

## Citaat van de maand

*Suiker is niet goed voor de maag. Het veroorzaakt fermentatie, benevelt de geest en verzwakt de wilskracht.*

- E.G.White, Testomony Studies on Diet and Foods-

## Suiker beïnvloedt emoties en gedrag

Suiker heeft een duidelijke invloed op onze hersenen dus ook op ons gedrag. Dit zie je terug in het gedrag van kinderen en tieners, die sneller prikkelbaar zijn en meer dan normaal last hebben van emotionele buien.

Een tweejarig wetenschappelijk onderzoek van 267 proefpersonen door Steven Schoenthaler, Ph.D., gepubliceerd in de 'Journal of Biosocial Research' toonde aan dat daar waar de doorsnee Amerikaan ongeveer 57 kilo suiker per jaar consumeert, jeugdige delinquenten 136 kilo per jaar eten.

Toen deze kinderen op een dieet met gezonde groenten en fruit werden gezet, betekende dat een vermindering van 48% van alle soorten antisociaal gedrag, inclusief gewelddadige misdaden, diefstallen en weglopen. Dit gold voor alle leeftijden en rassen.

*Journal of Biosocial Research*

## Wie zoet is krijgt lekkers...

'Als je lief bent, krijg je straks een snoepje', zo proberen we kinderen te stimuleren om te luisteren en gehoorzaam te zijn. Het basisingrediënt van snoep is suiker. Is het verstandig om een kind zo jong al te leren om snoep te krijgen als beloning? Want, jong geleerd is oud gedaan. Of zegt u: 'snoep verstandig, eet een....appel'?

### Wat is suiker?

Geraffineerde suiker is de bewerkte vorm van suikers uit bijvoorbeeld suikerbiet of de rietsuikerplant. Door een raffinageproces worden alle vezels, vitamines, mineralen eruit gehaald en bevat de geraffineerde suiker geen belangrijke voedingsstoffen meer.



### Wat gebeurt er in je lichaam als je suiker eet?

Het lichaam signaleert dat het bloedglucoseniveau heel hoog is. Als reactie wordt er insuline aangemaakt door de alvleesklier. Het is deze insuline die ervoor zorgt dat de suiker, in de juiste vorm, bij de diverse lichaamscellen aankomt.

Als er door de cellen geen energie meer gevraagd wordt, zorgt dezelfde insuline ervoor dat de suiker als lichaamsvet wordt opgeslagen voor later gebruik. Na dit proces is de bloedsuikerspiegel weer normaal.

### Suiker is verslavend

Door de suikerinname wordt de overmatige aanmaak van insuline overgecompenseerd waardoor je bloedsuikerspiegel een tijdje té laag wordt. En dat is juist het moment dat het lichaam een seintje geeft aan de hersenen: ik heb suiker nodig! Daarna begint het hele proces weer opnieuw.

Naast dit proces, is er nog een andere oorzaak van het verlangen naar suiker. Dit heeft te maken met een structureel tekort aan voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. De benodigde voedingsstoffen zijn smaakloos, dus zoekt het lichaam hierbij een ander product dat wél smaak heeft, bij voorkeur een zoet product.



## Ketchup

### Ingrediënten:

- 1 kop tomatenpuree
- 1 kop verse tomaten (ong. 3 stuks) geblenderd
- 3 el honing
- 1,5-2 el citroensap (ong. ½ citroen)
- ½ tl oregano
- 1 tl basilicum
- 1 tl zout
- 2 tl uipoeder
- ¼ tl knoflookpoeder

### Bereiding:

Kook de geblenderde tomaten enkele minuten. Meng alle ingrediënten door elkaar en laat afkoelen in de koelkast.

Deze nieuwsbrief is een initiatief van Gezonder Leven Gorinchem en verschijnt eens in de twee maanden. Wilt u hem niet langer ontvangen? Laat het ons weten.

### Contact:

[info@gezonderleven-gorinchem.nl](mailto:info@gezonderleven-gorinchem.nl)

Rianne Belder  
De Wiel 14, 3361 TB Sliedrecht  
06 - 422 377 40

### Meer informatie:

[www.gezonderleven-gorinchem.nl](http://www.gezonderleven-gorinchem.nl)

Suiker is een stof die het lichaam behoorlijk kan vergiftigen. Een belangrijk voorbeeld hiervan is candida. Candida is een schimmelinfectie die in basis ontstaat vanuit gist. De meest belangrijke en grootste voedingsbron van gist is...suiker! De candida stuurt een seintje naar de hersenen dat het lichaam meer suikers nodig heeft. Deze suikers zijn voor deze ziekmakende candida nodig om te kunnen blijven groeien. Als de candida groeit, zal ook de vraag ernaar, en dus de behoefte aan, suiker steeds meer toenemen.

### Waar zit suiker in?

In snoepgoed zitten grote hoeveelheden suiker, maar er zijn ook verrassende producten waar suiker in zit, waarvan je het niet zou verwachten. Het zijn kleine hoeveelheden, maar alles bij elkaar opgeteld zorgt dit toch



voor een forse hoeveelheid suiker per dag. Hoeveel suiker zit er in blik kant en klare soep, of in een flesje ketchup?

U kiest er misschien voor om met mate suiker te eten. Toch krijgt u ongemerkt vaak meer binnen dan u denkt, en vooral meer dan noodzakelijk is.

### Conclusie

Geraffineerde suiker kan niet tot de natuurlijke voedingsmiddelen worden gerekend. Dit verarmde voedingsmiddel veroorzaakt talloze stoornissen en ziekten. De beste suiker is en blijft de natuurlijke suiker zoals die voorkomt in verse en gedroogde vruchten zoals druiven, rozijnen, dadels of vijgen.

Redenen om te stoppen met het eten van suiker:

- Minder kans op ouderdomssuikerziekte, vermoeidheid, overgewicht, hart- en vaatziekten.
- Activiteit van witte bloedcellen vermeerderd drastisch. Dit verhoogt de weerstand.
- U krijgt meer energie en zult minder snel vermoeid zijn.
- Minder tandbederf.

Tips voor minder gebruik van suiker:

- Vermijdt het drinken van frisdrank (ook de light varianten), warme dranken met suiker en vruchtensap zonder vruchtvlees.
- Lees altijd de ingrediëntenlijst. Er zitten veel verborgen suikers en toegevoegde suikers in kant en klare producten. Wat eindigt op 'ose' is één of andere vorm van suiker.
- Eet tijdens de maaltijden goede en volwaardige producten. Volkoren brood, havermost, rauwkost, peulvruchten, gierst. U zult dan minder gauw trek hebben in iets zoets.
- Zorg dat er geen suiker in huis is.