

FACTS & FIGURES

OVER SUIKER



De gemiddelde Belg eet 17 suikerklontjes per dag

In België ligt de totale suikerconsumptie ongeveer dubbel zo hoog als aanbevolen. Een Belgische man eet +/- 100 g suiker per dag, het equivalent van zeventien suikerklontjes. Voor een Belgische vrouw is dat ongeveer 84 g, of veertien suikerklontjes per dag.

Ideaal zou zijn: 8,5 suikerklontjes voor een vrouw, en 10,5 suikerklontjes voor een man.

De Belgen houden van zoet

In 2004 bleek uit de Voedselconsumptiepeiling dat er in België te veel suiker wordt gegeten. Vrouwen zijn de grootste suikereters. De meest geconsumeerde suikerhoudende producten zijn frisdrank, zoete desserts, gebak, en koekjes.

De eerste resultaten van de nieuwe Voedselconsumptiepeiling 2015-2016 laten zien dat er in België flink wat snacks gegeten worden. Verder kijken 30 tot 50% van de gezinnen televisie tijdens de maaltijd – een gewoonte die ervoor kan zorgen dat je onbewust heel wat zoetheid naar binnen werkt.

10% van je dagelijkse energiebehoefte

De WGO raadt aan om de dagelijkse suikerinname van vrije suikers (toegevoegde suikers + suikers in fruitsappen en honing) te beperken tot minder dan 10% van de totale dagelijkse energiebehoefte voor volwassenen en kinderen. Bijkomende gezondheidsvoordelen zijn er voor wie zijn suikerinname verder kan beperken tot 5% (of slechts 25g vrije suiker), zo suggereerde WGO in 2014 nog.

Suikers zijn echt overal

Ze worden bijvoorbeeld toegevoegd om de textuur van voedingsmiddelen te verbeteren, als smaakmaker, of om de houdbaarheid te verlengen. Het gevolg is dat we vandaag ook veel 'verborgen' suikers eten, via producten die we niet als 'zoet' beschouwen...

48% overgewicht

40% van de wereldbevolking heeft overgewicht. In België heeft bijna de helft (48%) van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) overgewicht, 13 % is obees. 88.000 Vlaamse tieners hebben overgewicht of obesitas. 1 op 5 Vlaamse jongeren heeft al overgewicht, en dat aantal blijft stijgen.

FACTS & FIGURES

SUIKER-REFLEX

Maak het onderscheid tussen natuurlijke suikers en vrije suikers

Eind 2015 heeft de Wereld Gezondheidsorganisatie (WGO) aan de alarmbel getrokken: we eten te veel suiker. We moeten minder suikerrijke voeding eten, maar het is daarbij wel belangrijk om een onderscheid te maken tussen de verschillende bronnen van suiker. De door de WGO aanbevolen hoeveelheid suiker houdt bijvoorbeeld geen rekening met suikers die van nature aanwezig zijn in fruit, groenten en zuivelproducten. Het schadelijke effect van deze suikers op onze gezondheid is immers nooit aangetoond.

Voedingsmiddelen zoals een banaan, druiven, yoghurt natuur (in tegenstelling tot gezoete yoghurt met fruit) of halfvolle melk (maar geen chocolademelk) bevatten natuurlijke suikers en andere nuttige voedingsstoffen (vitaminen, calcium, antioxidanten, ...).

Je hoeft deze producten dus niet van het menu te schrappen, maar het is aanbevolen om ze in hun 'ruwe' vorm, zonder toegevoegde suikers, te eten.



♂
17 klontjes/dag

♀
14 klontjes/dag



Dubbel zoveel als aanbevolen

Suiker op zich is niet de grote boosdoener: het is een brandstof voor ons lichaam, vooral bij fysieke inspanningen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) raadt aan om de dagelijkse suikerinname* te beperken tot minder dan 10% van de totale dagelijkse energiebehoefte (TDE) voor volwassenen en kinderen.

In België bedraagt de totale suikerconsumptie** zowat 20% van de TDE. Mannen eten ongeveer 100g suiker of het equivalent van 17 suikerklontjes per dag, terwijl vrouwen ongeveer 84 g of 14 suikerklontjes verorberen. En dat terwijl de maximum aanbevolen hoeveelheid per dag 62,5 g (het equivalent van 10,5 suikerklontjes) voor een man en 50 g (8,5 suikerklontjes) voor een vrouw bedraagt.

* Toegevoegde suikers + suikers in fruitsappen

** Van nature aanwezige suikers + toegevoegde suikers

Snacken als nationale sport

Van de Belgen eet 39% een tienuurtje, 43% gaat voor een vieruurtje en 30% neemt 's avonds nog een snack. Tussendoortjes kunnen nuttig zijn in het kader van een evenwichtig voedingspatroon, maar niet als we de verkeerde snacks kiezen.

En laat dat nu net het probleem zijn: de Belg heeft een voorliefde voor te veel suiker, zout en vetten.

Waarom is een suikerrijk voedingspatroon ongezond?



Een voedingspatroon met te veel toegevoegde suikers werkt **overgewicht en obesitas** in de hand, samen met ziekten zoals **diabetes type 2**. Door minder suiker te eten, voorkom je dus ernstige gezondheidsrisico's.



De consumptie van suiker leidt ook tot **tandbederf**. Tandartsen raden dan ook suikerrijke snacks en dranken af.

Het is bovendien belangrijk om **voldoende tijd** te laten **tussen de maaltijden en tussendoortjes**, zodat je speeksel de zuurtegraad kan neutraliseren en je tandglazuur zich kan herstellen.



In grote hoeveelheden zijn de suikermoleculen ook nefast voor de structuur en de **gezondheid van je huid**. Door de aanbevolen dagelijkse suikerinname te respecteren, draag je dus meteen ook zorg voor je huid!

Minder suiker eten ≠ suiker schrappen

De Suiker-reflex is geen pleidooi voor een suikerloos leven. **Natuurlijke suikers** uit fruit, groenten en zuivelproducten zijn een onderdeel van een gezond voedingspatroon. Suikers bannen kan zelfs **een omgekeerd effect** hebben. Je compenseert je gebrek aan suiker vaak met het eten van meer vette voedingsmiddelen. Deze zijn al **oververtegenwoordigd** in ons voedingspatroon.

Geef de voorkeur aan complexe koolhydraten, die aanwezig zijn in zetmeelhoudende producten (aardappelen, ...) en **volkorengranen** (volkorenbrood, volkorenpasta, rijst, ...). Ze leveren evenveel energie als suiker (4 kcal/g), maar worden trager verteerd. Zo heb je langer een voldaan gevoel en hou je drang naar suiker beter **onder controle**.



Natuurlijke suikers uit **fruit en groenten**



Natuurlijke suikers uit **zuivelproducten**



Voorkeur voor **complexe koolhydraten**

Een gezond voedingspatroon

Een evenwichtig voedingspatroon gaat verder dan het vermijden van suikerrijke producten. Het is belangrijk om voldoende **fruit en groenten** te eten, aangevuld met **volkorengranen**, aardappelen, **peulvruchten** (soja, linzen, ...), **ongezoete zuivelproducten** en een **matige hoeveelheid eiwitten** (vlees, vis, ei, ...).

Neem **3 à 4 maaltijden per dag** om je inname voldoende te spreiden. Eet zo weinig mogelijk dierlijke vetten, gefrituurde voedingsmiddelen en vette sauzen. Ook zout gebruik je beter niet

te kwistig. Let ook op met bereide voedingsmiddelen: die bevatten vaak een aanzienlijke hoeveelheid toegevoegde suikers! Bij voorkeur drink je **water**, minimum 1,5 liter per dag.

Een evenwichtig suikerverbruik is een goed begin voor een globale gezonde levensstijl. Die bereik je door **niet te roken**, **gezond en evenwichtig te eten**, en **voldoende te bewegen**.

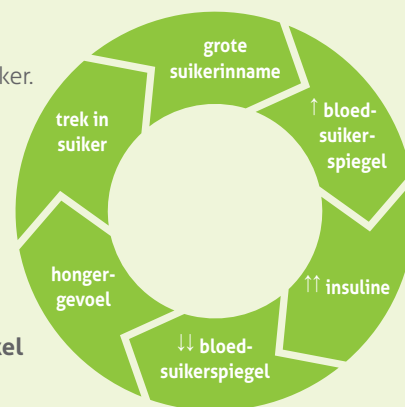


Te veel suiker leidt tot ... honger!

Suikers leveren **energie en dus calorieën**: 4 kcal per gram, of 24 kcal per klontje suiker. Dit verklaart waarom een te hoge suikerinname ook tot overgewicht kan leiden.

Suiker **stimuleert je hongergevoel** omdat het meteen na inname het suikergehalte in je bloed (bloedsuikerspiegel) verhoogt. Wanneer het lichaam **te veel suiker** binnenkrijgt, reageert het bruusk door een grote hoeveelheid **insuline** vrij te geven. Zo moet je lichaam **inspanningen doen** om de bloedsuikerspiegel weer naar beneden te halen. Het gevolg is een **te lage bloedsuikerspiegel**, die een **honger signaal** geeft aan het lichaam.

Kortom, een te hoge suikerconsumptie geeft het startschot voor een **vicieuze cirkel** van onweerstaanbare trek, eetbuien en vermoeidheid.



Gezond snacken

Een gezonde snack ...

- bevat nuttige voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, vezels, ...) en weinig calorieën
- is gevarieerd en lekker
- eet je in kleine hoeveelheden
- geeft een voldaan gevoel
- bevordert je concentratie of geeft je voldoende energie om te sporten

Een paar voorbeelden:

een **potje yoghurt natuur** en een **stuk fruit**, een **granenreep zonder toegevoegde suikers**, een **handvol noten**, enkele gedroogde vruchten (bv. 2 eetlepels rozijnen, 2 kleine gedroogde vijgen), een stukje pure chocolade, rauwkost met een dipsausje op basis van platte kaas of hummus, een plakje suikerarme appelcake, ... **Drink** zeker ook suikervrij zoals een **kopje thee**, een glas ijskoud water met muntblaadjes en citroen, ...



Bronnen:

- Bel S, Lebacqz T, Ost C, Teppers E. Rapport 1: Habitudes alimentaires, anthropométrie et politiques nutritionnelles. Résumé des principaux résultats. In: Ost C, Tafforeau J. (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2004
- Nationale Gezondheidsenquête, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2013
- The Lancet Diabetes & Endocrinology 2016
- Wereldgezondheidsorganisatie, http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/