



SUIKER DE ONWEERSTAANBARE VERLEIDING



Natuurlijk eten

© praktijk Natuurlijk Normaal



Suiker de onweerstaanbare verleiding.

Deel 2. De suiker verleiding weerstaan.

In deel 1 kon je lezen over onze slaap. Het heeft even geduurd maar hier volgt deel 2.

Als orthomoleculair voedingsadviseur is het belangrijk dat je je kennis bijhoudt. Zo lees je veel van collega's die bijv. een boek hebben geschreven. Zo bracht Amber Albarda samen met Cathelijne Wildervanck het boek uit "De Gelukspiramide". Compleet body-en mind plan. Want bij een nieuwe leefstijl, waar verse landbouw groente en fruit weer herontdekt en deel gaan maken in je nieuwe leefstijl, merken we op dat dit nog niet zo eenvoudig blijkt te zijn. We moeten hierin weer hergeprogrammeerd worden. Hergeprogrammeerd in de suiker bijvoorbeeld.

Onbewerkte voeding zonder toegevoegde suikers wint gelukkig aan populariteit!

Het is goed nieuws dat steeds meer mensen bewust worden van het belang van [suikerreductie](#) (soms al helemaal suikervrij eten) en het stabiel houden van de bloedsuiker. Het is zeker niet makkelijk. Suiker zorgt namelijk voor een zoete smaak die we ons hele leven al kennen en waarderen. Maar dat is nog niet alles. Als we suiker gaan bewerken draagt het ook bij aan mondgevoel, geur en kleur. Daarnaast geeft de combinatie suiker-vet-zout een tijdelijk gelukkig gevoel.

Uit het boek "De Gelukspiramide" van Amber Albarda & Cathelijne Wildervanck heb ik het volgende weer voor jullie samengevat:

Wat is het probleem met suiker?

Op de site van het Voedingscentrum zeggen ze letterlijk op het antwoord of suiker slecht voor je is dat je dit niet zo kunt stellen. Ze gaan verder met: sommige mensen stellen dat er verband is tussen suiker en vermoeidheid of hyperactiviteit. Maar dit is niet wetenschappelijk aangetoond. Heel wetenschappelijk hoef je dit ook niet aan te tonen als je puur en alleen al kijkt naar de werking van je lijf en in het bijzonder van je bloedsuiker. En dat is wel wetenschappelijk aangetoond.

Het is aangetoond dat bij teveel suiker en junkfood je hersen krimpen. Het onttrekt juist de energie uit je hersenen. En haalt de energie uit je alveesklier. Bij ADHD kinderen geeft dat het stuiterbal effect en niet alleen bij ADHD kinderen.

Heb jij wel eens een snaaiaanval vlak na het eten of een flinke energiedip? Wat gebeurt er dan en hoe werkt het? Je voelt vermoeidheid, maar eigenlijk is het een bloedsuikerissue waar je lijf mee kampt. Op dat moment is je bloedsuikerspiegel zo ver gezakt dat je lichaam heel even last heeft (of eigenlijk denkt te hebben) van energietekort.

Waarom zakt de bloedsuikerspiegel dan zo hard? Dit is ook niet de bedoeling, want ons lijf functioneert het beste als er balans is. Suiker doet je bloedsuikerspiegel echter heel hard stijgen: snelle (lege) koolhydraten trouwers ook (witbrood, beschuit, jam, pasta.....). Omdat een (langdurige) hoge bloedsuikerspiegel schadelijk is en je lijf dit logischerwijs niet fijn vindt, heeft het een heel handig ingebouwde veiligheidsmechanisme dat deze spiegel weer kan laten zakken: het laat je alveesklier het hormoon insuline produceren. Dit maakt het mogelijk de glucose (afkomstig uit de koolhydraten en/of suikers die je hebt gegeten) uit je bloedbaan te halen zodat het kan worden opgenomen in alle lichaamscellen. Hierdoor daalt de hoeveelheid glucose weer in je bloed en stijgt de hoeveelheid glucose in je cellen. Crisis afgewend. Dank je wel alveesklier en insuline. Dat heeft moeder natuur uniek bedacht voor het lichaam.

Maar voor je nu denkt dat iets zoets dus gelijk staat aan energie, mispoe: bij teveel aan glucose (teveel gegeten fabriekssuikers en of koolhydraten) wordt het overschot in het lichaam omgezet in glycogeen of opgeslagen in vetcellen. En ja ook bij een natuurlijk eetpatroon. Denk hierbij bijv. aan een gezond stukje bananenbrood, we zeggen niet voor niks "less is more".

Want dit effectieve mechanisme van je alveesklier is een paniekoplossing. Je lichaam verwacht niet grote hoeveelheden suiker veelvuldig te moeten ontvangen. Daar zijn we niet op geprogrammeerd volgens die blauwdruk van tweehonderdduizend jaar geleden. De alveesklier is voor 98% ingericht om voornamelijk enzymen te produceren en maar 2% is ingericht voor insulineaanmaak.

Terugkomend op de dip. Je lijf wil balans, dus verzint een manier om je bloedsuikerspiegel weer omhoog te krijgen. Het zendt een hongersignaal uit. Jammer dat het in deze fase geen signaal afgeeft om even lekker een bakje met komkommers en selderijstengels leeg te eten. Nee, het moet wat zoets zijn we denken dan ook niet aan een stukje zoet fruit. Kortom waar lagen die frambozenkoeken ook al weer? Hierdoor stijgt de bloedsuiker spiegel weer te hard en vervolgens treed de crisis weer in. En zo verkeer je zonder dat je het je realiseert in een constante vicieuze cirkel en blijf je aan eten denken. We worden een soort slaaf van onze bloedsuikerspiegel. Suikerverslaving.

Een suikerverslaving herkennen:

- ✚ Altijd (of in ieder geval zin in zoet)
- ✚ Snaaibuien
- ✚ Meer eten dan het lijf nodig heeft (toetje na het eten: nodig of gewoon lekker?)
- ✚ Vaak aan eten denken
- ✚ Eetbuien, ook niet zoete eetbuien
- ✚ Vaker eten dan nodig, anders voel je je niet lekker

Herken jij deze symptomen bij jezelf? Dan heb je mogelijk een suikerverslaving.

Het kost je lichaam veel energie om die te onderhouden, je alvleesklier draait overuren, ten koste van zijn andere functies. Hij was tenslotte maar voor 2% ingericht om insuline te produceren. Zoals eerder gezegd, voor 98% is het produceren van spijsverteringsenzymen een groot onderdeel. Bij een te hoge koolhydraten innamen gaat dat achteruit, omdat de alvleesklier bezig is met de te hoge insuline te verwerken meer als die 2%. De toegevoegde ellende is: je spijsvertering gaat achteruit, een groeiende aantal mensen met bloedsuikerklachten (insuline-insensitiviteit, suikerverslaving, hypoglykemie, diabetes type 2).

Bij insulineon gevoeligheid zijn je cellen niet lager in staat om goed te reageren op de sleutelfunctie van insuline. Je bloedsuikerspiegel blijft hierdoor hoog en je honger wordt na het eten niet gestild, ondanks dat je maag gevuld is. Je blijft hierdoor eten, je natuurlijke rem is weg. Zelfs in een heel vroeg stadium kan je hier al licht ongevoelig voor zijn geworden. Je cellen krijgen letterlijk een energietekort, ondanks dat er in je lichaam zelf een energieoverschot is. Je krijgt daardoor vaker en vaker van die bloedsuikerdips, ook wel hypoglykemie genoemd.

Overtollige suikers worden opgeslagen in het vetweefsel. Er ontstaat een overmatige opslag van lichaamsvet. Omdat er voortdurend glucose in het lichaam aanwezig is, is er voor je lichaam geen noodzaak tot het verbranden van brandstoffen anders dan glucose. Hierdoor verliest het lichaam het vermogen om vetten te verbranden. Gevolg toegenomen overgewicht (obesitas), leidt (lijdt) tot diabetes type 2. Diabetes type 2 is te genezen door goede voeding wat voedt.

Om dit te veranderen zullen we zelf ervoor moeten zorgen om onze voeding en levensstijl aan te passen, zodat ons lichaam gezond blijft. En dat kan heel goed als je je bewust bent van dit proces en Nutella of Calvé pindakaas niet meer als een gezond begin van de dag ziet. Of ontbijten met ontbijtkoek, of ontbijtbiscuits. Nee, hier zit je lichaam echt niet op te wachten, op die fabrieksmeuk.

Als je van je suikerverleiding af wilt komen, dan is het van belang om alle fabrieksproducten met een zoete smaak sterk te verminderen. En over te stappen op voeding die je lichaam voedt i.p.v. vult.

Heb jij je wel eens afgevraagd waarom de calorieën van de chips die je 's avonds op de bank eet harder aankomen? Ze lijken wel dubbel te tellen en bijna direct naar je buik en love handles te gaan! Dit komt doordat het merendeel van je groeihormoon (wat ervoor zorgt dat je in je nachtrust afvalt) tijdens de diepe-slaapfase aangemaakt wordt, maar niet als je lijf druk bezig is met laat binnengekomen koolhydraten. De verhoogde insulineproductie als reactie op deze late-night snack leidt tot verminderde vetverbranding en buikvet.

Dit is ook een van de redenen dat er bij de leefwijze van Natuurlijk Normaal, zeker in de strenge fase (module 2) na 21:00 niet meer gegeten mag worden. Rook je, ook liever die sigaret laten staan.

Enkele gevolgen van een te vaak late night snake:

- ✚ Acne
- ✚ PCOS, PMS
- ✚ Hoofdpijn/migraine
- ✚ Humeursschommelingen
- ✚ Negatieve/sombere gevoelens
- ✚ Opvliegers
- ✚ Laag libido
- ✚ Schildklierproblemen

Amber is zelf een voorbeeld van wat suiker met haar deed. In haar boek laat ze lezen dat ze van haar ouders geen suiker kreeg. Een reactie daarop was dat ze op haar achttiende en op haar zelf ging wonen, het flink is gaan inhalen. Gevolg, dat ze op haar vierendertigste gediagnosticeerd werd met een knoepdop van een schildklierprobleem naast de hoeveelheid andere problemen. Een verandering in eetpatroon en leefstijl was voor haar uiteindelijk de oplossing. Zij had het geluk dat ze iemand trof die haar het verband tussen suiker en een verstoorde hormoonbalans en de verstoorde effecten op je darmflora uitlegde en deed inzien dat zij haar lijf alles behalve vriendelijk behandeld had.

Dit tracht ik met een van mijn 3 pijlers ook over te brengen op mijn cliënten die mijn praktijk bezoeken.

- ✚ Bewustwording van het feit dat voeding maakt wie we zijn of willen zijn.
- ✚ Kennis vergaren van de juiste voeding (in overvloed)
- ✚ Toepassen van de kennis, ofwel het stapsgewijs invoeren van een dagelijks natuurlijke leefstijl patroon

Echter is het wel een uitdaging om dit over te brengen, want niet iedereen is bereid hier toe of er klaar voor om zich met deze kennis gezond te laten voeden. Het vergt dus wat doorzettingsvermogen en ommezwaai om de spiraal blijvend opwaarts te laten gaan en zo te houden.

Maar ook een Amber gaat wel eens de fout in (ook ik hoor, ben geen heilig boontje), Amber is een typische stress eter en als bij haar ergens dropjes staan gaat het onherroepelijk mis. De dag erna voel ze het direct, heel onstabiel en huilerig. Ze voelt zich echt rot. Ze voelt bijna haar lijf meehuilen van al dat suiker.

Ik (Jolanda) ben geen emotie eter, maar als ik over mijn 20% (kan max 30% verdragen) meuk ga, merk ik het direct de volgende ochtend aan mijn darmen. Ze zijn prikkelbaar net als ik. Dus hopa weer in de houding.

Vul jij je kinderen of voed je ze?

Amber staat bekend op school als een hysterische moeder die gewoon niet begrijpt dat snoepjes erbij horen. Als ik toen wist, wat ik nu weet in die tijd mijn kinderen klein waren wellicht ook. Nu val ik misschien wel in de categorie hysterische oma. Inderdaad, zij (maar ik nu ook) wil juist niet dat het als normaal wordt beschouwd. Want dit is dat echt niet!

We vinden het tegenwoordig heel normaal, die standaard boterham met chocopasta of hagenslag. Ook helaas niet die biologische echte puur gemaakte jam, (jams zijn wel hele snelle koolhydraten). Van standaard koekjes bij de koffie, de suikerrijke traktaties op verjaardagen en op scholen. Kilo's snoep op kinderfeestjes, chocoladerepen een suikerrijk (sport) drankje. Als onze industriële geproduceerde voeding maakt dat ons lichaam stijf staat van de suikers. Dat is niet normaal.

Natuurlijk geniet een Amber en ook ik van lekkere fabrieksmeluk, maar wel bij wijze van een uitzondering, de 80/20 regel werkt hier prima op.

Oké, alle verandering is moeilijk. Ons lichaam is evolutionair voorgeprogrammeerd om suiker lekker te vinden (alleen dan wel zo als de natuur het bedoeld heeft). En dat maakt het voor veel mensen heel moeilijk om op te geven. Zeker met al die verleidingen en dan ook nog eens het gebrek aan kennis hiervan. Op feestjes zul je jezelf dus regelmatig in discussie vinden, met jezelf en met mensen die vinden dat je doorslaat. De term 'doe niet zo ongezeelig neem een gebakje', krijg je dan naar je hoofd geslingerd. Je moet het dus niet alleen opnemen tegen je eigen oerbrein maar ook af en toe tegen de samenleving.

Het afzweren van suiker

Wanneer je suiker gaat afzweren (of fysiek niveau kan dit al in drie weken), gaat je lichaam je daarna zelfs helpen om dit vol te houden. Je gaat er zelfs minder naar verlangen. Wanneer je dan ook je lichaam gaat voeden met maaltijden vol groenten en lekker klaargemaakte eiwitten en gezonden vetten, taal je er op den duur niet meer naar. Je gaat zelfs je gezonde bord met eten wat je lichaam voedt ipv vult lekkerder vinden.

Als Amber nu een Maltezer proeft, die zij vroeger echt heel lekker vond en waar zij met geen tien paarden vanaf te houden was, vind zij het nu zelfs ronduit smerig. Hoe heeft zij deze chemische zoete smaak ooit lekker heeft kunnen vinden?!

Dat zelfde is herkenbaar. Zo nam ik voor het eerst in 2 jaar bitterlemon. Mijn zus had deze besteld, maar ze kon het eigenlijk niet helemaal op. Wil jij wat vroeg ze. In eerste instantie zei ik nee, oké, later toch ja. Ik nam en slok, jesus wat zoet en smerig. Ook ik had dat chemisch effect. Ik drink sinds 2017 alleen nog water, soms kruidenthee en bonen koffie (max 5 per dag) en af en toe 1 biologische rode wijn. Nou geloof mij als je dan een slok frisdrank neemt, proef je echt wat voor een meuk jij al die jaren hebt gedronken.

Je lichaam gaat je dus echt helpen. Je smaakpapillen passen zich aan (echte pure chocolade van lovechuck bijv wordt ineens lekker, ik kan hierover mee praten) en bij honger krijg je het signaaltje 'zin in een echte maaltijd', dus niet die zak chips of hamburger.

Nog een voordeel: je honger dient zich ook ineens minder vaak aan. Waar je voorheen de hele dag lekker kon snaaien, merk je nu dat je na een voedzame maaltijd een aantal uur verzadigd bent en gewoon lekker functioneert zonder dat je aan eten/snacks of lekkers blijft denken. Dat doet goede voeding met je.

Hoe weet je of jij last hebt van een suikerverslaving! Doe de Appeltest.

Op het moment dat je alweer een poos niet hebt gegeten maar ook nog geen honger hebt, eet je een appel. Geen overdreven zoete appelsoort. Hierna kunnen twee scenario's optreden:

- ✚ Je bent na het eten van de appel weer verzadigd voor een wat langere periode dan voorheen. Je bloedsuikerspiegel is dankzij de aanwezige vezels dusdanig stabiel gebleven dat je lichaam geen hongersignaal heeft uitgezonden om je iets later te laten eten.
- ✚ Je krijgt ongeveer tien a twintig minuten tot een half uur na het eten van de appel honger. Iets wat niet hoort, want de appel is voeding en bij goede voeding vult het je lichaam voor langere tijd.

In welke herken jij je? 1 is scenario: de stabiele bloedsuikerspiegel, 2 is scenario: de verstoorde bloedsuikerspiegel.

Voor mijn natuurlijk normaal leefwijze (2017), gold voor mij scenario 2, ik kreeg er ook nog eens enorme dorst bij en mijn lippen gingen jeuken. Gevolg, ik liet de appel staan. Toen ik mijn leefwijze ging aanpakken, moest ik 1 appel per dag eten (dat blijft). Ik zei tegen mijn voedingscoach dat ik appel niet meer kon verdragen. Dat komt wel goed zei ze. En het is goed gekomen, ik kan weer heerlijk een appel eten zoals in scenario 1 staat. Goede voeding voed niet alleen het vult ook voor langere periode.

Nu weten we dat suikers alom aanwezig zijn in onze maatschappij en hoogstwaarschijnlijk nog even zullen blijven. Hoe gaan we er dan nu mee om in de reis naar geluk en gezondheid? Weten is zoals gezegd de eerste stap. Bewustwording in wat je eet van de gekke spagaat waarin we leven, dan heb je al een hoop gewonnen. Want waar onze verre voorouders hun suikers hoofdzakelijk binnen kregen uit fruit, groente, knollen en bollen, krijgen wij gemiddeld 21% van onze dagelijkse energie binnen uit gezoete zuivel, fruitsappen, brood en muesli (repen), sauzen, soepen, bewerkte vleeswaren en broodbeleg. De koekjes, snoepjes en frisdranken zijn nog niet eens meegeteld. 44 kilo suiker per persoon per jaar verstoort onze bloedsuikerspiegel, ons lichaam en je leven.

De oefening:

Neem een fel papier en schrijf voor jezelf op waar jouw voedingspatroon op dit moment ruwweg uit bestaat. Welke zaken komen vaker terug en van welke heb je het idee dat ze niet door onze verre voorouders werden gegeten? Grote kans (ik weet wel zeker) dat er in jouw lijst brood voorkomt. Van welke graan is dit?

Maak 2 kolommen in de ene kolom zet je wat eet ik nu, in de andere kolom vervangen door

Voorbeeld:

- ✚ Gewone yoghurt (bevat het hormoon Neu5Gc) vervang je door kokosyoghurt (vol goede vetten en geen Neu5GC).
- ✚ Koemelk vervang voor amandelmelk, kokosmelk, hazelnootmelk, karnemelk (max 1-2 per dag). Overigens als we ons goed blijven voeden, kunnen we buiten dierlijk zuivel dus ook yoghurt en kwark.
- ✚ Tarwebrood door brood of crackers van een ander graan zoals haver of boekweit. Maar bij gevarieerd eten, eet je niet meer dagelijks brood.
- ✚ Toegevoegde suiker kun je in bakgerechten door gepureerde banaan of dadels vervangen of incidenteel door ahornsiroop of honing van de imker. Maar les is more.
- ✚ Becel en andere fabriek geproduceerde margarine kun je uitstekend door het gezonde (gras) roomboter vervangen.
- ✚ Trek in iets vet door een avocado heerlijk op een cracker mt wat citroen een ei en wat Keltisch of Himalaya zout en zwarte peper.
- ✚ Trek in iets zoets door..... wat komt hier voor jouw te staan?

Kortom iets gezonds toevoegen in plaats van iets (slechts) weglaten.

Je maaltijden op een bepaalde manier samenstellen in de strijd tegen suikerverleiding draagt zeker bij. Deel je voedsel in drie hoofdbouwstenen (macronutriënten): De voedzame rijke koolhydraten, eiwitten en vetten. De cliënten die mijn Natuurlijk Normaal leefstijl volgen zijn hier mee bekend. Een zak Haribo staat gelijk aan een zak lege koolhydraten. Gevolgen hiervan heb je kunnen lezen, 1 ervan is sneller trek krijgen. Dit gebeurt niet met een voedzame snack of voedzame maaltijden. Van eiwitten (niet te veel) en vetten blijft je bloedsuikerspiegel beter in balans.

Test ontbijt.

Ontbijt 1: Havermout gemaakt van halfvolle melk, geprakte banaan, vanielepoeder, kokosrasp en blauwe bessen.

Ontbijt 2: havermout gemaakt met kokosmelk, stukjes appel, blauwe bessen, kokosrasp en een theelepeltje notenpasta.

Vraag: waar denk je wordt jouw bloedsuikerspiegel blij?

Uitleg

Ontbijt 1 is opgebouwd uit vet en eiwitarme producten en bevat naar verhouding meer snelle arme koolhydraten dan ontbijt 2. Koolhydraten uit havermout, melksuikers uit de melk en het fruitsuiker uit het fruit. Dit ontbijtje zorgt dus voor een hogere suikerpiek, it is to much!

Ontbijt 2 bevat kokosmelk, dat arm is aan suikers en rijk aan vetten. De notenpasta is een leverancier van zowel eiwitten als vetten. Vetten en eiwitten hebben de eigenschap de maaglediging te vertragen en zo de opname van suiker uit de havermout en het fruit te reguleren. Hierdoor is de bloedsuikerpiek die volgt na het eten van ontbijt 2 een stuk minder dan na het nuttigen van ontbijtje 1 en zal deze ook minder hoog worden. Hierdoor blijf je langer verzadigd.

En dan je kinderen

Tegenwoordig zijn we drukker en hebben we meer stress dan in mijn moedertijd toen mijn kinderen opgroeide. Herken je dit: er komt een deadline aan, de kinderen willen niet naar bed en de keuken is ook een troep.eh..... waar liggen de dropjes ook alweer? Mensen die gestrest zijn laten hun leefstijl sneller los en grijpen makkelijker naar snelle legen koolhydraten. Logisch, want koolhydraten kalmeren. Weten we het nog? In kennisoverdracht 1 slaap, hebt je kunnen lezen dat na het eten van koolhydraten meer tryptofaan in de hersen terecht. Het aminozuur wordt via, via, omgezet in de neurotransmitter serotonine het bekende geluksstofje. Wanneer je je onrustig, gespannen of depressief voelt past je lichaam deze strategie automatisch toe en laat hij jou naar koolhydraten verlangen.

Nu heb ik het geluk dat wanneer ik een vorm van crisis bent (gelukkig minimaal), ik een blok op mijn maag krijg en dus niks naar binnen krijg. Maar eenmaal de crisis over, hopa vullen maar.

Dit is dus de reden dat diëten en leefstijlverandering extreem moeilijk vol te houden zijn in tijden van crisis.

Als je je mensbrein nog niet getraind hebt, neemt de oerbrein het zeker van je over. Maar er is hoop om je lichaam toch gezond te kalmeren bijv. met een reepje kip, kalkoen of handje rauwe noten, stukje pure chocolade, ei op je cracker of op goed brood heeft het zelfde effect, een zalmoot naast je groente ook.

Ook snacks kun je goed indelen:

- ✚ Naast een appel ook een paar nootjes
- ✚ Geen mueslireep vol honing en snelle suikers, maar suikervrije reep waar noten inzitten
- ✚ Op een feestje niet naar de chips, en M&M's grijpen, maar naar de gevulde eitjes en of studentenhaver, de komkommer en paprika

Deze trucs helpen echt bij je bloedsuikerprobleem.

Amber laat meer lezen in haar boek over suiker en snijdt meer sterke andere punten aan.. Tip om dit boek aan te schaffen "De Gelukspiramide". Het leest ook heel leuk (met een tikkie humor) en gemakkelijk weg.

Top 10 lijst met natuursuikers

Het misverstand over natuurlijke suikers



Nu blijken er nogal wat misverstanden te bestaan over suikers. Veel mensen, waaronder ook foodies en boekenschrijvers denken dat “natuurlijke suikers” zoals honing, agavesiroop, en kokosbloemsuiker een totaal ander effect op het lichaam hebben dan de witte kristalsuikers of fructosestroten in levensmiddelen.

Hier spelen veel bedrijven slim op in en leiden zo de consument om de tuin. Ook natuurwinkels hebben hier nogal eens een handje van. **Vaak worden flinke hoeveelheden natuurlijke suikers gebruikt** in populaire recepten in boeken, en op social media met als slogan **“gezond zonder toegevoegde suikers”**. Zo wordt alsnog de zoetbehoefte gestild en de verslaving in stand gehouden. In de meeste gevallen hou je jezelf gewoon voor de gek.

Besef: Concentraten en extracten uit de natuur zijn geen complete voedingsbronnen meer. Vaak gaat het erom vooral de suikers zoveel mogelijk te concentreren waardoor vele gezonde stoffen verloren gaan. Van een natuurlijke context is dus geen sprake meer. De gehalten van de gezonde stoffen is vaak te verwaarlozen.

En uiteraard is de ene suikervorm minder bewerkt dan de andere, en in sommige “natuursuikers” zitten nog een aantal interessante stofjes. **Maar besef dat deze leuke stofjes meestal in veel grotere hoeveelheden in andere voedingsbronnen te vinden zijn die de bloedsuiker niet zo verstoren en veel gezonder zijn.** Het gaat mij om het effect van de suikers an sich en niet alles er omheen, want vaak wegen de voordelen niet op tegen de nadelen.

Top 10 lijst met natuursuikers

Om bovenstaande beter te kunnen begrijpen zal ik de verschillende suikers behandelen. Met daarbij als aantekening: Smokkelen doen we allemaal en de 80-20 regel is er niet voor niets, maar het is wel belangrijk voor een goede balans om te weten wanneer je smokkelt. Als je insulineresistent bent of [diabetes](#) hebt wordt het NOG belangrijker bewust te zijn van de verschillende soorten suikers.

1. Glucose

Pure glucose laat de bloedsuiker het allersnelst stijgen. Suikers die vrijwel uit pure glucose bestaan herken je aan de namen **dextrose, druivensuiker, dadelstroop, moutstroop, rijstsiroop, maltodextrine**. Deze suikers worden gebruikt om de bloedsuiker zo snel mogelijk aan te vullen na een zware sportinspanning en zware bloedsuikerdips. Wanneer er geen urgente reden is om de bloedsuiker zo snel mogelijk aan te vullen zijn deze suikers een onverstandige keuze. De bloedsuiker loopt snel hoog op (vooral wanneer je insuline resistent bent, wat een groot deel van Nederland is). Hoge bloedsuikerpieken zijn schadelijk vanwege het proces van glycatie. (Glycatie is de reactie van een reducerende suiker). Maar dat is nog niet alles. Bij veel mensen valt de bloedsuiker na deze piek in een dip en tijdens deze dip kun je je lusteloos tot depressief voelen. Vaak wordt in een bloedsuikerdip meteen weer voor iets zoets gekozen en zo kom je in een soort negatieve spiraal.

2. Fructose

Suikers die rijk zijn aan fructose laten de bloedsuiker veel minder snel stijgen, omdat de fructose in de lever eerst omgezet moet worden in glucose en dit kost tijd. Suikers die rijk zijn aan fructose zijn **fructosestroop, maisstroop (55g/100g), agavesiroop (>80g/100g), lentehoning (55g/100g) en veel fruitconcentraten**.

Je zou denken dat fructoserijke suiker een stuk gezonder zijn hierdoor, maar dat valt helaas tegen. Bij een te hoge calorie inname, wat voor veel mensen geldt, kan deze fructose makkelijk in de lever als vet opgeslagen worden (bekend als NAFLD, oftewel non-alcoholic fatty liver disease).

Fructose belast dus de alveesklier minder dan glucose, maar de lever des te meer. Daarnaast is fructose gevoeliger voor glycatie dan glucose en smaakt fructose zoeter dan glucose. Van een voordeel bij diabetes is geen sprake omdat de leverwerking dan ontzettend belangrijk is.

3. Tafelsuiker of sucrose

De normale tafelsuiker bestaat uit sucrose. Sucrose bestaat voor de ene helft uit glucose en de andere helft uit fructose. De bloedsuiker zal dus langzamer verstoord worden dan bij pure glucose en sneller dan pure fructose. Voorbeelden van suiker die rijk zijn aan sucrose zijn **tafelsuiker, kokosbloesemsuiker, palmsuiker, ahornsiroop (maple sirup), basterdsuiker, rietsuiker, bietsuiker, oerzoet, tarwestroop, smeltstroop, vijgenstroop en de meeste honingsoorten** (m.u.v. lentehoning, zie fructose).



Bijzondere gevallen:

4. Fruit of gedroogd fruit

Fruit of gedroogd fruit heeft mijn voorkeur als zoetmiddel. Uiteraard bevat dit ook gewoon suiker, maar alle andere voedingsstoffen zijn nog aanwezig in tegenstelling tot de meeste andere zoetmiddelen.

Besef daarbij echter wel dat gedroogd fruit veel zoeter is. Als je een hand rozijnen eet of toevoegt staat dat voor een tros druiven ter vergelijking. Binnen fruitsoorten is de samenstelling verschillend. Zo heeft de ene fruitsoort meer fructose in zich en de ander meer glucose. **Een groot voordeel van fruit is dat het vezels bevat wat de bloedsuikerstijging vertraagt.** Hoe snel een bepaalde fruitsoort de bloedsuiker verstoort hangt af van het vezel-, water-, glucose- en fructosegehalte en daarnaast de mate van rijpheid. Als je echter fruitsap gaat gebruiken als zoetmiddel dan mis je deze vezels en gebruik je eigenlijk bijna puur suikerwater.

5. Honing

De meeste discussie is er eigenlijk altijd over honing. Het klopt dat bijenproducten interessante stoffen in zich kunnen hebben. Zo wordt koudgeslingerde honing (Manuka) gebruikt om wonden sneller te laten helen en om helicobacterinfecties te bestrijden van de slokdarm. Hier zitten heilzame enzymen in. Deze werking van honing is inderdaad bekend, maar besef dat dit eigenlijk vooral een uitwendige werking is. Zo gauw de honing in de maag en de rest van het verteringstraject terecht komen worden deze enzymen voor een groot deel afgebroken. Dan blijven alleen de suikers over. Honing is vaak fructoserijk afhankelijk van het proces, de tijd van het jaar en de soort honing.

6. Yaconsiroop

Yaconsiroop staat bekend als een zoetmiddel dat rijk is aan fructo-oligosaccarides (FOS). Dit is een suikersoort die de bloedsuiker nauwelijks verstoort en kan dienen als prebiotica om de goede darmbacteriën te voeden. Dit maakt de siroop populair.

Waar echter zelden over gesproken wordt is dat **deze stroop 35% uit gewone fructose bestaat** en de zoetkracht een stuk minder is dan de meeste suikersoorten. Zodoende is de kans groot dat je er meer van gaat gebruiken in recepten en dat je uiteindelijk net zoveel suiker binnenkrijgt.

Bij deze zoetsoort zie ik wel een substantieel verschil. De eerste onderzoeken laten wat positief effect zien (1,2).

Zouden de voordelen dan hier wel opwegen tegen de nadelen? Besef dat je ook hier niet van de zoete smaak afkijkt.

7. Stevia

Stevia verstoort de bloedsuiker niet en levert vrijwel geen calorieën. Dit geldt echter alleen voor **de onbewerkte groene stevia**. De meeste witte Stevia preparaten bevatten het zwaar bewerkte stevioside, vermengt met maltodextrine (glucose). Groene stevia zou op zich een mooie zoetvervanger kunnen zijn, als er niet de bittere nasmaak aan zat. De geïsoleerde stof stevioside (steviolglycoside) in de witte stevia vind ik een onnodig experiment met onze gezondheid, waar we weinig van weten en ervaring mee hebben in tegenstelling tot de gedroogde Stevia plant.

8. Kokosbloesemsuiker & palmsuiker

Over kokosbloesem- en palmsuiker doen de meest wilde verhalen de ronde. Zo staat internet vol met promotie dat deze suikersoorten niet fructoserijk zijn maar toch de bloedsuiker langzaam verstoren. Zo zou de glycemische index (maat voor snelheid van bloedsuikerstijging) 35 zijn, terwijl sucrose (tafelsuiker) een waarde van 60 heeft. Dit is vreemd, omdat **deze suikersoorten voor 90 procent uit sucrose bestaan**.

Goed onderzoek ontbreekt. De opnamesnelheid van de suikers kan geremd worden door vezels en/of vetten, maar die zitten er vrijwel niet in. Deze geclaimde waarde kunnen we dus naar het rijk der fabelen verwijzen en zal vlak tegen die van sucrose aanliggen.

9. Lucuma poeder

Lucuma poeder is gevriesdroogd lucuma fruit. Lucuma heeft een lichtzoete smaak en bevat naast suiker zeker voedingswaarde. Het effect op de bloedsuiker is vergelijkbaar met dat van gedroogd fruit, maar dan is er meer water onttrokken wat het nóg geconcentreerder maakt.



10. Natuur identieke + niet natuurlijke zoetmiddelen

Natuur identieke zoetmiddelen die de bloedsuiker niet verstoren zijn ook op de Nederlandse markt verkrijgbaar. Voorbeeld hiervan zijn **erythritol, xylitol, isomalt, maltitol**. Deze stoffen komen voor in de natuur maar zijn vaak **synthetisch** gemaakt (m.u.v. erythritol). Dit wil zeggen dat je deze stoffen niet zo van een boom schraapt. Dus in de natuur kom je ze geïsoleerd nooit tegen. Dit zie ik zelf als een experiment met de gezondheid en dus ben ik er geen voorstander van.

Ook zijn er allerlei **niet-natuurlijke zoetmiddelen** die vrijwel geen calorieën bevatten en de bloedsuiker niet verstoren. Voorbeelden hiervan zijn [aspartaam](#), [acesulfaam](#), [cyclamaat](#), [tagatose](#) en [sucralose](#). Zoals je weet ben ik hier al helemaal geen voorstander van omdat we bij dit experiment weinig weten over de lange termijneffecten en de invloed op bijvoorbeeld de darmflora.

En toch..... Biologische Erythritol is een natuurlijke zoetstof die van nature voorkomt in sommige paddenstoelen, vruchten (o.a. watermeloen, druif en peer) en gefermenteerde voeding zoals wijn, kaas en soja-saus. Erythritol is de enige natuurlijke polyol en is geproduceerd middels natuurlijke fermentatie en heeft ongeveer 70% van de zoetkracht van gewone suiker. Erythritol is een ideale vervanger van riet-, bietsuiker of andere zoetmiddelen. Geeft een heerlijke zoete smaak aan smoothies, yoghurt, tussendoortjes, dranken, ijs en andere (na)gerechten. Bevat geen calorieën, het wordt alleen opgenomen in de dunne darm en via de urinewegen uitgescheiden en hierdoor worden de calorieën van erythritol niet opgenomen. Erythritol beïnvloedt de bloedsuikerspiegel niet en is daardoor een goed alternatief voor diabetici. Lees meer over veiligheid van Erythritol <https://www.ahealthylife.nl/erythritol-suiker-zonder-calorieen/>

Dé 2 tips!

1. Verminder de inname van zoete smaken.

Als je echt minder zoet wil gaan eten dan is het verstandig de zoete smaken zoveel mogelijk te weren. Of de zoete smaak nu komt van witte suiker of van manuka honing, je zoet voorkeur blijft in stand. Als je doorzet wordt het steeds makkelijker. Je smaak kan veranderen. Ervaar de voordelen zelf!

2. Vermeerder de inname van vezels.

De bloedsuiker wordt niet alleen verstoord door zoetsmakende suikers. Suikers als glucose kunnen ook verpakt zijn in koolhydraatbronnen die niet zoet smaken. **Voorbeelden hiervan zijn aardappel, granen en peulvruchten.** In onze spijsvertering worden deze ketens van glucose afgebroken en zullen als glucose de bloedbaan binnenkomen. De vezels zorgen er echter voor dat dit proces langzaam verloopt waardoor de bloedsuiker op een langzame manier stijgt, zoals het lichaam het graag wil. Dit is dus **prima!** Ook geeft dit een minder snel hongergevoel.

Helaas worden de vezels soms onttrokken aan deze natuurproducten (raffineren) om witte rijst of pasta te maken. In dat geval zal de bloedsuiker veel sneller stijgen. Helemaal als er in de rest van de maaltijd niet veel vezels zoals groenten of vetten zoals vis aanwezig zijn.

Ralph Moorman zijn conclusie is:

[Suikers](#) zijn er in allerlei vormen en maten. Als het op zoetmiddelen aankomt kunnen deze in verschillende gradaties bewerkt zijn. Zo zijn de minder bewerkte varianten populair geworden als "**natuursuikers**". Zo zullen er iets meer voedingsstoffen bewaard zijn gebleven, maar het effect van de suikers zelf is bijna hetzelfde.

De voordelen wegen daarbij meestal niet op tegen de nadelen. Wellicht met uitzondering van yaconsiroop, maar hier wil ik niet te vroeg een uitspraak over doen.

Zowel glucose-, fructose- en sucroserijke suikersoorten hebben nadelen en dienen dus met mate gegeten te worden. Daarbij maakt het in de meeste gevallen niet uit of deze suikers van "natuursuiker" afkomstig zijn of van witte kristalsuiker, als het op het effect op de bloedsuiker en verwerking ervan in het lichaam aankomt.

Onbewerkt fruit is mijn favoriete zoetmiddel. Daarnaast is er gedroogd fruit waar de suiker geconcentreerd is door de verwijdering van water, maar verder zit alle voedingswaarde er nog in. *Gedroogd fruit* zou ik met mate eten, maar het is bij veel recepten die bedoeld zijn om te genieten een prima zoetmiddel als het op de gezondheid en de smaak aankomt.

Bron ir. Ralph Moorman Hormoonfactor.

Persoonlijk advies van Jolanda: Sinds mijn leefstijl ben ik niet meer die zoetkont, bijna niet, als ik voor "natuurlijke" suikers kies, kies ik toch voor een theelepeltje honing van de imker, biologische Erythritol en soms voor bijv. ahornsiroop. Mocht ik te vaak trek krijgen in iets zoets, dan kijk ik eerst wat ik gegeten hebt pak ik een stuk zoet fruit en sterk mijn volgende voedingsmaaltijd aan. Maar zo nu en dan trek in iets zoets is normaal, soms vraagt je lichaam daar om, eet dan een wat zoetere verse fruitsoort of je eigen gemaakte muesli reep, of maak een van de heerlijke tussendoor recepten van Amber Albarda https://www.amberalbarda.nl/recepten?meal_time_id=18

En, niet getreurd, men mag heus wel een stukje taart of dropje, pizza, als je daar nog behoefte aan hebt. Daar hebben we de 80-20 regel voor. Wie natuurlijk normaal eet daarvan wekt de stofwisseling optimaal van, dus kan je lichaam best wat hebben maar tot die 20%. Wie bij Praktijk Natuurlijk normaal het natuurlijk normaal leefstijlplan volgt gaat de uitdaging aan om zijn oude leefstijl om te zetten in wat eens zo normaal was 80% gezond eten en die 20% zoals je eens voor 80% at. Zeker een uitdaging maar je zal zien dat het nog leuk wordt 😊.

Deze kennisoverdracht is samengevat door Jolanda www.natuurlijknormaal.nl

