

LES: HOEVEEL SUIKER EET JIJ?

Lees eens de etiketten op de verpakking van het eten wat je eet. Je hoeft hier geen uitgebreide studie van te maken, maar kijk eens naar de ingrediëntenlijst. De ingrediënten die als eerste worden genoemd, daarvan zit het meest in het product. Als daar redelijk vroeg suiker (of een van de schuilnamen) staat, weet je dat het zoet is. Al had je dat vast zelf ook wel geproefd. Bij de voedingswaarden kun je ook aflezen hoe zoet iets is. Suikers vallen onder de koolhydraten. Koolhydraten zijn kort gezegd granen en suikers. Als je koolhydraten eet, gaat je bloedsuikerspiegel stijgen. Ons lichaam heeft maar heel weinig suiker nodig.

Suiker zorgt voor een groot deel voor jouw overgewicht. Hoeveel suiker eet je eigenlijk tijdens je ontbijt? Zit er suiker in wat je 's ochtends drinkt en eet? Hoogstwaarschijnlijk wel. Check vooral goed de verpakkingen om te kijken of er (verborgen) suikers in zitten, maar denk ook zoete fruitsoorten, honing en zoete yoghurt varianten. Suiker is suiker. Reken voor je eigen inzicht eens uit hoeveel klontjes suiker dat zijn. Een klontje suiker weegt 4 gram.

Als we een stap terug in de tijd doen. We kunnen veel leren van onze voorouders die een heel ander eetpatroon hadden. Waarom hadden de mensen 200 jaar geleden geen last van overgewicht en suikerziekte? Hoe denk je dat dat komt dat wij nu kampen met zoveel welvaartsziekten? Het percentage van mensen met overgewicht in de westerse landen is schrikbarend hoog en stijgt nog steeds explosief. Ik ben ervan overtuigd dat overgewicht is ontstaan sinds de voedselindustrie ons eten is gaan maken. Sinds we zo belachelijk veel suiker zijn gaan consumeren. Omdat het lekker is, omdat je er steeds meer van wilt hebben, omdat je er ziek en doodmoe van wordt.

Waar zit allemaal suiker in? Kijk maar eens goed op verpakkingen. Dan ga je het zien. Suiker heeft vele schuilnamen zoals o.a.: kristalsuiker, siroop, stroop, honing, ahornsiroop, glucose, dextrose, fructose, palmsuiker en nectar. Suiker geeft ons een energiepiek. En dat is niet gezond. Niet alle suikers zijn zo slecht. Denk bijvoorbeeld aan suikers die in fruit zitten, zoals het ontbijtrecept van gisteren. In fruit zitten namelijk ook waardevolle voedingsstoffen en vezels. Een mens doet het prima op een beetje suiker. Geen overdaad dus. Daarom raad ik aan om 1 stuk fruit in de ochtend te eten tijdens het ontbijt. Wel in de mix met andere producten, dus niet alleen fruit. De combinatie van gisteren is namelijk echt goud.

Probeer stap voor stap te wennen aan minder zoet. Je hoeft niet in één keer het roer helemaal om te gooien. Je kunt het beste je voedingspatroon stap voor stap aanpassen. Waar wij deze week mee aan de slag gaan. Iedere dag een beetje beter eten. Daarom vind ik het belangrijk dat je zelf gezond gaat koken in je eigen keuken. Heb je gemerkt dat de volle yoghurt je langer een verzadigd gevoel geeft? En dat de volle yoghurt ook geen suiker, honing of zoetstof nodig heeft om lekker te zijn? Dat is puur eten, dat is genieten.

Zorg ervoor dat je geen pieken krijgt in je bloedsuikerspiegel. Hierdoor gaat je lichaam insuline aanmaken en dit remt de vetverbranding. Dit doe je door gebalanceerd te eten. Check dus wat je eet. Als je met je ontbijt al veel suiker eet, dan begin je je dag niet zo goed als je eigenlijk zou willen.

Opdracht:

Hoeveel suikerklontjes eet jij tijdens je ontbijt per dag, en hoeveel zijn dat er per jaar?

Als je daar denkbeeldig geen toren van kunt bouwen zonder dat ie omvalt, is het foute boel.