

JULI SUIKER

In de maand juli staat het thema 'suiker' centraal in het leefstijlproject Zo fit als je kunt. Met elkaar gaan we ontdekken hoeveel suiker er in onze voedingsproducten zitten. Daarnaast staan we met elkaar stil bij de gevaren van toegevoegde suikers en ontdekken we hoe we deze het beste kunnen vervangen. Hieronder vijf tips!

5 TIPS

➔ TIP 1: WEES JE BEWUST VAN DE GEVAREN VAN TOEGEVOEGDE SUIKERS

Beperk voedingsmiddelen waar suikers aan zijn toegevoegd in de fabriek. Voorbeelden zijn koek, snoep en gebak. Een teveel aan suiker veroorzaakt overgewicht en een te hoog cholesterol (dat verhoogt weer het risico op hart- en vaatziekten). Daarnaast zorgen suikerrijke producten voor een verhoogde kans op diabetes, tandbederf, kanker en hebben ze nadelige invloed op je hersenen. Lees erover en krijg zodoende inzicht in wat toegevoegde suikers met je lichaam en geest doen.

➔ TIP 2: VERANDER JE VOEDING OP EEN BLIJVENDE, PASSENDE EN HAALBARE MANIER

Als je graag minder suikers wilt eten, maak dan een plan van aanpak. Het is belangrijk dat je je eetpatroon op een blijvende, passende en haalbare manier aanpast. Doe het in kleine stapjes. Begin bijvoorbeeld met geen suiker meer in de koffie of het niet meer eten van zoet beleg zoals jam.

➔ TIP 3: LEES DE ETIKETTEN ZODAT JE WEEET WAT ER IN DE VOEDINGSPRODUCTEN ZIT

Als je bewust met voeding wilt omgaan dan ontcom je er niet aan om de etiketten goed te lezen. Let vooral op de hoeveelheid verzadigd vet, koolhydraten, suiker en zout. Onder koolhydraten staat "waarvan suiker". Hoe hoger dit getal, hoe ongezonder dit product is. De voedingsstof die als eerste wordt genoemd in de ingrediëntenlijst, is het meeste verwerkt in dat product. Let op: ingrediënten die eindigen op '-ose' (zoals fructose) of stroop zijn een synoniem voor suiker. Vergelijk voedingsproducten en ontdek welke het gezondst is.

➔ TIP 4: VERVANG SUIKER PRODUCTEN IN NATUURLIJKE PRODUCTEN

Het is prima mogelijk om producten waaraan suiker is toegevoegd te vervangen door natuurlijke producten. Vervang koekjes, chocolade en snoep door verse groente en fruit zoals wortelen, komkommer of snacktomaten. Ook een handjevol noten is een prima alternatief. Zoet beleg zou je bijvoorbeeld kunnen vervangen door een ei met eventueel gebakken paddenstoelen.

➔ TIP 5: DRINK GEEN FRISDRANK EN SAPJES

In frisdrank en sapjes zit heel veel suiker. Zo bevat een gemiddeld glas al ongeveer zeven suikerklontjes. Verstandig dus om géén geen frisdrank of sapjes te drinken. Ook frisdranken met zoetstof erin, zoals in zogeheten 'light'- of 'zero'-producten wordt afgeraden. Het bevat zuren die je gebit aantast. Het beste is om water te drinken.

