Q&A: veelgestelde vragen over suiker

Men zegt dat zoetstoffen zoals aspartaam ongezond zouden zijn. Is dat waar?

Een normaal gebruik van producten met zoetstoffen (bv. lightfrisdranken, zoetjes voor de koffie …) wordt als veilig beschouwd, maar we raden aan om ze net als suiker met mate te gebruiken. Ze zijn niet nodig in een evenwichtige voeding en ze zullen de zin in zoet onderhouden, wat aanzet tot meer zoete producten gebruiken.

Is honing beter dan gewone suiker?

Honing bevat mogelijk iets meer mineralen en antioxidanten, maar bevat wel evenveel calorieën. Het doet de bloedsuikerspiegel evenveel stijgen en dalen en behoort dus ook tot de categorie vrije suikers. Het is dus niet significant gezonder dan gewone suiker en ook hier is met mate gebruiken aan te raden.

Wat is de beste vervangsuiker?

'Gezonde' toegevoegde suikers bestaan niet en het is steeds beter om minder of geen suiker te eten, van welke soort dan ook, dan gewoon te vervangen. Weinig bewerkte suikers zoals kokosbloesemsuiker of honing bevatten soms nog wat mineralen en antioxidanten, maar het caloriegehalte is gelijk aan dat van gewone suiker en naar de glycemische index is onvoldoende onderzoek gedaan om ons daarover te kunnen uitspreken. Ze zijn allemaal te beschouwen als vrije suikers en dus te beperken. Daarnaast benadrukken we graag nog eens het belang van het voedingsmiddel waarin de suiker zit. Meer info daarover vindt u in hoofdstuk 2.1.2.

Welke frisdrank kunnen we dan wel drinken?

Af en toe een glas of een blikje frisdrank drinken is geen probleem, van welke soort dan ook. Het is vooral als je dagelijks frisdrank drinkt of in grote hoeveelheden, dat het ongezond wordt. Ook als je lightproducten drinkt. Voor je tanden is ook een verspreiding doorheen de dag slecht. Water is steeds de beste optie om je dorst te lessen, frisdrank kan af en toe eens voor het plezier.

Ik eet veel fruit, maar daar zit natuurlijk ook suiker in en in sommige soorten meer dan in andere. Moet ik daar rekening mee houden?

Er zitten inderdaad natuurlijke suikers in fruit, maar als je het fruit in zijn geheel eet (dus niet geperst, of gemixt) levert het je belangrijke vezels, vitaminen en mineralen. Als je je aan de aanbevolen hoeveelheid van twee à drie stuks fruit per dag houdt en voldoende afwisselt tussen de verschillende soorten, hoef je je nergens zorgen om te maken en leg je een goede basis voor een gezonde voeding.

Zijn smoothies en fruitsappen echt ongezond?

Meestal zijn smoothies en fruitsappen niet echt ongezond, maar zijn ze ook helemaal niet zo gezond als mensen denken of willen dat ze zijn. Door het mixen of persen gaan veel van de vezels en vitaminen verloren. Zo blijven vooral de suikers over. Het vult ook niet zo goed als een stuk fruit in zijn geheel. Het kan geen kwaad om eens een smoothie of een fruitsapje te drinken, maar ze zijn geen goede vervangers voor vers fruit. Enkel fruit in zijn geheel behoudt alle goede eigenschappen.

In de voedingswaardetabel staan de suikers bij de koolhydraten, maar kun je het verschil zien tussen toegevoegde suikers en natuurlijk aanwezige suikers?

In de voedingswaardetabel kun je het verschil niet zien. Alle enkelvoudige suikers worden daarin samengeteld. Het kan dus gaan om vrije suikers (toegevoegde en geconcentreerde), intrinsieke suikers of melksuikers. Om te weten welke suikers er precies in zitten, moet je naar de ingrediëntenlijst gaan kijken. Vaak staan melkproducten (bron van melksuiker) en fruit (bron van intrinsieke suiker) er in hun geheel in vermeld en zijn de toegevoegde suikers per soort opgesomd: suiker, glucose-fructosestroop …. Hoe verder naar voren in de opsomming, hoe meer van het ingrediënt erin zit.

Q&A: veelgestelde vragen over suiker (vervolg)

Ik eet redelijk veel producten met suiker op een dag, maar ik sport ook veel. Dan kan de hoeveelheid suiker geen kwaad, toch?

Veel bewegen is erg goed, maar geen excuus om ongezond te eten. Suiker heeft hoe dan ook een nadelig effect, ook al verbrand je de calorieën meteen weer en ben je niet te zwaar. Enerzijds zijn producten die veel toegevoegde suikers bevatten vaak arm aan goede voedingsstoffen. Anderzijds tonen recente onderzoeken aan dat suiker het risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten vergroot, ook bij mensen met een normaal gewicht. Veel bewegen én weinig suiker, is dus het beste.

Welke groenten en fruit eten we het best?

Goed nieuws: allemaal! Neem wat je lekker vindt, maar wissel genoeg af zodat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Elke soort en elke kleur bevat weer andere stoffen.

Ik probeer minder suiker te eten, maar dat is moeilijk en ik blijf zin hebben in zoetigheid. Zal dat na een tijdje minderen of kan ik beter eerst een periode helemaal geen suiker meer eten?

Dat hangt af van persoon tot persoon. De ene bouwt liever rustig af, de andere wilt helemaal geen verleidingen meer in zijn buurt hebben. Kies zelf je methode, maar onthoud wel dat vervangproducten die even zoet zijn, je zin in zoet niet zullen verminderen. Hoe minder zoete producten je eet of drinkt, hoe gemakkelijker het wordt.

Als je zelf taart of koekjes bakt, is het dan beter om een alternatieve suiker te gebruiken? Zo ja, welke?

Er zijn geen significante verschillen tussen de verschillende soorten suikers, dus het is beter om te genieten van een klein stukje taart met gewone suiker, dan te denken dat je met een vervangsuiker beter af bent en er twee stukken van eet. Je kunt ook minder suiker gebruiken dan in het recept staat, zolang dat de structuur niet te veel beïnvloedt.

Is fruityoghurt echt zoveel ongezonder dan gewone yoghurt?

In gewone, ongezoete yoghurt zit enkel lactose (melksuiker). In voorgemaakte fruityoghurts zitten fruitconcentraat (waarbij vooral de suiker van het fruit overblijft) én toegevoegde suikers. Vaak komt dat neer op twee klontjes suiker per potje. Wat natuurlijk wel kan is zelf vers fruit door een potje ongezoete yoghurt roeren: gezond én lekker!

Ik eet graag gedroogde dadels; zijn die gezond en mag ik die meetellen voor mijn stukken fruit per dag?

Doordat gedroogd fruit minder vocht bevat, blijft het suikergehalte even hoog maar verkleint het volume. Daardoor vullen ze de maag minder en ga je er al snel meer van eten. Er zijn ook veel vitaminen verloren gegaan bij het drogingsproces. Daarom kan het weleens ter afwisseling, maar is het zeker geen goede vervanging voor een stuk vers fruit.

Is het gezond om helemaal geen suiker meer te eten? Hebben we niet een beetje suiker nodig?

Soms wordt er gezegd dat 'onze hersenen suiker nodig hebben'. Het gaat dan eigenlijk om glucose en dat is inderdaad de brandstof voor onze hersenen. Maar dat betekent niet dat je het in de vorm van pure suiker moet eten! Ons lichaam haalt deze glucose uit alle bronnen van koolhydraten (fruit, melk, granen, peulvruchten …) en indien nodig kan het lichaam zelfs vetten en eiwitten omzetten naar glucose. De vrije suikers (dus toegevoegde en geconcentreerde suikers) zijn dus helemaal niet nodig in een gezonde voeding. Je mag ze gerust weglaten en dat is zelfs beter. We halen nog voldoende suikers uit vers fruit, groenten en melkproducten.

Meer vragen? Neem gerust contact op met Vlaams Instituut Gezond Leven via info@gezondleven.be.