



# SUIKER

ANNEHIEKE BRYAN

[WWW.GO4VITALITY.COM](http://WWW.GO4VITALITY.COM)



Suiker zit **overal** in onze voeding. Niet alleen in koek, snoep en chocola, maar ook in confituur, fruit, melk en de meeste industrieel bereide producten. Veel mensen die worstelen met hun gewicht hebben vaak ook een haat-liefderelatie met suiker. Suiker kan even energie geven, maar wordt veelal gebruikt om kortstondig emoties te verzachten, ofwel gegeten als **troostvoer**. Daarnaast kan het ook om jarenlange ingesleten **gewoonten** gaan, denk aan het koekje bij de koffie, taart bij een verjaardag.

De mens heeft suiker **niet nodig**. Het kan bijdragen aan de ontwikkeling van welvaarsziekten als diabetes type 2, hart- en bloedvatproblemen, obesitas, slecht darmfunctioneren en lusteloosheid.

Tegenwoordig kampen veel mensen met een energietekort, hebben stress, voelen zich lusteloos en komen niet uit hun stoel. Een maand zonder suiker kan helpen om te zien wat suiker doet op je **energieniveau, slaapkwaliteit, gewicht en smaaksensatie**. Ga jij die uitdaging aan?

In de volgende tabel vind je voedingsmiddelen waar suiker in zit en hoe deze gezond te vervangen.

## SUIKER

Koek, snoep, gebak, taart, chocola, ijs, chips, sportrepen, graanrepen, dessert

Broodbeleg als confituur, choco, appel/perenstroop, honing

Frisdranken (ook zero en light), ice tea, fruitsap, vruchtensap, smoothie, yoghurt drankjes, sportdranken, vitamine water, chocolademelk, koffie met smaakje, maar ook alcohol!

Kant-en-klare producten als tomatensausen, ketchup, tomatenpuree, soep uit blik, spaghettisous, BBQ-sausen, sladressing

## VERVANGEN DOOR

Gezonde tussendoortjes als rauwkost, olijven, ei, handje ongezouten noten, avocado, volkoren cracker met hummus

Kaas, magere vleeswaren, Philadelphia light, hummus, ei, gegrilde paprika, courgette, aubergine, rauwkost als paprika, komkommer, sla, tomaat, notenpasta, avocado.

Water, bruiswater, thee, max. 2 koppen koffie per dag, water met b.v. citroen/mint/komkommer/vers fruit

Zelf vers maken van groenten (soep, (spaghetti)sous) of yoghurt en mosterd (dressings, BBQ-sausen)

## SUIKER

## VERVANGEN DOOR

Fruit en groente uit blik, ingeblikte bonen met toegevoegd suiker

Vers fruit (max. 2 per dag) of groenten uit diepvries of uit blik zonder toegevoegde suikers

Muesli, cruesli, granola, ontbijtgranen

Zelf maken van haver-, rijst- of boekweitvlokken, ongezouten noten, vers fruit, kokosnippers, zaden (geen gedroogd fruit)

Zuivelproducten met fruit (yoghurt, kwark, drankjes)

Producten naturel gebruiken en aanvullen met wat vers fruit

Wit brood, pasta, rijst, pizzabodems, croissants, snacks van witte bloem etc.

Vervang met volkoren varianten of met groenten (b.v. courgettini of bloemkoolrijst)

Ga de challenge aan met jezelf! Een maand zonder deze suikerproducten, zoetstoffen en alcohol.

Hoe bereid je dit voor?

- ① Schrijf op wat je **hoopt te bereiken** met een maand zonder suiker.
- ② Schrijf op wat jouw grote **verleidingen** zijn, waar je het meest tegen op ziet en wat je valkuilen of moeilijke momenten zijn. Noteer meteen **hoe je hier mee om kan gaan**.
- ③ **Gooi alle 'suiker'producten weg**, inclusief tafelsuiker, of geef ze aan je burens of zet ze achter slot en grendel en geef de sleutel aan je huisgenoot.
- ④ Vertel je **omgeving** wat je van plan bent en vraag om **steun**. Vraag om de snoeppot op je werk weg te zetten uit jouw zicht. Vraag steun aan je partner en kinderen en vraag of ze mee willen doen.
- ⑤ Zoek **alternatieve** producten en recepten ter voorbereiding. Koop en/of maak ze alvast. Denk aan een 'groene snoeppot' met allerlei mooie, kleurrijke groenten. Vries potjes zelfgemaakte groentesoep in voor de moeilijke momenten.



⑥ Start met een **ritueel**, b.v. het installeren van een beloning. Je kan denken aan een potje waar je elke dag 1 euro instopt als je niet gesnoept hebt. Aan het eind kan je jezelf trakteren op iets leuks (niet suiker!).

⑦ Start en denk er elke dag weer aan **wat het je gaat opleveren** (hang het uitgeschreven op de ijskast). Elke dag zonder suiker is een goede dag. Mocht je nu toch verleid worden, laat je niet gaan. Beperk de suiker en start de volgende dag gewoon opnieuw.

⑧ Hou een **dagboekje** bij. Geef jezelf elke dag een smiley als het je lukt en geef jezelf een beloning (b.v. die euro in het potje). Hou ook bij welke effecten je ervaart.



### 3 praktische tips

① Kijk eens op **etiketten** van producten om te zien wat er aan suiker in producten zit. Kijk zowel bij de inhoudstabel als bij de ingrediëntenlijst. In de inhoudstabel vind je de suikers terug onder de koolhydraten. Er is een 'totaal koolhydraten' gegeven en daaronder 'waarvan suiker'. Hier vind je de suikers terug.

Producenten zijn heel slim om het woord suiker te vermijden en er allerlei andere termen voor te gebruiken. In de ingrediëntenlijst vind je ze terug. Het ingrediënt dat als eerste vermeld staat, is het rijkst aanwezig. Het staat op volgorde van hoeveelheid aanwezig. Uiteindelijk zijn de producten in de volgende lijst allemaal suiker.

Agavenectar

Agavesiroop

Ahornsiroop

Basterdsuiker

Bietsuiker

Bruine suiker

Caramel

Dextrose

Druivensuiker

Esdoornsiroop

Fructose

Fructosestroop

Glucose

Glucose-fructosestroop

Glucosestroop

High Fructose Corn Syrup

Honing

Kandij

Kokosbloemsuiker

Kristalsuiker

Maisstroop

Maltodextrine

Palmsuiker

Parelsuiker

Rietsuiker

Sucranaat

Sucrose

Suiker





② Probeer **zoetstoffen** liefst ook helemaal te **mijden**. Je gewenning aan de zoete smaak blijft bestaan, terwijl je die hunkering juist wilt afbouwen. Bijt even door, maar zonder zoet ga je de pure smaak van de producten ontdekken en heb je vanzelf minder behoefte aan zoet. Je kunt eventueel zoeten met vers fruit. Bedenk wel dat hier ook suikers inzitten, dus met mate.

Wat zijn namen van zoetstoffen?

Acesulfaam-k, Aspartaam, Cyclamaat, Cycloamzuur, Erythritol, Isomalt, Lactitol, Maltitol, Tagatesse, Stevia, Sucralose, Sukrin, Xylitol.

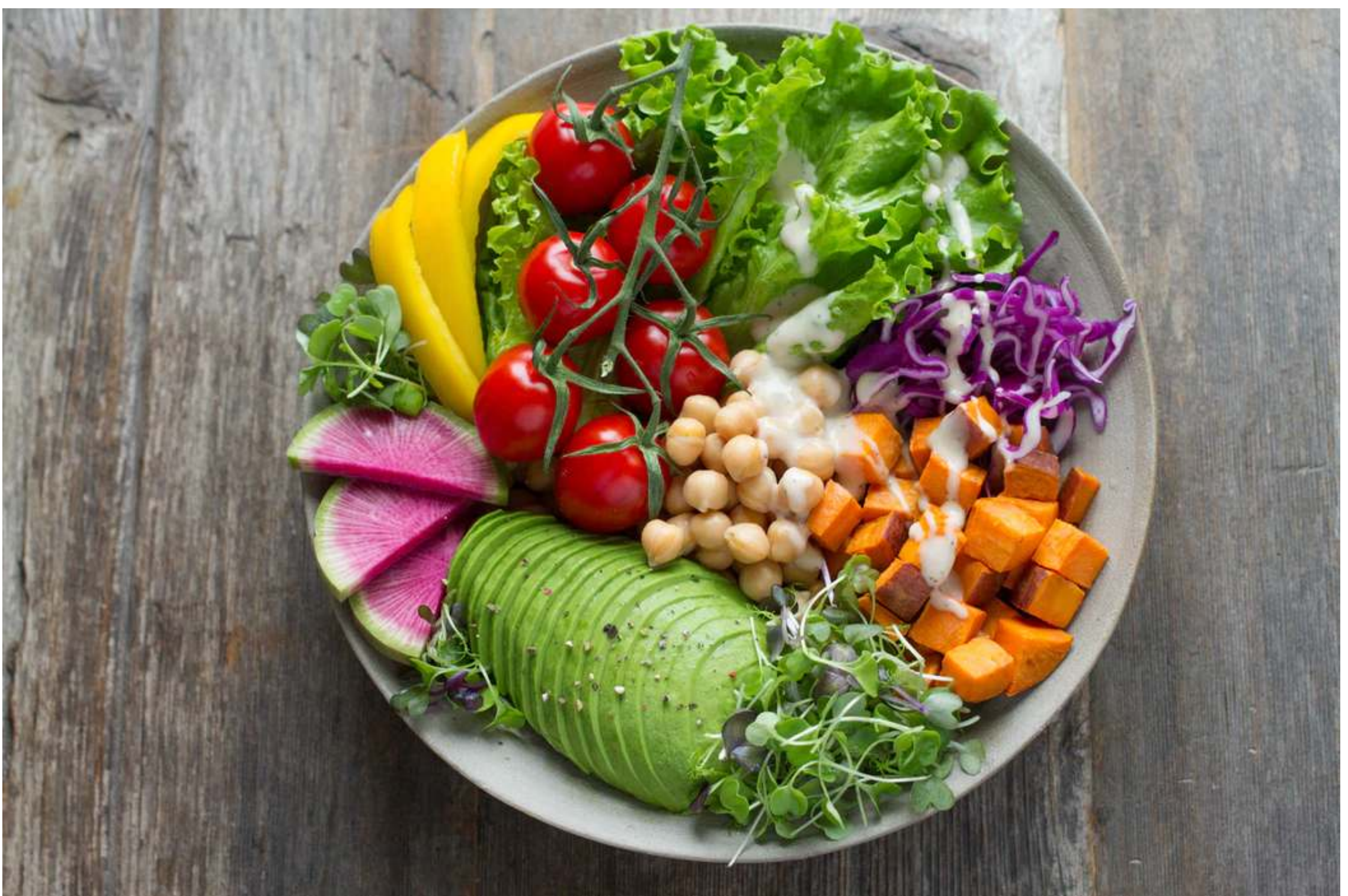




### ③ Wat kan je doen als de **verleiding groot** is?

Weet dat elke hunkering niet langer duurt dan 20 minuten. Dit kan heel lang zijn, maar afleiding gaat je helpen. Waar kan je aan denken? Maak je eigen 'tool kit' om de moeilijke momenten te lijf te gaan.

- Drink een glas water.
- Poets je tanden.
- Neem een stukje suikervrije kauwgom.
- Ga iets anders doen (muziek luisteren, douche nemen, vriendin bellen, wandeling maken).
- Als je echte honger hebt (krampen in je maag), eet iets voedends zonder zoet, zoals een klein handje ongezouten noten, cracker met hummus, boterham met kipfilet of snoeptomaatjes. Als je hier geen zin in hebt, is het geen echte honger.





Wat kan je verwachten van een maand zonder suiker?

- Na een maand ben je geen 'slaaf' meer van de suiker en is de **hunkering verdwenen**.
- Je krijgt **meer energie**, je sportprestaties en conditie gaan sneller vooruit.
- Je gaat **beter slapen**.
- Je gaat **afvallen**.
- Je gaat **andere smaken** ontdekken en waarderen.
- Je hebt **geen behoefte** meer aan zoetheid, de pure smaak gaat je bevallen.
- Je gaat **trots** zijn op jezelf en je durft uit je comfortzone te komen.

Misschien dat je in het begin je wat slechter gaat voelen (afkickverschijnselen). Lastig, maar weet dat die effecten binnen een paar dagen over zijn.

Wat kan je verwachten? Hoofdpijn, misselijkheid, stemmingswisselingen, duizeligheid, vermoeidheid, zweten, trillen, slapeloosheid, behoefte aan suiker, last van emoties, futloosheid.



# VEEL SUCCES!

Al het begin is moeilijk, maar weet dat elke hunkering naar suiker slechts 20 minuten duurt, zeker als je afleiding gaat zoeken. Je gaat een leven zonder zoet waarderen.

Je hebt nu veel informatie van mij over suiker gekregen. Vind je het leuk om in een groep de challenge aan te gaan en een maand suiker uit je voeding te schrappen?

Als Leefstijlcoach organiseer ik Suikerchallenges waarbij ik een groep gedurende die tijd via WhatsApp coach. Iets voor jou? Kijk op mijn website voor data en mobiliseer je vrienden, collega's en familie. De challenges geef ik ook online.

[www.go4vitality.com](http://www.go4vitality.com)



[facebook.com/go4vitality](https://facebook.com/go4vitality)



[linkedin.com/company/go4vitality](https://linkedin.com/company/go4vitality)



[info.go4vitality@gmail.com](mailto:info.go4vitality@gmail.com)



+32 (0)473 110659

