

'Suikerzoete fabels' column in GezondheidPlus

Steeds meer mensen eten suikervrij en kiezen dan voor natuurlijke suikervervangers zoals fructose, honing, agave- en ahornsiroop, oersuiker, kokosbloesemsuiker of palmsuiker. Maar ook graanstroepen zoals rijststroop en moutstroop zijn favoriet. Want natuurlijke zoetmiddelen zijn gezond! Toch?

Niet alle koolhydraten zijn suiker

De meeste mensen denken aan suiker bij het horen van het woord 'koolhydraten'. Het klopt dat suiker een koolhydraat is, maar niet alle koolhydraten zijn suiker. We hebben koolhydraten nodig; ze dienen als energie opslag, spelen een rol in de stofwisseling en maken deel uit van ons DNA en RNA. De kunst is om te kiezen voor gezonde koolhydraten.

Snelle suikers versus langzame suikers

Er zijn verschillende soorten koolhydraten: van snelle koolhydraten tot langzame (complexe) koolhydraten. Snelle koolhydraten die in witmeelproducten, koekjes en snoep zitten, doen de bloedsuikerspiegel snel stijgen. Hierdoor wordt er relatief veel insuline vrij gemaakt, om de bloedsuikerspiegel weer te stabiliseren. Dit geeft zogenaamde 'insulinepieken'.

Langzame koolhydraten, zoals groenten, volkorenproducten, peulvruchten en noten, zijn gunstiger voor de gezondheid. Dit komt doordat ze de bloedsuikerspiegel minder snel doen stijgen en er dus minder insulinepieken zijn. Complexe koolhydraten bevatten daarnaast ook vezels. Die zorgen voor verzadiging, een goede darmwerking en een gezond darmmilieu. De 'Glycemische Index' (GI) geeft de mate weer waarin een voedingsmiddel de bloedsuikerspiegel laat stijgen.

Van sugar-rush tot diabetes type 2

Al van jongs af aan houden we van zoet en suiker, maar in hoeverre is het gezond? Suiker kan bij sommige mensen klachten geven als trillerigheid, (valse) honger, licht worden in het hoofd, een gejaagd gevoel (sugar-rush) en insulinepieken. Een suikervrije voeding kan deze klachten verlichten. Jarenlang overmatig gebruik van (geraffineerde) suiker draagt bij aan tal van beschavingsziekten zoals hart- en vaatziekten, chronische ontstekingen, -vermoeidheid, astma, allergie, osteoporose (botontkalking) en diabetes type 2.

Stevia en yacónsiroop

Elk natuurlijk zoetmiddel, behalve Stevia en yacónsiroop, bestaat uit glucose en/of fructose. Net als (geraffineerde) suiker leveren natuurlijke zoetmiddelen geen eiwitten, essentiële vetten of vitamines. Ze bevatten soms wel wat mineralen, maar deze gehalten zijn vaak zo laag dat het niet veel bijdraagt aan het lichaam.

Natuurlijke suikers klinken heel gezond, maar kunnen door veelvuldig gebruik een negatief effect hebben op je gezondheid. Kies als vervanging voor suiker daarom voor Stevia. Let op dat je het blad gebruikt van de subtropische plant Stevia Rebaudiana Bertoni. Yacónsiroop kun je ook met mate gebruiken. Het bevat fructooligosacchariden (FOS) die je dikke darmbacteriën voeden en heeft een lage GI.

Gepubliceerd op 1 september 2015 in het blad GezondheidPlus