

## Suikervrij

### Wat niet mag:

Alle suiker in koek, snoep, chocolade, geraffineerde suikers, frisdranken, gebak, fruit, chocolademelk, ontbijtkoek, fructose, snoep, ontbijtkoek.

### Oppassen met zoetstoffen zoals:

Aspartaam	E 951	Xylitol	E 967	Malitol	E 421
Galactose	suiker	Sorbitol	E 420	Sacharine	E 954
Glucose	suiker	Invertsuiker	suiker	Sacharose	suiker
Sucralose	E 955	Maltose	suiker		

### Witte suiker bevat geen goede stoffen

Ongeraffineerde suiker bevat allerlei vezels, mineralen, enzymen en vitaminen. Deze stoffen heeft je lichaam nodig om suiker goed te verteren. Al deze 'goede' stoffen worden tijdens het raffineren uit de suiker gehaald, waardoor je lichaam ze uit z'n eigen reserves moet halen. Die stoffen had je lichaam eigenlijk opgeslagen voor onder meer een goed werkend immuunsysteem. Door het eten van geraffineerde suiker moet je lichaam die stoffen echter gebruiken voor het verwerken van de suiker. Hierdoor kan je immuunsysteem verzwakt raken. Bovendien brengt de onttrekking van deze stoffen uit het lichaam allerlei andere processen in je lichaam door de war, zoals de hormoonhuishouding.

### Bloedsuikerspiegel

Ook zorgt het eten van geraffineerde suiker voor een verstoorde bloedsuikerspiegel. Suikers en andere geraffineerde producten (zoals witbrood en witte pasta) zorgen voor een snelle verhoging van de bloedsuikerspiegel. Dat geeft een gevoel van energie. Daarom krijg je ook zo'n behoefte aan iets met suiker als je je moe voelt. Maar het lichaam vindt het niet prettig als de bloedsuikerspiegel plotseling omhoog schiet, vooral niet als dat vaak gebeurt. Wanneer de bloedsuikerspiegel snel omhoog gaat, neemt het lichaam noodmaatregelen om de bloedsuikerspiegel te verlagen. Als je vaak geraffineerde producten eet zoals suiker, gaat het lichaam op een gegeven moment te hard werken om de bloedsuikerspiegel omlaag te krijgen. Dit veroorzaakt een verstoring in je lichaam en kan voor een heleboel klachten zorgen (zoals vermoeidheid, depressiviteit en Candida).

### Fructose

Sommige mensen gebruiken fructose in plaats van witte suiker, omdat je bloedsuikerspiegel er minder snel van omhoog schiet. Fructose zit van nature in fruit, maar fructose wordt ook in poedervorm verkocht. Deze vorm van fructose is ook geraffineerde suiker. De vitaminen en mineralen zijn eruit gehaald en je lichaam moet die -net als bij 'gewone' witte suiker- ergens anders vandaan halen. (bron: <http://www.circadian.nl/supplementen/suiker.html>)



Praktijk totaal balans  
Muur 90  
1422 PL Uithoorn  
tel. 0297 - 56 33 73  
fax. 0297 - 52 62 50  
[www.praktijktotaalbalans.nl](http://www.praktijktotaalbalans.nl)  
[margriet@praktijktotaalbalans.nl](mailto:margriet@praktijktotaalbalans.nl)