

De dieetcoach

Vrije suikers

Via facebook kreeg ik van hoogleraar Jaap Seidell de link naar de nieuwe “Richtlijn voor de inname van vrije suikers door volwassenen en kinderen”. Deze nieuwe richtlijn vervangt de voorgaande uit 2003. Tot zijn en mijn ergernis maakt het Kenniscentrum Suiker en Voeding (die gesponsord wordt door de Suikerunie) vervolgens de richtlijn belachelijk door aan te geven dat diëtisten en andere hoogleraren de aanbeveling onhaalbaar vinden....

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) publiceerde woensdag 4 maart 2015 de bovengenoemde richtlijn. Hierin staat het advies om minder dan 10% van de totale kcal uit vrije suikers te nemen. Vrije suikers zijn door fabrikant en consument aan producten toegevoegde suikers en de van nature aanwezige suikers in honing, siroop, vruchtensap en vruchtenconcentraat. De van nature aanwezige suikers in fruit, groente en zuivelproducten vallen hier niet onder. Naast deze aanbeveling gaat de WHO een stap verder door het geven van een extra gewenst advies om de inname zelfs terug te brengen naar minder dan 5 en%! Het Kenniscentrum “schiet” hierop door te beweren dat dit advies zich alleen richt op tandbederf. In het origineel staat echter dat het gaat om “the prevention and control of unhealthy weight gain and dental caries”. Hetgeen dus wel degelijk een link legt met gewichtsstijging! Volgens het Kenniscentrum hebben zij diverse experts om hun mening gevraagd. Zij zijn tegen het advies om het suikergebruik naar 5% terug te brengen of zij geven aan het niet haalbaar te vinden. Het uitgangspunt van Kenniscentrum Suiker & Voeding is dat suiker wel past in een gevarieerd voedingspatroon. “Suikers leveren geen specifiek risico voor overgewicht of chronische ziekten. Maar overconsumptie van suiker is niet goed. Dat geldt voor alle voedingsmiddelen, ook voor suiker”, aldus de tekst op de website. Dat ik het hier niet mee eens ben, mag duidelijk zijn. Niet iedereen kan ongestoord toegevoegd suiker gebruiken. Denk aan mensen met diabetes en mensen met obesitas die last hebben van insulineresistentie. In dit geval nemen onze cellen de suikers niet goed op, waardoor er steeds meer insuline nodig is. Als er minder suiker wordt genomen, wordt de insulineresistentie opgeheven en kan het lichaam zich weer herstellen. Juist de vrije suikers zorgen ervoor dat dit niet lukt. En als wij onze verzadigde vetten gaan vervangen door suiker- of koolhydraatrijke producten (denk aan eierkoek, ontbijtkoek, light chips, Japanse mix etc.) neemt de kans op hart- en vaatziekten juist toe in plaats van af. Dit staat ook in de nieuwe richtlijn. Daar heeft het Kenniscentrum het niet over. Maar ik had ook niet veel anders verwacht van een door de Suikerunie gefinancierd Kenniscentrum. Hoe onafhankelijk kun je dan immers zijn?

Wilt u meer weten? Neem dan contact op met Libra, uw partner in dieetadviesing. Irene van der Vuurst, diëtist, 0566-651991 of 06-11276810.