

**Suiker** in een  
**gezonde leefstijl**

Een kwestie  
van **balans**



# Suiker in een gezonde leefstijl

## Een kwestie van balans



Je lichaam heeft overal energie voor nodig. Sporten, werken, fietsen, wandelen, tuinieren, ja, zelfs voor slapen en ademen! De dagelijkse energie haalt je lichaam voornamelijk uit de koolhydraten in je voeding. Voor een gezonde balans is het belangrijk dat je elke dag alle voedingsstoffen tot je neemt. Alle voedingsstoffen tezamen vormen namelijk de basis voor een evenwichtige voeding. Ook suiker mag. Het hoort er als koolhydraat gewoon bij.

### Een speciale rol voor suiker

Het suikerproductieproces (van suikerbiet naar bietsuiker) levert ons een lekkere zoetstof op. Maar suiker is meer. Naast de specifieke eigenschappen als smaakversterker en conserveermiddel wordt aan suiker verschillende betekenissen toegeschreven. Bijvoorbeeld een offergave om voorspoed en geluk mee af te dwingen, zoals lang geleden normaal was. Sommige gebruiken bij feestelijke gelegenheden zijn hieruit voortgekomen. Zo wordt door moslims de vastenmaand Ramadan traditiegetrouw afgesloten met het Suikerfeest. In onze cultuur heeft suiker of suikergoed bijvoorbeeld een speciale symbolische rol bij huwelijk en geboorte. Je hebt vast wel eens ergens een zakje 'bruidssuikers' gekregen, een beschuitje met 'muisjes' gegeten of van het zoete drankje 'kraamtranen' gehoord ... Niet iedereen kent al de diepere betekenissen van die lekkernijen nog. Suiker is tegenwoordig vooral lekker om het lekkere.

## Meer bewegen, de kritische succesfactor

Wanneer je lichaam niet alle energie verbruikt die het heeft ingenomen, kan overgewicht ontstaan. Naast matig en gevarieerd eten, is voldoende beweging noodzakelijk voor een gezond gewicht. Hiervoor hoef je echt geen vijf dagen per week naar de sportschool. Elke dag minstens een minuut of dertig actief bewegen heeft vaak een veel groter effect. En het is zo makkelijk! Op de fiets naar je werk, tussen de middag 'lunchwandelen' en met de trap in plaats van de lift. Ook thuis kun je lekker bewegen; schoonmaken, tuinieren of stofzuigen tot je het er flink warm van krijgt. Je energieverbruik wordt gemeten aan de hand van kilocalorieën per kilo lichaamsgewicht per uur. Bijvoorbeeld: iemand van 70 kg verbruikt door een uur te lopen 140 kcal ( $2.0 \text{ kcal} \times 70 \text{ kg} = 140 \text{ kcal}$  per uur).

### Energieverbruik in kcal/kg/uur

Lopen	2.0	Dansen	6.0
Traplopen	8.0	Touwtje springen	8.0
Aerobics	6.0	Gras maaien	5.5
Fitness	5.5	Stofzuigen	2.5
Voetbal	7.0	Tuinieren	5.0
Buitenspelen	5.0	Zwemmen	6.0

## ‘Geen **suiker** toegevoegd’?

Op producten zoals siroop, yoghurtdrink of chocolademelk staat steeds vaker ‘geen suiker toegevoegd’. Hierdoor denk je al snel dat het product gezonder is of wellicht beter voor je gewicht. Pas door alle productinformatie op de verpakking te lezen – en niet alleen af te gaan op ‘geen suiker toegevoegd’ – weet je of er bijvoorbeeld kunstmatige zoetstoffen zijn toegevoegd of dat er helemaal geen suikers in zitten, zoals je waarschijnlijk in eerste instantie aannam. In de praktijk blijkt bijvoorbeeld dat veel van bovenstaande producten kunstmatig zijn gezoet. Lees voor de volledigheid dus de verpakking of neem contact op met de fabrikant.



## Suiker **energie** van nature

Koolhydraten vormen de belangrijkste bron van dagelijkse energie voor ons lichaam. Hoe groter het energieverbruik, bijvoorbeeld door sport of zwaar werk, des te groter de behoefte aan energie. Suiker is één van de voedingsstoffen die energie geeft, want suiker behoort tot de koolhydraten. Alle soorten koolhydraten, of ze nu van brood, pasta, aardappelen of suiker komen, worden in je lichaam verwerkt tot glucose en leveren op dezelfde wijze energie. Een unieke eigenschap van het koolhydraat suiker is bovendien dat het verse aardbeien of gekookte worteltjes smakelijker maakt. Ook in de Indonesische keuken wordt veel suiker toegepast. Zo kun je de smaak van een scherp gerecht iets neutraliseren met een schepje suiker. Hierdoor blijft eten en drinken leuk en smakelijk. En dat allemaal dankzij suiker – energie van nature!

**Meer weten?**  
Kijk op [www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)



Hoeveel kcal leveren de  
verschillende voedingsstoffen:

1 gram koolhydraten	= 4 kcal
1 gram eiwitten	= 4 kcal
1 gram alcohol	= 7 kcal
1 gram vet	= 9 kcal

## Ben jij in balans?

Een gezonde leefstijl, dat willen we allemaal wel.  
Maar hoe bereik je dat? Eigenlijk draait het om de  
balans van drie factoren.

### Gezonde voeding

Verantwoord eten, dat betekent drie maaltijden en maximaal vier tussendoortjes per dag, waarin alle voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, maar ook vitamines en mineralen in verantwoorde hoeveelheden vertegenwoordigd zijn. Vergeet vooral ook je groente en fruit niet!

### Actief bewegen

Dat kan van alles inhouden. Lopend met je kinderen naar school of sporten in de sportschool. Op dansles gaan of een rondje rennen in de buurt. Lekker tuinieren of een blokje om. Maak er elke dag even tijd voor vrij.

### Goede verzorging

Dat betekent zorgen voor een goede hygiëne, onder andere wat betreft je gebit. Dus: twee maal daags je tanden poetsen met een fluoridehoudende tandpasta (wat je gebit gezond en sterk houdt). Door daarnaast maximaal zeven keer per dag iets te eten of te drinken verklein je de kans op gaatjes.

## Suiker en gezond eten gaan prima samen

Heb je regelmatig een fantasiedip als je denkt aan het menu van de dag? Geen nood. Er is geen enkel voedingsmiddel dat je van je dagelijkse boodschappenlijstje weg hoeft te laten, ook suiker niet. Wetenschappers zeggen dat er geen slechte voedingsmiddelen bestaan, alleen slechte eetgewoonten. Belangrijk hierbij is wel dat je gevarieerd en met mate eet. Binnen zo'n gevarieerd voedingspatroon is er zeker ruimte om ook eens lekker te genieten. Dus als je iets te vieren hebt, dan is een zoete zelfgebakken taart een goede binnenkomer. Bak een aantal pannenkoeken en stapel ze op, met telkens een tussenlaag van vers fruit en een paar eetlepels vanillevla. Suiker erover, in parten snijden, mmm. Moet je die verraste gezichten aan tafel eens zien!



Eén suikerbiet  
is genoeg om ongeveer  
35 klontjes suiker  
van te maken.

Sacharose,  
de suiker uit de suikerpot,  
is een **natuurlijk product**  
dat door de suikerindustrie  
uit de bieten wordt gehaald.

# Meer informatie?

Kijk op [www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)



**Suikerstichting Nederland**

Amsterdamsestraatweg 39A

3744 MA Baarn

Tel. 035 - 543 34 55

[info@suikerstichting.nl](mailto:info@suikerstichting.nl)