Is gezond snoepen gezond?

Is gezond snoepen gezond? Begin jij ook te watertanden als al die lekkere foto's van fantastische taarten en gebakjes voorbij komen op social media. En vaak staat er ook nog bij dat het gezond is, niets mis dus!

Maar hoe gezond is "gezond snoepen"?

Ook alle "gezonde" taarten worden gezoet. Niet met de traditionele tafelsuiker of basterdsuiker maar met soorten die de afgelopen jaren opeens de kop opstaken.

Zoals kokosbloesemsuiker of palmsuiker (die trouwens al jaren in de schappen van de supermarkten staat onder de naam javasuiker, dus zo nieuw is t niet), of honing, dadels, en zo kan ik de lijst nog wel veel langer maken.

Er wordt veel geschreven dat deze suikers gezonder zouden zijn, maar is dat ook zo?

Suiker=suiker.

Suiker bestaat uit 1 of een combinatie van de moleculen fructose, glucose en galactose. Iedere vorm van suiker heeft weer een andere samenstelling van deze moleculen.

Zodra je bijvoorbeeld wat met suiker eet (ongeachte welke soort), dan gebeurt er iets in je lichaam. Je lichaam hakt jouw eten in kleine stukjes en zo ook de suiker. Alle vormen van suiker komen op een gegeven moment in de dunne darm. Daar wordt de suiker verder "gehakt" in enkelvoudige moleculen en dit zijn dan weer de fructose, glucose en galactose.

Na de dunne darm gaan deze moleculen naar je dikke darm en

daar wordt het pas opgenomen in je bloed.

Terug naar de “gezonde” taarten.

Waarom zegt men dit dan? Hier komt de Glycemische index (GI) om de hoek kijken. Deze GI zorgt voor het pieken van je bloedsuikerspiegel. Want de GI van de eerder 3 genoemde moleculen (fructose, glucose en galactose) is niet hetzelfde.

Zo is de GI van glucose 100 en van fructose 19. Tafelsuiker is een combi van deze 2 en heeft een GI van 68.

Als je naar honing kijkt dan is de GI 71.

En die van een gedroogde dadel 80 (waarbij een dadel wel een extra voordeeltje heeft, nl de vezels van het velletje).

Met andere woorden… het ontloopt elkaar niet zoveel. En als je dit nu weet, wat denk je? Is een “gezonde taart” dan nog steeds gezond?

Ik denk dat je het antwoord wel weet!

Wat niet wegneemt dat een taart heel lekker kan zijn en dat je hier zeker zo af en toe van mag genieten. Maar hou het wel bij af en toe.

Denk niet, ik bak het weekend een gezonde taart en het geeft niet als ik deze neem voor m’n ontbijt, tussendoortje etc. En aan het einde van het weekend is de taart op!

Taart is en blijft een traktatie, hou deze alleen voor speciale gelegenheden.

En dan nog een kleine aanvulling want ik hoor een aantal van jullie zeggen, maar honing, dadels, palmsuiker etc is een natuurlijk product, daar zitten dan toch ook goede

voedingsstoffen en vitamines in. Jazeker, maar om dit enig effect op je lichaam te laten hebben moet je een behoorlijke hoeveelheid eten en dan draai je in een cirkeltje rond… teveel suiker etc.