Suiker verslaving

HET VERGIF ZIT IN DE DOSIS

VAN FRUITSUIKER TOT TAFELSUIKER
TOT SUIKERVERVANGERS

SUIKER IS VERGIF EN VERSLAVEND!

De gemiddelde Nederlander consumeert 44 kg suiker per jaar (2 eeuwen geleden was dit nog 4,5 kilo per jaar), waarvan 85% verborgen zit in voedselproducten. Ik heb het over geraffineerde suiker, zoals bijvoorbeeld tafelsuiker of suiker in vleeswaren, snoep, limonade/ frisdrank, soep en kant-en-klaar maaltijden.

Suiker/ geraffineerde suiker/ suikervervangers zorgen voor:

- Meer hongergevoel
- Overgewicht
- Minder energie, lusteloos
- Slechte nachtrust
- Slechte weerstand
- Slechte huid (bijvoorbeeld acne en eczeem en ook veroudering zoals rimpels)
- Hoofdpijn of migraine
- Chronische ziekten: hoog cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes type 2, obesitas, aderverkalking/ stijvere bloedvaten
- Slechtere sportprestaties
- Minder concentratie
- Gedragsstoornissen verergeren zoals ADHD en autisme
- Depressiviteit
- Agressiviteit
- Geheugenverlies (meer of mindere mate, zoals niet op namen kunnen komen etc)
- Weinig incasseringsvermogen
- Schimmelinfecties (zoals candida)
- Tandbederf
- Continue insuline aanmaak zorgt voor uitputting van de alvleesklier.
- En heel veel meer (vage) klachten...

FEITEN!

- Vroeger (in de oertijd) had men geen supermarkt of koelkast/ keukenkast thuis met honderden kant en klare producten die ALLEMAAL suiker bevatten. Nu eten we dus continue suiker (veel snelle suikers, weinig complexe suikers)

- Suiker onttrekt vitamines en mineralen uit ons lichaam. Want om suiker te verwerken zijn vitamines en mineralen nodig. Het veroorzaakt chroom- en kopergebrek en verstoort de opname van calcium en magnesium.

- Suiker kan een snelle verhoging van de adrenalinespiegel in je lichaam teweegbrengen, met als gevolg hyperactiviteit, angst, concentratiestoornissen en ongedurig gedrag bij kinderen.

- Suiker. Je gaat er niet direct aan dood, maar het breekt je lichaam langzaam af.

- Je maakt continue insuline aan, teveel insuline. Teveel insuline maakt je cellen resistent voor insuline. Voorloper van diabetes type 2 (>> hart-, lever-, nier-, maagproblemen en doorbloedingsproblemen aan handen en voeten).

- Insuline zorgt voor vetopslag in de lever. En...je lichaam kan OF suiker verbranden OF vet verbranden. Dus als het altijd in een suikerverbrandingsmodus moet staan dan komt het nooit aan vet verbranden toe.

- Glucose plakt aan eiwitten vast in je lichaam. Daardoor wordt je lichaam plakkerig van binnen en stijver (huidcellen worden stijver = rimpels, aderen worden stijver = vaatziektes, etc)

- Kankercellen zijn dol op suiker! Zo werkt een PET-scan ook. Een patiënt wordt ingespoten met suikermoleculen met een licht radio actieve merker. De scan volgt de suiker in het lichaam, en kan aangeven waar het naartoe gaat. De weefsels die het meeste suiker verbruiken lichten op. Vaak is het dan helemaal mis.

- Suiker maakt moe en hongerig. Je bloedsuikerspiegel stijgt, insuline stijgt, daardoor ontstaat een dal en daardoor wordt je moe en hongerig. En ga je dus weer iets eten, je krijgt een zoete drang naar iets... zie jij ook de vicieuze cirkel..

- Tevens creëert suiker een disbalans in de neurotransmitters in de hersenen, wat zowel mentaal als emotioneel tot een "niet lekker in je vel"-gevoel kan leiden. Suiker werkt verslavend en het draagt in hoge mate bij aan depressie, concentratieproblemen, onrust, een verzwakte kracht van de geest, geheugenverlies, nervositeit, zelfmedelijden, prikkelbaarheid enz.

LET OP... 'GEZOET MET ...'

GEZOET MET STEVIA !

Trap er niet in. Deze producten zijn vaak gezoet met suiker of suikervervangers en een beetje stevia. Maar die 2% stevia die ze erbij stoppen geeft de fabrikant het recht om op de voorkant van de verpakking groot te schrijven "*GEZOET MET STEVIA*!"
Komt dat even goed uit. Want stevia heeft een gezond imago, dus dat product verkoopt daardoor veeeeel beter. De fabrikant heeft meer winst..
En toch is het product grotendeels met andere suikers dan stevia gezoet. Want tafelsuiker is veel goedkoper dan stevia, dus dat gebruikt een fabrikant liever.

VERMIJD LIGHT PRODUCTEN

Ook voor alle zogenaamde light producten moet je echt oppassen. Ze worden gezoet met suikervervangers die je bloedsuikerspiegel nog steeds kunnen verhogen en ook je suikerverslaving in stand houden. Vaak worden vervangers gebruikt die ook zeer ongezond zijn voor je darmen en zelfs giftig voor je hersenen en andere organen.
Ten slotte bevatten ze misschien wel minder suiker dan de 'orginele' variant, maar vaak bevat de light variant dan weer heel veel (trans)vetten. En toch mag er dan light op het etiket staan, want er zit minder suiker in. (Andersom kan ook. Een light product kan minder vet bevatten en daarom light genoemd worden, maar bevat dan wel weer veel meer suikers....)

LET OP... 'GEZOET MET FRUITSUIKERS'

Deze claim zie je ook vaak staan op verpakkingen van zogenaamde gezonde producten in de winkel.

Fruitsuikers in een product geven ook een suikerpiek. Ook al klinkt het zo natuurlijk, het is toch geraffineerde suiker. De fabrikant heeft namelijk de suikermoleculen **UIT** een stuk fruit gehaald.

Geraffineerd betekent dat het een bewerking heeft ondergaan. Dus als men de suiker uit bijvoorbeeld een suikerbiet of een appel haalt door een bewerking, eet je niet de hele suikerbiet of appel, maar alleen de suikermoleculen daaruit. En dat geeft een enorme suikerpiek dus insulinepiek. Als je de hele knol of vrucht eet, zoals bijv een suikerbiet, dadel, banaan of appel, dan is de suiker door moedertje natuur 'verpakt' in een perfect afgestemde matrix van vitamines/ mineralen/ vezels/ enzymen/ plantenstoffen/ water. Die perfecte balans van die 'ingrediënten' zorgt ervoor dat de suikerpiek en dus insulinepiek niet zo enorm is. Dus hele vruchten (of groenten of knollen) is wat anders dan alleen het sap ervan of de suikermoleculen ervan gebruiken. Daarom ben ik ook meer voorstander van smoothies maken met je blender, dan sapjes persen met een slowjuicer of sapcentrifuge.

Trap er dus niet in. Gezoet met fruitsuikers, is net zo erg als gezoet met suiker.

Als je zelf iets lekkers wilt bakken kun je je recept beter zoeten met dadels of banaan. Ook lekker zoet, maar het houdt je bloedsuikerspiegel veel stabieler.

WEES DUS NIET BANG VAN HET ETEN VAN EEN BANAAN OF DRUIF.

Ik eet soms wel 7 bananen per dag. En dan ook nog een paar stuks andere fruitsoorten erbij. "Zóveel fruit!? In fruit zit toch suiker en suiker is toch ongezond?"

Klopt, maar er is dus een verschil tussen de suikers **IN** een stuk fruit en de suiker in een koekje!

Fruitsuiker v.s tafel suiker of verborgen suiker:

1. Om suiker te verteren zijn enzymen nodig, waar vers fruit vol van zit. Een suikerklontje bevat echter geen één enzym aangezien die tijdens het productieproces vernietigd zijn.

2. Voor de vertering van suiker heb je ook vitamines en mineralen nodig, die zitten in een stuk fruit wel, maar niet in een suikerklontje.

3. Van suiker krijg je dorst en laat er in vers fruit nu juist veel water zitten die er ook direct voor zorgt dat je maag zich vult en zo tevens je honger sneller stilt.

4. Dan zitten er nog vezels in fruit die niet alleen positief werken op je stoelgang en je een langer verzadigd gevoel geven, maar ook zorgen dat de suikers uit fruit geleidelijk aan het bloed worden afgegeven. Het suikerklontje daarentegen laat je bloedsuikerspiegel pieken en vervolgens weer crashen waardoor je het gevreesde achtbaan effect krijgt.

De natuur heeft fruit dus zo gecreëerd zodat wij er optimaal gebruik van kunnen maken en het is misschien wel het meest ideale voedingsmiddel voor de mens. Laat die koekjes dus staan en verwen en voed je lijf écht met een grote portie fruit!

LET OP... 'GEEN SUIKER TOEGEVOEGD'

Ook deze claims zie je tegenwoordig vaak op verpakkingen staan. Want het zorgt voor betere verkoop en dus meer winst. Maar let alsjeblieft op, want deze producten bevatten dus vaak suikervervangers, zoals bijvoorbeeld aspartaam. En dat is misschien nog wel slechter voor je gezondheid dan suiker...

GA ETIKETTEN LEZEN

Geraffineerde suiker is schadelijk voor ons lichaam en die kunnen we het beste zo veel mogelijk vermijden. Kijk op de verpakking van producten dus altijd op de ingrediëntenlijst of er suiker aan toegevoegd is. Let ook op schuilnamen zoals; maïsstroop, glucosestroop, glucose, sucrose, enz. Suiker bestaat in heel veel vormen en zit in ongelofelijk veel producten. Heel veel mensen die gezond willen leven en/of willen afvallen, proberen simpele suikers te vermijden, maar dat is lastig als elke fabrikant het woord suiker probeert te omzeilen.

Om je een beetje wegwijs te maken in deze namen c.q. benamingen c.q. termen, staat hieronder een lijstje met de meest voorkomende vormen van suiker...

1. Tafelsuiker
2. Sucrose
3. Sacharose
4. Saccharose
5. Stroop
6. Siroop
7. Fruitsuiker
8. Fructose
9. Fructosestroop of -siroop
10. Druivensuiker
11. Dextrose
12. Glucose
13. Glucosestroop of -siroop
14. D-glucose
15. Glucose-fructosestroop
16. Melksuiker
17. Lactose
18. Galactose
19. Moutsuiker
20. Malt
21. Maltose
22. Maltodextrine
23. Basterdsuiker
24. Poedersuiker
25. Kristalsuiker
26. Rietsuiker
27. Bietsuiker
28. Demerara
29. Honing
30. Nectar
31. Palmsuiker
32. Kokosbloemsuiker
33. Kokosbloesemsuiker
34. Ahornsiroop
35. Esdoornsiroop
36. Maple Syrup
37. Melasse
38. Molasses
39. Zwarte rietsuikermelasse
40. Blackstrap Molasses
41. Muscovado
42. Barbados suiker
43. Agavesiroop
44. Agavenectar
45. Turbinado
46. Oersuiker
47. Panocha
48. Panela
49. Piloncillo
50. Parelsuiker
51. Maïssuiker
52. Maisstroop
53. Rijstsuiker
54. Rijststroop
55. Invertsuiker
56. Invertstroop
57. Treacle
58. Caramel (verhitte suiker)
59. Karamel
60. Basterdsuiker (licht & donker)
61. Geleisuiker
62. Vanillesuiker
63. Dadelstroop
64. Tarwestroop
65. Schenkstroop

Ezelsbruggetjes

Om een begin te maken met het onderscheiden van suiker, kun je het volgende onthouden:

• Alle woorden die eindigen op ‘ose‘ (glucose, fructose, dextrose etc.)
• Alles wat eindigt op ‘stroop‘, ‘siroop‘, ‘honing‘ of ‘nectar‘
• En uiteraard alle termen waarin ‘suiker‘ expliciet wordt benoemd.
• En bedenk dat 'bloem' (zoals tarwebloem bijv) door je lichaam heel gemakkelijk om te zetten is in suiker en dus eigenlijk kan je dat ook als suiker zien voor je lichaam. Pak liever producten die gemaakt zijn van volkoren meel.

Er zijn natuurlijk ook namen voor suiker die minder opvallen, maar met bovenstaand ezelsbruggetje kom je een heel eind. Al doen voedingsmiddelenfabrikanten wel continu hun best om weer nieuwe namen voor suiker te verzinnen, juist zodat wij ze niet als suiker herkennen en hun producten tóch kopen. Zo zijn er vormen van suiker die onder bepaalde E-nummers worden geschaard en zodoende onherkenbaar zijn.
TIP: zet een E-nummer app op je smartphone!

WEETJE

	Nodig per dag in suikerklontjes	Gemiddelde dagelijkse inname
Man	5 suikerklontjes	25 suikerklontjes
Vrouw	4 suikerklontjes	25 suikerklontjes
Kind	3 suikerklontjes	35 suikerklontjes

Bovenstaande is ongeveer wat we nodig hebben per etmaal. Ongeveer, want als je een dag flink gaat sporten bijvoorbeeld, heb je wat meer nodig. Snap je?

Maar we eten EN drinken (want vooral de vloeibare suikers gebruiken we veel te veel) gewoon echt teveel suikers. We hebben suiker nodig, maar we zijn in 200 jaar vertienvoudigd! En dat is het probleem. Dat we ELKE DAG, en dat JAAR IN JAAR UIT teveel suikers consumeren.

Kijk maar eens naar deze plaatsjes. Verklaart een boel he....

NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.

FOOD
COACHING
www.PUUR-POWER.nl