

Wat is Suiker?

Agavesiroop is een siroop die gemaakt wordt van de agaveplant. Hij is 25 keer zoeter dan gewone tafelsuiker, maar heeft een lagere glycemische index. Deze siroop is ook in een rauwe variant verkrijgbaar. Agavesiroop is verkrijgbaar bij natuurwinkels en wordt ook gebruikt in biologische koekjes, gebak en saladdressings.

Ahornsiroop of **esdoornsiroop** wordt gemaakt van het sap van de esdoorn. Voor vier liter ahornsiroop is honderdzestig liter sap van de ahornboom nodig. Het bevat een klein aantal mineralen uit het sap. Ahornsiroop is verkrijgbaar als siroop en wordt ook gebruikt voor het zoeten van (biologische) koekjes en gebak.

Basterdsuiker of **bastaardsuiker** was vroeger minder ver geraffineerde rietsuiker. Nu duidt de term op fijne, witte, geraffineerde suiker waaraan invertsuiker is toegevoegd. Het wordt bruine suiker door er melasse of karamel bij te doen. De karamel geeft de basterdsuiker een bruinere kleur en wat meer smaak. Basterdsuiker bevat meer water dan kristalsuiker. Hoe donkerder de kleur, hoe hoger het vochtgehalte. Bruine suiker is dus niet gezonder dan witte suiker! Basterdsuiker wordt zo gebruikt of in koekjes en zelfs diepvriesgehaktballen.

Carob of **E410** is het meel van de gemalen, gekiemde peulen van de johannesbroodboom. Het wordt in de voedingsindustrie gebruikt als verdikkingsmiddel en zoetmiddel, maar is vooral bekend als vervangmiddel voor cacao omdat het zoeter en minder vet is. Carob vind je in vooral in vegetarische en biologische bereidingen, roomijs en sorbet, graanrepen, waterijsjes, instant pudding, vleesconserven en sausjes.

Concentraten (diksap) van pompelmoes of andere fruitsappen lijken gezondere zoetmakers, maar zijn ook sterk geraffineerd en leeg op voedingsvlak. Diksappen vind je in natuurvoedingswinkels en worden gebruikt als grenadine.

Dextrose of **glucose** is een component van tafelsuiker. Als ze verbonden zijn met elkaar vormen honderden dextrose-moleculen een zetmeelmolecule (of een complex koolhydraat) dat je terugvindt in groenten, bonen en granen. Je vindt ze ook terug als zoetmiddel in heel veel bereidingen, zoals sojaboter om te bakken, roomijs, bouillon...

Disachariden zijn suikers die uit twee met elkaar verbonden monosachariden bestaan: maltose, sucrose en lactose.

Druivensuiker is een monosacharide en wordt ook wel dextrose genoemd.

Fructose of **fruitsuiker** is een component van tafelsuiker. Omdat het een andere chemische structuur heeft, doet fructose het bloedsuikerpeil niet zo sterk stijgen als glucose en sucrose. Je vindt het al ingrediënt terug in bouillon, jam, roomijs, koekjes, yoghurt met vruchten, sorbet, drinkyoghurt, instant soep, snoepjes, sportdrink en kant en klare sauzen.

Galactose of **aldohexose** is een rechtsdraaiende monosacharide die kan gevormd worden door hydrolyse van melksuiker met verdunde zuren. De eigenschappen lijken sterk op die van glucose. Honing wordt teruggevonden in ontbijtgranen, koeken, graanrepen, groenteconserven, mosterd, speculaas, roomijs, wafels, charcuterie, frisdranken en natuurlijk snoep en pastilles.

Geleisuiker is kristalsuiker waaraan pectine en citroenzuur is toegevoegd. Hij wordt gebruikt voor jam, marmelade en geleï.

Honing is op voedingsvlak gelijk aan tafelsuiker. Het is een zoetmiddel dat het bloedsuikerpeil méér verhoogt dan sucrose.

Kandijsuiker zijn 'klontjes' van gekristalliseerde suiker die ontstaan wanneer men in een onverzadigde, warme suikeroplossing kristallen laat groeien. Om donkere kandij te krijgen, wordt er een karameloplossing aan toegevoegd. Kandijsuiker kan je gebruiken om koffie en thee te zoeten. De soms ruwe vorm geeft soms de indruk dat het gezonder is dan gewone suiker. Je vindt hem in koekjes en speculaas.

Karamel is suiker die wordt verhit en daarvoor een aangename smaak krijgt. Hij wordt gebruikt als smaakversterker in snoep en frisdranken zoals cola, maar ook in instant soepen en sauzen, ontbijtgranen, bouillon, chips, roomijs en vinaigrettes.

Kristalsuiker is de suiker die het meest wordt gebruikt. Meestal staat hij in een kilopak in je keukenkast. Hij wordt veelvuldig gebruikt in chocolade, yoghurt, koekjes, snoep, frisdranken en ijs.

Lactose is minder zoet dan sucrose. Het is de suiker die je aantreft in melk en melkproducten. Het is ook een van de belangrijkste factoren verantwoordelijk voor lactose-intolerantie. Lactose wordt gebruikt in instant soepen en sauzen, bouillon, koekjes, oplosdrankjes, snoep, brood, worst, ontbijtgranen, graanrepen, crackers, roomijs, chips, yoghurt met vruchten en natuur, pizza's, instant pudding, vleesbereidingen, charcuterie, deegwaren, sportdrink en kruiden en specerijen.

Maïsstroop is op voedingsvlak equivalent aan witte suiker. Maïszetmeel wordt afgebroken door zuren, waardoor een zuivere, zoete vloeistof ontstaat. Deze stroop wordt onder andere gebruikt om biogebak en biologische (broodbeleg)slaatjes te zoeten.

Maltodextrine is een hoogwaardig koolhydraat dat bestaat uit complexe glucose-polymeren. Het smaakt matig zoet. Het bevat minder glucosedeeftjes dan zetmeel per polymer, waardoor het sneller door het lichaam opgenomen kan worden. Maltodextrine kan gemaakt worden uit elk zetmeel, bijvoorbeeld aardappelen, maïs of graan. Maltodextrine uit graan kan soms gluten bevatten, wat minder goed is voor mensen die lijden aan coeliakie. Maltodextrine wordt onder andere verwerkt in chocolade- en fruitmelk, groentespreads, instant soep, instant sauzen, bouillon, instant maaltijden, crackers, graanrepen, vegetarische bereidingen, ontbijtgranen, chips, koekjes, frisdrank, snoep en suikerwaren, yoghurt natuur, pasta, margarine, vinaigrette, pizza's, kruiden en specerijen en vleesbereidingen.

Maltose of **moutsuiker** is een dikke siroop gemaakt van geroosterde gerst. Het is minder zoet dan andere suikers en is op het vlak van gezondheid de minst slechte keuze. Moutsuiker wordt vaak in brood verwerkt. Je boterham ziet dan wel bruin, maar hij geeft je ook telkens een snelle suikerkick, wat natuurlijk niet de bedoeling is! Maltose zit in snoep en sportdrink.

Melassestroop is een dikke, donkere stroop die wordt verkregen door het koken van suikerbieten en suikerriet. Melasse zit onder andere in snoep, graanrepen, brood, kant en klare sauzen, vleesbereidingen en ontbijtgranen.

Monosachariden zijn de eenvoudigste koolhydraten: glucose, fructose en galactose.

Muscovado of **Barbados suiker** is een ongeraffineerde, dikke, kleverige bruine suiker die wordt gemaakt van suikerrietsap. Er wordt geen melasse toegevoegd, de bruine kleur komt van het sap. Hij wordt gebruikt in fruitsap, snoep en jam.

Oligosachariden zijn suikers opgebouwd uit een klein aantal monosachariden (3 tot 9): maltodextrines

Panocha of **Panela** of **Piloncillo** is de Mexicaanse benaming voor ongeraffineerde en vaste rietsuiker.

Parelsuiker is gemaakt van geraffineerde suiker die onder hoge druk wordt samengeperst. Het is de suiker die je ziet op peperkoek en sommige suikerwafels.

Rauwe of **Turbinado suiker** (ik denk: oersuiker) is op voedingsvlak gelijk aan tafelsuiker; Hij is minder geraffineerd maar verder van niet meer waarde.

Rietsuiker wordt gemaakt van verdampt rietsap en bevat dus alle voedingsstoffen uit het oorspronkelijke sap. Deze suiker is 99,9% glucose. Rietsuiker vind je in koekjes en chocoladerepen, maar ook in broodjes, ketchup, roomijs, fruitconserven, fruitsap, groenteconserven, mayonaise, frisdrank en jam.

Rijstsuiker of beter rijststroop wordt verkregen door de omzetting van het zetmeel van het graan, meer bepaald door de werking van de amylase, die op een natuurlijke wijze verkregen is door het kiemen van de gerst. Hij wordt gebruikt voor – meestal biologische – groentespreads, koekjes en kant en klare sauzen.

Sacharose of **sucrose** of **tafelsuiker** is een disacharide dat bestaat uit een glucose-eenheid en een fructose-eenheid. Het wordt gewonnen uit suikerbieten, suikerriet of suikerpalm door een raffinageproces. Je kent hem als de witte tafelsuiker en hij zit in roomijs, chocolademelk, drinkyoghurt, frisdrank, sportdrank en ontbijtgranen.

Sorbitol of **E420** is een alcoholische suiker. Hoewel minder geraffineerd zorgt het voor winderigheid bij veel mensen. Populair onder diabetici omdat het geen afscheiding van insuline veroorzaakt. Je vindt hem in koekjes, wafels, gebak en kauwgom.


Tafelsuiker heeft een fijnere korrel dan kristalsuiker. Hij ontstaat na het zeven van kristalsuiker.

Tagatose is een suiker die uit lactose (melksuikers) verkregen wordt. De uiteindelijke Tagatose-kristallen bevatten geen enkel spoor meer van lactose en glucose.

Treacle is een dikke suikerstroop uit riet. Het heeft een zoete, licht bittere smaak.

Suikerstroop is een overblijfsel van de suikercyclus dat ontstaat na het centrifugeren van de suikerkristallen. Suikerstroop wordt vaak gegeten bij pannenkoeken of als broodbeleg. In de industrie gebruikt men het bij de bereiding van koeken en stroopwafels.

Stevia is een tropische plant die in heel wat delen van de wereld gebruikt wordt als zoetmiddel. Pas onlangs werd Stevia in Europa toegestaan.



Sterker
DAN
SUIKER

BEVRIJD JEZELF
van je suikerverslaving

Reeds 7 jaar geleden was Sonja Kimpfen in een opknaping beland aan duizenden mensen die dagelijks vechten tegen hun suikerverslaving. Haar werk is nu actiever dan ooit. Zij weet overredend in combinatie te brengen en vooral pragmatische oplossingen te bieden voor een ideale fysieke levenswijze te promoten.

Suikerverslaving is wereldwijd bij jong en oud. Dit is een ernstige suikerverslaving door overmatige consumptie van suiker. Het probleem is het medisch medekent, ondanks het feit dat suiker een van de belangrijkste voedingsstoffen is van ons lichaam. Het is de grootste oorzaak van overgewicht en obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, humeurigheid, vermoeidheid, slaapproblemen, stress, angst, fatigabiliteit en worden de organen onder uitputting. Suikerverslaving heeft niets te maken met te weinig wilskracht, maar alles met verslaving na een bepaalde graad van consumptie.


Suiker wordt door ondoordacht gebruik sneller dan je herkent! In Sterker dan suiker wordt een strategie beschreven om jezelf weer suikervrij te maken, waardoor je stofwisseling en hormonen opnieuw hun natuurlijke werk kunnen doen en je terug fit en energiek wordt. Dit handboek maar suiker is dan verdwenen tijd. Dit boek verklaart hoe je stap voor stap afhankelijk bent geworden van suiker, maar geeft je ook een duidelijk en haalbaar stappenplan om in 21 dagen deze uitputtende gewoonte te doorbreken. En dan ben je... voor altijd Sterker dan suiker.

Sonja vertelt openhartig over haar versgane suikerverslaving die ze vele jaren geleden overwonnen heeft.

www.sonjakimpfen.com

Synergie

SONJA KIMPFEN



Sterker
DAN
SUIKER

BEVRIJD JEZELF
van je suikerverslaving

Synergie

Het overmatig suikergebruik is medisch gezien een gigantisch probleem in onze samenleving. Het is medisch gezien van zeer veel ernstige aandoeningen. Indien iedereen die werk zou doen en toepassen zou om overmatig suikergebruik drastisch te verminderen kunnen we de wereld een beter plek maken.

— Dr. Rudy Prinsma
(nutritioneel arts)

SONJA KIMPFEN is Master in Bewegingswetenschappen (E.U. Leuven België), wetenschappelijk onderzoeker aan de Vrije Universiteit Brussel en lid van het Nationaal Fitnescentrum Synergie Wellness Point. Sonja is een lid van het hars Te-Programme en haar vele persoonlijke doelen, waarvan er maar één is: 1 miljoen mensen helpen.

BEVRIJD JEZELF
van je suikerverslaving

Synergie