nieuws

Sonja Kimpen waarschuwt voor suikerverslaving

nieuws

Gezondheidsgoeroe Sonja Kimpen wil Vlaanderen bevrijden van zijn suikerverslaving. "De jaarlijkse inname van suiker is de afgelopen vijftig jaar toegenomen van één tot vijftig kilogram per persoon. Iedere week krijg je dus bijna een kilo suiker in je lichaam. Van drugs en alcohol is bekend dat ze je lichaam geen goed doen, maar dat is niet zo voor suiker", stelt Kimpen. Haar vierde boek 'Sterker dan suiker' is deels autobiografisch, want zelf had de Antwerpse ook jarenlang te kampen met gewichtsproblemen en een suikerobsessie.

15 DECEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Gezondheidsgoeroe Sonja Kimpen wil Vlaanderen bevrijden van zijn suikerverslaving. "De jaarlijkse inname van suiker is de afgelopen vijftig jaar toegenomen van één tot vijftig kilogram per persoon. Iedere week krijg je dus bijna een kilo suiker in je lichaam. Van drugs en alcohol is bekend dat ze je lichaam geen goed doen, maar dat is niet zo voor suiker", stelt Kimpen. Haar vierde boek 'Sterker dan suiker' is deels autobiografisch, want zelf had de Antwerpse ook jarenlang te kampen met gewichtsproblemen en een suikerobsessie.

Volgens Kimpen begint een suikerverslaving heel vaak al in de kindertijd. Ook zij heeft dat ervaren. Omdat ze als baby vaak huilde, doopten haar ouders haar tut in witte suikerkristallen om haar stil te krijgen. Nadien schakelde de kleine Sonja over op snoep in alle kleuren en maten. Haar suikerverslaving bereikte een hoogtepunt in de pubertijd, toen de kilo's eraan vlogen.

Vanaf haar twaalfde begon Sonja Kimpen te diëten. Na experimenten met het brooddieet, het sapdieet en het Fit for life-dieet schakelde ze over op op pillen. Eerst onschuldig, maar al snel begon ze ook zwaardere medicijnen te slikken. Tot ze op een bepaald moment tot het inzicht kwam dat wondermiddelen niet bestaan. Stap voor stap bouwde ze een nieuwe levensstijl op en maakte ze de klik naar een verslavingsvrij leven.

"Heel wat mensen die niet van suiker kunnen afblijven, denken van zichzelf dat ze geen karakter hebben, terwijl ze eigenlijk met een fysiologisch probleem kampen. Suikerverslaving heeft niets te maken met een gebrek aan wilskracht, maar alles met verslaving na een bepaalde graad van consumptie. Door ondoordacht gebruik wordt het sterker dan je karakter. Net zoals je snakt naar een sigaret, snak je naar een suikershot", meent Kimpen.

In haar boek beschrijft ze suiker als een sluipend gif. Maar je zou juist denken dat ons lichaam ook suiker nodig heeft. "Er bestaan zoveel producten die natuurlijke suiker bevatten, dat je heel gemakkelijk je suikerbehoefte kunt bevredigen", stelt ze. Volgens de gezondheidsspecialiste zijn geraffineerde suikers zijn, zeker in grote hoeveelheden, veel moeilijker te verwerken. "Daarvoor moet je lichaam de mineralenvoorraad aanspreken. Een tekort aan mineralen creëert dan weer een drang naar zoet".

Kimpen beweert dat suiker te vergelijken is met tabak of alcohol omdat je bij een gebrek eraan er ook ontwenningsverschijnselen van krijgt. "Sluipend is het omdat mensen suikerverslaafd worden door onwetendheid en misleidende reclame. De voedingsindustrie overspoelt ons met leuk verpakte suikerhoudende producten die vaak gepromoot worden met slogans die helemaal niet kloppen. Daardoor is een groot deel van de bevolking verslaafd aan te veel destructieve suiker. De frisdranken, flakes en snoeprepen zijn daarbij koplopers".

De gevolgen van een suikerverslaving zijn niet te overzien. "Het richt een regelrechte ravage aan in je lichaam. Je organen raken uitgeput en je hormonen ontregeld, je wordt humeurig, onderhevig aan stemmingswisselingen, je voelt een onverklaarbare vermoeidheid, stress, futloosheid en zelfs depressie", weet Kimpen. Volgens haar kan je je verslaving zelf aanpakken als je begrijpt als je begrijpt hoe je lichaam reageert op suiker.

Matigen is de eerste regel. "Eén koekje lekker zijn, maar vijf koekjes of zelfs een pak koeken smaken al een heel stuk minder. Natuurlijk mag je zondigen. Als je probeert voor negentig procent gezond te eten, kan die tien procent er nog wel bij". Sonia Kimpen beweert dat het mogelijk is om op 21 dagen van een suikerverslaving af te raken? "Smaakpapillen heroriënteren zich heel gemakkelijk en daarvoor hebben ze gemiddeld drie weken nodig. Als iemand bijvoorbeeld niet van bitter houdt en hij eet tien dagen lang een bittere smaak, lust hij die daarna wel".

Bron: Het Nieuwsblad

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