

De gevaren van suiker

Veel bedrijven die onze voeding maken brengen hun waar op smaak met de witte zoetmaker, suiker. Vrijwel iedereen weet dat suiker niet gezond is, het staat bekend als het witte gif, maar wat is er nu zo ongezond aan suiker?



Suiker komt voor in verschillende vormen, maar de bekendste zijn glucose en fructose. Glucose is de bekende witte suiker zoals op de tafel veel gebruikt wordt.

Mineralenrover

Het eerste probleem is dat de suiker tijdens het productieproces wordt ontdaan van alle vitamines en mineralen waardoor het totaal niet voedend is voor het lichaam. Wanneer de suiker in het lichaam terecht komt wil het weer compleet worden, want zo werkt moeder natuur, en gaat opzoek naar de mineralen die ontbreken aan de suiker om deze vervolgens van je lichaam te onttrekken. Bij frequent suikergebruik verzwakt dit je lichaam en met name ook het bottenstelsel. Je lichaam heeft deze mineralen namelijk nodig voor de vertering ervan.

Diabetes

Telkens als je suiker tot je neemt schiet de bloedsuikerspiegel omhoog. Je lichaam heeft een mechanisme om de bloedsuikerspiegel weer in balans te krijgen door insuline in de alvleesklier, ook wel pancreas genoemd, aan te maken. Je lichaam zal steeds heftiger op de suiker reageren en flinke hoeveelheden insuline loslaten in de aderen. Het gevaar is dat de insuline steeds minder goed werkt en er steeds meer van aangemaakt moet worden. Na jaren kan deze insulineongevoeligheid zich uiten in diabetes type 2.

Kanker

Wanneer lichaamscellen voorzien worden van te weinig zuurstof kunnen cellen overschakelen op een evolutionair primair overlevingsmechanisme en zich gaan voeden met suikers in plaats van zuurstof. Kankercellen kunnen door een hoge suikerinname harder groeien en dient door mensen met deze ziekte strikt te worden vermeden.

Verborgene suikers

De bekende witte suiker zoals we die kennen is niet de enige sluipmoordenaar. Hij kan vele gedaantes aannemen, onder meer in de vorm van bloem (brood), alcohol, dranken en fruit. Fruit was vroeger lang zo zoet niet, maar is door kruising steeds zoeter gekweekt omdat mensen de voorkeur geven aan zoet fruit. Ik heb zelf een sapcentrifuge gekocht, maar deze staat nu ongebruikt in de kast omdat ik na het drinken van een fruitsapje heel erg moe word door de aanwezige vruchtensuiker fructose.

Fructose

Deze vorm van suiker heeft een tijd lang een gezonde naam gehad, maar niets is minder waar. De industrie kiest in verband met de goedkope inkoopprijs steeds vaker voor deze vorm van zoetmiddelen. Vaak staat er op het etiket de naam HCFS, High

Corn Fructose Sirop, of maisstroop. Het probleem van dit goedje is dat fructose via de lever afgebroken moet worden. Dit is een enorme belasting voor de lever. Te veel fructose kan voor leververvetting zorgen zoals een alcoholist die ook kan hebben.

Koolhydraten

Koolhydraat is de scheikundige naam voor suiker. Deze zijn er in enkelvoudige en complexe varianten. Met name de enkelvoudige weten de bloedsuikerspiegel erg op te jagen. Het is daarom beter om beperkt te kiezen voor de complexe suikers. Een koolhydraat bevat een glucose molecuul. Er bestaan korte- en lange keten glucose moleculen die verschillen in werking. Sommigen werken gezond voor het lichaam en andere schaden het lichaam. Glucose, bloedsuiker, komt het meeste voor en bestaat uit slechts een glucose molecuul. Daarnaast hebben we nog sucrose dat we kennen onder de naam kristalsuiker. Minder bekend zijn de polysachariden die meer dan duizenden suikermoleculen bevatten. De polysachariden komen in twee soorten voor: eentje die oplosbaar is en vrijkomt in de dunne darm en eentje die niet-oplosbaar is en de bloedsuiker niet doet stijgen. Zetmeel is ook een polysacharide koolhydraat dat puur glucose is. Aardappels, rijst, mais en brood is dus eigenlijk puur suiker. Cellulose is eigenlijk ook suiker dat we kennen in de vorm van vezels. De moleculen van cellulose zijn zo verankerd dat deze niet vrijkomen in de bloedbaan.

Melk

Ook in melk zit van nature suiker in de vorm van lactose. Dit is een melksuiker waar specifieke enzymen in de darm voor nodig zijn om dit af te breken. Sommige volkeren zoals de Aziaten hebben deze enzymen niet en krijgen ook vrijwel direct darmproblemen na het nuttigen van melkproducten. Ook bij de westerse mens zit een tax aan de hoeveelheid melk dat genuttigd kan worden omdat de hoeveelheid enzymen beperkt is, maar dit verschilt van mens tot mens.

Suiker werkt erg verslavend. Als je probeert enkele dagen de suiker te mijden, dan zal je zien dat dit niet erg makkelijk is als je gewend bent aan een behoorlijke portie suiker. Als je lichaam in de suikerverbranding zit kun je bij een tekort erg geïrriteerd of gestresst worden en zelfs gaan zweten. Echte afkickverschijnselen dus. Het wordt in een groot deel van onze voeding gestopt zoals bijvoorbeeld sauzen, brood, dranken of melkproducten. Het zorgwekkende is dat het ook al toegevoegd wordt aan baby- en kindervoeding. Dit is ernstig want de smaak van kinderen moet nog ontwikkeld worden en als ze eenmaal aan de zoetigheden zijn gewend is er bijna geen weg meer terug.

Het goede nieuws is dat iets wat aangeleerd is, je ook weer kunt afleren. Dit afleren gaat bij suiker sneller dan je denkt. Meestal kun je je smaak binnen drie weken "om" krijgen. Ik ben zelf 10 jaar geleden gestopt met het toevoegen van suiker aan mijn koffie. Dit kostte mij de eerste dagen de grootste moeite, maar nu zou ik er niet aan moeten denken om weer koffie met suiker aangeboden te krijgen. Ik sla het dan zelfs liever af. Door de suiker weg te laten maak ik kennis met de smaken die de natuur ons echt te bieden heeft.

Essentiële suikers

Naast de koolhydraten waarvan kristalsuiker de bekendste is zijn er ook essentiële suikers die gezond makend zijn voor het lichaam. De essentiële suikers remmen de parasiethechting en verbeteren de cel communicatie. De wetenschap die de genezende vormen van suikers onderzoeken wordt glycomics genoemd. Enkele voorbeelden van geneeskrachtige suikers zijn: mannose, fucose, sialinezuur en xylose. Deze suikers staan in balans met andere suikers net zoals we dat van vetzuren gewend zijn.

Bij voedsel leg ik zelf meer de nadruk op goede vetten, eiwitten en voedingsmiddelen die laag in de glycemische index staan. De glycemische index is een tabel waaruit naar voren komt hoe snel een voedingsmiddel het glucoseniveau van het bloed laat toenemen.

Als je toch voor een zoetmiddel wil gaan, kies dan voor stevia. Stevia wordt gemaakt van een plantje en is natuurlijker dan de synthetische zoetstoffen. Honing is ook een gezond alternatief, want honing is rijk aan mineralen en enzymen.

Het blijft het beste om te kiezen voor voeding op een manier die moeder natuur ons aanbiedt. Telkens wanneer er mensenhanden aan te pas zijn gekomen is het uit de natuurlijke constellatie gehaald en schaadt het meer dan dat het bijdraagt aan een goede gezondheid.