

TEKST
Deborah Ligtenberg

De ongesuikerde waarheid

FEITEN
& FABELS
OVER
ZOET-
STOFFEN



Suiker: is dat nou écht verslavend gif, zoals vaak beweerd wordt? Of valt het allemaal wel mee? Journalist Deborah Ligtenberg – zelfverklaard zoetekauw – probeerde het een tijdje zonder het witte spul.



Aan suiker heb je niks, nada, noppes. Maar toch: het maakt het wél leuk

Ik weet heus wel dat zes koekjes eten geen probaat middel is om de vier-uur-trek te bestrijden. Dat koffie zonder taart ook best lekker is. En dat je beter een appel kunt eten als je flauw bent. Daar zitten namelijk vitamines in en dat kun je van toegevoegde suikers – en daar gaat het in dit artikel over – niet zeggen. Het witte spul levert behalve calorieën nul voedingswaarde. Aan suiker heb je niks, nada, noppes. Maar toch. Suiker maakt het leuk. Een taartje bij een speciale gelegenheid, een stuk chocolade of crème brûlée met dat knisperende laagje zoet: ik ben er dol op. Toch lukt het me maar matig om er onbekommerd van te genieten. Ik ken de verhalen: suiker is vergif, verslavend en verschrikkelijk. Moet ik er niet mee stoppen? Als ik voor een ander artikel een interview met voedingsauteur Marjolein Dubbers voorbereid, zinkt de moed me bij het openslaan van haar boek in de schoenen. ‘Ik draag dit boek op aan alle vrouwen die de verantwoordelijkheid voor hun fysieke en mentale gezondheid in eigen hand nemen’, lees ik. Aha. Deze zin doet een beroep op mijn geweten. Ik heb mijn leven behoorlijk strak georganiseerd, maar mijn eetpatroon? Dat is ’n rommeltje.

Snakken naar een shot

De zomers zijn bij mij het ergst. Ijsjes in

de mediterrane zon, een glas verse jus (goed voor zeven suikerklontjes, weet ik nu. Zéven!) op het terras. Of ik bestel een espresso en baal dat die Spanjaarden nooit een koekje bij de koffie serveren. Ben ik suikerverslaafd? Astrid Postma, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum, stelt me gerust. Volgens haar is het simpelweg niet mogelijk om verslaafd te raken aan suiker. “Eén van de definities van een verslaving is dat je je in allerlei rare bochten wringt om eraan te komen. Gaat stelen bijvoorbeeld, of er vijftig kilometer voor omrijdt. Dat is bij suiker echt niet aan de hand.” De zoetmaker richt van zichzelf geen schade aan, aldus Postma. Dat het vergif is, is volgens haar dus ook zwaar overdreven. Maar we eten er wel te veel van: gemiddeld 122 gram per dag. Daarvan bestaat zo’n twee derde uit toegevoegde suikers, wat neerkomt op ongeveer 18,5 suikerklontjes. En doordat we daar ook nog steeds minder bij bewegen, worden we te dik en dus ook vaak ziek.

Het is geen *rocket science*, dat weet ik ook wel. Maar waarom is het dan toch zo moeilijk om suiker in de ban te doen? Heel simpel: suiker versterkt smaak. Hoe meer suiker wordt toegevoegd aan een product, hoe lekkerder het is en hoe meer je ervan wilt eten. Deskundigen hebben er zelfs een

benaming voor: het *bliss point* (genotspunt). Als een product dit punt bereikt, is het onweerstaanbaar. Dat riekt naar mijn idee toch naar een soort verslaving. Sonja Kimpen is master bewegingswetenschappen en voedingscoach en schreef het boek *Sterker dan suiker. Bevrijd jezelf van je suikerverslaving*. Ik vraag het haar. “Ik weet dat volgens wetenschappelijke normen suiker niet verslavend is, maar in het dagelijks leven wordt dit woord wel vaak gebruikt als het om suiker gaat. En terecht”, zegt zij. “Ik vind het een beetje gemakkelijk om te zeggen dat mensen niet uit stelen gaan om aan suiker te komen, en dus niet verslaafd zijn. Dat is namelijk helemaal niet nodig, want de supermarkt ligt er vol mee. Veel mensen proberen hun slappe gevoel te verdrijven met suikerrijk voedsel. Die gaan trillen als ze het niet krijgen. En als je meerdere keren per dag die dip probeert weg te eten, voelt dat ongemakkelijk en sterker dan jezelf. Dat heeft niets te maken met te weinig wilskracht, maar alles met verslaving. Je voelt je verslaafd als je lichaam en geest snakken naar een shot.”

Etikettenexpert

Oké, het is me duidelijk: Sonja’s woorden gaan over mij. Als ik honger heb, grijp ik bijna altijd naar zoetheid. Soms word ik >

11

Zo veel suikerklontjes mag je dagelijks maximaal binnenkrijgen, als het aan de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) ligt. Het gaat dan om suiker die door fabrikanten of consumenten wordt toegevoegd: het klontje in de koffie en het koekje ernaast dus. De richtlijn komt neer op 50 gram suiker (11 klontjes) voor vrouwen en 60 gram (13 klontjes) voor mannen. Klinkt veel? Nederlanders zitten er met bijna 82 gram (18,5 klontjes) nog altijd boven. Onderzoek van de Wageningen Universiteit toont aan dat slechts 19% van de volwassenen en 5% van de jongeren in Nederland aan de WGO-richtlijn voldoet. Oef.

De eerste dagen krijg ik al hoofdpijn. Is dit dan ontgiften?

“ER IS GEEN BEWIJS DAT ZOETSTOFFEN SLECHT VOOR JE ZIJN”

De kranten stonden er afgelopen september vol mee: een school in Tilburg staat alleen nog water in de schoolbekers toe. Op vrijwel hetzelfde moment volgde het nieuws dat frisdrankfabrikanten geen suikerhoudende frisdranken meer leveren aan middelbare scholen. De light-varianten, gezoet met zoetstoffen, blijven wel gewoon te koop. Maar zijn die eigenlijk niet nóg ongezonder? Raymond Gianotten, directeur van de Nederlandse vereniging Frisdranken, Waters en Sappen, gelooft – uiteraard – van niet. “Al die zoetstoffen worden keer op keer getest. Daaruit blijkt steeds dat ze veilig geconsumeerd kunnen worden”, zei hij op de radio. Ook voedingswetenschapper Liesbeth Smit was duidelijk: “Er is geen goed bewijs dat zoetstoffen slecht voor je zijn. Over aspartaam wordt vaak gezegd dat het kankerverwekkend is, maar dat wordt niet ondersteund door de wetenschap. Light-drankjes zijn dus een goed alternatief.” Astrid Postma, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum, bevestigt dat zoetstoffen veilig zijn. “Zelfs als je een paar glazen cola light drinkt en suikervrije vruchtenyoghurt eet, kom je bij lange na niet in de buurt van de hoeveelheid zoetstoffen die maximaal aanbevolen is.” Toch plaatst ze een kanttekening bij lightproducten, zeker bij kinderen. “We worden geboren met een natuurlijke voorkeur voor zoet. Het is daarom heel belangrijk om kinderen te leren dat niet alles zoet hoeft te zijn, bijvoorbeeld door ze water te geven in plaats van pakjes drinken. Daar hebben ze een leven lang profijt van.”

Da's zuur

Een teveel aan suiker kan naast overgewicht ook leiden tot een slecht gebit. Bacteriën in de mond zetten suikers om in zuren die het tandglazuur aantasten. Deze zuren zitten trouwens ook in een flink aantal voedingsmiddelen, zoals vruchtensappen en frisdranken (ook de light-varianten). Veel tandartsen adviseren daarom om water, koffie en thee zonder suiker te drinken.



Mijn kinderen schuiven een stuk chocoladetaart naar binnen. Zij wel

zelfs onrustig als ik het niet voorhanden heb. Ben ik dan een suikerjunk? Er is maar één manier om daarachter te komen: ik moet radicaal stoppen met toegevoegde suikers. Ik wil weten hoe mijn lijf reageert als ik het een hele tijd niet eet. Volgens Postma kan dat prima: “Je rode bloedcellen hebben suiker nodig en ook de hersenen gebruiken het als brandstof,” vertelt ze, “maar daar heb je geen toegevoegde suiker voor nodig. Als je gezond eet, kan je lijf dat prima uit je voeding halen.” Dus daar ga ik. Omdat ik die suikerafhankelijkheid vervelend vind, maar ook omdat je het dus niet nodig hebt én omdat ik wil afvallen. De eerste dagen krijg ik hoofdpijn. Is dit het ontgiften waar Sonja Kimpen over schrijft? Daarna krijg ik last van mijn darmen. Nog meer zoi dat eruit moet of gewoon een buikgriep? Joost mag het weten. Feit is dat ik me ná die twee fases een stuk beter voel, dieper en beter slaap en dat mijn lichaam rustiger is: geen trillerige zweetaanvallen meer. “Heel verklaarbaar”, vindt Kimpen. “Je houdt je bloedsuikerspiegel stabiel en neemt in plaats van een koekje een gezond alternatief.” Dat klopt. ’s Middags eet ik nu een cracker met hummus. Of bessen met yoghurt. Eerlijk? Het haalt het niet bij een koekje, maar ach, het is best lekker. Het kost echter wel veel tijd, dat gezonde eten. In zo’n beetje alles zit suiker. Brood, bouillonblokjes, pastasaus: niet normaal!

Ik moet mijn leesbril meenemen als ik boodschappen ga doen om de verpakkingen te kunnen ontcijferen. Ik word zowaar een etikettenexpert. Hoe eerder suiker in de ingrediëntenlijst staat, hoe meer erin zit, weet ik bijvoorbeeld. En ik shop opeens bij de natuurwinkel! Daar is het assortiment suikervrije producten namelijk een stuk groter.

Verstandige taart

Het begint anderen ook op te vallen dat ik geen suiker eet. Op kantoor neem ik geen gebak en dat is in mijn geval best bijzonder. Een vriendin zegt dat mijn broek slobbert (twee weken suikervrij en anderhalve kilo eraf!) en ik krijg opmerkingen dat ik er stralend uitzie en dat mijn huid zo mooi is. Zou dat allemaal door mijn dieet komen? Ik weet het niet. Maar nu ik het onder de knie heb, is het uiterlijke vertoon in elk geval een goede stimulans om door te zetten. En dan ben ik jarig. Wat nu? Ik snor een recept voor suikervrije worteltaart op. O, wat voel ik me verstandig. Totdat mijn kinderen een stuk chocoladetaart naar binnen schuiven. Zij wel. Het water loopt me in de mond. Maar dan denk ik aan het gewicht dat ik kwijt ben en hoe prima ik me voel zonder suiker. Béter zelfs. Ik richt me op mijn oergezonde worteltaart. Ik ga het gewoon nog even volhouden. ❖

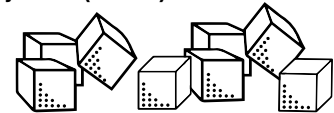
Zó veel?

Schaaltje vruchtenyoghurt:

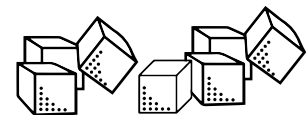
5 SUIKERKLONTJES



Blikje cola (330 ml): 8 SUIKERKLONTJES

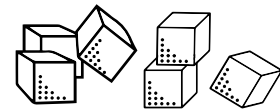


Snickers: 7 SUIKERKLONTJES



Blikje Red Bull (250 ml):

6 SUIKERKLONTJES

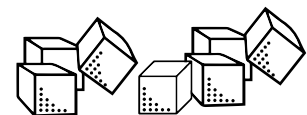


Speculaasje: 0,6 SUIKERKLONTJE



Glas chocolademelk (250):

7 SUIKERKLONTJES



Flinke appel: 6 SUIKERKLONTJES*



*dit betreffen van nature aanwezige suikers



Feiten & fabels

SUIKER UIT FRUIT IS GEZONDER DAN KRISTALSUIKER.

Fabel. Suiker zit in veel groente en fruit. Deze suiker is hetzelfde als de suiker uit suikerbiet of -riet. Wel is het zo dat van nature aanwezige suikers vaak gegeten worden in combinatie met andere belangrijke voedingsstoffen en vezels, terwijl een koekje met toegevoegde suiker alleen maar vulling is.



KINDEREN ETEN MEER SUIKER DAN VOLWASSENEN

Feit. Kinderen eten gemiddeld meer suiker dan volwassenen in zowel absolute zin (gram per dag) als relatieve zin (percentage van de dagelijkse energie-inname).



ONS LIJF HEEFT TOEGEVOEGDE SUIKERS NODIG.

Fabel. Koolhydraten zijn wel nodig om goed te functioneren, maar dit hoeven niet per se suikers te zijn.



EEN GLAS FRISDRANK BEVAT MEER SUIKER DAN EEN GLAS VRUCHTENSAP.

Fabel. Frisdranken en vruchtensappen (ook die met 100 procent sap) bevatten ongeveer evenveel suiker.



RIETSUIKER IS GEZONDER DAN BIETSUIKER.

Fabel. Rietsuiker wordt korter gecentrifugeerd dan kristalsuiker, waardoor een klein beetje donkerbruine stroop (melasse) achterblijft. Die stroop geeft de kleur aan de suiker. Rietsuiker bevat een heel klein beetje mineralen, maar de hoeveelheid is zo laag dat dit geen belangrijke bijdrage levert.



VAN SUIKERHOUDENDE DRANKEN ZIT JE MINDER SNEL VOL.

Feit. Het drinken van een glas sinaasappelsap verzadigt minder dan wanneer je gewoon drie sinaasappelen eet. Je krijgt overigens wel dezelfde hoeveelheid energie binnen, maar minder vezels. Een grotere boosdoener is frisdrank, waarvan wetenschappelijk is bewezen dat het de kans op gewichtstoename vergroot. Dit komt mogelijk doordat de calorieën die mensen via frisdrank binnenkrijgen, niet worden gecompenseerd – in tegenstelling tot wat wel vaak gebeurt bij suikerhoudend eten. Oftewel: eet je een Snickers, dan ben je even verzadigd. Maar drink je een glas cola, dan grijp je net zo makkelijk daarnaast nog naar iets te eten. Dubbele calorieën dus.

Wat doet suiker met je lichaam?

Suiker is een brandstof, het levert energie. Daardoor kunnen we bewegen en denken. Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen overgewicht en suiker. De algemene conclusie: van suiker eten word je écht niet per se dik. Maar wie er te veel van binnenkrijgt, kán overgewicht krijgen. Het lichaam kan namelijk maar weinig glucose opslaan: de bedoeling is immers dat de suikers meteen worden verbrand. Pas als de suikervoorraad op is, wordt voor de verbranding de vet- en eiwitvoorraad aangebroken. Als je echter meer suiker eet dan je verbruikt, slaat het lichaam het vet uit je eten op. Inderdaad: in dat gezellige rolletje boven de broekrand.

INTENSIEVE ZOETSTOFFEN

- Acesulfaam-K (E950)
- Advantaam (E969)
- Aspartaam (E951)
- Cyclamaat (E952)
- Neohesperidine (E959)
- Neotaam (E961)
- Sacharine (E954)
- Stevia (E960)
- Sucralose (E955)

EXTENSIEVE ZOETSTOFFEN

- Erythritol (E968)
- Isomalt (E953)
- Lactitol (E966)
- Maltitol (E965)
- Mannitol (E421)
- Sorbitol (E420)
- Tagatose (E963)
- Xylitol (E967)

E-NUMMERS SPELLEN

Zoetstoffen komen voor in (light-)frisdranken, jam, koek, snoep, ontbijtgranen, gebak, zuivelproducten en broodbeleg, maar ook in vlees(waren), soep, sauzen, notenmixen en kauwvitamines. Alle toegestane zoetstoffen – zowel de chemische als natuurlijke – hebben een E-nummer, wat betekent dat ze zijn onderzocht en goedgekeurd door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid. Er zijn twee soorten zoetstoffen: intensieve en extensieve.

Intensieve zoetstoffen zijn zoeter dan suiker, zoals aspartaam en sacharine maar ook het relatief nieuwe stevia (zo'n 300 keer zoeter). De bekendste extensieve zoetstoffen zijn xylitol en sorbitol, die veel worden gebruikt in snoep. Deze stoffen zijn half zo zoet tot ongeveer even zoet als suiker, maar leveren minder calorieën.



“Als je gewoon gezond eet, heb je geen toegevoegde suikers nodig”

IN VERMOMMING

Suiker heeft zelf geen E-nummer, maar staat wel altijd aangeduid op de ingrediëntenlijst. En het is verbazingwekkend in hoeveel vermommingen de zoetmaker dan verschijnt. Herkenbare varianten zijn rietsuiker of palmsuiker, maar ook maltodextrine, maltose, glucose-fructosestroop, moutextract, dextrose, sacharose, sucrose en melasse vallen onder suiker.

Kortom: ingrediënten die eindigen op -suiker, -stroop, -siroop of -ose (glucose, fructose, lactose) zijn altijd gerelateerd aan suiker. Ook het gebruik van geconcentreerde sappen, zoals appelsap en druivensap, is een truc om suiker in een product te verstoppen.

SLUIPSUIKER

Suiker in soep, suiker in brood, suiker in een potje babyvoeding: we worden van alle kanten bestookt met verborgen suikers, lijkt wel. En dat zijn de échte dikmakers, als we de antisuikerbeweging mogen geloven. Uit onderzoek van de Wageningen Universiteit blijkt echter dat liefst 92% van onze suikerinname komt van producten waarvan je verwacht dat er suiker in zit: koek, cake, frisdrank, snoep, snacks, enzovoort. Kleine kanttekening: het onderzoek is mede gefinancierd door het Kenniscentrum Suiker & Voeding, dat weer wordt betaald door – jawel – de Suiker Unie.

Een blikje open

Begin 2017 constateerde voedselwaakhond Foodwatch dat aan bijna de helft van de groentes uit blik suiker is toegevoegd. In 250 gram rode kool met appel zaten omgerekend zelfs 12 suikerklontjes! En daarvan was maar een klein deel afkomstig uit de natuurlijke suikers van de rodekool en appel zelf. Het gevolg: de brancheorganisaties voegen voortaan geen suiker meer toe aan blikjes mais, doperwten, wortels en jonge kapucijners. De maatregel gaat komende zomer in.