

Suiker leidt tot overgewicht

Switch Care adviseert:

gebruik geen of zo min mogelijk suiker.

Let op wat u drinkt en eet. In vrijwel alle etenswaren die u in de supermarkt koopt zit te veel suiker.

Te veel suiker is voor niemand gezond. Er is een verband tussen toegevoegde suikers en meer hart- en vaatziekten. Dat komt doordat je via suiker veel calorieën binnenkrijgt en dat leidt tot overgewicht (obesitas) en vetten in het bloed. Suiker heeft twee kanten. Het is lekker, geeft op de korte termijn energie en is zelfs essentieel voor mensen met diabetes type 1 bij een hypo. Maar suiker is ook een ziekmaker voor de miljoenen mensen die er overgewicht door krijgen en daardoor meer risico lopen op diabetes type 2. Gewoon minder snoepen? Zo eenvoudig ligt dat niet. Want in de westerse wereld zijn we onbewust verslaafd aan suiker doordat het bijna overal in is verwerkt, vaak onder andere namen. In Nederland krijgen we gemiddeld de dubbele hoeveelheid suiker binnen van wat de WHO adviseert.

In bepaalde culturen is het gebruik van overvloedig veel suiker normaal. Naast frisdranken en sappen wordt het gebruikt in allerlei gerechten en versnaperingen. Switch Care adviseert daarom een 'suikerloze keuken', omdat we al te veel suiker binnenkrijgen (ook natuurlijke suikers) in alles wat we eten en drinken. Meer weten? www.diabetesfonds.nl

[Bron: Diabetesfonds]