

Wat is een snelle suiker?

Het is een suiker die zeer snel de bloedbaan binnenkomt via de darmslijmvliezen.

Wat is een trage suiker?

Een suiker die dus traag de bloedbaan binnenkomt via de darmslijmvliezen.

*

Dezelfde suikers of koolhydraten, kunnen snel of traag de bloedbaan binnenkomen al naargelang de **vorm** waaronder zij gegeten worden, met of zonder omhulsel.

Voorbeelden;

* Cola en limonade, die per liter 32 klontjes suiker inhouden, hebben geen omhulsel van vezels en dus gaan ze zeer snel in de bloedbaan belanden.

Wit brood, witte pasta, witte rijst maar ook puree van aardappelen en ook frieten zijn snelle suikers omdat de goede vezels verwijderd zijn.

* Volkorenbrood, volle pasta, volwaardige rijst, in de schil gestoomde aardappelen hebben hun omhulsel nog en zijn op eerste zicht misschien niet zo aantrekkelijk, maar veel gezonder!

Vroeger was wit brood het eten van de rijken.

Wit brood was duur omdat de zemelen van het graantje verwijderd werden MET DE HAND.

En zo is de foutieve bijgedachte blijven hangen, ten onrechte, dat wit brood beter of 'sjeker' is.

*

Ook de **manier van bereiden** van het voedingsmiddel is van belang voor het snel of traag binnengaan van de suikers in het bloed.

Bvb.: spaghetti 'al dente' (beetgaar) gekookt laat de suiker trager in de bloedbaan gaan dan wanneer hij lang gekookt werd en heel zacht is.

Hetzelfde geldt voor gestoomde aardappelen t.o.v. puree en friet.

Waarom is een snelle suiker slechter voor de gezondheid dan een trage suiker?

Omdat het suikerziekte kweekt en vetzucht (diabetes en obesitas).

Als je dagelijks te veel snelle suikers eet en meermaals per dag, dan doe je met je lichaam wat je grote broer met de auto doet: steeds plankgas geven bij het schakelen..

Actie-reactie: als je steeds plankgas rijdt, gaat je motor vlugger stuk.

Als je teveel snelle suikers eet, gaat je alveesklieer vlugger stuk en zo wordt je 'diabeticus'; je krijgt suikerziekte.

*

Bij de snelle suikers heb ik frieten vernoemd.

Friet is niet alleen slecht door de snelle suikers die erin zitten maar ook omwille van de slechte vetten die erbij komen.

Alle vetten zijn goed en we kunnen niet zonder vetten: we kunnen er niet zonder om energie te maken. Maar het evenwicht tussen de verschillende soorten vetten in de rijke landen van het noorden is vaak zoek.

Je mag friet eten maar niet te dikwijls: één keer per week hoogstens!

Suikerscore

De glykemische index (GI) is een nuttig hulpmiddel om af te vallen of op gewicht te blijven. Onderzoekers van de Universiteit van Oxford hebben de onderstaande GI-scores opgesteld door twee uur na het eten van bepaalde voedingsmiddelen, de bloedsuikerspiegel van een groep testpersonen te meten. Glucose krijgt de score 100. Alle andere voedingsmiddelen (behalve bier) worden minder snel opgenomen, hoe langzamer, hoe lager de score. Over het algemeen zijn voedingsmiddelen met een GI lager dan 50 de beste keuze. De manier waarop je voedsel bereidt, beïnvloedt sterk hoe snel de koolhydraten in je bloedbaan terechtkomen. Hitte en bereiding verhogen namelijk de GI van voeding. Rauwe wortels hebben bijvoorbeeld een GI van 30; gekookte wortels een GI van 85.

GI-score: voedingsmiddel:

110	maltose (in bier)
100	GLUCOSE
95	friet, gebakken aardappels, rijstbloem
90	aardappelpuree uit een pakje, chips
85	honing, rijstpap, popcorn, witte hamburgerbroodjes, gepotpte rijst, cornflakes, gekookte wortels
80	gekookte tuinbonen
75	watermeloen

GI-score: voedingsmiddel: (vervolg)

70	suiker, neuprofen, ravioli, paprijs, ontbijtgranen met suiker, geschilde, gekookte aardappels, witbrood (stokbrood)
65	ongeschild, gekookte aardappels, bruinbrood
60	langkorrelige rijst, meloen, banaan
55	witte pasta (spagetti)
50	bruinbrood met zemelen, volkorenpasta (al dente), zilvervliesrijst, basmatirijst
45	-
40	verse doperwtjes, kidneybonen, volkorenbrood
35	vrijen en gedroogde abrikozen, wilde rijst
30	rauwe wortels, melkproducten, veel verse fruitsoorten
25	-
20	fructose (vruchten-suiker)
15	verse abrikozen, soja, pinda's, sperziebonen
10	-
5	-
0	vlees en kip, eieren, schelp- en schaaldieren (garnalen, mossels, oesters), vis (ook vette vis zoals zalm en tonijn), olie
-15	wien, courgette, knoflook, tomaten, aubergine, groene bladgroentes