



SUIKER IS OVERAL. WAT NU?!

**Leven in een wereld vol langzame,
snelle en verborgen suikers, en zelfs supersuiker:
superzoet en superongezond.**

- ◆ GGD-directeur: suiker is 'de gevaarlijkste drug van deze tijd'.
- ◆ EU-besluit over fructose krijgt veel kritiek, maar suikerindustrie is enthousiast.
- ◆ 'Suikers' is iets anders dan 'suiker'. Suikers kent de mensheid al zolang zij bestaat, suiker kennen we pas sinds relatief kort.

Suiker is overal. Hoe ga je er verstandig mee om? In dit deel lees je over de haken en ogen die in de praktijk van alledag aan het gebruik van suiker zitten en hoe je daar het makkelijkst omheen kunt laveren.

Een begin kan zijn om te beseffen dat suiker een verslavend element in zich heeft en dat het goed mogelijk is dat je aan de zoetigheid verslaafd bent. Schrijf je liefdevolle relatie met suiker niet meteen af als het gevolg van een

Paul van der Velpen, de directeur van GGD Amsterdam, een organisatie waar ze toch wel iets weten van verslaving, noemt suiker ‘de gevaarlijkste drug van deze tijd’

zwak karakter. Suiker is legaal, maar toch best pittig spul. Paul van der Velpen, de directeur van GGD Amsterdam, een [organisatie](#) waar ze toch wel iets weten van verslaving, [noemt](#) suiker ‘de gevaarlijkste drug van deze tijd’. ‘Het is net zo zwaar om van de drang naar zoet voedsel af te komen als van roken’, zegt hij. ‘Dokter Frank’ van Berkum [reageert](#) door te zeggen dat suiker geen onthoudingsverschijnselen kent, zoals alcohol. Hij wordt [teruggefloten](#) door dr. Nicole Avena die op de universi-

teit van Columbia voor het New York Obesity Research Center onderzoek doet naar oplossingen voor de obesitasepidemie. Uit dat [onderzoek](#) blijkt dat dieren die veel suiker krijgen gevoerd onthoudingsverschijnselen vertonen als de suiker wordt weggehaald. Verschijnselen die overigens niet optreden als in plaats van suiker vet centraal staat.

Bij mezelf en in m’n omgeving heb ik gemerkt dat je een eind kunt komen bij het jezelf verlossen van een suikerverslaving, maar dat het niet echt vanzelf gaat. Laat staan helemaal suikerloos leven. Is dat een belangrijk doel om te bereiken? Dat hangt natuurlijk van jezelf af, maar er is een prima ondergrens die maakt dat je flexibel kunt zijn en waarbij het nog leuk blijft voor jezelf en je verslaafde omgeving.

TOEGEVOEGDE SUIKER

Wat is veel suiker, wat is weinig? Het is een goede vraag waarover we niet langer hoeven na te denken omdat het antwoord er al is. De Amerikaanse Hartstichting [adviseert](#) vrouwen om per dag niet meer dan 100 calorieën uit suiker te halen, dat is zo’n zes theelepels. Bij mannen ligt de grens, ove-

rigens mede [bepaald](#) door de in het boek genoemde Robert Lustig die deel is van de adviescommissie, op [150](#) calorieën en dus zo'n negen theelepels aan wat heet 'toegevoegde suiker'. Toegevoegde suiker [is](#) suiker of honing



Onze dagelijkse suikerinname is in termen van onze voorouders te vergelijken met het eten van zo'n acht meter suikerriet.

die is toegevoegd aan een product om het zoeter te maken. Een zoete vrucht bevat dus geen toegevoegde suiker. De Wereldgezondheidsorganisatie houdt het op minder dan tien procent van je energie-inname in de vorm van toegevoegde suikers en [zegt](#) in 2015 dat het zelfs [beter](#) is om te kiezen voor minder dan vijf procent. Voor een vrouw van gemiddelde afmetingen komt dat neer op zo'n [25](#)

gram per dag. Stel nu dat die gemiddelde vrouw een gemiddelde trek krijgt, dan zit ze alleen al met een kom Stevige Tomatensoep van Unox en een bakje Quaker Cruesli Rozijn aan de verkeerde kant van die grens, [rekende](#) Foodwatch uit. Een man zou met z'n 31 grams-grens, die vijf procent, nog aan de goede kant zitten.

Toegevoegde suiker zit in bijvoorbeeld cola, koekjes, worst, fruitsap, mayonaise, soep, bonen in blik, en noem maar op. Op die manier consumeren we in Nederland ruim 100 gram suiker per dag, wat in termen van onze voorouders te vergelijken* is met het eten van zo'n acht meter suikerriet. Met ons suikergebruik scoren we de derde plaats op de wereldwijde [ranglijst](#). Duitsland staat op nummer twee en de VS op nummer één, met ruim 126 gram.

Is het veel gedoe onze suikerinname terug te brengen tot wat overzichtelijker proporties? Valt mee. Zeker als je begint bij de dranken. Minder cola of sap, dat scheelt al een hoop. En leer jezelf geleidelijk aan om thee of koffie zonder suiker te drinken. Dat brengt je ook al een heel eind op weg. Op die weg, zul je zien, komt dan een dag dat je een appel bij de koffie neemt, in plaats van een koekje of je eet kaas met nootjes bij de thee. Klinkt nu nog gek, maar voor mij is het al doodnormaal: net nog twintig 'koekjes' gegeten bij de koffie in de vorm van een gesneden banaan.

Trek jezelf op aan de gedachte dat het een goed idee is dat je minder rommel in je lijf wilt stoppen, dat je mogelijk soort van verslaafd bent en

* Remko Kuipers, *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 259.

nu een begin maakt met het stoppen daarvan. Kan zelfs leuk zijn om te doen. Nog leuker: begin een speurtocht naar suiker.

SPEUREN NAAR VERBORGEN SUIKERS

Laten we de speurtocht voor de duidelijkheid beginnen bij de niet-verborgen suiker, de suiker in de pot op tafel. Tafelsuiker is een ander woord voor [sucrose](#), dat in je lichaam wordt omgezet in twee gelijke delen: glucose en fructose, waarbij glucose door je lichaam als brandstof wordt gebruikt. En dan zijn er de verborgen suikers, verwerkt in tal van producten, vaak zonder dat je het door hebt en soms onder andere namen. Als je op zoek gaat, doe je de ene na de andere ontdekking: ‘Hee, dextrose in de salami!’ ‘Suiker in de chips, het moet niet gekker worden.’ Maar er zit ook suiker in de dipsaus of via een proces dat [chaptalisatie](#) wordt genoemd in je [wijn](#). Ze proberen je te foppen waar je bij staat. De fabrikanten maken je het niet makkelijk en een wereld waarin al die foute suikers niet meer verborgen of gebruikt worden, bestaat nog niet. Ook niet in de biologische winkel. Dus tot die tijd is het gewoon een kwestie van goed opletten.

Een medestander in de strijd tegen verborgen suikers en voor transparantie is de Consumentenbond. In 2014 beginnen ze de actie [Suikerpraatjes](#). De grootste praatjesmakers nagelen ze aan de [Suikerschandpaal](#). Op de bijbehorende website zijn afbeeldingen te zien van producten waarvan de suiker ernaast in suikerklontjes staat afgebeeld. Dat is altijd weer even schrikken. Op repen die onder gezonde mensen populair zijn, schrijft de

fabrikant dat ze ‘tjokvol met hele stukken noot en fruit’ zitten. Waarop de Consumentenbond [schrijft](#): ‘Dat de repen tjokvol suiker zitten (37%) vindt Eat Natural kennelijk minder relevante informatie.’ Bart Combée, directeur Consumentenbond: [‘Toen](#) wij de etiketten eens goed gingen bestuderen kwamen we [vijftig verschillende namen](#) tegen die fabrikanten gebruiken in plaats van het

woord ‘suiker’. Ook gebruiken fabrikanten misleidende claims op producten waar veel suiker in zit. Ze noemen iets een ‘verantwoord tussendoor-

Een wereld waarin suikers niet meer verborgen of gebruikt worden, bestaat nog niet. Ook niet in de biologische winkel. Dus tot die tijd is het gewoon een kwestie van goed opletten.

tje' terwijl een derde van het product uit suiker bestaat. Dat moet echt veranderen.'

Ook in de wijdverspreide Engelse krant *Daily Mail* klinken zulke geluiden in een [artikel](#) dat wijst op verborgen suikers. In de categorie 'ergste smoothie' staat een product dat ook in Nederland wordt verkocht: [Innocent](#). 'Deze (niet zo) onschuldige smoothie heeft bijna meer dan dertig procent meer suiker per honderd milliliter dan Coca-Cola en is de suikerrijkste smoothie op de markt. [...] De vezels zijn zozeer verpulpt tijdens het fabricageproces dat de volledige suikerlading van deze smoothie snel wordt geabsorbeerd door het lichaam', schrijft de krant.

SNELLE EN LANGZAME SUIKERS – OVER WARME BAKKERS EN DE PANIEKREACTIE VAN JE LICHAAM

Tijd om eens wat dieper op de materie in te gaan. Je hebt er wel eens van gehoord: snelle en langzame suikers. Hoe zit het ook weer precies?

De glucose en fructose in tafelsuiker worden samen sucrose genoemd en los van elkaar zijn het [koolhydraten](#). Koolhydraten worden in het lichaam [omgezet](#) in suikers. De groep koolhydraten bevat nog anders suikers behalve glucose en fructose: zetmeel, lactose en glycogeen zijn ook suikers. 'Suikers' is dus iets anders dan 'suiker'. Suikers kent de mensheid al zolang hij bestaat, suiker kennen we pas sinds relatief kort. De eerste grote suikervabriek in Nederland werd [gebouwd](#) in 1811. Suikers leveren energie voor onze cellen en hersenen. We krijgen ook energie van eiwitten en vetten.

Sommige suikers worden snel opgenomen, andere langzaam. Denk bij langzaam aan de suikers in [bonen](#) of een [appel](#). Snelle suikers zijn bijvoorbeeld het gevolg van het eten van [brood of rijst](#). De glucose die in je lichaam ontstaat na het eten van zetmeel, zoals brood of rijst, of na het drinken van

cola, wordt snel opgenomen. Het zorgt voor een piek in je bloedsuikerspiegel. Een dergelijke schommeling gaat het lichaam tegen door de sterke stijging af te remmen met insuline. Het lichaam doet dat omdat het is ingesteld op het behouden van balans. Balans is heel populair in de natuur. Ga maar na, als

Fabrikanten noemen iets een "verantwoord tussendoortje" terwijl een derde van het product uit suiker bestaat. Dat moet echt veranderen.'

het te warm is, gaat je lijf zweten om de temperatuur naar beneden te brengen; bij een wondje snellen hulptroepen toe om de verwonding onder controle te krijgen; als het koud is gaan de haren op je arm overeind staan

Suikers' is iets anders dan 'suiker'. Suikers kent de mensheid al zolang hij bestaat, suiker kennen we pas sinds relatief kort. De eerste grote suikerfabriek in Nederland werd gebouwd in 1811.

en spoort je lichaam je aan een muts op te doen, et cetera. Zelfs buiten het lichaam is balans de norm. Zet een glas koud water in een warme ruimte en even later heeft het de omgevingstemperatuur aangenomen.

Bij een piek in de bloedsuikerspiegel gaat hetzelfde mechanisme in werking: balanceren die hap. Probleem alleen is dat het lichaam daarbij kan doorslaan. De Amerikaanse professor [David Ludwig](#), die hiernaar onderzoek heeft gedaan, [noemt](#) dat een 'paniekreactie' van het lichaam. Vooral bij suikers die heel makkelijk opneembaar zijn, [zoals](#) die uit rijstwafels of zoete drankjes, kan dit gebeuren. De reactie is dan zo ingrijpend dat je na het afvlakken van de piek uiteindelijk zelfs onder het bloedsuikerspiegelniveau terechtkomt van toen je begon met het eten of drinken van de snelle suiker. Deze overcompensatie doet je in een spiraal belanden waarbij je [hormonen](#) je aansporen te gaan eten of drinken opdat je suikerspiegel weer zal stijgen, [zegt](#) Ludwig. 'Als onze bloedsuiker stabiel is, kunnen we langs een warme bakker lopen zonder te worden verleid. Maar als je bloedsuiker is ingestort, weet je brein dat de bakker je kan redden. Het is de aanzet voor weer een nieuwe ronde in de spiraal.'

SUPERSUIKER

De zoete drankjes waarover David Ludwig net al even sprak, zijn best interessant. Ze hebben in de meeste gevallen namelijk een opvallend ingrediënt: supersuiker. Deze suikersoort is iets nieuws, een verworvenheid van onze moderne tijd, maar of we er nu trots op moeten zijn... De kans is groot dat je er al best een aardige hoeveelheid van achter de kiezen hebt: glucose-fructosestroop, ook bekend onder de Engelstalige benaming *high fructose corn syrup*, kortweg HFCS. Superzoet, supergoedkoop en superslecht voor je gezondheid. Je kent deze hooggeraffineerde zoetstof van de cola, de ket-

chup, je oplossoepje overdag, je brood en heel veel andere producten. Misschien dat je een grote bron van HFCS al weet te vermijden: frisdrank. Toch is het goed mogelijk dat glucose-fructosestroop al meermalen aan je aan-

Bij een piek in de bloedsuikerspiegel gaat hetzelfde mechanisme in werking: balanceren die hap. Probleem alleen is dat het lichaam daarbij kan doorslaan.

dacht is ontsnapt en z'n weg heeft gevonden naar je lichaam. Vooral je [lever](#) heeft het er zwaar mee, die moet in z'n [eentje](#) alle fructose verwerken, [tegenover](#) glucose dat door de cellen in het lichaam wordt opgepakt [en](#) ook een beetje door de lever. De cellen gebruiken een belangrijk deel van de glucose voor brandstof, [maar](#) de lever vervet van de fructose, en uiteindelijk ook van glucose zodra het te veel wordt voor de cellen en ze het

energieaanbod niet meer kunnen [verwerken](#). Er ontstaat vervolgens ook [vetafzetting](#) in je [lichaam](#), zoals [plaque](#) in de aderen, en je wordt bij langduriger gebruik steeds minder gevoelig voor insuline.

De klap voor de lever is het grootst als de fructose in direct opneembare [vloeibare vorm](#) binnenkomt, dus bijvoorbeeld in de vorm van frisdrank of fruitsap. Nee, dat vertellen ze er niet bij als je al die blije reclames ziet, vol slanke mensen met een sprankelend glas cola. Ook is het zo dat fructose, in tegenstelling tot glucose, je na een tijdje [niet](#) het gevoel geeft dat je vol zit, je blijft er dus van drinken of eten – meer over dit mechanisme lees je in het suikerhoofdstuk in het boek. Het is tegelijk deel van het succes van frisdrank, in positieve en negatieve zin. Het negatieve effect blijkt in 2012 uit [onderzoek](#) van de universiteit van Stanford op basis van gegevens uit vijftienzeventig landen: er is een duidelijk verband tussen de populariteit van frisdrank en de wereldwijde toename van overgewicht, obesitas en diabetes, waarschuwen de onderzoekers. Natuurlijk kun je niet zeggen dat het de directe aanleiding was, maar het valt wel op.

GLYKEMISCHE INDEX

Je bent nu begonnen aan een paragraaf die nog weer wat dieper de suikerberg in duikt. Hier gaat het over de verschillende effecten die de diverse soorten suikers op je hebben. Het maakt duidelijk dat de ene suiker de

andere niet is en hoe je hiermee slim kunt omgaan. Een gereedschap hierbij is de [glykemische index](#) (GI). De index gaat over de invloed van voeding op

Je hebt er wel eens van gehoord: snelle en langzame suikers. Hoe zit het ook weer precies?

je suikerspiegel. Meer specifiek laat de glykemische index [zien](#) hoe snel je bloedsuikerspiegel stijgt als gevolg van het eten of drinken van iets in vergelijking tot het innemen van 50 gram koolhydraten. Uitgangspunt voor de index is [glucose](#), dus de door het

lichaam direct opneembare vorm van energie; 50 gram glucose heeft daarom indexcijfer 100. Een zoetstof met een GI van 25 doet de suikerspiegel dus met een kwart zo sterk stijgen als glucose dat zou doen. Ter vergelijking, sucrose, beter bekend als tafelsuiker, heeft een index van [68](#), dadelstroop zit op [103](#) en kokosbloesemsuiker staat bijvoorbeeld laag op de index met [35](#).

[Lastig](#) aan de index is dat er een verkeerd beeld kan ontstaan. Voorbeeld: rijststroop heeft een lage GI, maar ook weinig zoetkracht. Als er daarom meer van wordt gebruikt in de koekjes die je koopt, kan je bloedsuikerspiegel alsnog flink stijgen. Vandaar dat het begrip '[glykemische lading](#)' is bedacht. Die gaat over [hoeveel](#) koolhydraten je eet. Door de glykemische index met de glykemische lading te combineren is uit te rekenen wat het

Als onze bloedsuiker stabiel is, kunnen we langs een warme bakker lopen zonder te worden verleid. Maar als je bloedsuiker is ingestort, weet je brein dat de bakker je kan redden. Het is de aanzet voor weer een nieuwe ronde in de spiraal.'

voedingsmiddel met je doet. Niet iedereen zal uitgebreid gaan staan rekenen in de supermarkt, maar wie nauwkeurig moet zijn, heeft daarvoor dus de middelen. Een andere manier om concreet aan de slag* te gaan is om de invloed van de suikers op je lichaam iets te verminderen.

Voor wie het leuk vindt om te weten: de glykemische index van de koolhydraten die je eet is iets te verlagen met een handigheidje. De crux is het vertragen van het legen van de maag. Dat is minder ingewikkeld dan het

klinkt. Het is mogelijk dankzij de eigenschappen die gefermenteerde zuivel heeft. Yoghurt, karnemelk, kefir en kwark hebben, net als andere organi-

* Remko Kuipers, *Het Oerdieet*, tweede druk, pagina 255.

sche zuren zoals azijnzuur, een gunstig effect op de glykemische index van koolhydraten doordat de maag minder snel wordt gelegegd. Combineer die druiven dus met kwark of voeg hüttenkäse toe aan bataat. Zelf vind ik geroerbakte groenten met crème fraîche een prettige combinatie.

EVEN OPLETTEN

Terug naar de zoetigheid. Waar je nog even goed op kunt letten is dat als een zoetstof laag scoort op de glykemische index, dat nog niet betekent dat het een prima middel is. De glykemische index zegt iets over glucose, niet over fructose. [Agave](#) bijvoorbeeld heeft een lage glykemische indexwaarde, maar bevat zo'n tachtig procent fructose. Agave is dus niet zo'n probleem voor je bloedsuikerspiegel, maar wel weer voor je lever die al die fructose moet verwerken. Heel anders dan koolhydraatrijk voedsel als brood of aardappels. Dat breekt in je lichaam af naar slechts [glucose](#). Ten minste, in september 2013 komt de eerder genoemde Richard Johnson, auteur van *The Fat Switch*, naar buiten met de resultaten van [onderzoek](#). Uit dierproeven [blijkt](#) dat de lever hoogglykemische koolhydraten deels [omzet](#) in fructose.

Wat recht in gaat tegen het onderzoek van Johnson en de meest recente wetenschappelijke visie op fructose is de politiek. In oktober 2013 [besluit](#) de

De klap voor de lever is het grootst als de fructose in direct opneembare vloeibare vorm binnenkomt, dus bijvoorbeeld in de vorm van frisdrank of fruitsap. Nee, dat vertellen ze er niet bij als je al die blije reclames ziet, vol slanke mensen met een sprankelend glas cola.

Europese Unie namelijk dat er een gezondheidsclaim mag komen staan op producten waarvan de suiker of de glucose voor minimaal een derde is [vervangen](#) door fructose. De achterliggende reden bij het [besluit](#) is dat fructose laag scoort op de glykemische index. De Britse krant *The Guardian* vraagt de reactie van obesitasexperts. Stuk voor stuk zijn die ongelukkig met het besluit. 'Op de lange termijn is veel fructose meer dan welke suiker dan ook schadelijk voor de stofwisseling van het lichaam', [zegt](#) Michael Goran, onderzoeksdirecteur kinderobesitas van de

universiteit van Zuid-Californië. Hij voorziet een toename in de consumptie van fructose, met alle gevolgen van dien voor de volksgezondheid. Sui-

kerexpert professor Robert Lustig [noemt](#) het EU-besluit ‘wetenschappelijke onzin’. Volgens hem is de glykemische index er ten onrechte bijgehaald en zegt die niets over gezondheid of ongezondheid van fructose. Het is vol-

A Is een zoetstof laag scoort op de glykemische index, betekent het nog niet dat het een prima middel is.

gens hem helemaal niet belangrijk dat fructose een lage glykemische index heeft. Laag, hoog, het interesseert hem niet zolang geen rekening wordt gehouden met de glykemische lading. Zelfs voedsel met een hoge glykemische index kan dan nog positief uitpakken, ‘neem de wortel’. Worteltjes hebben een hoge glykemische

index, maar voordat je 50 gram aan glucose binnen krijgt – waarmee je dus 100 punten scoort op de glykemische index – moet je een hoop worteltjes eten, namelijk 600 gram. ‘Niet heel waarschijnlijk’, zegt Lustig. Fructose daarentegen scoort laag op de index, maar pakt hoe je het ook wendt of keert niet positief uit voor het menselijk systeem, iets wat hij in het suikerhoofdstuk in boek al uitgebreid heeft beargumenteerd.

Niet alleen de visie van de EU over de glykemische index bij fructose vindt Lustig een misser. Hij is ook kritisch op de wetenschap waarnaar de voedingsindustrie graag verwijst als het z’n vreugde over fructose wil delen. Vaak wordt dan een rapport uit 1999 aangehaald waaruit blijkt dat het best meevalt met het vervetten van de lever. Het rapport klinkt geruststellend, alleen is het zo dat de conclusies slechts gelden voor slanke mensen die vasten, nog gevoelig zijn voor insuline en pure fructose consumeren, wat slecht opneembaar is. Het geldt niet voor obese mensen die ongevoelig zijn voor insuline, goed doorvoed zijn en een combinatie krijgen van glucose en fructose, zoals we die in het dagelijks leven kennen uit suiker. De eerste groep mensen komt niet heel veel voor, de tweede daarentegen wel. Lustig, samenvattend: ‘Voedingsbeleid zou gebaseerd moeten zijn op wetenschap, niet op pseudowetenschap, zoals wat we de laatste dertig jaar hebben gezien.’

Maar niet iedereen klaagt. De suikerindustrie is alvast zeer [enthousiast](#) over het besluit van de EU, blijkt uit de [eerste](#) reacties: ‘Een waterscheiding’, jubelt leverancier Galam Group. Het bedrijf verwacht een enorme toename in de verkoop van zijn zoetstoffen. Niet veel later knallen de champagnekurken opnieuw, als bekend wordt dat de EU in 2017 de [productiebeper-](#)

[kingen](#) voor glucose-fructosestroop loslaat. [Verwacht](#) wordt dat de verkoop zal verdrievoudigen. De Deense diabetes- en obesitas-expert Per Bendix Jeppesen maakt zich [zorgen](#) en vreest Amerikaanse toestanden, dus een toename van het gebruik en een toename van het aantal diabetes- en obesitaspatiënten.

FRUCTOSELIIMIET

Op de valreep nog even een tip. Het lijkt slim, maar dat is het niet, om je zoetzucht te bevredigen met gedroogd fruit. Dadels, gedroogde vijgen, rozijnen, ze zijn heerlijk, maar het zijn eigenlijk fructosebommetjes. Een eeuw geleden [consumeerden](#) we zo'n 15 gram fructose per dag, nu zitten we in Nederland rond de [50 gram](#) en in de vs op ruim 70 gram. Experts [adviseren](#) vaak om maximaal 25 gram fructose per dag te gebruiken en die limiet bereik je sneller dan je denkt. Een gedroogde dadel bevat 7,7 gram fructose, dus met drie dadels zit al bijna aan je taks.

Niet iedereen klaagt. De suikerindustrie is alvast zeer enthousiast over het besluit van de EU, blijkt uit de eerste reacties. Niet veel later knallen de champagnekurken opnieuw.

Niet alle vruchten hoeven tot zorgen te leiden. Er [is](#) bijvoorbeeld [onderzoek](#), gepubliceerd in het vooraanstaande *British Medical Journal*, dat laat zien dat sommige vruchten diabetes-2 eerder voorkomen dan helpen veroorzaken. Vooral blauwe bosbessen, druiven en appels zijn gunstig en helpen bij het voorkomen van diabetes. Opmerkelijk, omdat druiven en appels veel fructose bevatten. Het vermoeden is dat het

de antioxidanten en fytonutriënten in de vruchten zijn die ontstekingsremmend werken en op die manier helpen om diabetes te voorkomen. Natuurlijk is de ene appel de andere niet en zijn sommige moderne appels door kweektechnieken soms wel [vijftig](#)-maal zo [zoet](#) als in vroeger dagen.

EIND AAN DE VERSLAVING

Suiker heeft een verslavend element en wie dat onprettig vindt en echt van de verslaving af wil, stopt helemaal met suiker. Bevrijd jezelf van je suiker-verslaving en herstel tegelijk je smaak. Voor je het weet ben je fitter dan

een jonger iemand die nog wel in de verslaving zit en kun je nog beter proeven ook.

De lichamelijke verslaving is meestal het snelst overwonnen. Het lijkt een beetje op [stoppen met roken](#). Na een paar dagen is de lichamelijke verslaving overwonnen. Het moeilijkst is de geestelijke verslaving: smachtend langs de schappen met koek en chocolade. Wat kun je doen om het nog een beetje dragelijk te maken? Sla die schappen waar mogelijk over, haal het lekkers vooral niet in huis en eet een zoete appel bij de koffie. De suiker vervangen door zoetjes heeft niet heel veel zin. Het houdt je zoetzucht in stand en het zijn vaak ongezonde stoffen.



p de valreep nog even een tip. Het lijkt slim, maar dat is het niet, om je zoetzucht te bevredigen met gedroogd fruit.

Als je het suikerloze bestaan volhoudt, wordt de zucht naar zoet steeds minder en heb je zelfs na het avondeten niet per se meer zin in zoet. Tegelijk komt ook je smaak terug, want die had een deuk opgelopen door alle zoetigheid. Dan kan het opeens voorkomen

dat je een grapefruit eet en jezelf verbaast over hoe zoet die is en eet je yoghurt met vruchten zonder dat je er suiker aan toevoegt – het is al zoet genoeg. Zelfs gewoon kraanwater kan dan al zoet smaken. Succes en veel plezier!