



Tips en weetjes over suiker en koolhydraten

Suiker is een koolhydraat en geeft energie. In 1 gram suiker zit 4 calorieën. In één suikerklontje zitten 16 calorieën. Koolhydraten zijn suiker en zetmeel in je voeding. Ze zitten in brood, pasta, rijst, aardappelen, fruit, groenten, melkproducten, zoete dranken, koek, snoep en gebak.

Langzame koolhydraten zijn gezonder dan snelle koolhydraten, je bloedsuiker stijgt er langzamer van.

Kies daarom voor langzame koolhydraten, in volkorenbrood of -pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, fruit, magere yoghurt of melk. Hier zitten ook voedingsstoffen in als vezels, vitamines en mineralen.

Beperk de snelle koolhydraten (suiker en wit meel) in snoep, koek, cake en witbrood. Hier zitten weinig voedingsstoffen in.

In frisdranken, fruitdranken en vruchtensappen zit veel suiker. Drink deze dranken daarom zo weinig mogelijk.

In tussendoortjes zoals koek en snoep zit veel suiker. Wil je weten hoeveel, kijk op de verpakking en vergelijk.

In suikervrij gebak zitten nog wel koolhydraten, van de bloem.

Natuurlijke suikers zoals honing, palmsuiker en agave- of ahornsiroop, zijn even slecht als witte suiker. Je lichaam maakt geen onderscheid.

Van suiker wil je steeds meer eten. Het eten van suiker stimuleert de aanmaak van dopamine in de hersenen. Dit verhoogt de eetlust.

'Zonder toegevoegde suikers' betekent niet dat er geen suiker in zit. Van nature kan er in een product nog steeds suiker zitten, kijk op de verpakking.

Ook in producten waarvan je het niet verwacht zitten toegevoegde suikers, zoals in een knakworst, gebraden ham, soepen en sauzen. Zelf maken is gezonder.

Fruit eten is beter dan vruchtensap drinken. Een sinaasappel of appel verzadigt meer dan sap. In fruit zitten ook meer vezels en vitamines.

Neem niet te grote porties en verdeel de koolhydraten over de dag.

Wil je weten hoeveel koolhydraten je mag eten? Vraag het aan je diëtist.

Gezonde tussendoortjes

	Product	Portie	Aantal koolhydraten
 Brood	Volkoren boterham	1 snee (35 gram)	14 gram
	Volkoren cracker	1 stuk (15 gram)	9 gram
	Volkoren rijstwafel	1 stuk (5 gram)	4 gram
	Krentenbrood + halvarine	1 snee (35 gram)	20 gram
	Roggebrood	1 snee (35 gram)	11 gram
 Zuivel	Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	6 gram
	Halfvolle melk	beker (250 ml)	12 gram
	Kwark	1 schaaltje (150 ml)	6 gram
 Rauwkost	Komkommer	schaaltje (115 gram)	2 gram
	Cherrytomaatjes	schaaltje (70 gram)	2,8 gram
	Worteltjes	schaaltje (70 gram)	4 gram
	Paprika	1 halve (40 gram)	1,5 gram
 Fruit	Appel	1 stuk (135 gram)	18 gram
	Sinaasappel	1 stuk (120 gram)	9 gram
	Kiwi	1 stuk (75 gram)	9 gram
	Aardbeien	schaaltje (100 gram)	5 gram
	Frambozen	schaaltje (100 gram)	5 gram
	Bosbessen	schaaltje (150 gram)	6 gram
	Peer	1 stuk (150 gram)	18 gram
 Ongezouten noten	Walnoten	handje (30 gram)	2,7 gram
	Amandelen	handje (30 gram)	3,9 gram
	Cashewnoten	handje (30 gram)	2,7 gram
	Pinda's	handje (30 gram)	4,2 gram
 Diversen	Volkoren biscuitje	1 stuk (5 gram)	7 gram
	Volkoren fruitbiscuit	1 biscuit (10 gram)	11,4 gram
	Evergreen krenten	1 biscuit (15 gram)	10,4 gram
	Volkoren eierkoek	1 stuk (30 gram)	17,7 gram
	Rozijntjes	1 doosje (15 gram)	11,4 gram
 Dranken (bijna) zonder suiker	Water	1 glas (250 ml)	0 gram
	Thee/koffie z. suiker	1 glas (250 ml)	0 gram
	Crystal Clear	1 glas (250 ml)	0 gram
	Spa touch of	1 glas (250 ml)	0 gram
	Rivella	1 glas (250 ml)	3 gram