



Werkboek - Les 3

JE HEBT
MAAR ÉÉN
LICHAAAM

JE HEBT MAAR ÉÉN LICHAAM: DE IMPACT VAN SUIKER OP JE GEZONDHEID

Heb jij er wel eens bij stilgestaan hoe jij je zou voelen als je minder suiker eet? Wat voor impact dat op je lichaam kan hebben? Wij ontvangen elke dag weer hele mooie berichten van mensen die zich fitter en energiever worden. En zelf eigenlijk verbaasd zijn. WOW, dit had ik niet verwacht! Ik voel me veel beter!

We weten allemaal dat ons lichaam belangrijk is, maar soms realiseren we ons niet hoeveel invloed onze eetgewoonten hebben. Zoals het eten van teveel koolhydraten en suiker.

Het valt ons op dat veel mensen eigenlijk niet echt er bij stil staan wat het eten van bijvoorbeeld koolhydraten voor nut heeft. Wat het precies toevoegt in het lichaam en of je wel zoveel koolhydraten nodig hebt. Vaak eten we brood, crackers, koek, macaroni, wraps, aardappelen uit gewoonte.

Geef jezelf daarom een reset! Laat alle suikers weg. En test zelf wat het met jouw lichaam doet.

- **Suiker en je Gezondheid:** vaak zijn we gek op zoetheid. maar te veel ervan kan flinke problemen veroorzaken. Denk aan zaken als overgewicht, diabetes en hartproblemen. Het zit 'm niet in die ene keer dat je een stukje taart of koek eet, maar eerder in hoeveel suiker we dagelijks naar binnen werken zonder het door te hebben.
- **Suikerverslaving:** suiker heeft veel invloed op de (in)stabiliteit van je bloedsuikerspiegel. Herken je die momenten waarop je je ineens uitgeput voelt na een bord spaghetti of chinees? Het geeft je een tijdelijke energieboost, maar daarna zit je in een dip en wil je weer suiker. Je blijft zo een hongerig en moe gevoel houden.

HERKEN SLUIPSUIKER

Suiker vind je terug in een groot gedeelte van het voorverpakte voedsel, niet alleen in die schep suiker in je koffie of dat stukje taart, maar ook in voedingsmiddelen, waarvan jij misschien denkt dat het een gezonde keuze is. Dit is de wereld van sluipsuiker door bepaalde benamingen te herkennen. Leer het jou beter etiketten te beoordelen.

Waar Kom Je Sluipsuiker Tegen?

1. **Zogenaamde 'Gezonde' Voeding:** Denk aan yoghurt, mueslirepen en vruchtendranken. Deze kunnen veel meer suiker bevatten dan je zou verwachten.
2. **Kant-en-klaar Maaltijden:** Soepen, sauzen en saladedressings kunnen stiekem een flinke hoeveelheid suiker bevatten om de smaak te verbeteren.
3. **Gedroogd Fruit:** Ja, hoewel natuurlijk, bevat gedroogd fruit geconcentreerde suikers die toegevoegd zijn voor de smaak en houdbaarheid.
4. **Frisdranken en Vruchtensappen:** Suikerhoudend en soms wordt er extra suiker toegevoegd aan de al aanwezige fruitsuikers.
5. **Brood en Granen:** Veel broodsoorten en ontbijtgranen bevatten suiker om ze lekkerder te maken.

HERKEN SLUIPSUIKER

Kijk eens op wat verschillende etiketten van producten die in jouw keukenkastjes staan.

Let op! Het ingrediënt dat het meest in het product zit, moet de fabrikant als eerste noemen. Daar wil hij geen suiker hebben staan. Daarom wordt suiker vaak onder verschillende namen op het etiket weergegeven, maar uiteindelijk is het allemaal suiker.

Handige suikertips:

- Alles wat eindigt op -ose of - stroop is een vorm van suiker
- Alles 'uit concentraat' of 'geconcentreerd' bevat veel suiker
- Smaakt iets heel zoet? Dan zit er waarschijnlijk suiker in

.Zoetstoffen brengen je darmflora uit balans

Of je dan wel een light frisdrank mag? Nee ook niet. Wat zijn we streng hé? Toch is het voor je eigen bestwil. Het heeft een negatieve invloed op gezonde darmbacteriën. En die zorgen voor een goede vertering en opname van voedingsstoffen en een beter immuunsysteem.

Zo kunnen die zoetstoffen ongemerkt een oorzaak zijn van allerlei sluimer klachten. Er zijn op dit moment nog veel onderzoeken die elkaar vaak tegenspreken. Het lange termijn effect van veel zoetstoffen consumeren is dan ook nog niet bekend.

SUIKER SCHUILNAMEN

Agavesiroop	Maïsstroop
Appelstroop	Maltose
Basterdsuiker	Maplesiroop
Dextrose	Melasse
Druivensap concentraat	Melkpoeder (bevat 50% suiker)
Druivensuiker	Melksuiker
Fructose	Melksuiker
Fructose-invertsuikerstroop	Moutsuiker
Galctose	Oerzoet
Glucose- fructosestroop	Rietsuiker
Glucosestroop	Sacharose
Honing	Stroop
Invertsuiker	Suiker
Invertsuikerstroop	Trehalose
Isoglucose	Vruchten-concentraat
Kandijnsuiker	Vruchtensap
Kristalsuiker	Vruchtensuiker
Lactose	

Kies voor zo min mogelijk bewerkte voeding. Eet pure en onbewerkte ingrediënten. Als je zoetigheid nodig hebt, voeg het dan zelf toe. Kies bijvoorbeeld voor wat honing. Zodat je precies weet hoeveel suiker je binnenkrijgt. Het kiezen voor voeding uit de natuur. Het geeft je lichaam de meeste energie en gezonde voedingsstoffen.

OPDRACHT: SUIKERKLONTJES TELLEN

Wist je dat 1 suikerklontje 4 gram suiker bevat? Je kan heel makkelijk zelf berekenen hoeveel suikerklontjes er in een product zitten.

Let op: reken het om per portie en wees eerlijk. Ga niet blind uit van de portie grootte die de fabrikant voorschrijft, **maar hoeveel je in werkelijkheid eet.**

Kies drie producten uit dit assortiment wat je vaak zelf at.
Bereken hoeveel suikerklontjes per portie je binnenkreeg

Product 1:

Dit product bevat gram toegevoegde suikers:

Dit is suikerklontjes per portie

Product 2:

Dit product bevat gram toegevoegde suikers:

Dit is suikerklontjes per portie

Product 3:

Dit product bevat gram toegevoegde suikers:

Dit is suikerklontjes per portie

Het leren omrekenen in suikerklontjes kan je erg goed helpen.

Het helpt je bewust worden van de hoeveelheid suiker die je eet.

Het beidt inzicht in verborgen suiker en helpt je om bewuste keuzes te maken.

Het jij het er voor over om al 5 klontjes suiker te eten bij het ontbijt?