
Suiker

10 redenen waarom geraffineerde suiker slecht voor je is

Bron Tari Hertsenberg



Je hoort de laatste tijd behoorlijk veel over suiker: het zou net zo verslavend zijn als drugs en het vergroot de kans op serieuze ziektes. Ik was benieuwd hoe het precies zit en daarom heb ik mijn studieboeken erbij gepakt en ben op onderzoek gegaan.

Eerst even dit: wat is suiker?

Of eigenlijk moeten we ons afvragen: wat zijn koolhydraten? Koolhydraten worden ook wel suikers genoemd en vormen de grootste bron van energie voor ons lichaam, naast eiwitten en vetten. Koolhydraten komen in verschillende vormen voor: fructose (o.a. in fruit), glucose, galactose, sucrose (tafelsuiker), lactose, maltose en zetmeel.

Dus ja: suiker is overal. In yoghurt, sappen, mueslirepen, ketchup, noem maar op! Check maar eens de ingrediënten op verpakkingen en zoek naar de termen glucose, zetmeel, lactose, fructose, galactose.. het is allemaal suiker.

Ons lichaam zet al die soorten van suikers om in glucose en zo wordt het omgezet naar energie die we nodig hebben om te bewegen, maar ook de energie die ons lichaam nodig heeft om überhaupt te kunnen functioneren.

Bronnen van gezonde koolhydraten zijn volkorenpasta, volkoren brood, peulvruchten, groentes, fruit en granen. Dit worden ook wel langzame koolhydraten genoemd. Het lichaam heeft even tijd nodig om ze te verteren, waardoor er geen schommelingen in je bloedsuikerspiegel ontstaan en je een langer vol gevoel hebt.

Geraffineerde koolhydraten zijn industrieel bewerkte koolhydraten waar (bijna) alle goede voedingsstoffen verwijderd zijn. Deze worden ook wel lege koolhydraten genoemd, omdat er geen voedingsstoffen inzitten. Denk aan snoep, koek en chips. Je lichaam kan hier niks mee, het is puur energie. Dit zijn snelle koolhydraten, omdat ze direct in het bloed worden opgenomen. Vandaar dat de kans groot is dat het wordt opgeslagen als vet in je lijf.



Hoe zit het met suiker in fruit?

Om nog wat verwarring uit de wereld te helpen: suiker zit dus ook in fruit (fructose), maar dit betekent niet dat het een ongezonde suiker is. Natuurlijk moet je alsnog niet 10 stuks fruit gaan eten.. maar wanneer je een stuk fruit eet, zitten hier tenminste nog vezels, vitaminen en

mineralen in. Fructose is ongezonder wanneer het wordt gebruikt als bewerkte (geraffineerde) suiker. Hierbij worden de vezels, vitaminen en mineralen eruit gehaald en dan blijft er een leeg, zoet korreltje over.

Kortom, niet alle koolhydraten zijn per definitie ongezond. Ze zijn zelfs de belangrijkste energiebron voor ons lichaam! Het zijn voornamelijk de bewerkte (of geraffineerde) koolhydraten die kunnen zorgen voor problemen. Zelfs als je weinig snoept, blijft het oppassen voor suiker.

Nuance op wetenschappelijk onderzoek

Voordat ik jullie alles vertel over mijn onderzoek, wil ik eerst de volgende nuance maken op wetenschappelijk onderzoek:

Eigenlijk kun je pas écht conclusies trekken wanneer je bijvoorbeeld 30 jaar lang een aantal personen volledig suikervrij laat eten en een andere groep juist veel suiker laat eten. Verder moeten alle personen exact hetzelfde doen: evenveel sporten, evenveel eten, etc. Oftewel: alle andere mogelijke variabelen moet je onder controle houden, zodat het verschil daar niet aan kan liggen. Wanneer de tweede groep vervolgens eerder te maken krijgt met ziektes als hart- en vaatziekten of kanker, pas dan kun je met zekerheid stellen dat het door suiker komt. Maar aangezien dit in de werkelijkheid natuurlijk niet kan, moeten de onderzoekers het op een andere manier onderzoeken. Onderzoekers kunnen bijna nooit alle factoren gelijk houden, waardoor de resultaten nooit 100% waterdicht zijn.

Ik heb tien verschillende redenen onderzocht waarom suiker slecht voor je is. Ik heb het hier dan over de bewerkte of geraffineerde suikers. Zelf vind ik reden #7 en reden #10 behoorlijk shocking!

Lees snel verder...

1. Suiker heeft een slechte invloed op je immuunsysteem

Om suiker af te kunnen breken verbruikt je lichaam vezels, vitaminen en mineralen. Oftewel, suiker verbruikt de reserves van gezonde voedingsstoffen. Daarnaast zorgt suiker ervoor dat je maag- en darmstelsel verzuurt raakt. Je immuunsysteem wordt onderdrukt en je weerstand verslechtert. Hierdoor word je bijvoorbeeld sneller verkouden, of krijg je last van andere kwaaltjes ([bron](#)).

2. Een suikeroverschot schopt insulineproductie in de war

Wanneer je suikerrijk voedsel eet, maakt je lichaam het hormoon insuline aan. Dit belangrijke hormoon zorgt ervoor dat glucose wordt opgenomen in het bloed en lichaamscellen. Echter, wanneer er teveel glucose (dus suiker) in het bloed komt raakt de insulineproductie in de war. Je lichaamscellen worden immuun voor de enorme hoeveelheid insuline.

Dit kan vervolgens leiden tot verschillende ziektes, zoals diabetes type II (suikerziekte), overgewicht en hart- en vaatziekten. Zo blijkt uit verschillende wetenschappelijke [onderzoeken](#).

3. Suiker tast je tanden aan

Ondertussen weten we dit allemaal, maar herhaling kan nooit kwaad: suiker is slecht voor je tanden. Uit [dit onderzoek](#) blijkt dat suikers slechte bacteriën in je mond voeden en dat de zuren je tanden aantasten. Vandaar dat je zo vaak hoort dat frisdranken slecht zijn voor je gebit!

4. After-lunch dip dankzij suiker

In eerste instantie lijkt suiker je energie te geven, maar vaak kom je daarna tóch weer in een energiedipje terecht. Hoe kan dit?

Wanneer je voedsel wordt verteerd worden koolhydraten (suiker) afgebroken tot glucose. Dit wordt opgenomen in het bloed, het bloed vervoert glucose naar de cellen en daar wordt het daadwerkelijk omgezet naar de energie die we nodig hebben.

Een term die hier belangrijk is, is de bloedsuikerspiegel. Je bloedsuikerspiegel zegt iets over de hoeveelheid glucose in het bloed. Het lichaam wil graag zo weinig mogelijk bloedsuikerschommelingen. Het voordeel van een stabiele bloedsuikerspiegel is dat je geen energiedipjes krijgt, langdurige energie hebt en minder last hebt van eetbuien.

Bewerkte suikers zorgen juist voor enorme pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel. Vandaar die after-lunch of after-dinner dip! Complexe of langzame koolhydraten zoals volkoren producten, peulvruchten en groente worden juist langzaam opgenomen in je lichaam en veroorzaken geen pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel.

5. Suiker zorgt mogelijk voor diabetes, kanker en hart- en vaatziekten

Sommige mensen noemen suiker een sluipmoordenaar. Waarom eigenlijk? Een overschot aan suiker schijnt een oorzaak te zijn van verschillende ziektes, zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten.

Zoals ik al noemde bij punt 2, schopt een overschot aan suiker je insulineproductie in de war.

Waar het kort op neer komt: suiker verhoogt het niveau van insuline, maar ook cholesterol en glucose in het bloed. Dit verhoogt de kans op diabetes type II (suikerziekte). Al deze factoren verhogen weer de kans op hart- en vaatziekten.

Daarnaast lijkt er zelfs een link te zijn tussen suiker en kanker. Verschillende [onderzoeken](#) beweren dat mensen met een verhoogde insulinespiegel (veroorzaakt door teveel suiker) meer kans hebben op verschillende vormen van kanker, waaronder borst- en darmkanker. Behoorlijk shocking!

Nu is het natuurlijk niet zo dat je direct na het eten van een stuk taart een grotere kans hebt op deze serieuze ziektes.. het gaat om grote porties, langere tijd achter elkaar. Maar het laat wel zien wat voor troep suiker eigenlijk is.

6. Suiker kan vage klachten veroorzaken

Voor dit punt heb ik geen wetenschappelijke bronnen, maar vooral mensen uit mijn omgeving zijn het bewijs. Zo ken ik genoeg mensen die voorheen last hadden van vage klachten, maar na het schrappen van suiker voelden zij zich een stuk beter. Met vage klachten bedoel ik regelmatig hoofdpijn (of zelfs migraine), eczeem, acne, astma, oververmoeidheid, stress, slapeloosheid, darmproblemen en allergieën.

Persoonlijk merk ik dat suikerrijk voedsel direct invloed heeft op m'n huid. Helaas ben ik nog niet sterk genoeg om suiker helemaal te schrappen!

Heb jij regelmatig last van een van de bovenstaande klachten? Het is het proberen waard om eens te minderen (of zelfs te stoppen) met suiker.

7. Suiker is verslavend

Misschien is dit wel het meest *shocking* punt: suiker schijnt net zo verslavend te zijn als alcohol, sigaretten of zelfs cocaïne!

Het schijnt dat suiker het beloningssysteem in de hersenen activeert, precies zoals sigaretten of drugs dat ook doen. Dit is naar voren gekomen in [deze studie](#) met ratten. Je brein wordt afhankelijk van het stofje dopamine wat vrij komt wanneer je suiker eet. Dopamine zorgt voor een fijn en gelukkig gevoel. Maar zodra het wegzakt, krijg je een dipje en wil je meer. Hetzelfde gebeurt bij drugs, maar dan in een extremere mate.

Ben je nog niet helemaal overtuigd dat suiker verslavend kan zijn? Wees eens eerlijk over de volgende vragen:

- Heb je wel eens enorme behoefte aan iets zoets, ook al zit je vol na een voedzame maaltijd (denk aan dat lekkere toetje na een etentje)?
- Wanneer je toegeeft aan je zin in wat zoets, komt het dan wel eens voor dat je meer eet dan je van plan was?
- Voel je jezelf wel eens schuldig na het eten van iets zoets? En eet je toch nog meer?
- Verzin je wel eens excuusjes waarom je toch écht een stuk chocolade nodig hebt?
- Heb je wel eens regels proberen op te stellen voor jezelf, maar lukt het bijna nooit om je eraan te houden?
- Verstop je wel eens eten voor anderen, of verzwijg je wat je hebt gegeten?

Shit, busted! Suiker kan dus zeker verslavend zijn. Je verlangt ernaar, raakt de controle soms kwijt en je voelt je schuldig als je jezelf hebt laten gaan. *Confession* vanaf mijn kant: bij mij blijft het nooit bij één stroopwafel, ik eet gerust het hele pakje op. En ja, dan voel ik mij behoorlijk schuldig! Natuurlijk is het niet zo extreem als bij een drugsverslaving, omdat je geen last hebt van ontwenningssverschijnselen zoals koorts, slapeloosheid en overgeven wanneer je stopt met suiker eten.

Een sterke campagne uiting van de Diabetes Organisatie in Sri Lanka:



Tobacco is highly addictive. You love the way it makes you feel, the satisfaction it gives. You crave it. You need it to get through the day. It stimulates an integral part of your brain. It silently narrows your blood vessels, leading to more complications like heart disease and stroke. Somewhere in the world, it takes a life every 6 seconds.

Sugar is highly addictive. You love the way it makes you feel, the satisfaction it gives. You crave it. You need it to get through the day. It stimulates an integral part of your brain. It silently narrows your blood vessels, leading to more complications like heart disease and stroke. Somewhere in the world, it takes a life every 6 seconds.

 DIABETES ASSOCIATION OF SRI LANKA

8. Suiker heeft invloed op onze emoties

Je weet ondertussen dat suikerrijk voedsel zorgt voor grote hoeveelheden insuline. Wanneer dit teveel wordt kan het zelfs invloed hebben op je hersenen, met emotionele uitbarstingen tot gevolg. Dit komt ook mede dankzij die pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, zoals eerder uitgelegd. Met name kinderen en pubers kunnen hier veel last van hebben.

Misschien is een leeftijdsgrens voor die energiedrankjes dus helemaal niet zo gek. Zo toont [dit onderzoek](#) aan dat kinderen agressiever en drukker zijn wanneer ze veel suikerrijk voedsel eten.



9. Je wil alleen maar meer en meer

Van suiker blijf je eten. En dat komt niet alleen omdat suiker verslavend is, maar vooral ook omdat suiker (en dan met name het fructosegedeelte van suiker) geen vol gevoel geeft. Fructose heeft geen effect op de ghrelin- en leptinhormonen, die ervoor zorgen dat je je vol voelt.

Kortom: door het effect van suiker op hormonen en het brein, verlies je de controle en blijf je maar eten. Het gevolg is dat je veel meer eet dan je nodig hebt en uiteindelijk worden die extra kilo's zichtbaar.



10. *Suiker maakt ouder*

Net als sigaretten en UV-stralen, lijkt ook suiker ervoor te zorgen dat je huid sneller verouderd. Volgens [onderzoekers](#) zouden suikers zich ophopen in onze huid en daarbij het collageen aantasten. Het gevolg? Een minder elastische huid en dit zorgt op den duur voor rimpels.

Ook Kris Verburgh (auteur Voedselzandloper) beweert dat suiker een van de oorzaken is van vroegtijdige veroudering.

Natuurlijk is het niet zo dat je er direct een rimpeltje bij hebt na het eten van iets zoets, maar het is wel nóg een reden om een beetje te minderen.

Wat nu? Suiker vermijden?

Suiker vergroot de kans op serieuze ziektes, je hebt last van energiedipjes, je huid verouderd sneller... en tóch lukt het maar weinig mensen om volledig suikervrij te eten. Het bewijs dat suiker toch echt verslavend is!

Natuurlijk moet er nog veel meer wetenschappelijk onderzoek worden gedaan naar de gevolgen van suiker op je lichaam. In veel onderzoek wordt er gebruik gemaakt van grote porties suiker bijvoorbeeld, wat misschien niet eens van toepassing is voor veel mensen. Toch hebben landen zoals Hongarije, Finland en Frankrijk al een suikertaks ingevoerd. Wat laat zien dat het wel een serieus probleem is. De vraag is alleen of dat wel de oplossing is.

Het is een hele uitdaging om suikervrij te leven. Je merkt pas effect wanneer je dit minimaal een maand volhoudt. Zoals je ondertussen weet zit suiker niet alleen in snoep en koek, maar in heel veel producten. Quote: "Floor van Lier, ik heb zelf aan den lijve ondervonden hoeveel beter het met me gaat nu ik geen suiker meer eet. Voorheen had ik erg veel last van hoofdpijn en buikklachten die zijn nu verdwenen. En eet ik wel een keer suiker dan voel ik me binnen een half uur zwaar beroerd,

hoofdpijn super moe en heel erg chagrijnig waar ook niemand blij van wordt. Is het goed te doen? "Ja, het is een mindset maar ik word er heel erg blij van!"

Alternatieven voor suiker zijn

Agave siroop, honing (biologische want anders hebben ze er hoogstwaarschijnlijk suikerwater aan toegevoegd). Kokosbloesemsuiker, sucanat (gedroogd en onbewerkt rietsuikersap, bevat heel veel ijzer), palmsuiker, biologische stevia vloeibaar of in poedervorm. Let bij de laatste op dat het echt biologisch is anders zitten er veel steunstoffen bij die erg schadelijk zijn met name voor kinderen en hun hersenen. En er zijn nog heel veel andere alternatieven. Ga maar eens zoeken dan vind je vanzelf het alternatief voor bewerkte suiker wat het beste bij jou past. Vermijd te allen tijde aspartaam en aanverwante chemische zoetmiddelen omdat deze wetenschappelijk bewezen schade aanrichten aan je gehele fysieke systeem. (zie hier <https://radar.avrotros.nl/forum/viewtopic.php?f=97&t=90406>)