

Minder  
suiker op  
uw bord



# Suiker

## zit overal

Veel verwerkte voedingsmiddelen zijn industrieel gezoet. Ze bevatten een zekere hoeveelheid toegevoegde suiker in allerlei vormen. Om uw suikerverbruik te beperken, is het belangrijk dat u die op het etiket herkent.

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy

**S**uikers zijn onmisbaar om ons lichaam optimaal te laten werken. Onze spieren, onze hersenen en ons hart hebben suikers nodig als brandstof. Maar doordat suikers alomtegenwoordig zijn in onze dagelijkse voeding – met alle gevolgen van dien – is het een van onze grootste vijanden geworden. We eten te veel suiker, vaak zonder het te beseffen. Er zitten immers heel wat verborgen suikers in verwerkte voedingsmiddelen, zowel zoete als zoute.

### Onbewuste overdaad

Sommige voedingsmiddelen bevatten van nature suiker, bijvoorbeeld melk (lactose), honing (minstens 80 % suikers), fruit (fructose, glucose, sacharose) en bepaalde groenten. Maar die producten brengen ook gezonde voedingsstoffen aan, zoals vitaminen, mineralen, vezels, antioxidanten enz. Deze zijn goed voor ons lichaam, in tegenstelling tot de lege calorieën die toegevoegde suikers aanvoeren.

De Belg neemt de meeste mono- en disachariden echter op via gezoete voedingsmiddelen.

Dat er in koekjes en gebak toegevoegde suikers zitten, weet natuurlijk iedereen, al weten we niet altijd precies hoeveel. Maar waarom worden er ook suikers toegevoegd aan bijvoorbeeld bereide gerechten, sauzen en hamburgers?

### Pizza met suiker

Heel wat industrieel verwerkte voedingsmiddelen bevatten zoals gezegd suikers, in de eerste plaats omwille van de zoete smaak. Maar suiker zit ook om andere redenen in zoute voedingsmiddelen.

Zo worden suikers ook gebruikt om een bepaalde textuur te verkrijgen, dus om de voeding zacht of juist harder te maken. Glucosesiroop in ijs dient bijvoorbeeld om het smeuïg te maken.

Voorts doen suikers vaak dienst als bewaarmiddel. Het klassieke voorbeeld is de toevoeging aan confituur, geleï en gekonfijte vruchten om het fruit beter te bewaren. Sacharose, glucose en fructose dienen om bacteriegroei te voorkomen.

## Producten als hamburgers bevatten onnodig toegevoegde suikers

### Wat zijn suikers?

**Totale koolhydraten of gluciden:** enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige (complexe) koolhydraten.

**Complexe koolhydraten:** in granen en afgeleide producten, brood, beschuiten, rijst, pasta, aardappelen, maïs, tapioca, griesmeel, havermout, peulvruchten.

**Enkelvoudige koolhydraten:** natuurlijk aanwezige en toegevoegde suikers. Mono- en disachariden. Sacharose, lactose, glucose, fructose enz.

**Toegevoegde (vrije) suikers:** mono- en disachariden die de fabrikant, verwerker of gebruiker aan voedingsmiddelen toevoegt, alsook suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en geconcentreerde vruchtensappen. Maximaal 10 % van de dagelijkse energieaanvoer, ofwel 50 g (10 klontjes).

Suikers en suikersiropen maken bakkersproducten, gebak en koekjes bovendien langer houdbaar door het vochtverlies te vertragen. Ook aan groenten in bokaal of in blik worden vaak suikers toegevoegd, opdat ze na opening minder snel zouden oxideren. Oxidatie tast immers de zintuiglijke eigenschappen van de voeding aan (smaak, kleur, textuur) en vermindert de voedingswaarde (vitamineverlies). Tot slot kan suiker ook dienen om de smaak van een zoute bereiding te versterken, groenten zoals uien of wortelen te glaceren en saus te karameliseren. Alles bij elkaar nemen we dus een massa suikers op, waar ons lichaam geen baat bij heeft.

### Maximaal 5 klontjes per dag

Per dag verbruiken we ongeveer 100 g suikers (zowel toegevoegde als natuurlijke), wat overeenkomt met 20 suikerklontjes en 20 % van onze totale energieaanvoer vertegenwoordigt. Het aandeel toegevoegde suikers is echter niet precies bekend.

Volgens de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) zou hoogstens 10 % van onze totale energieaanvoer afkomstig mogen zijn van vrije (ofwel toegevoegde) suikers. Dat geldt zowel voor volwassenen als voor kinderen. Idealiter zouden we de aanvoer van toegevoegde suikers moeten beperken tot maximaal 5 % van de totale energieaanvoer, hetzij ongeveer 25 g of 5 klontjes per dag. Deze richtlijnen houden evenwel geen rekening met natuurlijke suikers in verse groenten en fruit of in melk.

De aanbevelingen van de WGO zijn gebaseerd op wetenschappelijke gegevens, waaruit blijkt dat volwassenen die minder toegevoegde (vrije) suikers eten, minder wegen en dat een suiker-toename voor een significante gewichtstoenname zorgt. Dat verband is duidelijk.

### Minder suiker is gezonder

Er bestaan heel wat hypothesen over de negatieve gezondheidseffecten van te

Een hoog suikerverbruik kan aanleiding geven tot diabetes type 2, gewichtstoename en tandbederf.

## Verschillende suikers, overal

Suiker is in verschillende vormen terug te vinden, in verschillende hoeveelheden, en vaak waar u het niet verwacht. Weinig producten ontsnappen eraan, ook baby- en lightproducten niet.



1 klontje = 5 g suiker



### 4 BABYKOEKJES VAN HERO

5,6 g suiker

Zelfs babyvoeding ontspringt de dans niet.

### WEIGHT WATCHERS DRESSING

Bevat: glucosesiroop, fructose, geconcentreerd citroensap, suiker, melasse, gerstemout



### EEN PIZZABURGER

Een kleine pizzaburger

9,6 g suiker

Bevat: suiker, karamelsiroop, dextrose



veel suiker: diabetes, gewichtstoename, verslaving, hyperactiviteit bij kinderen, huidveroudering, acne, alzheimer, kanker, tandbederf enz. Slechts enkele daarvan zijn echter wetenschappelijk bewezen. Zo is vastgesteld dat een hoog suikerverbruik ongezond is, omdat het aanleiding kan geven tot diabetes type 2, zwaarlijvigheid of gewichtstoename en tandbederf. Het is echter niet duidelijk welke suikers daarvoor verantwoordelijk zijn. Uit verschillende studies blijkt

trouwens dat de effecten van een hoog suikerverbruik vooral te wijten zijn aan de calorieaanvoer, die hoger is dan de caloriebehoefte van ons lichaam. Deze aandoeningen zijn dus te vermijden door onze dagelijkse suikeropname te verlagen.

### Samenstelling verbeteren

In 2011 onderzochten we het suikergehalte in een hele reeks voedingsmiddelen. Inmiddels is dat bij heel wat van die producten verlaagd.

Bij andere is het niet veranderd en bij sommige is het zelfs aanzienlijk gestegen. De grootste verlaging van het suikergehalte stelden we vast bij ontbijtgranen (12 tot 18 % minder suikers). Een lovenswaardige inspanning, al kan het nog beter.

Dit jaar vergeleek ook het Europees bureau van consumentenverenigingen (BEUC) het suikergehalte van identieke voedingsmiddelen (Pringles chips, Magnum, Frosties ...) in verschillende Europese landen.

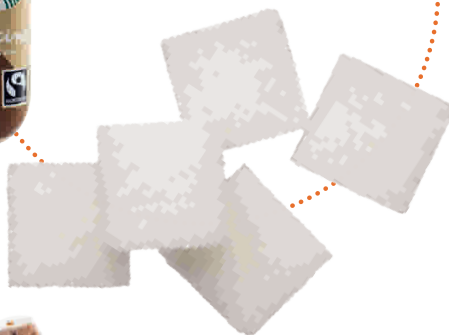
## Beperk de aanvoer

Probeer niet meer dan 50 g toegevoegde suikers per dag te verbruiken.



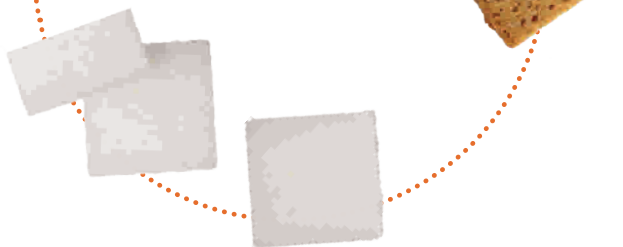
### STARBUCKS COFFEE FRAPPUCCINO

portie van 250 ml = **25,75 g suiker**  
(onder meer ook van de melk)



### PEPERKOEK

1 sneetje = **12,5 g suiker**



### BALSAMICOCRÈME

1 eetlepel  
**5,2 g suiker**



## Voor een goed begrip

**Zonder suiker:** maximaal 0,5 g suikers per 100 g of per 100 ml.

**Verlaagd suikergehalte** (of een andere bewering met dezelfde betekenis, bv. ligh): minstens 30 % minder suikers dan in een soortgelijk product en dezelfde of een lagere energiewaarde.

**Zonder toegevoegde suikers** (of een andere bewering met dezelfde betekenis): er zijn geen ingrediënten toegevoegd omwille van hun zoetend vermogen (glucose, fructose, sacharose, lactose, druivensap ...). Als het product van nature suikers bevat, moeten die worden vermeld.

**Laag suikergehalte** (of een andere bewering met dezelfde betekenis): maximaal 5 g suikers per 100 g of 2,5 g suikers per 100 ml voor vloeistoffen.

> De meeste producten hadden in alle landen dezelfde samenstelling. Bij Fanta en Nesquick cacao-poeder was dat echter niet het geval.

De fabrikanten beweren vaak dat de samenstelling van hun product verschilt omdat de inwoners van verschillende landen een andere voorkeur hebben. Fanta bevat niettemin bijna dubbel zo veel suiker in Cyprus (12,7 g/100 ml) als in Engeland (6,9 g/100 ml). Maar in het Verenigd Koninkrijk wordt dat verschil gecompenseerd door zoetstoffen, niet meteen een goed alternatief. In de eerste plaats moeten we onze smaakpapillen geleidelijk aan laten

wennen aan minder zoete (en ook minder zoute) smaken, tot we de limieten halen die de WGO aanbeveelt. Uiteraard is er nog voldoende ruimte om het suikergehalte in voedingsmiddelen te verlagen. Het is dan ook de taak van de fabrikanten om de samenstelling van hun producten te verbeteren. Zonder zoetstoffen toe te voegen, uiteraard.

### Liever vers

Intussen is het aan te raden om aandacht te hebben voor het suikergehalte in voedingsmiddelen en uw dagelijks verbruik binnen de perken te houden.

## Misleidende etiketten

100 % fruit, zonder toegevoegde suikers ... Die claims staan in het groot op de verpakking, maar in de kleine lettertjes vinden we toch suiker terug.



### ARIZONA ORIGINAL GREEN TEA WITH HONEY

**33,5 g suiker**

Bevat slechts 0,18 % honing, hetzij 1 ml, maar wel veel suiker.



### CONFITUUR DAMHERT

2 koffielepels van 20 g:

**6,8 g suiker**

“No sugar added, 100 % fruit”: onterecht, want er is wel fructose of “fruitsuiker” toegevoegd.

Een radicale maar doeltreffende manier is door verwerkte producten te vermijden en vooral te koken met verse ingrediënten.

Maar om een idee te hebben van wat u naar binnen werkt, moet u de ingrediëntenlijst en de voedingswaarde natuurlijk weten te ontcijferen. Weet dat alle benamingen hiernaast op suikers wijzen. Verwar de hoeveelheid per 100 g niet met die per portie, want de gehanteerde portie is niet altijd

realistisch. De percentages die aangeven hoeveel energie het voedingsmiddel aanvoert in verhouding tot de dagelijkse richtlijn, geven wel een vrij goede indicatie. Al stemmen ze misschien niet altijd goed overeen met wat u in gedachten hebt (per portie of per 100 g). Hoe dan ook variëren de voedingsrichtlijnen naargelang van leeftijd en geslacht. Het is dus geen doelstelling, maar een leidraad om evenwichtig te eten. Meer info op [www.testaankoop.be/suiker](http://www.testaankoop.be/suiker). 🍏

## OOK DIT IS SUIKER

- Agavesiroop
- Ahornsiroop
- Bruine suiker
- Dextrose
- Fructose
- Fructosesiroop
- Geconcentreerd vruchtensap
- Gekarameliseerde suikersiroop
- (Gerste)moutextract
- Gerste(mout)siroop
- Gezoet melkconcentraat
- Glucose
- Glucose-fructosesiroop
- Glucosesiroop
- Honing
- Invertsuiker
- Invertsuikersiroop
- Kandijnsuiker
- Kandijnsuikersiroop
- Karamel
- Karamelsiroop
- Lactose
- Maïssiroop
- Maltose
- Maltosesiroop
- Melasse
- Mout(extract)
- Moutsiroop
- Poedersuiker
- Rietsuiker
- Rietsuikersiroop
- Rijstsiroop
- Ruwe suiker
- Sacharose
- Siroop
- Sucrose
- Suikerrietsiroop
- Suikersiroop
- Tarwesiroop
- Vloeibare suiker
- Vruchtenconcentraat
- Witte suiker