



## De waarheid over suikers en zoetstoffen!

Er wordt veel gezegd over suikers en zoetstoffen. Maar wat is nou eigenlijk waar en welke informatie klopt? Hieronder staan vier stellingen met de waarheid over suikers en zoetstoffen!

### **& Fruitsuikers in een appel zijn gezonder dan toegevoegde suikers.**

**Niet waar.** Suikers uit fruit zijn niet gezonder dan suikers uit snoep of koek.

Het lichaam maakt geen onderscheid tussen van nature aanwezige suikers uit fruit of toegevoegde suikers. Maar fruit is natuurlijk wel veel gezonder dan snoep! Zo bevat fruit veel vezels. Vezels houden de bloedsuikerspiegel in het bloed in balans waardoor je minder behoefte krijgt om te gaan 'snacken'. Ook bevat fruit diverse voedingsstoffen en vitamines die onmisbaar zijn voor je gezondheid!

### **& De zoetstof aspartaam (E951) is slecht voor mijn gezondheid.**

**Niet waar.** Aspartaam is een veilige zoetstof zolang het gebruik onder de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) blijft. De zoetstof aspartaam (E951) valt in het lichaam uiteen in 2 lichaamseigen stoffen: aminozuren en methanol. Je lever verwerkt deze stoffen op precies dezelfde manier als de aminozuren en methanol uit bijvoorbeeld appelsap. Alle zoetstoffen hebben een E-nummer. Dat betekent dat ze veilig zijn bevonden door de Europese voedselveiligheidsorganisatie EFSA en dat je er nooit te veel van binnen kunt krijgen mits je onder de aanvaardbare dagelijkse inname blijft.

### **& Snelle suikers zorgen voor een snelle dip.**

**Waar.** Snelle suikers, oftewel snelle koolhydraten, zorgen voor een snelle dip in je energie doordat de bloedsuikerspiegel snel piekt en dan weer sterk daalt.

Snelle suikers/koolhydraten vind je in snoep, koek, witbrood of witte-rijst en pasta. Maar ook in frisdrank, zoet beleg en chips. Je kunt beter kiezen voor producten met meervoudige koolhydraten. Meervoudige koolhydraten vind je in volkorenbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten en in groente en fruit.

### **& Suikers en zoetstoffen verhogen de kans op tandcariës (gaatjes).**

**Waar.** Tandcariës (gaatjes) ontstaan doordat bacteriën in de mond elke keer als je iets eet of drinkt, suikers en zoetstoffen uit de voeding omzetten in zuur. Het zuur zorgt voor de aantasting van je glazuur (tanderosie), wat de kans op tandcariës kan verhogen. Om je tanden te beschermen kun je beter niet te veel suiker nuttigen en niet meer dan 7 keer op een dag iets eten of drinken.

**Bij ons:** *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief  
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk  
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**