

Klontje suiker in koffie of thee maakt slanker

nieuws

Met een klontje suiker in de koffie of thee lopen consumenten aanzienlijk minder kans om dikker te worden. Dat blijkt uit een Deense studie bij 5.200 mannen waarvan de resultaten verschenen in de krant Jyllands-Posten. Volgens professor Finn Gyntelberg, verbonden aan het Bispebjerg-ziekenhuis in Kopenhagen, gaat het 'slechts om vaststellingen' en moet nog worden onderzocht of het de combinatie van koffie en suiker is die ervoor zorgt dat de eetlust afneemt.

🕒 27 JULI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Met een klontje suiker in de koffie of thee lopen consumenten aanzienlijk minder kans om dikker te worden. Dat blijkt uit een Deense studie bij 5.200 mannen waarvan de resultaten verschenen in de krant Jyllands-Posten. Volgens professor Finn Gyntelberg, verbonden aan het Bispebjerg-ziekenhuis in Kopenhagen, gaat het 'slechts om vaststellingen' en moet nog worden onderzocht of het de combinatie van koffie en suiker is die ervoor zorgt dat de eetlust afneemt.

Mogelijk zorgt net die combinatie ervoor dat er hormonen vrijkomen die de eetlust afremmen. "Wie twee klontjes suiker gebruikt bij elke kop koffie of thee, en gemiddeld vijf tot zes kopjes per dag drinkt, loopt 40 procent minder kans om bij te komen dan wanneer hij dezelfde hoeveelheid koffie of thee drinkt zonder suiker", meent Gyntelberg. De suiker bevat wel calorieën, maar niet zoveel als het voedsel waar we zonder de eetlustremmende gezoete koffie naar grijpen, merkt de professor op. Het onderzoek past in het kader van een grootschalige studie die al sinds de jaren 70 verbanden onderzoekt tussen obesitas, alcohol, tabak, koffie en lichamelijke activiteit. "De resultaten tonen een verband tussen overgewicht en koffie. Dat is erg interessant want dergelijke informatie troffen we nog nooit aan".

[Heeft u al suiker zien groeien in de grond?](#)

Bron: De Tijd

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)