Suiker, onverbloemd*

* maar toch ook over bloemsuiker

GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Hoe zit het met jou?

- Eet jij veel suikerrijke producten? Let je erop? Drink je veel frisdrank? Doe je vaak extra suiker op je eten of in je drinken? Wie denkt dat hij/zij te veel suiker consumeert?

- Waarom eten en drinken veel mensen zo graag zoete producten?

- Wat zijn de nadelen van suiker?

Wat denk jij?

Koolhydraten zijn ongezond

Wat denk jij?

Bruin brood is gezonder dan wit brood.

Wat denk jij?

Suikers zijn een vorm van koolhydraten.

Wat denk jij?

In koemelk zit van nature suiker.

Wat denk jij?

De suiker in fruit is gezonder dan andere suiker.

Wat denk jij?

In Europa halen we onze suiker vooral uit suikerbiet en suikerriet, in de VS vooral uit maïs.

Wat denk jij?

Alternatieve suikers zijn beter dan gewone suiker.

Wat denk jij?

Kunstmatige zoetstoffen (bv. zoetjes) zijn ongezond.

Wat denk jij?

Suiker is verslavend.

Wat denk jij?

Van suiker eten krijg je diabetes.

Wat denk jij?

In magere producten (minder vet) zit meer suiker.

Wat denk jij?

Trage suikers zijn beter dan snelle suikers.

Wat denk jij?

Ik lees de voedingswaardetabel / ingrediëntenlijst weleens voor ik iets koop/eet.

Wat denk jij?

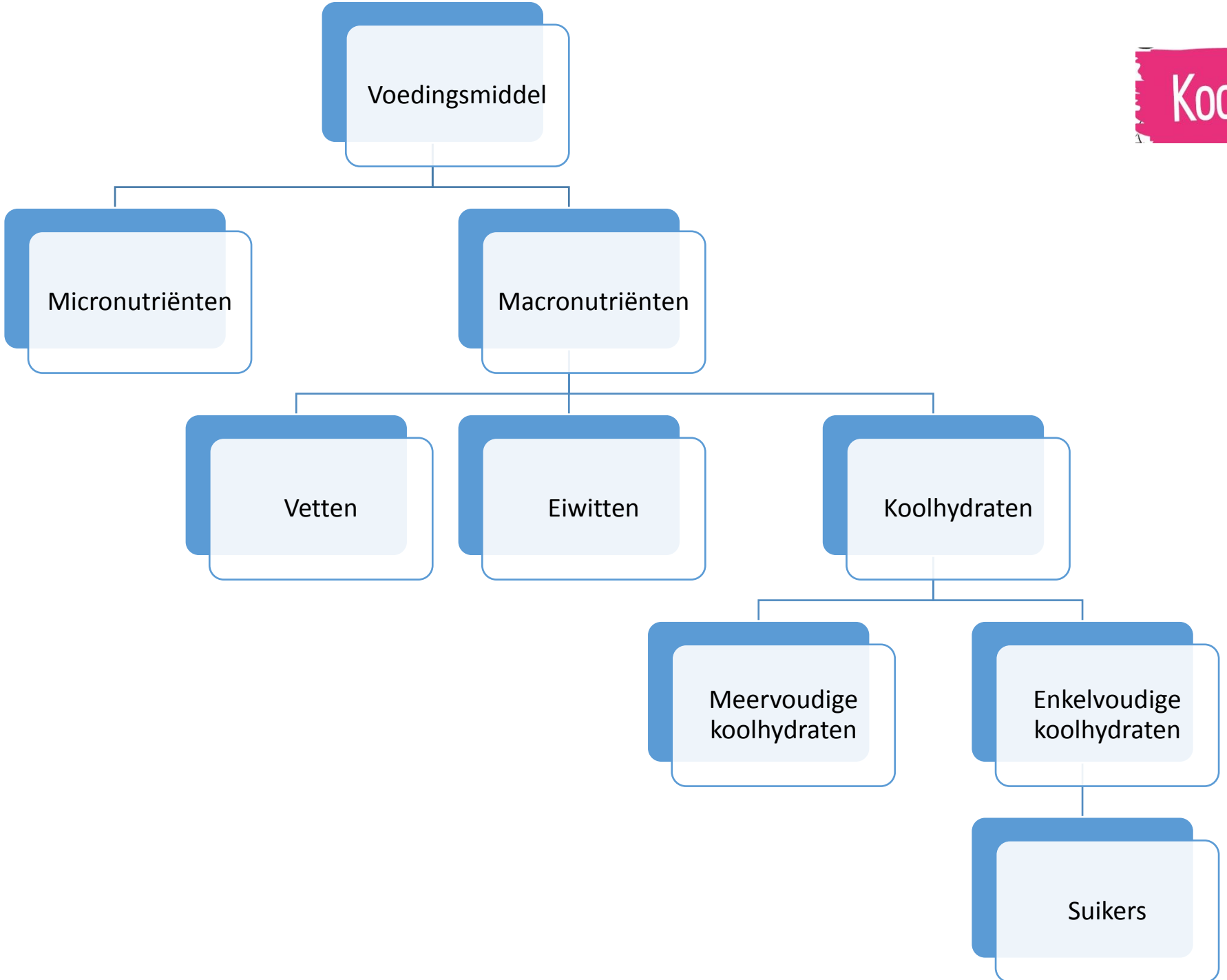
Suiker is gemakkelijk te herkennen in de ingrediëntenlijst.

Wat denk jij?

Als voedingsmiddelen echt ongezond waren, zouden ze niet verkocht worden.

Koolhysuikerariden?

Koolhysuikerariden?



Koolhysuikerariden?

- Enkelvoudige vs. meervoudige koolhydraten

  - **Enkelvoudige** vs. meervoudige koolhydraten
  - Fructose, lactose, sucrose/sacharose, glucose
  - Zoete smaak (behalve lactose)
  - Suikers -> glucose -> brandstof

Koolhysuikerariden?

- Enkelvoudige vs. **meervoudige** koolhydraten
  - zetmeel, koolhydraten …
  - niet zoet
  - in aardappelen, peulvruchten, groenten, graanproducten …
  - berteerbaar (zetmeel) en niet-verteerbaar (vezels)

Koolhysuikerariden?

Suiker**s** = enkelvoudige koolhydraten

Suiker_ = toegevoegde suiker

Koolhysuikerariden?

Glycemische index

X Snelle / trage suikers

V Voedingsmiddel / verpakking

Koolhysuikerariden?

3 soorten suikers (of enkelvoudige koolhydraten):

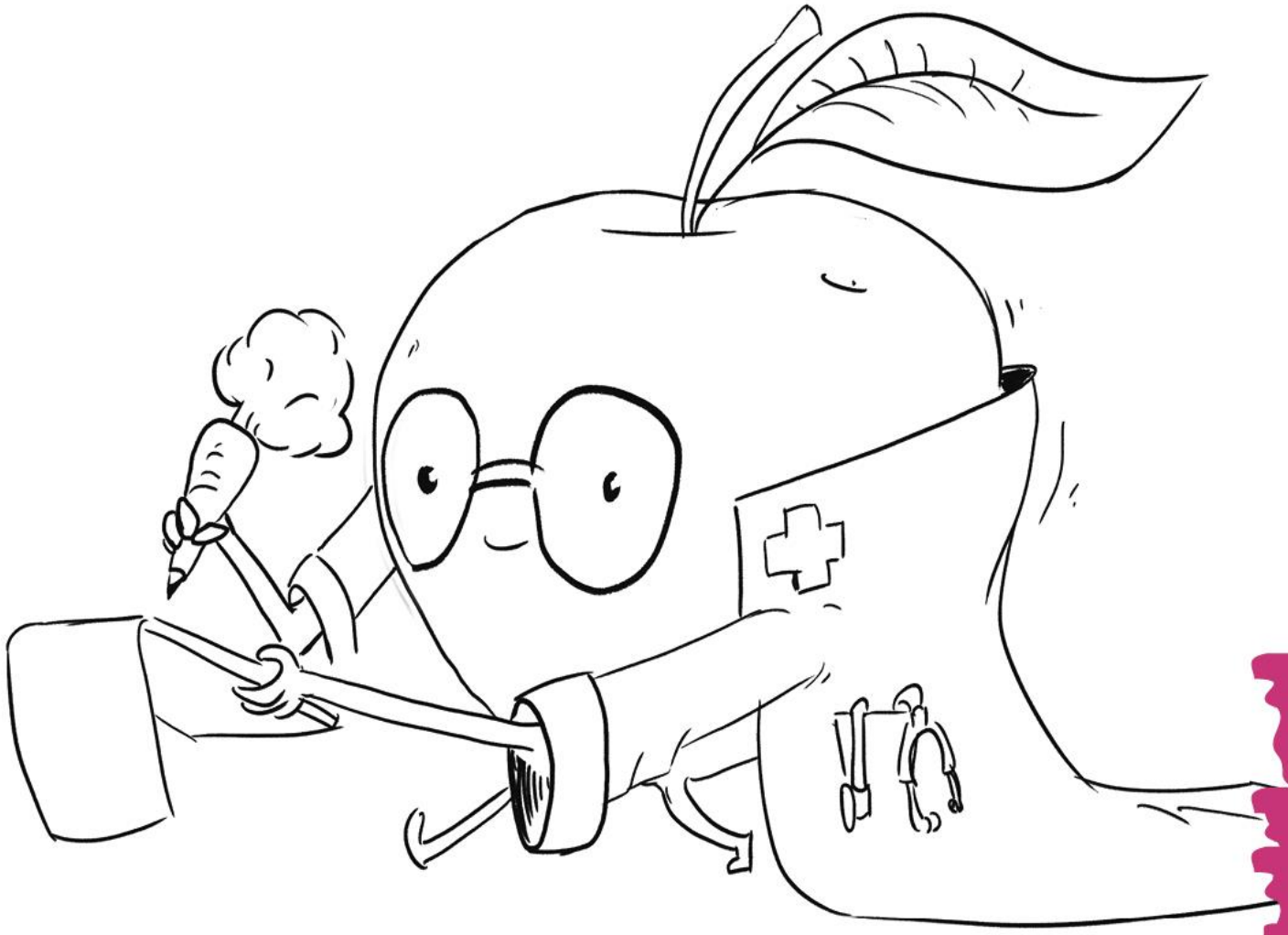
1. Vrije suikers *(toegevoegd, of aanwezig in honing etc.)*
2. Intrinsieke suikers *(aanwezig in fruit en groente)*
3. Melksuikers *(aanwezig in melk)*

Koolhysuikerariden?

2 soorten meervoudige koolhydraten:

1. Onbewerkte of minimaal bewerkte zetmeelbronnen
2. Sterk bewerkte of geraffineerde zetmeelbronnen

Volkorenbrood? Volkorenbrood!



Dr. Suiker

Dr. Suiker

Risico's

Vitaminerover

Overgewicht

Diabetes type 2

Hyperactiviteit

Hart- en vaatziekten

Tandbederf

Verslaving?

Dr. Suiker

Risico's

Vitaminerover

Overgewicht

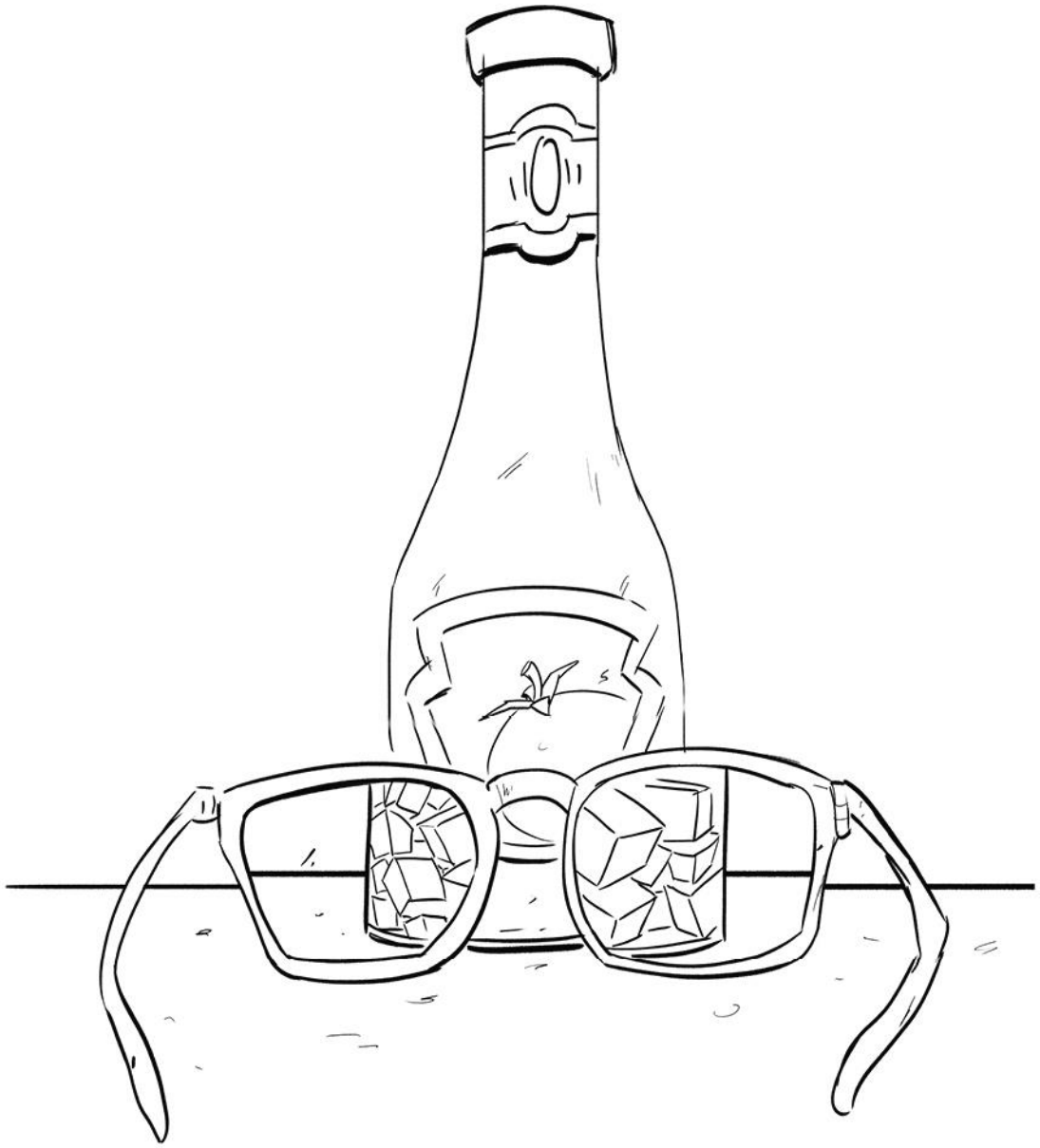
Diabetes type 2

Hyperactiviteit

Hart- en vaatziekten

Tandbederf

Verslaving?



De suikerbril

De suikerbril

Ketchup

Fruityoghurt

Appel

‘Duidelijke’ vs. ‘verborgen’ suikers

Wit brood

Muesli

Kippenbouillon

Fruitsap

De suikerbril

De suikerbril

Alternatieven:

- geraffineerde vs. minder geraffineerde suiker
- kunstmatige zoetstoffen
- glycemische index
- zin in zoet
- voedingsmiddel!

De suikerbril

De suikerbril

Twee gewoontes:

1. Gezond verstand gebruiken
   (niet laten (ver)leiden door verpakkingen, zin in zoet …
   en het de verleidingen niet te gemakkelijk maken)

2. Verpakkingen lezen
   (door de commerciële trucs kijken;
   voedingswaardetabel en ingrediëntenlijst lezen)

De suikerbril

Voedingswaardetabel:

Voedingswaarde	Per 100 g (of ml)
Energie	387 kJ/92 kcal
Vet	2.9 g
Waarvan verzadigde vetzuren	1.9 g
Koolhydraten	12.9 g
Waarvan suikers	12.7 g
Eiwitten	3.4 g
Zout	0.14 g

De suikerbril

De suikerbril

Ingrediëntenlijst:

Ingrediënten: volle yoghurt (= bron van melksuikers), suiker (= toegevoegde suikers), perzik (= bron van fruitsuikers), verdikkingsmiddelen, fructosesiroop (= toegevoegde suikers), kleurstof, aroma's, zuurteregelaars.

Van nature aanwezige suikers

Toegevoegde suikers

De suikerbril

De suikerbril

Frisdranktaks? Gezondheidstaks?

Conclusie

- Kijk niet naar de suiker, maar naar het product waar de suiker in zit.
- Vermijd vrije suikers zoveel mogelijk.
- Lees verpakkingen – weet wat je eet!
- Verminder je zin in zoet en gezond eten wordt gemakkelijker.

Nu is het aan jou!