

3 MINUTEN INFO



Suiker

KRISTALSUIKER, TAFELSUIKER OF SACHAROSE: HET ZIJN ALLEMAAL NAMEN VOOR DEZELFDE STOF: SUIKER. SUIKERS ZIJN ENKELVOUDIGE KOOLHYDRATEN, OOK WEL MONO- OF DISACHARIDEN GENOEMD. ZE BESTAAN UIT EEN OF TWEE SUIKERMOLECULEN, TE WETEN GLUCOSE (DRUIVENSUIKER) EN/OF FRUCTOSE (VRUCHTENSUIKER). DE MEESTE SOORTEN SUIKER BESTAAN UIT GLUCOSE, FRUCTOSE OF EEN MENGSEL DAARVAN. DENK BIJVOORBEELD AAN BIET- EN RIETSUIKER, STROOP OF HONING.

Historie

Vroeger was suiker een schaars goed, dat alleen betaalbaar was voor rijke families. Voor het zoeten van hun eten en drinken gebruikte men honing of de sappen van planten en vruchten, zoals palmen en dadels.

Het waren de Indiërs die als eerste gekristalliseerde suiker uit suikerriet wisten te halen. Hiervoor persten ze het sap uit de stengels en kookten dit in tot een bruine, zachte stroop. Deze kristalliseerde later uit tot de suiker zoals wij die kennen.



Consumptie

Nederlanders eten gemiddeld 122 gram suikers per dag. Deze suiker is afkomstig uit de van nature aanwezige suikers in fruit, groente en zuivelproducten (circa 51 gram) en uit toegevoegde suikers aan voeding, zoals honing, kristalsuiker en agave siroop (circa 71 gram). Volwassenen krijgen een aanzienlijk deel van hun suikers binnen door het gebruik van suiker, honing, jam, frisdranken, chocolade, koek en cake. Kinderen krijgen vooral suiker binnen door de consumptie van snoepgoed en siroop.

Ongezonder?

Suiker levert energie, maar geen voedingsstoffen. Als je teveel suiker eet, bestaat de kans dat je te weinig andere voedingsstoffen binnen krijgt waardoor je vermoeid raakt of darmklachten krijgt. Een direct verband tussen suiker en vermoeidheid of hyperactiviteit is niet wetenschappelijk aangetoond. Ook is niet wetenschappelijk bewezen dat suiker een verslavende werking zou hebben. Het eten van suiker zorgt voor afgifte van de stof dopamine, wat een prettig gevoel geeft. Maar wanneer je stopt met het eten van

suiker, krijg je geen last van ont-houdingsverschijnselen. Ook hoeft je niet steeds meer suiker te eten om hetzelfde prettige gevoel te ervaren. Van verslaving is daardoor geen sprake.

Dikmaker?

Het prettige gevoel dat ontstaat door suiker te eten, kan je aansporen en motiveren om nog iets extra's te eten. Hierdoor is de misvatting ontstaan dat je van suiker dik zou worden. Van suiker op zich word je niet dik. Alleen wie teveel suiker eet en dit niet verbrandt, loopt het risico hiervan dikker en ongezonder te worden. Het gaat om de balans. De helft van alle suiker

die wij in Nederland binnen krijgen, is afkomstig uit tussendoortjes zoals frisdrank, snoep, koek en gebak. Die heeft je lichaam niet nodig. Als je op je gewicht wilt letten, valt daar dus flink wat winst te behalen.

Suiker in brood

Er zit gemiddeld circa twee gram suiker in honderd gram brood. De meeste suiker zit er op natuurlijke basis in en is afkomstig uit de graankorrel. Soms wordt een klein beetje suiker toegevoegd om het gist dat het brood laat rijzen op gang te helpen. Deze toegevoegde suiker wordt echter door de aanwezige gist verbruikt en is niet meer terug te vinden in het eindproduct.

**De helft van
alle suiker die
wij in Nederland
binnen krijgen,
is afkomstig uit
tussendoortjes.**





Ook voor de consumptie van banket geldt natuurlijk: alles draait om de balans.

Aan zachte, witte bolletjes wordt iets meer suiker toegevoegd – net als aan luxe broodvarianten, zoals een stol of suikerbrood. In de banketbakkerij wordt suiker gebruikt als vulmiddel en smaakmaker. Soms proberen bakers minder suiker in hun producten te verwerken, maar de consument moet wennen aan deze smaak. Ook voor de consumptie van banket geldt natuurlijk: alles draait om de balans. Een taartje op z'n tijd kan heel erg lekker zijn en daar mag je met een gerust hart van genieten!

Suikervervangers

Er bestaat geen verschil in voedingswaarde tussen alle verschillende vormen van suiker. Het maakt voor

je lichaam dus niet uit of deze uit fruit, koekjes of de suikerpot komen. Ook natuurlijke suikers zoals honing, rietsuiker, palmsuiker, kokosbloesem-suiker, ahornsiroop of agavesiroop worden door je lichaam op dezelfde manier verwerkt als gewone suiker. Dit zijn slechts alternatieve suikervebronnen, waardoor je lichaam nog steeds gewoon suiker binnenkrijgt. Wie geen suiker wil of mag gebruiken, moet suiker helemaal laten staan of vervangen door zoetstoffen.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker