

Hoe verminder je suiker

Suiker... geroemd en tegelijkertijd ook verguisd. Een tijdje geleden werd het bestempeld als de nieuwe drugs en dus verslavend. Tegelijkertijd werden er “nieuwe soorten” suiker op de markt gebracht die dan veel gezonder zouden zijn. Maar is dit ook zo?

Verslaving

Neutransmitter dopamine geeft seintjes af naar je hersenen voor zoet, zout etc, kortom voor iets lekkers.

Dit geldt dus niet alleen voor suiker, maar ook voor vet, hartige gerechten.

Na het innemen van suiker krijg je een dopamine “shot” en dit wordt als prettig ervaren, ditzelfde geldt ook als je een zakje chips neemt.

In feite kan ieder product dat wij lekker vinden als “verslavend” worden aangemerkt, het is een gewoonte die in jou sluipt. Bij onthouding heb je geen echte afkickverschijnselen (rillen, ziek zijn, niet kunnen werken, etc.) maar word je wel heel erg onrustig.

Vaak onbewust ontwikkel je deze dagelijkse gewoonte: ‘s avond om 20.00 uur op de bank bij de TV met een kopje koffie of thee neem je een stukje chocolade. Als je dit een paar dagen achter elkaar doet, dan zul je merken dat om 19.45 uur je gedachte al gaan naar... “o lekker... tijd voor een stukje chocolade” i.p.v. dat je gedachte gaan naar “o lekker... tijd voor een kopje thee”.

Suiker = suiker

Je lichaam ziet geen verschil, het grote verschil zit in de samenstelling van het voedingsproduct. Suikers zijn verteerbare koolhydraten. Tijdens het verwerkingsproces in de reis door je lichaam worden deze verteerbare koolhydraten van elkaar losgekoppeld. Vrijwel alle bekende soorten suiker hebben een korte keten van moleculen. Deze keten wordt in je lichaam snel losgekoppeld en zo gaan ze verder in het proces als een "glucose molecuul", "fructose molecuul" of "galactose molecuul" en deze enkelvoudige moleculen worden snel in je bloed opgenomen.

Steeds vaker worden verpakte producten in samenstelling gewijzigd met de bedoeling dat wij denken dat het gezonder is. Zo is de kreet op de voorkant "zonder toegevoegde suikers" een hele bekende. Okee, op zich prima, maar is het dan ook gezonder? Want als je het product proeft merk je waarschijnlijk niet heel veel verschil ten opzichte van de oude versie. Wat doet de fabrikant? Ze halen de goedkope kristalsuiker er uit en voegen (bijvoorbeeld) vruchtenpuree toe. Onder aan de streep eet je dus nog net zoveel suiker.

De "gezonde suikers"

Hoe zit het dan met die in hypes bestempelde "gezonde suikers". Ook deze suiker (de keten van moleculen) wordt tijdens de reis in je lichaam losgekoppeld en dan blijven er dezelfde enkelvoudige moleculen over zoals de glucose, fructose of galactose molecuul. Groot verschil met de bekende suiker en de "gezonde suiker" is dat deze laatste vaak gecombineerd wordt met vezelrijke producten. Denk hierbij aan haverhout. En haverhout zorgt voor een langzamere verwerking in je lichaam waardoor je minder last hebt van een energiepiek

en dip. Aan honing wordt toegeschreven dat deze veel vitamines bevat, ja, honing bevat vitamines maar om een significante hoeveelheid binnen te krijgen, moet je wel erg veel honing eten.

100% zonder suiker?

Suiker (zoetigheid) helemaal uit je leven te bannen is een utopie. Er zijn weinig mensen bij wie die dit lukt en je moet je ook afvragen waarom je dit helemaal uit je leven moet bannen.

Zaak is om het onder controle te krijgen en niet ieder snoepje die binnen je bereik ligt in je mond te stoppen. Hiervoor moet je wel bewust aan de slag, want wanneer heb je nu eigenlijk trek in zoet? Is dit als je moe bent, gewoonte, stress, verveling, troostvoer of extreme honger omdat je een maaltijd hebt overgeslagen?

Als je weet waarom je suiker wilt, dan is het ook eenvoudiger om aan een oplossing te werken.

Tips om je suikerbehoefte onder controle te krijgen:

- Zorg voor een regelmatig eetpatroon met goede voeding
- Zorg dat altijd gezondere tussendoortjes bij je hebt als je onderweg bent
- Geef vulling (zoals een gebakje, chocola, koekje, snoep, chips, bitterballen) een cijfer
- Als je een keer vulling (bijvoorbeeld een gebakje, snoep, koek) wilt eten, kies dan voor iets wat je ECHT lekker vindt (dus cijfer 9 of 10)
- Maak afspraken met jezelf (en met je gezin) wanneer je in de week een snoepmoment hebt

- Eet bewust! Geniet ook van je gebakje of ander soort snoep
- Leer te herkennen wanneer je opeens onbedwingbare trek hebt in iets zoets