nieuws

"Ons lichaam kan zo veel suiker niet aan"

nieuws

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zouden we niet meer dan zes theelepels suiker per dag mogen eten of drinken. Dat is zo'n vijf procent van de dagelijkse energiebehoefte van een gemiddelde volwassene en een vierde van wat de gemiddelde Belg dagelijks consumeert. "België bleef lange tijd gespaard van de snack- en snoepcultuur omdat onze drie maaltijden zo heilig waren. Wel, die tijd is voorbij", zo schrijft Dorien Knockaert in De Standaard.

26 MEI 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:25

Lees meer over:
gezondheid
consument



Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zouden we niet meer dan zes theelepels suiker per dag mogen eten of drinken. Dat is zo'n vijf procent van de dagelijkse energiebehoefte van een gemiddelde volwassene en een vierde van wat de gemiddelde Belg dagelijks consumeert. "België bleef lange tijd gespaard van de snack- en snoepcultuur omdat onze drie maaltijden zo heilig waren. Wel, die tijd is voorbij", zo schrijft Dorien Knockaert in De Standaard.
We eten veel meer suiker dan goed voor ons is en fastfood is één van de grote boosdoeners. Suiker zit niet alleen in snoep, gebak, desserts en frisdrank, maar vaak ook in brood, vleeswaren en kant-en-klare-maaltijden. "Het is bovendien een dankbaar lapmiddel", zo schrijft Knockaert. "Als fabrikanten hun producten 'gezonder' maken door er vet uit te halen of volkorenmeel aan toe te voegen, dan compenseren ze die smaaknadelen vaak met extra suiker."

Volgens Robert Lustig, een bekende anti-suikerprofessor, is suiker een vergif. "Het stijgt niet naar je hoofd, maar in je lijf is het even toxisch als alcohol, met grotendeels dezelfde effecten." Lustig richt zijn pijlen vooral op fructose, één van de twee bouwstenen van suiker. Die maakt onze lever ziek, betoogt hij, en ontregelt ons gevoel van verzadiging. "Suiker heeft niet alleen een impact op onze bloedsuikerspiegel en ons gewicht, bij veel mensen veroorzaakt het ook maag- en darmklachten, omdat ze de fructose in suiker niet goed opnemen", vult diëtiste Christine Tobback aan.

"Suiker veroorzaakt gewenning, wat niet hetzelfde is als verslaving", legt Caroline Braet uit. Braet is psychologieprofessor aan de Universiteit Gent en legt zich toe op de behandeling en begeleiding van zwaarlijvige kinderen. "Een echte verslaving wordt in stand gehouden door ontwenningsverschijnselen, en die zijn er bij suikergebruik niet. Maar voor sommige mensen is het praktisch onmogelijk om suiker te weerstaan, en daarin is suiker wél vergelijkbaar met drugs. We noemen dat in de psychologie beloningsgevoeligheid."

Caroline Braet werkt al dertig jaar met zwaarlijvige kinderen en zag veel veranderen: "Vroeger zag ik obesitas vooral bij kinderen met een duidelijke voorbestemdheid: de uitgesproken emotionele eters, bijvoorbeeld. Vandaag is dat niet meer zo. Iedereen die niet oppast, wordt dik. Dat komt doordat onze eetgewoonten zo sterk veranderd zijn. België bleef lange tijd gespaard van de snack- en snoepcultuur omdat onze drie maaltijden zo heilig waren. Wel, die tijd is voorbij."

"Waarom beschermen we jongeren wel voor alcohol en drugs, maar niet voor ongezond eten? Het is een moeilijke vraag, maar onze maatschappij is zodanig veranderd dat ze onontkoombaar wordt", aldus Braet. "Smaakaanpassingen om de suikerconsumptie terug te dringen, werken het best als ze collectief georganiseerd worden, zoals destijds alle bakkers tegelijk verplicht werden om minder zout door hun brooddeeg te mengen."

"Suiker is deel van een breder probleem", concludeert Lustig. "Het gaat er niet om dat je af en toe een koekje bij je koffie eet, het gaat erom dat je een koffiekoek eet in plaats van een kom soep. Elk land heeft zijn eetcultuur en doorgaans is dat een eetcultuur die werkt voor de mensen. Maar er is één eetcultuur die voor niemand werkt, en dat is fastfood. Elk land dat overstapt op fastfood - en helaas doen alle landen dat vandaag - wordt ziek."

Bron: De Standaard

VILT vzw
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

Crafted by Brigada