

Overvloed aan suikers



Suiker vinden we lekker. In de oertijd aten we honing en fruit om te zorgen dat we genoeg reserves hadden in tijden met minder voedsel. Nu is overal voedsel met suiker te krijgen, én heeft veel voedsel zelfs toegevoegde suikers. Gemiddeld eten we zo'n 50 kilo suiker per persoon per jaar. Goed dus om te weten wat suiker is, en wat suiker met je doet.

Wat is suiker?

Suiker komt van nature voor in bijvoorbeeld suikerriet, suikerbiet, fruit en mais. Maar er zijn ook andere suikers. In bijvoorbeeld aardappels en granen zitten suikers in de vorm van zetmeel maar dan zonder de zoete smaak. De suiker die je waarschijnlijk wel kent is kristalsuiker. Kristalsuiker wordt gemaakt uit riet- en bietsuiker. In voedsel met toegevoegde suikers zoals chocolade, snoep en frisdrank zit kristalsuiker. Naast kristalsuiker wordt voedsel ook gezoet met stroop, siroop en honing.

Suiker in je lichaam

Je lichaam reageert hetzelfde op suikers die van nature aanwezig zijn in producten als op toegevoegde suikers. Door suiker gaat je bloedsuikerspiegel omhoog. Je lichaam maakt insuline aan. Die insuline moet je verwerken, en daarna gaat je bloedsuikerspiegel weer omlaag. Je lichaam vraagt vervolgens weer om suiker. Deze pieken en dalen kosten je lichaam energie om het te verwerken.

Het gevolg als je teveel van die pieken en dalen hebt is dat je herstelprocessen minder optimaal werken. Ook kan je nachtrust er onder lijden. De aanmaak van spijsverteringsenzymen door de alvleesklier raakt ontregeld, waardoor je spijsvertering in de problemen raakt. Je lever is ook constant bezig met het verwerken van suikers. De lever heeft daardoor veel minder tijd om beschermende stoffen aan te maken en lichaamsvreemde stoffen onschadelijk te maken. Eigenlijk lijdt je hele lichaam eronder. Belangrijk dus om die pieken en dalen zoveel mogelijk te vermijden.

Waar zit suiker in?

In een blikje cola of een zak met snoep zit veel suiker, dat is duidelijk. Maar er zijn ook producten waar veel suiker in zit waar je het misschien niet in eerste instantie van verwacht. Om inname van suikers beperkt te houden is het handig om te weten welke producten dat zijn.

- Worst: aan gemalen vleesproducten zoals knakworstjes of boterhamworst wordt vaak suiker toegevoegd.
- Soep: pas op met soep uit blik of uit pakjes. Ook hier wordt vaak suiker aan toegevoegd.
- Saus: mayonaise, ketchup, mosterd, cocktailsaus, knoflooksaus, en ga zo maar door. Lekker bij je maaltijd, maar helaas zitten in bijna alle sauzen veel suikers.
- Ontbijtgranen: in veel soorten muesli of cornflakes zitten toegevoegde suikers. Let bij je ontbijt ook op croissants, crackers en zelfs brood!
- Vruchtensap: naast de gezonde vitamines bevat vruchtensap ook veel suikers. Niet teveel van drinken dus.
- Kant- en klaarmaaltijden: de fabrikanten willen natuurlijk dat we het zo lekker mogelijk vinden, dus wordt er veel suiker aan toegevoegd.
- Chips en zoutjes: in deze zoute snacks, zit toch veel zoets. Dus pas op.

Suiker op de verpakking

Op verpakkingen worden een hoop verschillende namen gebruikt voor suikers waardoor je ze misschien niet altijd herkent. Er zijn vier groepen waar we de namen van suikers onder kunnen verdelen. De eerste groep is gemakkelijk te herkennen, want het woord suiker staat in alle namen. Het zijn bijvoorbeeld kristalsuiker, rietsuiker, invertsuiker, moutsuiker en druivensuiker. In de tweede groep zitten de chemische namen voor suiker en die eindigen allemaal op 'ose' bijvoorbeeld; sacharose, lactose, fructose, dextrose en maltose. In de derde groep zitten vloeibare suikers zoals stroop, honing en siroop. De vierde is sap uit fruit: vruchtensap en –concentr.

Is er een oplossing?

Het begint bij het herkennen van de suikers. Let op verpakkingen en koop niet teveel producten met toegevoegde suikers. Let met name op producten met chemische namen op het etiket (de 'ose'-groep). Kook voortaan zoveel mogelijk zelf met verse producten. Je kiest zelf voor producten die wel goed voor je zijn. Zo voorkom je dat je ongewild suikers binnenkrijgt. Om voedsel te zoeten zijn er andere alternatieven. Kijk bijvoorbeeld eens naar stevia, dat is een natuurlijke zoetstof. Stevia heeft geen invloed op je bloedsuikerspiegel en is daarom minder slecht voor je gezondheid. Als je taarten gaat bakken kun je deze ook zoeten met zoetkracht uit vruchten. Het minste glucose en fructose zit in rood fruit. Of gebruik mango, daar zit het stofje mangiferine in dat goed is voor je bloedsuikerspiegel. Sunrider's product Sunnydew bestaat uit 47% uit Stevia rebaudiana, voorts uit Chrysanthemum en bestaat uit 0 KJ/0kcal