

Spelregels Kassa's Maand Zonder Suiker

Hoe werkt het experiment?

De maand november is voor Kassa de Maand Zonder Suiker. Helemaal suikervrij is niet gezond: in fruit zit bijvoorbeeld van nature suiker, maar ook andere voedingsstoffen zoals vitamines en vezels die je lichaam nodig heeft. We focussen ons in deze maand op 'toegevoegde suikers'. Het doel is te kijken wat het effect van het minderen van toegevoegde suikers is op ons lichaam.

Wat zijn toegevoegde suikers?

Suiker is een zoete stof, die van nature voorkomt in voedingsmiddelen zoals in fruit, zuivel, mais, suikerriet en suikerbiet. Deze producten bevatten ook voedingsstoffen zoals vezels, mineralen, eiwitten en vitamines. Toegevoegde suikers zijn alle suikers die uit een product zijn gehaald en voor het maken van een ander product zijn gebruikt. Bijvoorbeeld: kristalsuiker uit suikerbieten die wordt gebruikt om snoep te maken. Ook suikers in groentesap, vruchtensap, -siroop en -concentraat zijn toegevoegde suikers, omdat de suikers niet meer in de oorspronkelijke vorm van het fruit of de groente zitten. In sinaasappelsap zit bijvoorbeeld niet meer alle voedingsstoffen die in een hele sinaasappel zitten (de vezels pers je er bijvoorbeeld uit).

Alle suikers worden door het lichaam op dezelfde manier verwerkt. Ze worden door het lichaam afgebroken tot glucose, 'brandstof' voor het lichaam, en leveren dezelfde hoeveelheid calorieën. Toegevoegde suikers leveren dus wel energie (calorieën), maar bevatten weinig of geen vitamines, mineralen of vezels. Het veelvuldig consumeren van toegevoegde suikers kan bijdragen aan het ontstaan van overgewicht, en het drinken van suikerhoudende dranken verhoogt de kans op diabetes type 2.

Waar zitten toegevoegde suikers in?

Je kunt toegevoegde suikers in allerlei producten vinden, zoals: groente of bonen in blik of pot, appelmoes, noten (gesuikerde pinda's), yoghurt, sojadrink, pudding, vla, yoghurt, kwark, ijs, slagroom, ontbijtgranen, frisdrank, energiedrank, sportdrink, frappuccino's, snoep, koek, repen en bars, gebak, ontbijtkoek, chocola, broodbeleg, soepen, sauzen en dressings. Maar, het zit in nog veel meer producten.

Hoe herken je toegevoegde suikers?

Op elke verpakking staat een ingrediëntenlijst. Wanneer een fabrikant suikers toevoegt aan een product, moet hij dit in de ingrediëntenlijst vermelden. Maar suiker staat soms onder een andere naam. Wat die namen precies zijn vind je in de 'blacklist' (onderaan).

Hoe meet je hoeveel suiker je binnenkrijgt?

Op de verpakking van een product staat vermeld hoeveel gram suiker je per 100 gram van dat product binnenkrijgt. Ook staat op het label vermeld hoeveel gram één portie van dat product is. Wanneer je weet wat de hoeveelheid suiker per 1 gram van dat product is, kun je dat getal vermenigvuldigen met de hoeveelheid gram die één portie van dat product is. Dan weet je

hoeveel suiker je per portie binnenkrijgt. Voor producten met natuurlijke suikers, geldt een andere berekening. Lees hieronder hoe je alles moet berekenen.

Stel, je wilt weten hoeveel gram suiker je binnenkrijgt wanneer je 1 stroopwafel eet. Op het label staat dat er in 100 gram stroopwafel 34 gram suiker zit, en dat één stroopwafel 33 gram is.

In 100 gram stroopwafel zit 34 gram suiker. In 1 gram stroopwafel zit 0,34 gram suiker. Dus: 33 gram stroopwafel (1 portie) = $33 \times 0,34 = 11$ gram suiker per stroopwafel.

Van melk, melkproducten en plantaardige vervangers (sojadrank) met toegevoegde suikers mag je per 100 gram van de totale hoeveelheid, 6 gram van de hoeveelheid suiker per 100 gram afhalen.

Van ontbijtgranen met toegevoegd suiker waar gedroogd fruit in zit, mag je per 100 gram van de totale hoeveelheid, 16 gram van de hoeveelheid suiker per 100 gram afhalen.

Wat is het streven?

De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) geeft een advies over de hoeveelheid toegevoegd suiker gezond is. De WHO adviseert om minder dan 10% van de calorieën op een dag uit toegevoegd suiker te halen. Nog beter is om maximaal 5% van de calorieën op een dag uit toegevoegd suiker te halen. In grammen is dat als volgt uit te drukken:

Leeftijd	Man (10%)	Man (5%)	Vrouw (10%)	Vrouw (5%)
1-3	24 gram	12 gram	21 gram	11 gram
4-8	38 gram	19 gram	33 gram	12 gram
9-13	54 gram	27 gram	49 gram	25 gram
14-18	69 gram	35 gram	54 gram	27 gram
19-50	68 gram	34 gram	50 gram	25 gram
51-70	61 gram	30 gram	44 gram	22 gram

Wat mag je wel?

Suiker in onbewerkt fruit telt niet als toegevoegde suiker. Fruit levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Het advies is minimaal 2 porties fruit per dag (een portie is 100 gram) te eten, en fruit niet te vervangen door een vruchtensap of een smoothie.

Aan brood wordt vaak suiker toegevoegd, om het gist te activeren. Als het niet lukt om brood te vinden waar geen suiker of dextrose in zit, kies dan voor bruinbrood of volkorenbrood.

Goede keuzes zijn: fruit, groenten, peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten, hummus), noten, notenpasta's, eieren, vis, vlees, vegetarische vleesvervangers, melk, yoghurt, kwark, kaas, zuivelspread, plantaardige zuivelvervangers, muesli, haveremout, zilvervriesrijst, aardappelen, pasta, couscous, smeer- en bereidingsvetten voor op brood en het bereiden van de maaltijd. Qua dranken kun je koffie, thee en water drinken – zonder toegevoegde suiker.

LET OP: houdt ook bij al deze producten de ingrediëntenlijst in de gaten. Wanneer er suiker aan is toegevoegd raden wij aan een variant zonder toegevoegd suiker van het product te zoeken.

Alcohol?

Geen alcohol drinken is het advies.

Wat doe je als je afkickverschijnselen krijgt?

Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om bepaalde producten niet meer te eten. Wanneer je deze producten niet vervangt, kan het zijn dat het voelt alsof je te weinig eet of afvalt. In dit geval is het het beste om meer te gaan eten van producten zonder toegevoegd suiker.

Wat doe je als je gezondheidsklachten krijgt?

Als je gezondheidsklachten krijgt, raden we je aan contact op te nemen met je (huis)arts. Het is dan ook raadzaam om te stoppen met het meedoen aan dit experiment. Mensen die een ziekte of aandoeningen hebben, adviseren wij te overleggen met hun arts of het verstandig is mee te doen.

Voor kinderen geldt dat ze in de groei zijn. Het is belangrijk dat zij een volwaardig voedingspatroon hebben en dus voldoende calorieën en voedingsstoffen binnenkrijgen. We adviseren voor hen vooral frisdranken, vruchtensappen en andere dranken met toegevoegd suiker, snoep, koek, chocola, gebak en andere suikerachtige lekkernijen uit hun voeding te schrappen.

Tips

- Vervang gesuikerde ontbijtgranen en krokante muesli door muesli met daarbij wat noten en vers fruit
- Vervang zoet broodbeleg door plakjes aardbeien, banaan of appel
- Vervang koekjes, chocolade en snoep door vers(e) groeten en fruit zoals snacktomaten, worteltjes en appels
- Vervang frisdrank en vruchtensap door water, koffie en/of thee zonder suiker
- Vervang gebak of gesuikerde banketwaren door een volkorenboterham, knäckebröd of rijstwafel
- Vervang kant-en-klare dressings door zelfgemaakte dressing op basis van olie of azijn
- Vervang ketchup of een kant-en-klare pastasaus door een zelfgemaakte saus op basis van gezeefde tomaten
- Vervang appelmoes door vers fruit
- Vervang suikerrijke toetjes en pudding door yoghurt zonder toegevoegde suikers

Blacklist:

Suiker	Stroop
Kristalsuiker	Glucosestroop
Basterdsuiker	Fructosestroop
Vanillesuiker	Maisstroop
Kandijsuiker	Moutstroop
Invertsuiker	Rijststroop
Rietsuiker	Agavesiroop
Melksuiker	Ahornsiroop (maple syrup)
Vruchtensuiker	Glucose fructosestroop
Druivensuiker	Dextrose-invert-suikerstroop
Moutsuiker	Speltstroop
Palmsuiker	Honing
Kokosbloesemuiker	
Sacharose	Vruchtenconcentraat
Lactose	Vruchtensap
Glucose	Appelsap
Fructose	
Maltose	
Trehalose	
Isoglucose	
Melasse	
Dextrose	
Galactose	
Maltodextrine	