodig om te kunnen functioneren. Maar te veel suiker is ook niet goed. De gemiddelde Nederlander eet per week zo'n 99 suikerklontjes aan toegevoegde suikers. Dat is 20 kilogram per jaar. Als je daar de van nature aanwezige suikers in bijvoorbeeld fruit en melk bij optelt, schiet de gemiddelde inname zelfs naar 40 kilogram suiker per jaar.¹ Maar hoe weet je nou wat wel goed is en wat niet? Dat lichten we toe in deze geheugenopfrisser. En natuurlijk helpen we je op weg naar een voedingspatroon met voldoende, maar niet te veel suikers.

Wat is suiker eigenlijk en wat doet het met je lichaam?

Suiker is een zoete stof die tot de koolhydraten behoort. Iedereen kent kristalsuiker (sucrose) wel, maar er zijn nog meer soorten suiker, zoals fructose in fruit en lactose in melk; van nature aanwezig suikers. Toegevoegd suiker is vaak sucrose, maar het kan ook bijvoorbeeld fructose, dextrose, siroop, stroop, of honing zijn.² Er wordt weleens beweerd dat van nature aanwezige suikers beter voor je zouden zijn dan toegevoegde suikers. Maar dat is niet waar. Je lichaam verwerkt alle soorten suiker op dezelfde manier.³ Wel is het zo dat van nature aanwezige suikers vaak in producten aanwezig zijn die ook veel andere gunstige voedingsstoffen bevatten, zoals vezels, vitaminen en mineralen. Bij toegevoegde suikers is dat vaak niet het geval.

Suiker is een belangrijke brandstof voor het lichaam. Je hebt suiker nodig om te kunnen denken en bewegen. Te veel suiker is echter niet gezond en kan leiden tot overgewicht en diabetes type 2. Bovendien vergroot het de kans op gaatjes in je tanden en kiezen.²

Maar hoeveel suiker mag je per dag binnenkrijgen? Nou, dat is best ingewikkeld. In Nederland zijn daar namelijk geen officiële richtlijnen voor. Maar suikers vallen onder koolhydraten, en daarvoor is wél een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vastgesteld: 40 – 70 energieprocent. Dit betekent dat 40 tot 70% van de energie die je op een dag tot je neemt afkomstig zou moeten zijn van koolhydraten. Het Voedingscentrum geeft daarbij aan dat koolhydraten het beste gehaald kunnen worden uit voedingsmiddelen waarvan is aangetoond dat deze gezondheidswinst opleveren, zoals volkoren graanproducten, peulvruchten, groente en fruit. Op verpakkingen van een product kun je zien of het suiker bevat. Maar pas daarbij wel op, want er zijn veel schuilnamen voor suiker, zoals maltose, melasse en ahornsiroop. Wil je écht weten hoeveel suiker een product bevat, kijk dan naar de voedingswaardetabel. Daarin zie je het aantal koolhydraten waarvan suikers. Zo kun je erop letten dat je niet te veel suikers eet.³



Op weg naar een verantwoorde hoeveelheid suiker in je eetpatroon

Het blijkt dus nog niet zo makkelijk te zijn om genoeg suiker te eten om je lichaam energie te geven, maar ook weer niet te veel. De snelste manier om te minderen is door toegevoegde suikers weg te laten. Dus frisdrank, snoep en gebak zoveel mogelijk laten staan en in plaats daarvan kiezen voor producten uit de Schijf van Vijf. Vind je dit toch nog lastig? Geen probleem, we helpen je met een aantal laagdrempelige tips op weg.

Soepen, sauzen (zoals pastasaus en satésaus) en dressings die je kant-en-klaar koopt bevatten vaak veel toegevoegd suiker. Kies daarom zoveel mogelijk voor onbewerkte producten en maak deze gerechten zelf. Denk aan een pastasaus zelf bereiden met verse of gezeefde tomaten of een frisse dressing op basis van olie, azijn, citroensap en (verse) kruiden. Naast vers koken is het ook raadzaam om vaker te kiezen voor naturel in plaats van een toegevoegde smaak. Zo kun je bij zuivelontbijtjes of -desserts het beste de naturelvariant kiezen en daar bijvoorbeeld noten en zaden aan toevoegen. Heb je daarbij toch nog behoefte aan een zoete smaak? Denk dan eens aan een snufje kaneel, vanille, kardemon of munt. Of gebruik fruit om iets te zoeten. Daar zitten wel van nature aanwezige suikers in, maar ook veel gezonde voedingsstoffen. Dat maakt het een betere keuze dan een schepje suiker.⁴

Dus... ga voor vers en naturel, en het wordt vanzelf makkelijker!

Natuurlijk is het niet erg om een keer een gebakje te eten, maar kies wat vaker voor producten uit de Schijf van Vijf. En kook zoveel mogelijk vers zonder pakjes en zakjes. Dan wordt het vanzelf makkelijker om te minderen met suiker én merk je hoe leuk het is om zelf te koken!

Bronnen

1) Diabetesfonds

<https://www.diabetesfonds.nl/over-eten/veelgestelde-vragen-suiker/hoeveel-suiker-mag-je-per-dag>

2) Voedingscentrum: Suiker

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx>

3) Voedingscentrum: Wat doet suiker met je lichaam?

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx#blokwat-doet-suiker-met-je-lichaam?>

4) Voedingscentrum: Hoe kan ik minder suiker eten?

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-minder-suiker-eten.aspx>



vitam