



Vrije suikers, toegevoegde suikers, natuurlijke suikers...

Wat is het verschil?

- Vrije suikers**
Alle mono- en disachariden toegevoegd aan voedingsmiddelen door de producent, kok of consument, alsmede de suikers van nature aanwezig in honing, siropen, fruitsappen en fruitconcentraten.
- Toegevoegde suikers**
Dit zijn alle suikers die fabrikanten en consumenten aan het eten hebben toegevoegd.
- Natuurlijke suikers**
Dit zijn alle suikers die van nature voorkomen in onze voeding, denk bijvoorbeeld aan fructose in fruit en lactose in melk. In producten kan ook een combinatie van toegevoegde en natuurlijke suikers zitten, zoals in tomatensoep bijvoorbeeld.

Wis je dat?

- Een Nederlander eet dagelijks gemiddeld 110 gram aan suiker, dit zijn 28 suikerklontjes per dag en meer dan 10.000 (= 40 kilo) suikerklontjes per jaar.
- Voornamelijk suiker en snoepgoed, niet-alcoholische dranken en koek en gebak leveren de grootste bijdrage aan de Nederlandse suikerconsumptie.
- 51,8 % van de inname aan toegevoegde suikers en vrije suikers komt uit tussendoortjes.

De belangrijkste bronnen voor toegevoegd suiker zijn:

1. Suiker en snoepgoed (28,1%)
2. Niet-alcoholische dranken (23,6%)
3. Koek en gebak (19%)
4. Zuivel (13,6%)
5. Sauzen en smaakmakers (6,8%).

De belangrijkste bronnen voor vrije suikers zijn:

1. Niet-alcoholische dranken (31,9%)
2. Suiker en snoepgoed (25,2%)
3. Koek en gebak (16,9%)
4. Zuivel (12,1%)
5. Sauzen en smaakmakers (5,9%)



Diabetes Fonds

Wekelijks eten Nederlanders:

- Kinderen (1-18): 578 gram vrije suikers[1] = ruim 144 suikerklontjes[2]
- Volwassenen: 447 gram vrije suikers[3] = bijna 112 suikerklontjes
- Gemiddelde (kinderen + volwassenen): 473,9 gram vrije suikers[4] = 118,5 suikerklontjes

Als we één week álle toegevoegde suikers schrappen, dan besparen we:

- Kinderen (1-18): 508,9 gram toegevoegde suikers = 127 suikerklontjes
- Volwassenen: 369,2 gram toegevoegde suikers = 99 suikerklontjes
- Gemiddeld (kinderen + volwassenen): 420 gram toegevoegde suikers = 105 suikerklontjes

We zouden dus tijdens de NSC (1 week) de volgende hoeveelheid aan vrije suikers consumeren als we alle toegevoegde suikers vermijden:

- Kinderen (1-18): 69,1 gram vrije suikers = ruim 17 suikerklontjes
- Volwassenen: 77,8 gram vrije suikers = 19,5 suikerklontjes
- Gemiddeld (kinderen + volwassenen): 53,9 gram vrije suikers = 13,5 suikerklontjes

Feiten en fabels

Fabels:

- **'Zonder toegevoegde suikers' betekent dat er geen suiker in het product zit.**
Vaak staat op een verpakking 'zonder toegevoegde suikers', 'ongezoet' of 'gezoet met natuurlijke zoetstoffen'. Dit wil niet zeggen dat er helemaal geen suiker in zit, alleen dat er geen extra suiker aan is toegevoegd. Veel van deze producten bevatten wel suikers van zichzelf.
- **Bruine suiker is gezonder dan witte suiker.**
Als bruin brood gezonder is dan wit brood, geldt dit dan ook voor suiker? Nee, bruine suiker en witte suiker zijn eigenlijk hetzelfde, alleen is bij bruine suiker een deel van de suiker gekarameliseerd.
Je hebt ook bruine suikersoorten waarbij de suiker is vermengd met melasse, deze geeft een bruine kleur. In melasse zitten mineralen zoals kalium en ijzer, maar slechts in heel kleine hoeveelheden.
- **Van suiker krijg je diabetes.**
Van suiker alleen krijg je geen diabetes type 2. In suiker zitten calorieën, en van suikerrijke producten krijg je snel een teveel aan calorieën binnen. Alle energie die je teveel binnenkrijgt (door het eten van veel suiker) slaat het lichaam op als vet. Door overgewicht heb je meer risico op diabetes type 2. Uit onderzoek komt wel naar voren dat het drinken van suikerrijke dranken het risico op diabetes type 2 vergroot.



Diabetes Fonds

Let op: we hebben het hier over diabetes type 2. Dat is iets heel anders dan diabetes type 1. Of je diabetes type 1 krijgt heeft niets te maken heeft met suiker of overgewicht!

Feiten:

- **In 100 gram suiker zitten 400 kilocalorieën.**
Feit, 1 gram suiker levert 4 kcal, dus 100 gram suiker levert 400 kcal. In één suikerklontje zitten ongeveer 16 kilocalorieën.
- **Producten kunnen zowel toegevoegde als natuurlijke suikers bevatten.**
Feit, in tomatensoep zitten bijvoorbeeld natuurlijke suikers uit de tomaten en toegevoegde suikers die door de fabrikant zijn toegevoegd om de soep nog zoeter te maken. Of gezoete yoghurt drinks, hier zit lactose (van nature) in maar ook worden hier suikers aan toegevoegd.
- **Natuurlijke suikers zijn niet beter dan toegevoegde suikers.**
Feit, voor je lichaam maakt het weinig verschil of het om van nature aanwezige suikers of toegevoegde suikers gaat, ze hebben uiteindelijk allemaal hetzelfde effect en worden in je lichaam omgezet tot bloedglucose.

Nationale Suiker Challenge 2020

Nederlanders eten gemiddeld 30% meer dan het maximum dat is vastgesteld door de Wereld Gezondheidsorganisatie. Te veel suiker is een belangrijke veroorzaker van overgewicht en mensen met overgewicht hebben een grotere kans op diabetes type 2.

Tijdens de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds gaan we samen een week lang eten en drinken zonder toegevoegde suikers.

De Nationale Suiker Challenge vindt jaarlijks plaats en is een initiatief van het Diabetes Fonds.

De Nationale Suiker Challenge 2019 was met ruim 30.000 deelnemers een groot succes! Dus ook in 2020 gaan we weer voor een week zonder toegevoegde suikers. De exacte datum van de Nationale Suiker Challenge 2019 is nog niet bekend, maar je kunt je via www.suiker-challenge.nl/ alvast gratis inschrijven!

Bron: Diabetes Fonds