

0. Geen Suiker



Vuistregel

Consumeer geen suikerrijk voedsel

In het kort

Regelmatig gaan de alarmbellen af, in de media, op de scholen, in de onderhandelingen met productiebedrijven: er zitten te veel suikers in ons eten. Ons voedsel is bedoeld om lekker te zijn en ons voldoening te geven. Voldoening heeft te maken met voedszaam, voldoende om je lichaam te onderhouden en al onze (79!) organen dat te geven wat nodig is. Lekker heeft te maken met smaakvol en aantrekkelijk, maar kan ook leiden tot te veel en te ongezond. Dit kan tot overgewicht leiden en mensen ziek maken. Last hebben van overgewicht hoeft niet altijd tot ziekte te leiden, maar er is wel een verband.

Ook al zijn suikers uit zichzelf niet verslavend, ze hebben een verslavende uitwerking en ondermijnen bij overdadig gebruik onze gezondheid. Vroeg of laat zal te veel suikerhoudend eten zijn tol eisen en ziekten veroorzaken, zoals overgewicht, diabetes, en hart- en vaatziekten. Natuurlijke suikers hebben dit al in zich, laat staan toegevoegde suikers. Alle kunstmatige suikers zijn trage vergiften, die bij aanhoudend en veel gebruik dodelijk kunnen zijn.

Op zichzelf zijn suikers niet verslavend. Wel activeert suiker je beloningscentrum en zorgt het voor de afgifte van dopamine, dat maakt dat je er wel steeds meer van wilt hebben. Soms veroorzaken suikers intoleranties bij mensen. Dit kan voorkomen bij fruc-

tose en lactose.

Zie op de site van Het Voedingscentrum:

Er wordt wel eens beweerd dat suiker even verslavend is als drugs. Suiker activeert net als drugs, vet, maar ook mooie muziek of sporten, het beloningscentrum in je hersenen. Het zorgt voor afgifte van de stof dopamine, dat een prettig gevoel geeft. Maar in tegenstelling tot bij het stoppen van alcohol of drugsgebruik krijg je bij het stoppen met suiker geen onthoudingsverschijnselen en is er niet steeds meer nodig om hetzelfde prettige gevoel te ervaren. Van verslaving aan de stof suiker kun je dus niet spreken. Wel is het zo dat we beloond worden met een prettig gevoel als we eten, waardoor we gemotiveerd zijn om te eten. In een omgeving waarin het niet moeilijk is om aan eten te komen leidt dat soms tot meer eten dan gezond voor ons is.

Dus je kunt maar beter stoppen met het eten van kunstmatige zoetheid. Je zou jezelf moeten dwingen om af te zien van toegevoegde suikers. Neem je dwangmatige eetgewoonten en lekkere trek in eigen hand en laten ze je niet meer neerhalen. Reclames van tongstrelend eten zijn meestal sluwe bedriegers, vooral voor kinderen en tieners. Jarenlang toegeven aan dit soort misleiding kan uiteindelijk, letterlijk en figuurlijk, hun harten breken.

Meer uitleg

Laat me deze leefregel verder toelichten. Mensen hebben gemiddeld 640 spieren in hun lichaam. Om te kunnen functioneren, hebben spieren suiker nodig, dat wil zeggen: glucose, dat is de brandstof van alle transport en beweging in het lichaam. Om onze spieren van glucose te voorzien, kan het menselijk lichaam het

beste natuurlijke suikers nuttigen die bijvoorbeeld in een diversiteit aan fruit en zetmeelproducten zitten. Tijdens het spijsverteringsproces wordt een essentieel enzym uitgescheiden (amylase), dat onder andere zetmeel in glucose omzet. Als we voldoende hoeveelheden fruit en zetmeel per dag eten – gemiddeld twee stuks fruit, drie sneetjes brood en vijf aardappelen – is er ook voldoende glucose in onze spieren opgeslagen (glycogeen) en loopt er ook voldoende brandstof door onze aderen. Overschotten aan natuurlijke suikers, en zeker die van kunstmatige suikers, worden grotendeels als vetreserves opgeslagen, vaak in de buikholte en op vergelijkbare vitale plaatsen. Ook vetten die worden gegeten, evenals alcohol, worden vaak tussen de organen opgeslagen.

Wees je ervan bewust dat kunstmatige suikers, evenals alcoholische producten en vetten die je nuttigt ergens in je lichaam door complexe metabolische processen kunnen worden omgezet en opgeslagen, en negatieve gevolgen voor je gezondheid kunnen hebben.

Alcohol wordt niet direct opgeslagen als vet, maar het proces van alcoholverbranding vertraagt de vetverbranding zodanig, dat het lichaam meer geneigd is om overtollige calorieën als vet op te slaan, vaak rond de buik. Vetten worden opgeslagen in vetcellen (adipocyten), voornamelijk onderhuids en rond de organen (visceraal vet). Visceraal vet, dat zich rond de organen ophoopt, wordt geassocieerd met een verhoogd risico op welvaartsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker.

Zie meer hierover op de site van Trimbos.