

Agave-siroop is slechter dan Suiker



Agavesiroop is slechter dan suiker!

Vaak krijg ik de vraag of **agavesiroop** past binnen [de Clean Eating methode](#). “*Het wordt toch verkocht in natuurwinkels?*” en “*Het is toch natuurlijk?*”.

In dit artikel ga ik hier verder op in, want agave-siroop is absoluut niet natuurlijk en ook heel ongezond. Op het etiket staat vaak zoets als 100% natuurlijk en biologisch, maar dit is **misleidend**. Ik leg het je uit...

Een goed alternatief voor suiker?

Veel mensen die kennis maken met Clean Eating gaan als eerste op zoek naar [een alternatief voor suiker](#). Dat maak ik keer op keer mee. Zoet eten is zo belangrijk geworden in voeding, dat veel mensen denken dat ze niet zonder kunnen. Dat is natuurlijk onzin, maar niet iedereen kan die stap in een keer maken. Vaak komen mensen dan uit bij agavesiroop, omdat dat lekker natuurlijk en gezond klinkt. Maar dat is het niet!

Machielsen: “Agave-siroop is een wolf in schaapskleren”

Een klant attendeerde mij op een heel goed artikel over agave-siroop van Loes Machielsen [“Agavesiroop, Een Wolf In Schaapskleren”](#). En als je even verder zoekt vind je nog veel meer informatie over agave-siroop en zul je merken dat het minder gezond is dan je misschien hoopt. Ik geef je de belangrijkste punten:

Hoe wordt agave-siroop gemaakt?



Agave-siroop is afkomstig van de agave-plant, een soort cactus. Je zou denken dat agave-siroop of agave-nectar daarom een natuurlijk product is, zelf dacht ik vroeger dat het uit de plant werd geperst. Ook als je de etiketten ziet krijg je de indruk dat het natuurlijk is. Maar dat blijkt niet zo te zijn.

De agave-siroop ontstaat na een **chemisch proces van filtering en bewerking**, waardoor alle voedingsstoffen er uit zijn en er een vorm van fructose ontstaat die slechter voor je is dan gewone suiker.

Waaruit bestaat agave-siroop?

Agave-siroop bestaat voornamelijk uit **geraffineerde fructose, verkregen door chemische processen**. De siroop bevat verder geen vitamines, vezels of andere voedingsstoffen meer. Ook blijkt geraffineerde fructose heel slecht voor je gezondheid te zijn, daarover zometeen meer. Dat is ook het verschil met fruit. Daar zit ook fructose in, maar dat is ongeraffineerd en het fruit bevat vitaminen, mineralen en vezels die je lichaam voeden.

Waarom is Agave-siroop dan toch populair?

De associatie met de agave-plant heeft een imago van natuurlijk en biologisch. Verder is het zo dat de geraffineerde fructose een lage glycemische index. Dat wil zeggen dat je bloedsuikerspiegel hier niet zo erg van piekt als van suiker en op zich is dat goed. Maar dat is niet het hele verhaal...

Waarom is Agave-siroop ongezond?

Agave-siroop bestaat voor 70-90% uit geraffineerde fructose, een stof die grote nadelen voor je gezondheid heeft, zoals Machielsen in haar artikel toelicht. **Geraffineerde fructose kan onder meer bloedarmoede, botontkalking en beschadiging van je bloedvaten veroorzaken.**

Agave-siroop is dus absoluut niet natuurlijk of biologisch en als je alles op een rijtje zet is het zelfs **slechter dan suiker**.

Trouwens, geraffineerde fructose zit ook in heel veel fabrieksproducten, zoals frisdranken en ontbijtkoek. Nog een reden om zo min mogelijk fabrieksproducten te nemen.

Wat is een goed alternatief voor agave-siroop?

Agave-siroop zou ik echt niet meer nemen. Heb je het nog in je kast staan? Gooi het dan nu meteen weg, want agave-siroop is slecht voor je gezondheid. Wat is dan een goed alternatief? De beste oplossing blijft toch: **afkicken van je zoete smaak**. Dat kost even 3 tot 4 weken moeite en doorzettingsvermogen, maar daarna voel je je veel fitter.

Je zult merken dat je smaak verandert als je afkickt en dat je geen suiker meer nodig hebt. Dat is een heerlijke ervaring, **je buikvet verdwijnt** en je krijgt weer meer energie. En als je eenmaal bent afgekickt kun je juist nog af en toe een taartje of iets dergelijks eten, maar alleen als je er zelf voor kiest en niet meer dagelijks als een verslaving. Begin gewoon vanaf vandaag de suikers uit je menu te halen, vergeet de agave-siroop en kijk hoe je je over een paar weken voelt.