



Werkboek - Les 5  
NATUURLIJKE  
SUIKERS  
ZIJN OOK  
SUIKERS

## NATUURLIJKE SUIKERS ZIJN OOK SUIKERS



Je ziet ze veel voorbij komen heerlijke baksels en suikervrije recepten:

- Suikervrije muffins met als ingrediënt kokosbloesem suiker
- Chocolade taartjes vol met dadels zonder suiker
- Suikervrije wafels met palmsuiker

En ga zo maar door.

Na het bekijken van de ingrediëntenlijst, is het duidelijk dat veel van deze recepten wel suiker bevatten. Daarom vinden we dat de term "suikervrij" niet geschikt is voor deze recepten. Er lijkt een gebrek aan begrip te zijn over de definitie van suiker. Dit leidt vaak tot misvattingen en onjuiste informatie. Het is belangrijk om alert te blijven en goed te begrijpen wat suikers precies zijn.

### SIMPELE TIP:

**SMAAKT HET MIERZOET, DAN ZIT ER ZOETSTOF OF (NATUURLIJKE) SUIKER IN VERWERKT!**

We begrijpen uiteraard best dat je ook wel eens wat zoets wilt eten. Wie houdt er nu niet van zelfgebakken taart? Houd jezelf echter niet voor de gek. Verwacht niet dat je door het eten van een 'gezonde' dadeltaart of een 'suikervrije muffin' kilo's gaat afvallen of jouw gezondheid een enorme dienst bewijst.

Suiker is suiker en dus calorierijk en niet bevorderlijk voor de lijn. Je kunt wel suikers eten, maar dan zal daar flink wat beweging tegenover moeten staan.

## GERAFFINEERDE EN ONGERAFFINEERDE SUIKER



Geraffineerde suiker betekent kort gezegd dat het product (zoals een suikerbiet) dusdanig bewerkt is dat het eigenlijk al zijn vitaminen en mineralen tijdens het productie proces verloren heeft.

### **Het bevat veel 'lege calorieën'.**

Calorieën die niets aan je gezondheid toevoegen. Ongeraffineerde suikers komen uit groenten en fruit en kun je vaak goed gebruiken om je recepten te zoeten. Je hebt dan minder geraffineerde suikers nodig. Denk aan een appel, banaan of rode biet.

## NATUURLIJKE SUIKERS

### **Let ook op natuurlijke zoetstoffen.**

Hoewel deze een betere keuze zijn dan geraffineerde suikers, leveren ze daarentegen toch ook veel koolhydraten in je voeding. Ook deze koolhydraten zijn bij weinig beweging teveel voor je lichaam om te verbranden. Gebruik je deze energie niet?

Dan slaat je lichaam het op in vet. Deze suikers worden veel gebruikt in natuurlijke producten in de winkel zoals bijvoorbeeld een natuurlijke, biologische fruit-noten reep.

Je eet dan vaak in één snack al 5 suikerklontjes!

## ENKELE NATUURLIJKE SUIKERS DIE VEEL GEBRUIKT WORDEN:

### KRISTAL SUIKER

Veel groenten, vruchten en knollen bevatten van nature suiker, zo ook de suikerbiet. In Nederland wordt veel suikerbiet verbouwd. Door de hoge concentratie suiker is de suikerbiet het meest efficiënte gewas om suiker uit te halen.

### AGAVE SIROOP

Agavesiroop is een grote misleider. Het wordt verkocht in natuurvoedingswinkels of het staat in het schap bij de natuurlijke producten. Alleen daardoor al krijgt het product een gezond imago. Agave siroop wordt verkregen uit de agaveplant. Door een chemisch proces van filtering en verwerking wordt de agave-siroop verkregen. Door deze verwerking zijn alle goede voedingsstoffen verdwenen en wat overblijft is fructose, dat is nog slechter dan gewone suiker!

### AHORN SIROOP

Ahornsiroop wordt gemaakt van sap uit de esdoornboom. Dit sap heeft van zichzelf geen zoete smaak. Daarom wordt het ingekookt, zodat het meeste vocht verdwijnt en de siroop met een karamelachtige smaak over blijft. Ahornsiroop bevat ongeveer evenveel calorieën als geraffineerde rietsuiker.

### DADELSTROOP

Dadelstroop is het geconcentreerde sap van dadels. Dadels bevatten van nature fructose. Hiervan schiet je bloedsuikerspiegel dus snel omhoog en dit is niet aan te raden. Alle energie die in de dadelstroop zit, wordt geleverd door suiker.

## HONING

Honing is een natuurproduct. De vraag is of het dan ook een gezond(er) alternatief is voor suiker. Honing bestaat grofweg uit de volgende stoffen:

- 80 % sucrose (dus fructose en glucose)
- 17 % water
- 3 % micronutriënten

Honing bestaat voor 80 % uit suiker en zal zich in het lichaam ook zo gedragen. Laat je niet misleiden door mooie kreten op de verpakking. Alle zoetstoffen worden door het lichaam beschouwd als suiker. De ene zoetstof misschien wat heftiger dan de andere.

## KOKOSBLOEEMSUIKER

Kokosbloesemsuiker wordt gewonnen uit de kokosbloesem. Op verschillende websites lezen we dat de kokosbloesemsuiker de beste vervanger is. Maar hoe kan het toch dat we nergens de voedingswaarde vinden? Gelukkig vonden we ze uiteindelijk wel en je raadt het al.

Exact gelijk aan de voedingswaarde van suiker. Maar omdat het al honderden jaren wordt gebruikt in India en mineralen bevat zou het gezonder zijn.

## PALMSUIKER

Palmsuiker wordt gewonnen uit het zoete sap van de palmstengel. Dit zoete sap wordt ingekookt en ingedampt. De smaak van palmsuiker is vergelijkbaar met gewone suiker. Palmsuiker bestaat voor een groot deel uit sucrose.

## RESET JE SMAAK

Het doel is uiteindelijk om de zoete smaak te ontwennen.

Zie het als suiker in de thee of koffie. Een keer afgewend dan smaakt het ook niet meer met suiker. Je smaak heeft dus een reset nodig. Dat duurt enkele weken. Hier moet je je even doorheen bijten

## FRUIT BOVEN EEN GEVULDE KOEK.

We weten nu dat natuurlijke suikers zoals honing en vruchtensiroopen eigenlijk niet altijd de gezondere keuze zijn dan witte suiker.

Beiden kunnen onze bloedsuikerspiegel erg laten schommelen en de natuurlijke suikers bevatten niet veel meer vitamines en mineralen dan gewone suiker. Zelfs hun aantal calorieën is niet veel anders!

Waarom je een uitzondering maakt voor fruitsuiker

Vezels! Die zitten volop in fruit en helpen ons lijf om die suikers beter te verteren. En fruit bevat vitamines en mineralen die je lichaam voeden. Het is geen 'lege' voeding.

Kies zoveel mogelijk voor onbewerkt eten. En als je iets zoets wilt, is fruit een betere optie ten opzichte van een gevulde koek.