

Anne Marie Reuzenaar

Met recepten om
meteen te starten

Bestseller
€12,50

ZONDER SUIKER

stop de verslaving
word gezonder

In **28**
dagen
suikervrij!

'Suiker is de gevaarlijkste drug.'

Paul van der Velpen, directeur GGD in Amsterdam



www.kosmosuitgevers.nl

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als medisch advies of ter vervanging van een arts. De auteur raadt de lezer aan bij enige twijfel te overleggen met een daartoe bevoegd behandelaar. De auteur is niet verantwoordelijk voor enig nadelig effect dat zou zijn ontstaan door het ten uitvoer brengen van de adviezen in dit boek.

© 2013/2014 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen: onderdeel van VBK | media
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: IN VORM, Edith van Beek, www.invorm.nl
Illustraties en foto auteur: Brecht Langhout, www.brechtlanghout.nl
ISBN 978 90 215 5734 2
NUR 443

Eerste druk, april 2013
Zevende druk, juni 2014

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUDSOPGAVE

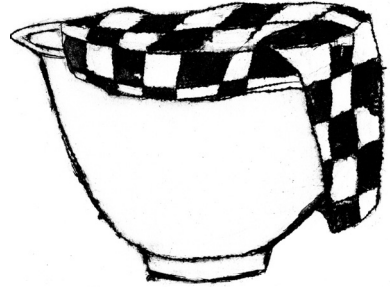
INLEIDING	7
1. GESCHIEDENIS VAN SUIKER IN EEN NOTENDOP	11
2. WAT IS SUIKER?	15
Koolhydraten en manieren om ze in te delen	16
• Korte -, middellange - en lange suikers	16
• Glycemische Index (GI)	17
• Glycemische Lading (GL)	18
'Goede' en 'slechte' suiker(s)	19
• Wat zijn goede suikers?	19
• Wat zijn slechte suikers?	20
• Hoe herken je slechte suikers?	23
• Waar zit geraffineerde suiker allemaal in en hoe weet je dat?	23
• Waarom gebruikt de voedingsmiddelenindustrie zoveel suiker?	24
• Hoe lees je een etiket?	24
• Wat betekenen de verschillende claims?	26
3. DE INVLOED VAN GERAFFINEERDE SUIKER OP DE GEZONDHEID	27
Hoe wordt suiker in je lichaam verwerkt?	27
Gevolgen van overmatig suikergebruik	28
• Vitaminen- en mineralentekort	28
• Verstoring bloedsuikerspiegel	28
• Suikerverslaving	31
• Overgewicht	32
• Verminderde weerstand	34
• Verstoorde darmflora en spijsvertering	34
• Verstoord zuurbasenevenwicht	34
• Emotionele problemen	35
• Verstoorde hormoonbalans	35
• Versnelde veroudering	35
Gevolgen van (overmatig) gebruik van geraffineerde fructose (HFCS)	35
4. SUIKERVERVANGERS	39
Natuurlijke zoetmiddelen	39
Stevia	46
Kunstmatige zoetstoffen	50

INHOUDSOPGAVE

5. AAN DE SLAG: SUIKERVRIJ ETEN IN DE PRAKTIJK	53
Gezond eten en leven zonder suiker: richtlijnen	53
Vorbereidende fase: ontwennen	61
Suikervrije fase: ontgiften en herstellen	63
Fase van handhaven en de introductie van gezonde suikervervangers: vervangen	65
De introductie van gezonde suikervervangers	69
Stevia gebruiken, een handleiding	72
Andere suikervervangers gebruiken, tips	74
6. ZONDER SUIKER EXTRA	76
Zonder Suiker & kinderen	76
• kinderen 0 tot 4 jaar	78
• kinderen 4 tot 12 jaar	79
• pubers	80
Zonder Suiker & bewegen	83
7. DAG- EN WEEKMENU'S BIJ ELKE FASE	88
Dagmenu ontwennen	88
Weekmenu's ontgiften	90
Dagmenu vervangen	92
8. OVER DE RECEPTEN	94
Ovenstanden	94
Potjes steriliseren	94
Op voorraad	95
RECEPTEN	98
Ontbijten	98
Lunchen	112
Dineren	134
Toetjes	179
Taart, cake en koek	191
Drankjes	213
BIJLAGEN	219
Overzicht voedingsmiddelen en hun glykemische index en glykemische lading	220
Meer lezen?	222
Dank jullie wel!	223
Registers	224



Suiker, de zoete verleiding



ZOET IS LEKKER! DOOR ONZE AANGEBOREN VORKEUR VOOR ZOET LATEN WE ONS ER MAAR WAT GRAAG DOOR VERLEIDEN EN DAT HEEFT DE LEVENSMIDDELENINDUSTRIE HEEL GOED BEGREPEN. EEN GROOT DEEL VAN ONZE VOEDING IS ERG ZOET, VELE MALEN ZOETER DAN PAKWEG VIJFTIG JAAR GELEDEN. DE TELLER STAAT INTUSSEN OP MAAR LIEFST ZO'N 40 KILO SUIKER PER PERSOON PER JAAR. DAT IS NOG NET GEEN KILO PER WEEK! DAT KOMT NIET DOORDAT WE ZELF MEER SUIKER IN BIJVOORBEELD DE KOFFIE OF THEE DOEN, MAAR OMDAT SUIKER – EN TEGENWOORDIG OOK STEEDS VAKER FRUCTOSE – ONS WORDT OPGEDRONGEN.

Je kunt het zo gek niet bedenken of de industrie voegt deze zoetmakers eraan toe. Ze zijn niet alleen rijkelijk aanwezig in snoep en frisdrank, maar ook in bijvoorbeeld brood, ontbijtgranen, vleeswaren, gerookte zalm, ketchup en kant-en-klaarproducten. Ongemerkt en ongevraagd krijgen we er dus veel van binnen. En dat is geen gezonde zaak want ons lichaam is niet ingesteld op zulke grote hoeveelheden suiker en fructose. Zeker niet omdat we door gebrek aan beweging deze hoeveelheden niet goed kunnen verwerken. Op scholen, in supermarkten en zelfs in kantines van sportverenigingen, overal om ons heen is de verleiding van zoet en vet eten. Niet zo vreemd dus dat de helft van de Nederlanders te dik is. Dat overgewicht het risico op diabetes, kanker en hart- en vaatziekten vergroot, is algemeen bekend. Ook dat overmatige suikergebruik daar een rol in speelt. Maar waarom blijven we er dan toch zoveel van gebruiken en, erger nog, waarom geven we het in zulke grote hoeveelheden aan onze kinderen?

Een van de redenen daarvoor is dat de voedselabrikanten er alles aan doen om ons met zoete (en meestal goedkope) producten te verleiden. Dat doen ze door het maken van aantrekkelijke

- en vaak misleidende - reclames en fraaie verpakkingen, maar ook door producten steeds zoeter te maken. Ongemerkt raken we daardoor steeds meer aan suiker verslaafd. Volgens neuro-endocrinoloog en onderzoeker Susanne la Fleur van het Academisch Medisch Centrum (amc), die in februari 2013 in het televisieprogramma van Zembla over suiker aan het woord kwam, beïnvloedt suiker de hersenen op dezelfde manier als verdovende middelen. Het gebruik van cocaïne geeft in de hersenen zelfs een vergelijkbare reactie als wanneer iemand suiker gebruikt.

Het hardnekkig positieve imago dat producten met suiker zoals marsen, snickers en energiedranken energie geven, draagt er ook aan bij dat deze massaal gekocht worden. Ook al kleven er meer nadelen dan voordelen aan suiker als energieleverancier, dit positieve imago is heel slim door de suikerindustrie gecreëerd. Ze zullen er dan ook alles aan doen om dit zo te houden, want de suikerindustrie is immers een miljardenbusiness waar veel belangen mee gemoeid zijn. Het promoten van suiker is dan ook niet onbelangrijk. Zo zijn er de Suikerstichting, het Kenniscentrum Suiker & Voeding, die meedoen aan 'onafhankelijk' onderzoek naar de relatie tussen suiker en gezondheid en de website Suikerwereld.nl die gericht is op het promoten van suiker bij kinderen. Drie keer raden door wie deze organisaties betaald worden: inderdaad, door de machtige suikerindustrie. Politici en wetenschappers proberen een oplossing te vinden voor het probleem van overgewicht, maar stuiten daarin vaak op verzet van de voedingsindustrie. Zo wist de voedingsindustrie door lobbygeld van niet minder dan 1 miljard euro te voorkomen dat in Europa op voedselverpakkingen zogenaamde 'stoplichtetiketten' zouden komen: rood voor ongezonde hoeveelheden suiker, vet en zout, en groen voor gezonde hoeveelheden. Dit alles om te voorkomen dat hun producten een slecht imago zouden krijgen en daardoor minder verkocht zouden worden.

Nu is natuurlijk de vraag: kun je ontsnappen aan het suikerbombardement van de voedselproducenten? Gelukkig is het antwoord daarop een volmondig ja. Hoe je dat aanpakt, vertel ik je in mijn boek. Maar weet dat veel mensen je voor zijn gegaan in een 'suikervrij leven'. Uit eigen en jarenlange ervaring in mijn praktijk als orthomoleculair voedingsdeskundige kan ik je verzekeren dat het je heel veel kan opleveren. Zo zal je meer energie krijgen, beter gaan slapen en ook nog je overtollige kilo's kwijtraken. En denk niet dat het een vreugdeloze gelegenheid wordt, want niets is minder waar.

Door het lezen van *Zonder suiker* zul je erachter komen dat er diverse goede redenen zijn om (de overdaad aan) suiker uit je menu te schrappen. Ook ontdek je waarom je zo naar zoetheid kunt snakken en hoe je suiker op een gezonde manier kunt vervangen. Misschien eet je al suikervrij en heb je dit boek gekocht om je verder te laten inspireren, maar wellicht zijn het je eerste schreden op het suikervrije pad.

Ik zal je helpen
het roer om te gooien
en je laten zien
wat je allemaal wél
kunt eten.

En don't worry: er blijft nog genoeg lekkers over. Bij een gezond menu mag je natuurlijk ook best af en toe genieten van een suikervrij toetje of taartje. Ik hoop vooral dat dit boek je tot steun zal zijn en dat ook jij je gezonder, opgewekter en energieker gaat voelen.

Naast veel informatie staan er in *Zonder suiker* ruim honderd recepten voor elk moment van de dag: van ontbijt tot toetje en van drank tot taart. Dus, laat je verleiden!

Anne Marie Reuzenaar

www.reuzenaar.net

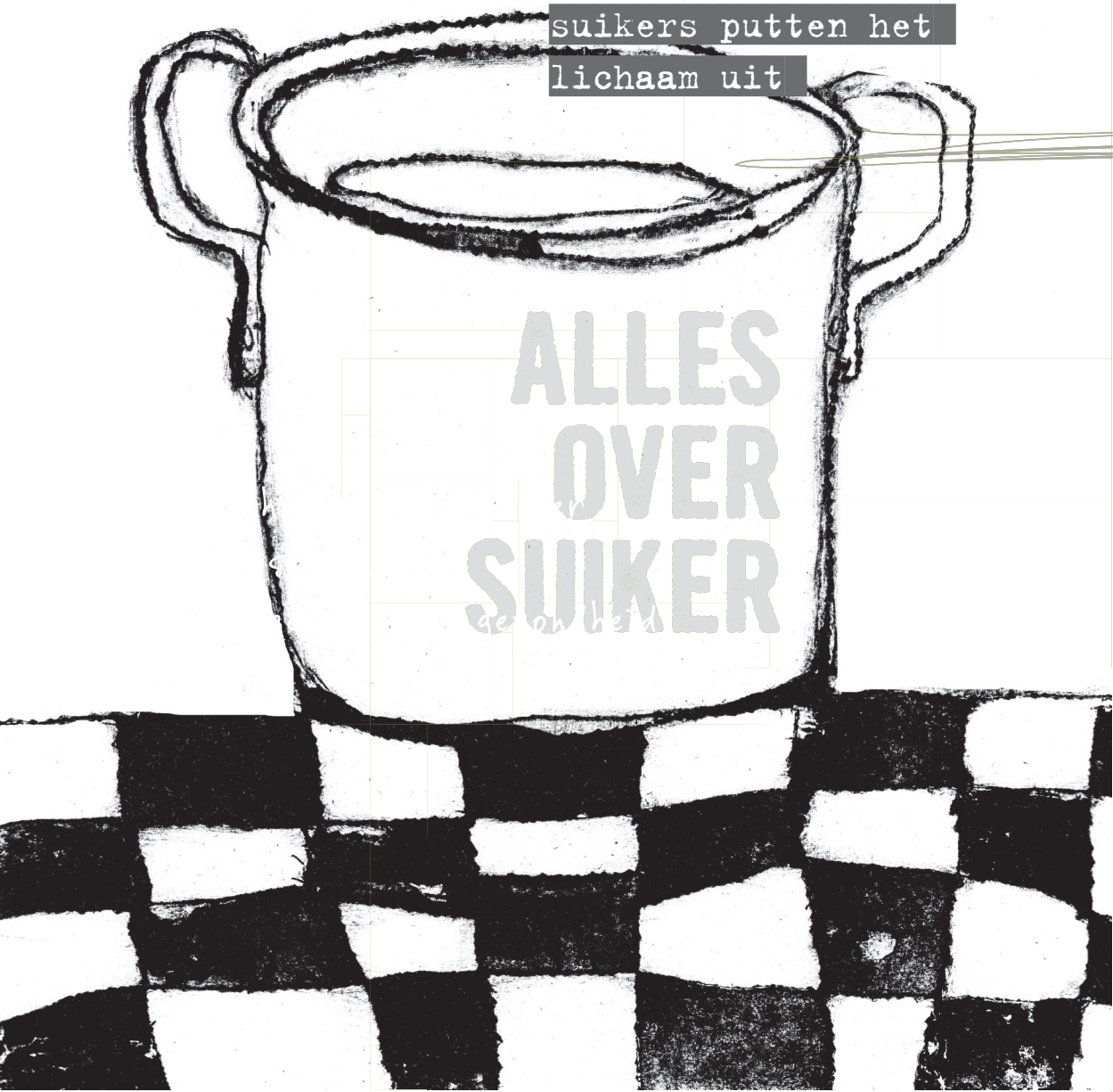


Suiker

Geraffineerde
suikers putten het
lichaam uit

ALLES
OVER
SUIKER

de onberd



Geschiedenis van suiker in een notendop



HET IS BIJNA NIET MEER VOOR TE STELLEN, MAAR LANG GELEDEN LEEFDE DE MENS ZONDER GERAFFINEERDE SUIKER. NIET OMDAT MEN HET NIET LEKKER VOND, MAAR SIMPELWEG OMDAT SUIKER NOG NIET WAS 'ONTDEKT'.

De ontwikkeling en voortplanting van de mens waren (en zijn), zo is gebleken, niet afhankelijk van het gebruik van suiker. Het is waar dat mensen toen op veel jongere leeftijd stierven, maar dat kwam vooral door slechte hygiëne, uitputting, infecties en slechte medische hulp. Daar stond tegenover dat in die tijd welvaartsziekten, zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetesallergieën en auto-immuunziekten niet tot nauwelijks voorkwamen.

Het is niet zo dat de mens in die tijd helemaal geen zoete koolhydraten at. Men gebruikte natuurlijke suikers in de vorm van zoete vruchten, zoals appels, druiven, dadels en vijgen, en planten, zoals wortelgewassen. Ook kende en gebruikte men al honing.

Ontdekking en verspreiding van rietsuiker

Vermoedelijk kwam men voor het eerst rond 600 v. Chr. in Polynesië met de smaak van riet-suiker in aanraking. Men ontdekte dat er een intens zoete smaak vrijkwam als je op suikerrietstengels kauwde. Vanuit Polynesië werd dit nieuwe 'kruid' verspreid naar India. Daar kwam men erachter dat wanneer de rietstengels geplet werden, er sap uitkwam dat gedronken kon worden. Door het sap in de zon te laten drogen ontstonden er kleine 'suikervlokjes'. De voorloper van suiker was geboren. Men hield dit 'recept' angstvallig geheim zodat andere landen het niet konden produceren en exporteren.

De Arabieren kwamen voor het eerst met rietsuiker in aanraking toen zij in de zevende eeuw Perzië veroverden. Zij kwamen achter het geheime recept en ontdekten dat je 'brokjes suiker' kon maken door het sap van suikerriet te zuiveren. De eerste raffinage was een feit. Het voordeel was dat deze 'brokjes suiker' snel vervoerd en verhandeld konden worden. Op deze manier brachten de Arabieren het suikerriet naar landen en gebieden die ze veroverden, zoals Egypte, Cyprus, Noord-Afrika en Syrië. Suiker was in die tijd een zeer zeldzaam en kostbaar product. De Arabieren verbeterden gaandeweg de zuiveringstechnieken en ontwikkelden zo een donkerbruin kleverig product (karamel). Suikerriet werd eeuwenlang in de Arabische wereld gewonnen.

Ontdekking van suiker in Europa

Suiker werd in Europa pas ontdekt in de 11e eeuw na Christus. Kruisvaarders namen van hun kruistochten niet alleen specerijen maar ook dit 'nieuwe zoete kruid' mee naar huis. Engeland was het eerste land in Europa waar suiker werd gebruikt. Dat was in 1099. De eeuwen daarna nam de import van suiker uit het Oosten sterk toe. In de vijftiende eeuw was Venetië lange tijd de Europese hoofdstad van de suiker. De bevoorrading vanuit het Nabije-Oosten en Oost-Indië verliep allemaal via Venetië. Maar toen de handel in suikerriet zich langzaam ook verspreidde over andere landen, zoals Spanje en Portugal, raakte Venetië zijn monopoliepositie kwijt. Ook Brugge, Antwerpen en Amsterdam hadden enige tijd een leidende positie als het ging om de suikerinvoer.

Suikerindustrie in Amerika

In 1492 nam Columbus op een van zijn eerste reizen suikerrietplanten mee. Hij wilde ze in het Caraïbische gebied laten groeien. Het klimaat was daar zo geschikt en de vraag naar suiker vanuit Europa zo groot dat er in Amerika een bloeiende suikerindustrie ontstond. Daar zaten overigens ook nadelen aan: om suikerrietplantages aan te leggen werden er in korte tijd veel Caraïbische eilanden ontbost. Ook ging men op grote schaal slaven gebruiken om de suikerplantages te bewerken. De suikerindustrie in Amerika was mede zo succesvol omdat het lukte de raffinagetechnieken te verbeteren. In plaats van ruwe lichtbruine suikerkorrels konden er witte suikerkristallen worden geproduceerd.

Omdat suiker economisch heel belangrijk bleek te zijn, probeerden veel Europese grootmachten op de Caraïbische eilanden kolonies te krijgen. Om die reden hebben er talrijke veldslagen plaatsgevonden. Pas later ging men ook in andere delen van de wereld (onder andere in Indonesië, Filippijnen en India) suikerriet verbouwen.

Ontdekking van de suikerbiet als bron van suiker

Aan het eind van de 18e, begin 19e eeuw waren er allerlei politieke ontwikkelingen, de Franse revolutie met als gevolg internationale conflicten en de Continentale Blokkade onder Napoleon, waardoor de handel in suiker moeizaam verliep. Vooral in Frankrijk werd het moeilijk om aan suiker te komen en werd de prijs onbetaalbaar. Daarom ging men op zoek naar een andere bron van suiker dan suikerriet.

Gelukkig had de Duitse geleerde Andreas Marggraf in 1747 al ontdekt dat er een soort 'pastinaak' (de suikerbiet) bestond waarin ook suiker zat. Veertig jaar later lukte het een leerling van hem, Franz Carl Achard, om als eerste suiker uit deze 'suikerbiet' te halen. Maar pas in 1812 slaagde de Fransman Benjamin Delessert erin om een nieuwe zuiveringsmethode te ontwikkelen. Vanaf dat moment kon er vrij goedkoop suiker uit de suikerbiet gehaald worden. Napoleon stimuleerde deze industrie door op grote schaal suikerbieten te laten verbouwen en raffinaderijen op te zetten. Sindsdien was men niet meer afhankelijk van het suikerriet uit de tropische gebieden.

Vanaf 1880 was de suikerbiet de belangrijkste bron van suiker in Europa.

Suikerproductie in Nederland

De productie van suiker in Nederland kwam vrij laat op gang. Pas in 1858 werd de eerste suikerfabriek gebouwd waar de suikerbieten verwerkt konden worden. Een jaar of vijftien later

waren dat er al 23. De meeste daarvan stonden in Noord-Brabant. Aan het begin van de twintigste eeuw waren er diverse kleine particuliere suikerfabrieken die vanwege overnames hun deuren moesten sluiten. De meeste andere suikerfabrieken verenigden zich in de Centrale Suiker Maatschappij (CSM). Nu zijn er in ons land nog twee suikerfabrieken die suikerbieten tot suiker verwerken. Een in Groningen en een in Dinteloord. Beide fabrieken vallen inmiddels onder de Suiker Unie.

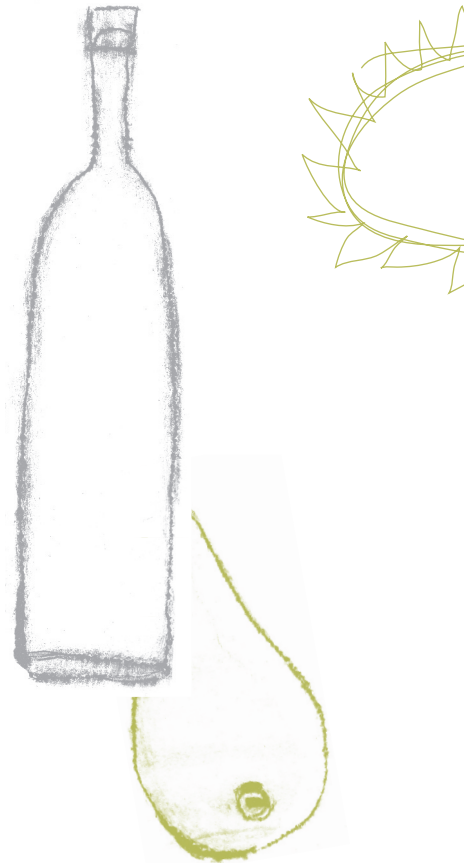
Van luxe product tot goedkoop basisproduct

In 1750 was suiker nog steeds een zeer luxe product. Er werd zoveel winst op suiker gemaakt dat het ook wel 'het witte goud' werd genoemd.

Tot het eind van de negentiende eeuw bleef suiker een luxe product dat alleen beschikbaar was voor de elite. Doordat suiker steeds goedkoper kon worden geproduceerd en de belasting erop werd verlaagd en zelfs opgeheven, werd suiker ook voor de gemiddelde burger betaalbaar. Tegenwoordig is suiker zo goedkoop dat iedereen er zonder problemen veel van kan kopen.

Van geen naar overmatige suikerconsumptie

Vanwege de hoge prijs van suiker gebruikte men er lange tijd niet veel van. Eind achttiende eeuw was het suikerverbruik in Engeland ongeveer 2 kilo per persoon per jaar. In Nederland was de suikerconsumptie in de periode 1900-1939 ongeveer 12 kilo per persoon per jaar. In 1990 was dat ongeveer 37 kilo en nu wordt er zo'n 40 kilo per persoon per jaar genuttigd. De laatste jaren blijft het gebruik van suiker stabiel. Dat heeft vooral te maken met de komst van synthetische zoetstoffen. In plaats van suiker maakt de industrie tegenwoordig (ook) veel gebruik van deze kunstmatige zoetstoffen. Denk bijvoorbeeld aan alle light frisdranken. Van de totale hoeveelheid geproduceerde suiker gaat er zo'n 85 procent naar de levensmiddelenindustrie waar het in allerlei producten verwerkt wordt. De rest, 15 procent, gaat direct naar de consument.



Wat is suiker?



EIGENLIJK IS SUIKER NIETS ANDERS DAN EEN ZOET SMAKEND KOOLHYDRAAT, MAAR WAT WE IN DE VOLKSMOND MET SUIKER BEDOELEN, IS TAFELSUIKER. DIE MOOIE WITTE KRISTALLEN DIE WE VOOR EEN SCHIJNTJE IN DE SUPERMARKT KOPEN EN IN DE KOFFIE OF THEE DOEN.

Tafelsuiker wordt voornamelijk gewonnen uit het sap van suikerriet of suikerbiet. Dit van oorsprong natuurlijke product wordt echter zo bewerkt (geraffineerd) dat het bijna alle natuurlijke eigenschappen heeft verloren.

De voedingswaarde van 100 g kristalsuiker is:

1700 kJ	406 kcal	0,0 g water	0,0 g Vet
0,0 g eiwit	100,0 g koolhydraat	100,0 g suikers	0,0 g vezels

Met suiker (enkelvoud) wordt meestal tafelsuiker bedoeld. Met suikers (meervoud) worden koolhydraten in het algemeen bedoeld.

Koolhydraten zijn, net als eiwitten en vetten, voedingsstoffen die we nodig hebben voor opbouw en herstel van ons lichaam. De meeste koolhydraten zijn afkomstig van planten (onder andere fruit, granen, mais, aardappelen, suikerriet, suikerbiet). Uitzonderingen daarop zijn honing en lactose. Bij de vorming van die koolhydraten zijn dieren betrokken.

Koolhydraten worden in je lichaam omgezet in glucose. En glucose is de belangrijkste brandstofsoort voor je cellen. Het is de energieleverancier voor je lichaam, zodat je bijvoorbeeld kunt werken, leren, bewegen, sporten en herstellen.

ZONDER SUIKER

stop de verslaving
word gezonder

SUIKER WERKT VERSLAVEND EN LEIDT TOT ALLERLEI GEZONDHEIDSPROBLEMEN. TOCH BLIJVEN WE ER VEEL VAN GEBRUIKEN. HOE KAN DAT?

Het antwoord daarop is heel eenvoudig: we zijn gek op zoet en daar maakt de voedingsindustrie handig gebruik van door aan allerlei, ook hartige, producten suiker toe te voegen.

Zo krijgen we ongemerkt ook veel verborgen suikers binnen.

Inmiddels staat de teller op zo'n 40 kilo suiker per persoon per jaar. Dat suiker slecht is voor je gebit en dat je er dik van kunt worden, weet iedereen. Maar dat het verslavend is en kan leiden tot vermoeidheid, snelle veroudering, stemmingswisselingen en een slechte weerstand is minder bekend.

Gelukkig kan het anders. **Zonder Suiker** laat zien hoe. Behalve dat het inzicht geeft in de effecten van 'slechte' suikers, helpt dit boek je - in 28 dagen - het roer om te gooien. Ook laat het zien hoe je suiker kunt vervangen. **Zonder Suiker** bevat meer dan 120 heerlijke recepten voor elk moment van de dag.

Ontdek dat suikervrij eten **puur, lekker én goed** is voor lichaam en geest! Ervaar dat je je in korte tijd gezonder, opgewekter en energiever gaat voelen.

EXTRA'S

- 28 dagen-stappenplan
- dag- en weekmenu's
- 10 gouden puur-gezondtips
- overzicht gezonde suiker-
vervangers
- suikervrij opvoeden
- suikervrij bewegen

www.annemariereuzenaar.nl

Anne Marie Reuzenaar is orthomoleculair voedingsdeskundige. Zij geeft workshops en heeft een praktijk waar ze mensen met diverse gezondheidsklachten behandelt. Ze heeft inmiddels zes kookboeken op haar naam staan, waaronder het succesvolle **Het heden ik kookboek** (ruim 40.000 ex. verkocht).



'Geen zoethoudertje,
maar een gepeperde
wake-op call.' Grazia



9 789021 557342 >

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen


KOSMOS