



## De waarheid over suiker

Is suiker ongezond? Er bestaan veel verhalen over de negatieve invloed van suiker op onze gezondheid, maar niet alles is ook wetenschappelijk bewezen. Het verband tussen suiker en overgewicht bijvoorbeeld, is niet zo simpel. Daarom: de belangrijkste vragen en antwoorden over suiker en suikervervangers op een rijtje.

### Zijn verborgen suikers in onze voeding de schuldige van de huidige 'obesitas-epidemie'?

Volgens veel experts bestaat er vooralsnog geen bewijs voor het verband tussen de hoeveelheid koolhydraten (en specifiek suiker) in onze voeding, en de kans die je loopt op overgewicht. Onlangs nog werd dit bevestigd door een groep Europese wetenschappers in het vakblad *Obesity Reviews* (maart 2009). De onderzoekers bekeken de relatie tussen suiker en gezondheid. Belangrijk is wél dat het aantal calorieën dat iemand binnenkrijgt, overeenkomt met het aantal dat hij/zij verbruikt. Wie energie uit vetten vervangt door koolhydraten, zal minder calorieën innemen. Het maakt daarbij geen groot verschil of koolhydraten in de vorm van suikers, of als complexe koolhydraten gebruikt worden.



Wél zijn er aanwijzingen dat suikers in vloeibare vorm - in frisdrank, maar ook in vruchtensap, yoghurt, enz. - géén verzadigend gevoel geven en zo de kans op overgewicht kunnen vergroten.

### Krijg je diabetes als je veel suiker eet?

Dat suiker diabetes type 2 - de zogenaamde ouderdomsdiabetes, zou veroorzaken - klopt niet. Een relatie tussen beide is nooit aangetoond. Diabetici mogen ook gerust suiker eten, ze moeten alleen grote schommelingen in hun bloedsuikergehalte vermijden.

### Verlamt suiker vitaminen?

Een populaire theorie wil dat mensen die veel toegevoegde suikers eten, te weinig mineralen en vitaminen (micronutriënten) binnenkrijgen. Meer zelfs, suiker zou een 'vitaminerover' zijn: door de aanwezigheid van suiker in een voedingsmiddel zou het effect van de aanwezige vitaminen teniet worden gedaan. Ook dat is volgens de experts in *Obesity Reviews* van maart 2009 tot dusver niet bewezen. Een voeding met veel toegevoegde suikers kan voldoende micronutriënten bevatten, terwijl omgekeerd een voeding met weinig toegevoegde suiker niet per definitie voldoende vitaminen bevat.

### Krijg je slechte tanden van suiker?

Suiker kan effectief tandbederf (cariës) veroorzaken. Dit heeft niet te maken met de *hoeveelheid* suiker en andere vergistbare koolhydraten die je neemt, maar met de *frequentie* waarmee je suiker eet of drinkt. Suiker bij de maaltijd kan niet zoveel kwaad, maar tussendoor snoepen of gesuikerde drankjes drinken, is wel een probleem. Om tandcariës te voorkomen is het belangrijk om niet te vaak suiker te eten en te drinken buiten de gewone maaltijden, en de tanden te poetsen met fluoridetandpasta.

### Krijgen onze kinderen ADHD van suiker?

Het verband tussen suiker en hyperactief gedrag (ADHD) wordt onderzocht, maar is nog niet algemeen aangetoond. 'Bij sommige kinderen met zeldzame overgevoeligheidsreacties zou suiker kunnen bijdragen tot een vorm van ADHD, maar dit kan



zeker niet veralgemeend worden', zegt voedingsexpert prof. G.J. Schaafsma van Wageningen Universiteit.

Kan je verslaafd worden aan suiker?

Uit een aantal experimenten met ratten zou blijken dat suiker, net als tabak en alcohol, een verslavend effect heeft. Dat dit ook geldt voor mensen, is dan weer niet aangetoond. Professor Schaafsma: 'Voor verslaving aan suiker hebben we geen enkel wetenschappelijk bewijs gevonden. Maar suiker kan wel het serotonine-gehalte in de hersenen beïnvloeden. Serotonine staat voor een gevoel van welbevinden en zou ook onprettige gevoelens kunnen verdrijven. Dat is dus positief te noemen. Maar wie daarin doorslaat en veel meer energie gaat gebruiken dan hij nodig heeft, kan met overgewicht te maken krijgen. Ik zou in dit kader eerder over compensatie spreken, dan het verslaving te noemen.'

Paul Geerts