



THEORIE MODULE 9



Voedingscoach aan huis



Suiker en zoetstoffen

Suiker

Suiker behoort tot de koolhydraten. En er is heel veel te doen over het gebruik van suiker. Pas op met het overmatig suikergebruik maar praat jezelf geen suikerfobie aan. Pas op met koek, gebak, limonade, vruchtensap, etc.

Suiker of sacharose is een zoete stof, die van nature voorkomt in voedingsmiddelen zoals fruit, maïs, suikerriet en suikerbiet. Daarnaast komen ook andere suikers voor zoals melksuiker (lactose) en vruchtensuiker (fructose). Aardappels en granen bevatten ook suikers in de vorm van zetmeel, dat zijn lange suikerketens (zonder zoete smaak) die in de darm wel in glucose wordt gesplitst. Suiker gemaakt uit riet-of bietsuiker wordt wel kristalsuiker genoemd. Kristalsuiker wordt als smaakmaker toegevoegd aan bewerkte producten, zoals frisdrank, chocola, snoep en gebak.

Naast suiker worden ook stroop, siroop (ahorn en agave), kokosbloesemsuiker, palmsuiker en honing gebruikt om producten mee te zoeten. Stroop, siroop en honing bevatten ook suikers.

Kristalsuiker is afkomstig uit de wortel van suikerbieten. Rietsuiker wordt gewonnen uit het sap van de stengel van suikerriet. Rietsuiker wordt korter gecentrifugeerd dan kristalsuiker, waardoor een klein beetje donkerbruine siroop achter blijft. Die siroop geeft de kleur aan de suiker.

Stropen worden onder andere gewonnen uit maïszetmeel, tarwezetmeel, aardappelzetmeel, maïsmout en rijstmout.

Naast zoete smaak kan suiker ook voor andere doeleinden aan een product zijn toegevoegd. Suiker kan de volgende functies hebben:

- zoetstof
- smaakmaker
- vulmiddel
- conserveermiddel in bijvoorbeeld jam
- gelvormer
- stabilisator
- kleurmiddel (caramel)
- structuur (koekjes)

Er wordt door het lichaam geen onderscheid gemaakt tussen van nature aanwezige of toegevoegde suiker. Alle suikers worden door het lichaam op dezelfde manier verwerkt. Ze worden door het lichaam afgebroken tot glucose, de 'brandstof' voor het lichaam, en leveren dezelfde hoeveelheid calorieën.

Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen overgewicht en suiker. Te veel suiker eten kan wel bijdragen aan het ontstaan van overgewicht, maar als je het niet te veel en te vaak eet, word je niet meteen dik.

Het drinken van suikerhoudende dranken vergroot de kans op overgewicht. Wanneer proefpersonen suikerhoudende frisdrank tot hun beschikking hebben en verder alles kunnen eten wat ze willen, leidt het gebruik van frisdrank tot een toename in gewicht. Dit komt mogelijk doordat de calorieën die mensen via frisdrank binnenkrijgen, niet worden gecompenseerd. Met andere woorden, mensen eten niet minder, ondanks dat het lichaam al calorieën via frisdrank heeft binnengekregen.

Het wordt weleens gezegd dat honing, rietsuiker, palmsuiker, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop of agavesiroop beter voor het lichaam is dan gewone kristalsuiker omdat het natuurlijker zou zijn en er gunstige voedingsstoffen in zitten. Maar je lichaam verwerkt alle soorten suiker op dezelfde manier.



Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om ze zoeter te maken. Er bestaan meer dan 15 goedgekeurde zoetstoffen. Sommige komen in de natuur ook voor, bijvoorbeeld in bessen of citrusvruchten. Er zijn ook zoetstoffen die in de natuur niet voorkomen en die gemaakt worden in een fabriek. Als in een product zoetstoffen gebruikt zijn, dan staat de naam van de stof of het E-nummer op het etiket.

Alle zoetstoffen hebben een E-nummer. Dat betekent dat de stoffen door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) gecontroleerd zijn en het gebruik veilig is. Pas als zeker is dat de stof niet schadelijk is voor de gezondheid en je er niet te veel van binnen kunt krijgen, krijgt een stof een E-nummer.

Er zijn polyolen en intensieve zoetstoffen. Polyolen zijn half zo zoet tot even zoet als suiker. De meeste polyolen leveren ongeveer half zoveel calorieën als suiker.

Intensieve zoetstoffen zijn 30 keer (cyclamaten) tot wel 37.000 keer (advantaam) zoeter dan suiker en leveren nauwelijks of geen calorieën.

Er zijn verhalen in omloop die mensen waarschuwen voor zoetstoffen zoals aspartaam, omdat deze schadelijk voor de gezondheid zouden zijn. Deze verhalen zijn vaak gebaseerd op verkeerde conclusies en onzorgvuldige onderzoeken.

Zoetstoffen vervangen suiker, of een deel daarvan, in bijvoorbeeld frisdranken, sap, yoghurt en jam. Ze zorgen ervoor dat deze producten even zoet smaken als producten waar meer suiker in zit, maar ze bevatten minder calorieën. Zoetstoffen zijn ook los verkrijgbaar als zoetjes, poeder of oplossing.

Zoetstoffen komen voor in light-producten zoals light-frisdrank, light-jam en light-zuivelproducten. Ze kunnen ook zitten in andere producten, zoals kauwvitamines en kauwgom.

Ondanks dat de zoetstoffen niet gevaarlijk zijn, raad ik je aan om zo min mogelijk zoetstoffen te gebruiken. Het zijn geen natuurlijke stoffen. Sommige mensen zijn gevoelig voor zoetstoffen.

Denk dan aan een laxerende werking.



Voedselverwarring

Er is veel verwarring op het gebied van voeding. Wat is nu goed en wat niet?

Denk aan "melk de witte motor". Nee dat kan niet zeggen weer anderen.

Melk is slecht. Het is "melk de witte sloper". Melk bevat CLA en

CLA is een stof waar je slank van blijft. Natuurlijk moet je er niet te veel van gebruiken.

"Brood daar zit wat in". Nee, zegt weer een ander. Van brood krijg je een broodbuik.

Er wordt aangeraden om per dag 6 boterhammen te eten. Dat is goed voor de jodium. Maar ja in brood zit ook zout. In supermarktbrood valt dat nog wel meer maar bij de warme bakker zit er veel zout in. Te veel zout is niet goed voor ons.

Glutenvrij en superfoodzaden die vroeger door vogels werden gegeten zijn hot. Vroeger kocht je ze voor heel weinig geld. En nu moet je flink je portemonnee trekken.

Ook koolhydraatarm is populair. Koolhydraatarm blijkt te werken. Helaas is het resultaat slechts tijdelijk. En wanneer je het echt rigoureuus doorvoert kan je je nieren ernstig belasten met al die eiwitten. En je gaat uit je mond naar ammoniak ruiken.

En vergeet niet: je hersenen kunnen niet zonder koolhydraten.

Wat is nu goed en wat is nu niet goed? Welke onderzoeken kun je vertrouwen en welke kun je beter negeren? Dat is moeilijk. Want het wordt onderzocht. Vaak zijn er meerdere onderzoeken. Wij kunnen niet bepalen of het onderzoek goed is uitgevoerd.

Denk aan het onderzoek naar rode wijn. Mensen die rode wijn drinken blijken gezonder te zijn dan mensen die frisdrank en bier drinken. Komt dat alleen door de rode wijn of zijn er ook andere factoren? Er zijn heel veel onderzoeken gedaan. En wat blijkt: mensen die rode wijn drinken zijn gewoon mensen met andere eetgewoonten dan mensen die bijvoorbeeld bier drinken.

Rode wijn bevat ook resveratrol. Van resveratrol wordt verondersteld dat het een gunstige werking heeft bij het voorkomen van hartaandoeningen en kanker. Het heeft ook een positief effect op de stofwisseling bij obese mannen. Echter om de resveratrol een echt effect te laten krijgen moet je ongeveer een levercirrose drinken. En dat is weer niet de bedoeling.

Ik denk dat je het beste puur en onbewerkt kunt eten. Ze zeggen wel eens "eet zoals je oma vroeger at".

Denk goed na over de hypes. Wordt er gewoon wat geroepen of is er gedegen onderzoek naar gedaan.

