

HET SUIKERMONSTER

- is een grote zeurkous-

Suiker is overal.

Vaker dan we denken wordt er aan eten suiker toegevoegd. Nu jij klontjeskundige bent weet jij waar je moet zoeken op de verpakking om dit te onderzoeken. Je schrikt je een hoedje; zelfs in hartige producten zoals vleeswaren kun je suiker als toevoeging vinden.

Wat gebeurt er in je hoofd als je suiker eet?

Als je suiker eet stuurt je tong een signaaltje naar je hersenen. Als reactie hierop geven je hersenen het stofje 'dopamine' af aan je lichaam. Dopamine geeft je lichaam een gevoel van beloning en daar wil ieder lijf natuurlijk wel wat meer van.

Het suikermonster.

Na het eten van toegevoegde en verborgen suikers wakkert het suikermonstertje - als een grote zeurkous - het verlangen naar suiker aan. Het suikermonstertje maakt ons persoonlijk een zeurkous die bijvoorbeeld wel zin heeft in iets zoets maar niet in een groentesnackje. We kunnen er zelfs chagrijnig van worden en het lijkt of alleen voeding met toegevoegde suikers ons kan opvrolijken.

Hoe zou een
suikermonstertje
eruitzien?

WEG MET DAT MONSTER!!!

- Is tie nou helemaal betoeterd -

Van minder suiker wordt je pas echt blij.

Wil je ook van het suikermonster en zijn gezeur af? Maak dan hier - samen met jouw eetcoach van Lekker Pûh!!! - een plan dat bij jou past.

ZO VERJAAG JE HET SUIKERMONSTER

- Nog meer tips-



Ken het verschil tussen toegevoegde suikers en natuurlijke suikers.

In fruit, groente en zuivelproducten zitten suikers die niet zijn toegevoegd maar er van nature bij horen. Deze voedingsmiddelen bevatten ook vezels en/of gezonde vetten en van de natuurlijke zoete smaak wordt het suikermontertje niet wakker.

Fruit! Het snoepje van de natuur.

Eet fruit in plaats van snoep. Fruit is heerlijk zoet van zichzelf en helpt je om aan de zin in zoet te voldoen zonder het suikermontertje wakker te maken. Pas wel op met gedroogd fruit, producenten voegen er suiker aan toe om dit gedroogde fruit langer goed te houden.

Suiker uit de natuur zoals siroop, honing en stroop zijn ook toegevoegde suikers.

Toegevoegde suikers gaan schuil onder allerlei verschillende namen: siroop, honing en stropen als glucose-fructosestroop en fructosesiroop. Als het eindigt op -ose is het suiker. Vaak als er verschillende vormen van suiker op het label staan, is het product niet zo gezond als je misschien hoopt en het maakt het suikermontertje aan het zeuren.

Verwen je smaakpapillen met andere smaken.

Maak voor jezelf een grote mok zoethoutthee, sterrenmixthee of verse muntthee als het suikermontertje begint te zeuren. Zo wordt de behoefte aan suiker minder.

Kies voor ongezoet.

Als jullie voorverpakte producten in huis halen zoals bijvoorbeeld appelmoes, kies dan de ongezoete variant. Daardoor krijg je minder toegevoegde suikers en blijft het suikermontertje kalm.

Zorg voor evenwicht.

Soms moeten ongezonde snacks en snoep wel kunnen. Gebruik hiervoor elke week je momentkaartjes. Zo kun je regelmatig snacken en snoepen en het suikermontertje de baas blijven.



Een zeurend
suikermontertje.



Een braaf
suikermontertje.