

Suikers en koolhydraten



De meest bekende vormen waarin we suiker kennen zijn kristalsuiker, poedersuiker en rietsuiker.

Geraffineerde suiker is een stof die veel voorkomt in de dagelijkse voeding van veel mensen. Het is aanwezig in heel veel producten. Suiker is een verslavende stof.

De jaarlijkse inname van geraffineerde suiker is de afgelopen 60 jaar gestegen van 1 kilogram per persoon per jaar in 1950 naar 26 kilogram per persoon per jaar. Dat is ongeveer 0,5 kilo per week! Op zich is dat niet zo vreemd, als je ziet waar suiker allemaal in verwerkt zit en wat er allemaal door de reclame wordt aangeprezen als zijnde "gezonde" producten terwijl ze tjokvol zitten met suiker.

Het grootste gedeelte van de suikers die we eten zit verborgen in eten o.a. in fastfood (zie werkblad surrogaatvoeding), frisdrank, vruchtendranken, ontbijtgranen, vruchtenyoghurt, koeken, soep uit blik, sauzen, vleeswaren, mayonaise, ketchup, babyvoeding, zuiveldrankjes, toetjes, chips, pizza, ontbijtkoek enz. Dagelijks krijgen we op allerlei manieren suiker binnen, de hele dag door. Onze smaak is daardoor erg verzoet en verzoet al op hele [jonge leeftijd](#)! Bovendien heeft suiker een verslavende werking.

De industrie maakt tegenwoordig allerlei "gezonde" producten voor ons die bol staan van geraffineerde suiker. Door er vervolgens vitamines, mineralen en/of calcium aan toe te voegen, geeft de fabrikant je de indruk dat je gezond bezig bent. Feit is dat de suiker in het product meer schade aanricht dan de toegevoegde vitamines, mineralen, calcium of wat dan ook kunnen goedmaken in je lichaam.

We worden echt behoorlijk misleid door deze reclame-uitingen. Veel mensen hebben een suikerverslaving zonder dat ze het zelf weten. Een werkgroep voor de WHO stelde zelfs dat als witte geraffineerde suiker nu als nieuw product op de markt zou komen het om zijn gezondheid belastende eigenschappen verboden zou worden.

Suikers en koolhydraten

Zoals hierboven aangegeven zijn we steeds meer suiker gaan eten, suiker zoals kristalsuiker. Toch is het voor de duidelijkheid beter als we alle producten die in het lichaam dezelfde werking hebben als suiker, hier bespreken. Dat betekent dat we het ook hebben over zeer bewerkte koolhydraten van o.a. granen zoals wit meel en de producten die daarmee gemaakt worden. Deze meelsoort geeft een vergelijkbaar effect in het lichaam als suiker. Als proefje kun je een klein stukje wit brood op je tong leggen, je zult al snel merken dat het een zoete smaak geeft. Het is voor het lichaam heel gemakkelijk dat brood om te zetten in suiker.

We kunnen suiker/koolhydraten verdelen in grofweg twee groepen: bewerkte suikers en onbewerkte suikers.

(hierna aangeduid als suikers)

Bewerkte suikers zijn suikers die bewerkt zijn door de industrie, ook wel geraffineerde suikers genoemd. De granen, rijstsoorten en bieten en andere producten die hiervoor worden gebruikt, zijn in de fabriek ontdaan van vezels en voedingsstoffen die van nature aanwezig waren in het product. Wat overblijft, is een kaal product dat verwerkt wordt tot bijvoorbeeld witte suiker, witte rijst en witte meelproducten die weer verwerkt worden in witte/ lichte brood soorten, pasta, snoep, koekjes, ontbijtgranen, chips, sauzen soepen en vele andere producten. Deze bewerkte stoffen missen na deze bewerking de mineralen en vitamines die het lichaam nodig heeft om de aanwezige suikers af te breken.



Suiker geeft ook onrusten kan tekorten in het lichaam doen ontstaan. Ben jij verslaafd aan suiker? Zijn suikervervangers een alternatief?

[Mail me onder vermelding van suiker en ik stuur het hele werkblad toe.](#)