



# Suiker en gewicht



# Het draait om balans

Wanneer suiker met mate gebruikt wordt, past het in een gezonde voeding. Bijvoorbeeld als zoet broodbeleg, als koekje tussendoor of voor op de pannenkoeken. Waar het in een gezonde voeding vooral om draait is de basis van het voedingspatroon: voldoende volkorenproducten, groente, fruit en noten. En voor een gezond gewicht is de balans tussen energie-inname en het energieverbruik belangrijk.



Het maakt niet uit waar een calorie vandaan komt: uit koolhydraten (waaronder suiker), vet of eiwit. Een calorie is een calorie. Om niet in gewicht aan te komen is het belangrijk dat je niet méér calorieën binnenkrijgt (via eten en drinken) dan dat je verbruikt (via lichaamsbeweging).



**Wist je dat ...**  
**...een gemiddelde wielrenner tijdens de Tour de France 6000kcal binnenkrijgt? Omdat hun energieverbruik nóg hoger is dan hun energie-inname vallen ze zelfs af.**



## Een lesje voeding en gewicht

De voedingsstoffen:

Koolhydraten <sup>1</sup>	4 kcal per gram
Vetten	9 kcal per gram
Eiwitten	4 kcal per gram
Alcohol	7 kcal per gram

<sup>1</sup> waaronder suikers

Als je meer calorieën binnenkrijgt dan dat je verbrandt, dan kom je aan in gewicht. Verbruik je meer calorieën dan dat je binnenkrijgt, dan verlies je gewicht.



**Wist je dat ...**

**...ondanks een lagere suikerinname, ruim 50% van de volwassenen in Nederland in 2018 te zwaar is? In 1990 was dat ongeveer 35%.**



## Suikerhoudende dranken

De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert om zo min mogelijk suikerhoudende dranken – frisdranken, maar ook vruchtensappen en gezoete zuiveldranken – te drinken. Ze verzadigen namelijk minder dan vaste voedingsmiddelen met suikers. Je lichaam registreert vloeibare suikers minder goed dan suikers in vaste vorm, waardoor je gemakkelijk te veel energie binnenkrijgt. Dit geldt ook in het algemeen: vloeibare calorieën verzadigen minder dan calorieën in vaste vorm. Voorbeeld: je bent langer bezig met het pellen en eten van drie sinaasappelen dan met het drinken van een glas sinaasappelsap. Bovendien geven de sinaasappelen een gevulder gevoel.



# Word je dik van suiker?

Je wordt dikker als je over een langere periode meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Daarbij leveren de verschillende voedingsstoffen een andere hoeveelheid energie per gram. Het gaat om de totale energie-inname. Het advies aan mensen met overgewicht: verhoog het energieverbruik door meer te bewegen en verminder de energie-inname door de voeding aan te passen. Andere keuzes en kleinere porties zorgen voor minder calorieën. Dit houdt ook in minder calorieën uit suikers.

Voor volwassenen zijn er de volgende beweegrichtlijnen<sup>2</sup>:



Bewegen is goed, meer bewegen is beter



Doe minstens 150 minuten per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen



Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen)



Voorkom veel stilzitten






<sup>2</sup> beweegrichtlijnen 2017, Gezondheidsraad

# Minder suiker, minder calorieën?

Steeds meer fabrikanten proberen het suikergehalte te verlagen in hun producten. De consument verwacht vaak dat het product ook minder calorieën bevat. In de praktijk blijkt dit niet altijd het geval. Als je suiker uit vaste producten haalt, moet je het namelijk vervangen door een ander ingrediënt om het volume te behouden. De keuze voor vervangende ingrediënten is beperkt en de opties die er zijn bevatten vaak evenveel calorieën (denk aan zetmeel) of zelfs meer calorieën (denk aan vet). Ook kunnen door de specifieke eigenschappen van suiker de eigenschappen van een product zonder toegevoegde suikers dusdanig veranderen dat de consument het niet meer lekker vindt.

Cijfers zijn gebaseerd op de VCP 2012-2016.  
Copyright 2019. Kenniscentrum suiker & voeding



-  [www.facebook.com/kenniscentrumsuiker](https://www.facebook.com/kenniscentrumsuiker)
-  [www.instagram.com/suikerkennis](https://www.instagram.com/suikerkennis)
-  [twitter.com/suikerenvoeding](https://twitter.com/suikerenvoeding)
-  [www.youtube.com/user/suikerwereld](https://www.youtube.com/user/suikerwereld)
-  [www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)