nieuws

"Suiker is even ongezond als tabak en alcohol"

nieuws

Suiker is even ongezond als alcohol en tabak. Dat beweren drie wetenschappers van de Universiteit van Californië.

22 FEBRUARI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
consument
gezondheid

Suiker is even ongezond als alcohol en tabak. Dat beweren drie wetenschappers van de Universiteit van Californië in het tijdschrift Nature. Suiker is jaarlijks verantwoordelijk voor 35 miljoen doden en een veelvoud aan zieken. Bovendien is het een erg verslavende stof. “De overheid zou dan ook gelijkaardige maatregelen moeten nemen tegen suiker als tegen tabak en alcohol”, klinkt het.

Suiker schaadt de gezondheid en zou mede verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling van suikerziekte, hartkwalen en zelfs kanker. Volgens de Amerikaanse wetenschappers blijven consumenten er dus beter af. “Maar dat is moeilijk, want suiker is erg verslavend”, bevestigt Patrick Mullie, voedingsdeskundige van de Vrije Universiteit Brussel, in Het Laatste Nieuws.

“Suikers worden snel opgenomen in het bloed, en veroorzaken meteen een piek in de bloedsuikerspiegel door de aanmaak van insuline. Maar na die piek daalt de bloedsuikerspiegel opnieuw, waardoor het lichaam opnieuw om meer suikers vraagt. Dat geschommel van de suikerspiegel vergt erg veel energie van het lichaam. Mensen hebben dus het gevoel dat ze extra energie krijgen wanneer ze suikers consumeren, maar in tegendeel putten suikers het lichaam uit”, verklaart hij.

Vrt-journaliste Annemie Struyf was zodanig verrast door dit nieuws, dat ze besloot alle suikers van haar menu te schrappen. Ook fruit en koolhydraten, want die worden omgezet in suikers door het lichaam. Op het programma ‘Nieuwe Feiten’ op Radio 1 sprak zij over haar ervaringen. “Mijn dokter had voorspeld dat ik me drie dagen erg

slecht zou voelen. Hij had gelijk. De eerste dag van mijn nieuwe dieet viel mee, maar tijdens de tweede dag voelde ik me al erg uitgeput en ongelukkig. De derde dag was mogelijks nog erger, ik kon amper uit mijn bed. Maar tijdens de vierde dag voelde ik me als herboren, en waren verschillende van mijn kwaaltjes plots verdwenen. Die euforische staat vol energie houdt nu al enkele weken aan, en ik mis mijn dessertjes of chocolade niet."

Volgens Patrick Mullie is deze evolutie in Struyf's gemoed en energiepeil normaal. "Het lichaam is gewend aan jaren van zoete overdaad. We eten dagelijks gemiddeld 100 tot 125 gram pure suiker. Dat is erg slecht, maar het lichaam is er aan gewend. Daarom is afkicken zo moeilijk, en voel je je de eerste dagen wat lusteloos en ongelukkig.

Wanneer je echter volhoudt, herstelt het lichaam zich en hervindt het zijn 'natuurlijke evenwicht'. De drang naar suikers neemt af, en je energiepeil stijgt omdat het lichaam rust krijgt."

Wel nuanceert Mullie dat het gevaarlijk is om al te lang koolhydraten van het menu te schrappen. "Het lichaam heeft goede koolhydraten, bijvoorbeeld uit volkorenbrood, nodig als bouwstof."

Bron: Het Laatste Nieuws/Radio 1

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