



## **Webinar 18. Suiker, de stille sluiper**

**Hoe werkt het? Wat doet het? Hoe verslavend is het?**

**Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.**

**Voor patiënten & zorgverleners**



## **Webinar 18. Suiker, de sluiper**

### **Hoe werkt het? Wat doet het? Hoe verslavend is het?**

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).

MODERATOR: **Saskia Jorg**, [mesoloog D.M.](#), [Bachelor of Education](#),  
Manager opleidingen Propedeuse, Mesologie, Osteopathie. Docent homeopathie & mesologie

**Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → ... → chat**

**We schetsen in dit Webinar de complementair geneeskundige aspecten.**



- Wat is suiker?
- Verschillende suikers
- Geschiedenis van suiker
- Suiker in je spijsvertering
- Gevaren van suiker
- Suiker in de Supermarkt
- Suikerverslaving

*"SUIKER is de  
PSYCHOPAAT  
onder de voeding  
het lijkt ZOET  
maar is VERGIF!"*

*Afvallen*  
ALMERE





## Wat is Suiker?

**kristalsuiker, bietsuiker of rietsuiker** → voedingsmiddel.

Sacharose = koolhydraat → disacharide → molecuulformule  $C_{12}H_{22}O_{11}$ .

Energie-inhoud suiker (sacharose) = 16,8 kJ per gram.

- Zoetstof → smaak
- Verhitting → karamel
- Conserveermiddel (jam)

- **Basterdsuiker** (gebak, ijs)
- **Cassonade**, lichtbruine rietsuiker.
- **Geleisuiker**, jams, vruchtensauzen.
- **'Griessuiker'**, nog fijnere korrel,
- **Invertsuiker** = mengsel glucose & fructose
- **Kandij**, grote suikerkristallen
- **'Kristalsuiker'**, de meest gebruikte soort.
- **Oersuiker**, ingedroogd rietsuikersap.
- **Palmsuiker**, Indonesische keuken.
- **Poedersuiker** of bloemsuiker = vermalen.
- **Vanillesuiker**,





## Wat is Suiker?

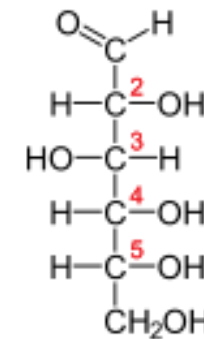
**Fructose (levulose; Lat. *laevus*, links) = vruchtensuiker**  
monosacharide (enkelvoudige suiker)  $\rightarrow C_6H_{12}O_6$ . (linksdraaiend)  
 $\rightarrow$  Zoete vruchten.

**Glucose (Grieks: γλυκός = zoet) = druivensuiker = dextrose**  
Monosacharide  $\rightarrow C_6H_{12}O_6$ . (rechtsdraaiend)  
 $\rightarrow$  Planten (aardappels, peulvruchten, granen, etc.)

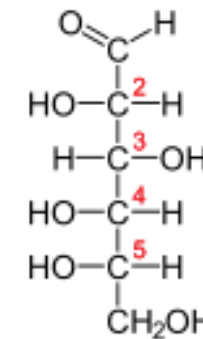
**Sacharose = sucrose = tafelsuiker = gewoon suiker**  
Disacharide : glucose + fructose  $\rightarrow C_{12}H_{22}O_{11}$

**Lactose, ( $\beta$ -D-galactosepyranosyl)-D-glucopyranose) = melksuiker**  $\rightarrow$  melk van alle zoogdieren (koemelk)  
 $\rightarrow$  meeste zuivelproducten.

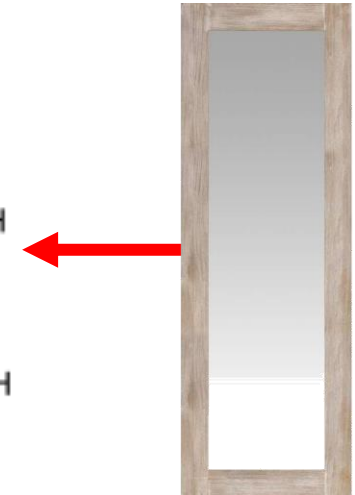
**Disacharide** : galactose en glucose  $\rightarrow C_{12}H_{22}O_{11}$



D-Glucose



L-Glucose



Enzym **lactase**  
nodig (darm)  
 $\rightarrow$  **lactose-**  
**intolerantie**



## Geschiedenis van Suiker

Vroeger → honing als zoetstof

India 500 B.Chr. → suikerriet

Middeleeuwen → Arabieren: plantages

Import & kruisvaart → Europa (zeer duur) → medicijn

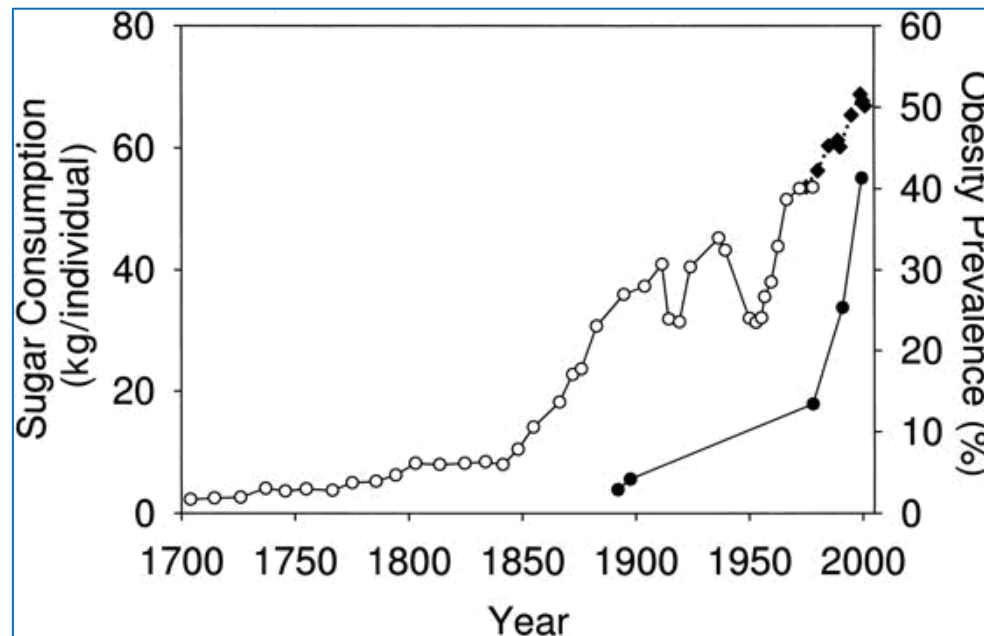
1870 suikerfabriek in NL





## Geschiedenis van Suiker

NL = 100 gr. Pp / dag = 40 kilo / jaar



| Jaartal | Aantal fabrieken | Aantal hectare | Opbrengst (ton/ha) | Suikeropbrengst (kg/ha) | Suikerproductie (in ton) |
|---------|------------------|----------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1870    | 22               | 6.587          | 24                 | 3.700                   | 11.000                   |
| 1900    | 32               | 36.420         | 30                 | 4.600                   | 160.500                  |
| 1934    | 14               | 42.126         | 37                 | 6.620                   | 218.200                  |
| 1962    | 12               | 77.439         | 39                 | 6.390                   | 435.000                  |
| 1985    | 9                | 130.500        | 48                 | 7.600                   | 879.200                  |
| 2006    | 3                | 83.290         | 67                 | 10.950                  | 870.000                  |
| 2009    | 2                | 72.380         | 79                 | 13.670                  | 989.200                  |





## Suiker in je spijsvertering

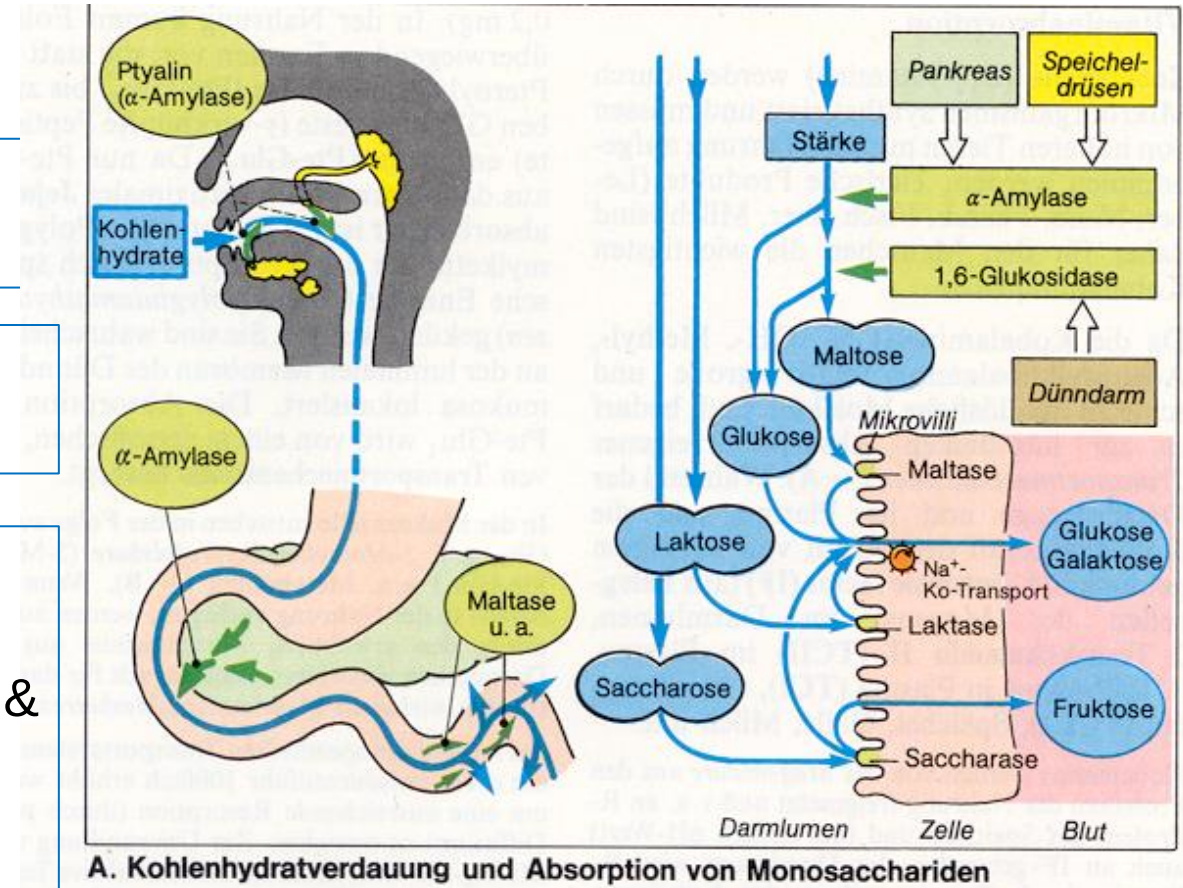
Alle koolhydraten, zetmeel, etc. = polysachariden  
Veel suikers = disachariden

→ omzetten naar monosachariden  
(glucose, fructose, galactose)

**Mond:** speeksel → ptyaline (amylase)

**Pancreas:** (alvleesklier) → amylase

**Dunne darm:** sacharase → sacharose → fructose & glucose  
lactase → lactose → galactose & glucose  
maltase → glucose



→ 3 over: glucose, fructose, galactose





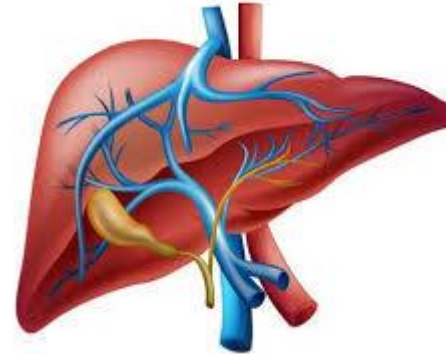
## Suiker in je spijsvertering

→ 3 over: glucose, fructose, galactose

→ 1 over: glucose

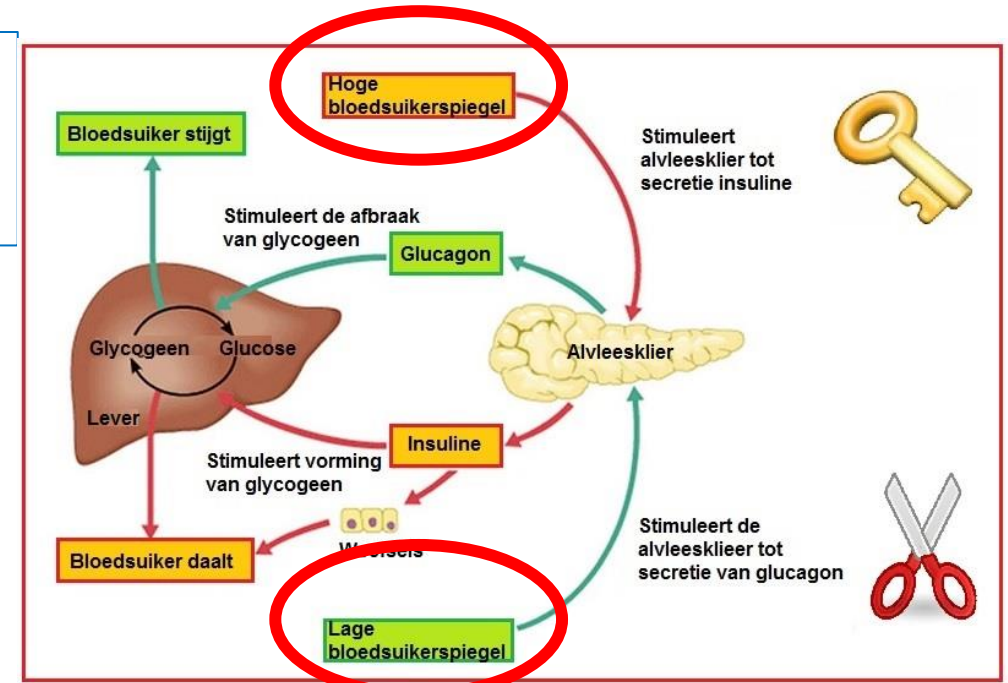
→ Brandstof (spier)  
→ Opslag (glycogeen)  
→ Omzetten (vet, eiwit)

→ Levert energie (ATP)  
→ Maximaal 48 uur  
→ Glucose ↑ of eiwit ↓



fructose  
galactose }

glucose





## Gevaren van Suiker

1. Hoog glycaemische index → te snelle opname → **bloedsuikerspiegel** ↑
2. Leeg product → voor opname ballaststoffen nodig → **rover**
3. Verstoord je **darmflora** (Zimmer mit Frühstück = water en vezels)
4. Veel glucose in je lever → omzetten naar **vet** (lipogenese) (40% NL = FLD)
5. Werkt **verslavend** via hormonen en neurotransmitters
6. Werkt sterk mee aan **Westerse aandoeningen**: caries, hart- & vaatziekten, obesitas, kanker, diabetes, ADHD, huidaandoeningen



## Gevaren van Suiker

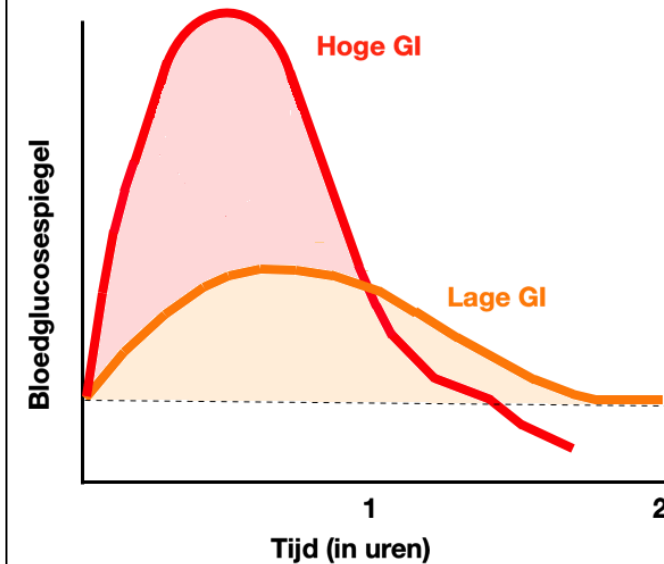
### 1. Hoog glycaemische index → te snelle opname → bloedsuikerspiegel ↑

#### Glycaemische index

= maat → hoe snel koolhydraten in darm worden verteerd  
= inschatting van de **snelheid** waarmee je **bloedsuikerspiegel stijgt**

Koolhydraten → **snel afgebroken** → snel glucose afgeven bloed  
→ **hoge glycaemische index.**  
→ Snelle stijging bloedsuikerspiegel

Koolhydraten → **langzaam afbreken** → glucose geleidelijk in het bloed  
→ **lage glycaemische index.**  
→ bloedsuikerspiegel blijft stabiel.







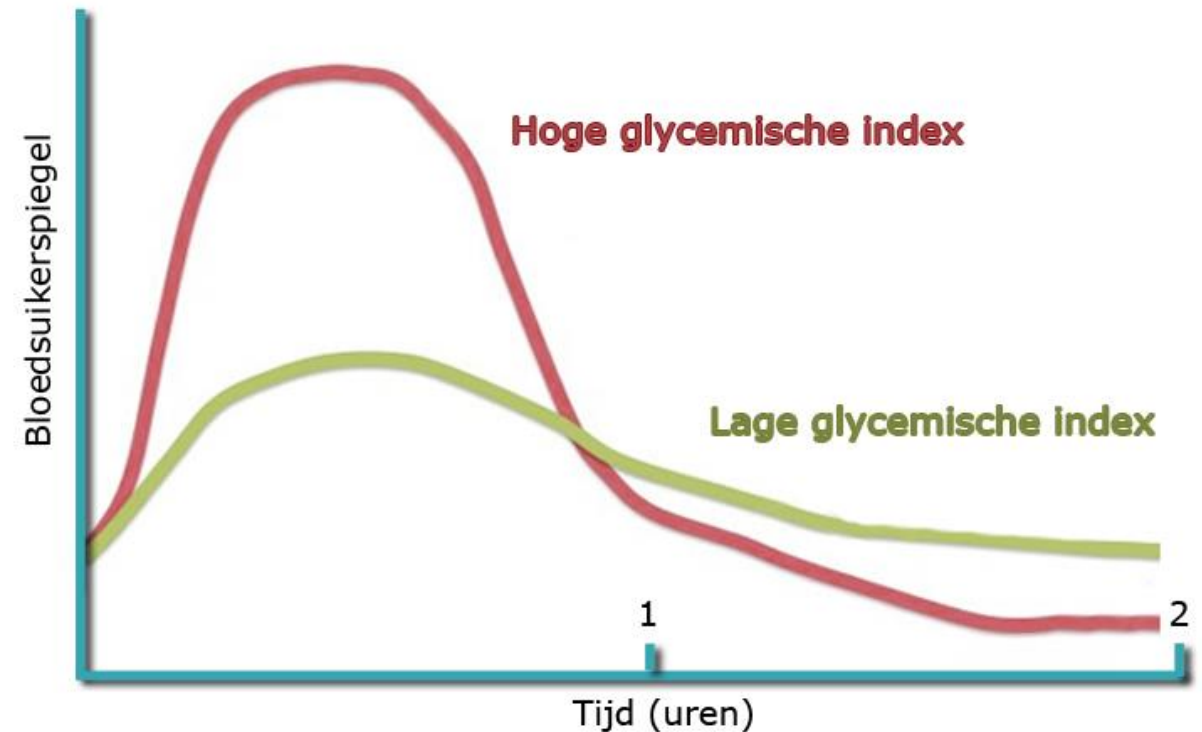
### Hoog glycaemische index

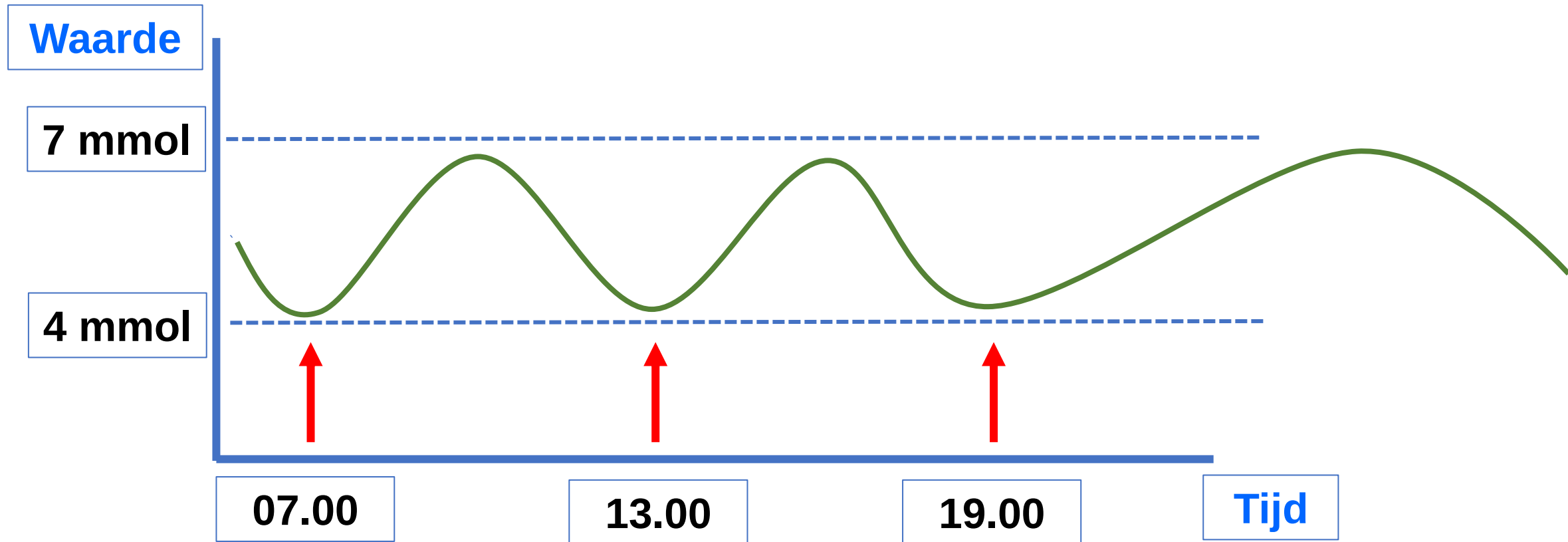
- Snelle opname
- Snelle verbranding
- Snelle stijging Bloedsuiker

### Laag glycaemische index

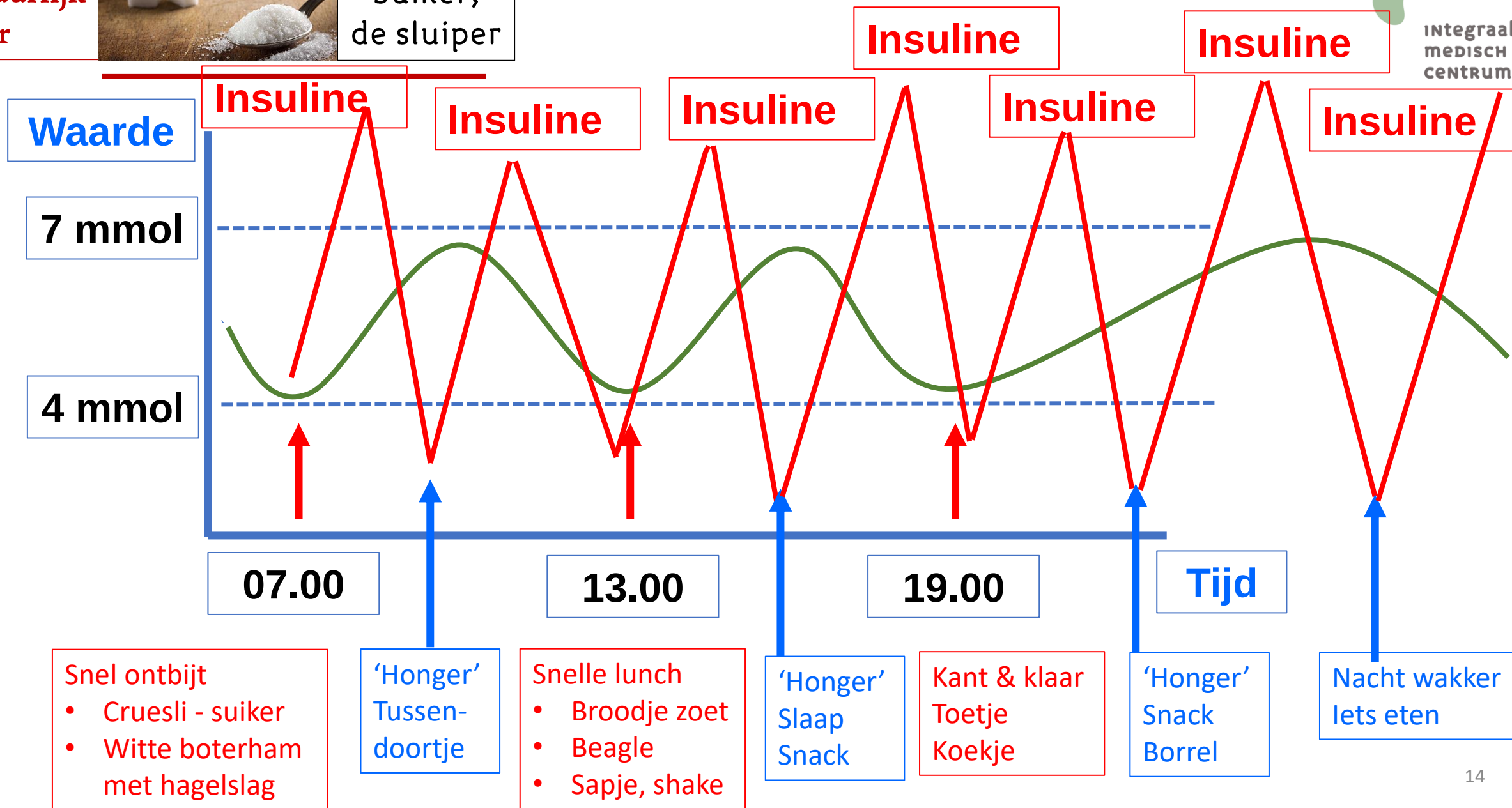
- Trage opname
- Trage verbranding
- Langzame stijging Bloedsuiker

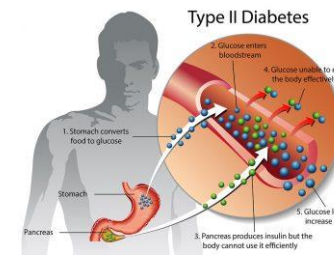
### Hoge vs lage glycemische index





Koolhydraatarm → laag glycaemische index → 3 x per dag eten.





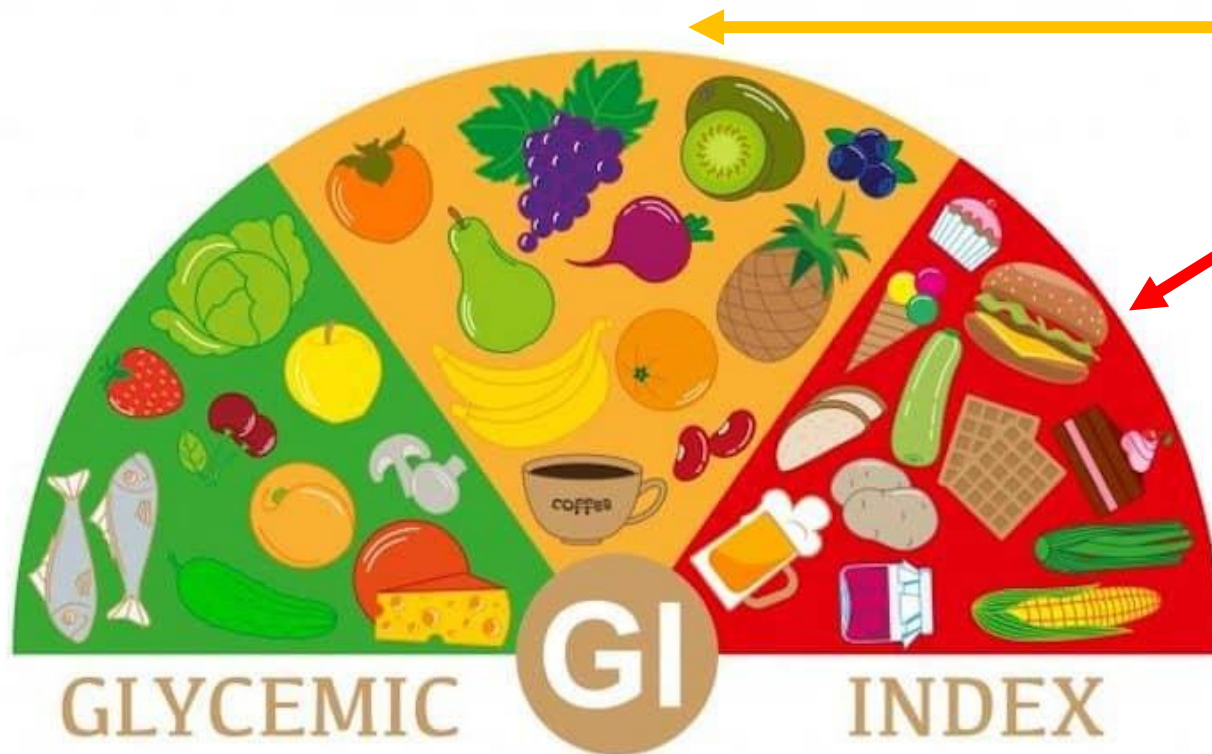
## Web-8: Diabetes Mellitus

**‘Tafel’ suiker = glycaemische index 100**

**hoge glycaemische index**  
– rond de 70 of hoger

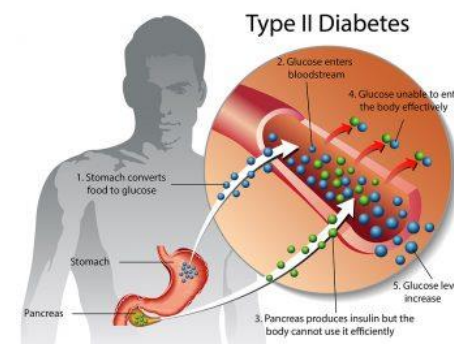
**gemiddelde glycaemische index**  
– 56 tot 69

**lage glycaemische index**  
– 55 of minder



<https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/>





## **Gevaren van Suiker**

## **Web-8: Diabetes Mellitus**

### **1. Hoog glycaemische index → te snelle opname → bloedsuikerspiegel ↑**

- Suiker → eerst een goed gevoel (suikerrush) en daarna een dip.  
→ uiteindelijk **lusteloos en moe** voelen
- **Uitputting** van de **alvleesklier**, verhoogde kans op diabetes, obesitas en snelle veroudering
- Geen suiker: meer energie: geen last van suikerdips → **energiepijl** veel **constanter**.
- Beter voor je **tanden** → minder groei foute mondbacteriën (tandglazuur, mondflora zuur, gaatjes)
- **Diabetes type 2** → suiker ↓ → positief effect + fitter, minder opgeblazen en constante hongergevoel ↓



## Gevaren van Suiker

### 2. Leeg product → voor opname ballaststoffen nodig → rover

Opname → veel **vitamine B** (met name B1) en **Zink** nodig  
→ Verhoogde uitscheiding van **magnesium**  
→ Verhoogde verzuring → **calcium** nodig neutraliseren  
→ Verhoogde productie GIP (Gastric Inhibitory Peptide)  
→ maag werkt slechter  
→ Verhoogde productie insuline

In de natuur zitten 'suikers' (glucose, fructose)  
niet voor niets 'verpakt' in fruit & groente

## Suiker is geraffineerd !

**1**gezuiverd: *geraffineerde suiker*  
**2** verfijnd  
**3** doortrapt, sluw  
(Bron: Dikke van Dale)





## Gevaren van Suiker

### Web-4: Buikbrein & Darmflora

### 3. Verstoord je darmflora (Zimmer mit Frühstück = water en vezels)

Schimmels en gisten groeien op snelle suikers  
(tafelsuiker, koekjes, toetjes en snoep)  
Wit meel = ook de snelle suiker (wit brood, pasta, etc.)

Symbionte Flora  $\leftrightarrow$  Schimmels, Gistingsbacteriën,  
etc.

#### Gevolgen:

- Opgeblazen buik
- Krampen (m.n. nacht)
- Eczeem
- Vermoeidheid



**Gezonde flora** = vezels uit groente en fruit  
= water

- Goede opname
- Immuunsysteem
- Anti-kankervorming

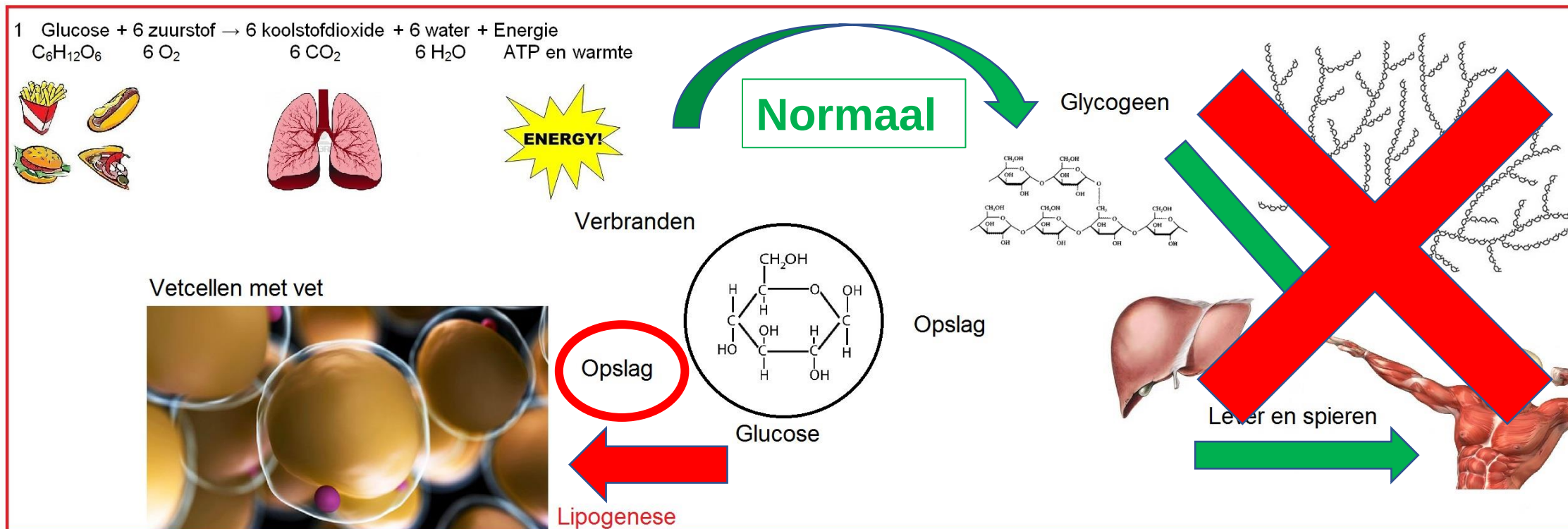






## Gevaren van Suiker

### 4. Veel glucose in je lever → omzetten naar vet (lipogenese) (40% NL = FLD)







## Gevaren van Suiker

### 5. Werkt verslavend via hormonen en neurotransmitters

Net zo verslavend is als drugs?

Wel → beloningssysteem beïnvloedt → afgifte van **dopamine**.  
Geen → invloed op de neurotransmitters.  
→ geen onthoudingsverschijnselen



Wel → **gewoontegedrag** dat aangeleerd is door  
conditionering van prikkels die met suiker te maken hebben.

<https://integraalmedischcentrum.nl/patienten/ervaring-patienten/>

**Samen  
Natuurlijk  
Beter**



Web-18:  
Suiker,  
de sluiper

## Gevaren van Suiker

### 5. Werkt verslavend via hormonen en neurotransmitters

Wel → beloningssysteem beïnvloedt → afgifte van **dopamine**.  
Wel → **gewoontegedrag**

Omdat het merendeel gewoonte is → afleren van de zoetprikkel  
→ Alle zoet → ook honing, vervangers (later), zgn. gezonde vervangers, etc.

Zoetbehoefte wordt geprogrammeerd → zoet gehouden willen worden  
→ zoete koek ook niet slikken  
→ honger maakt ook rauwe bonen .....



**"ik wil gezond eten, maar wat is gezond voor MIJ?"**

**MESO-VOEDINGS-COACH**  
MESOTROFIE

Gezond eten is niet voor iedereen hetzelfde. En als je klachten hebt, kan specifieke voeding je helpen.

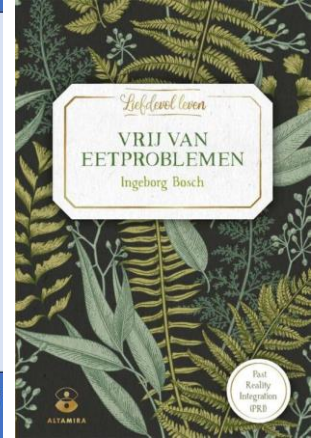
De Meso-Voedings-Coach helpt je te bepalen welke voeding past bij jouw unieke lichaamsbouw, je spijsvertering, je karakter en je manier van leven. Met kleine aanpassingen in je voeding kun je al veel klachten verhelpen en voorkomen.

*"Laat voeding je medicijn zijn en medicijn je voeding" (Hippocrates)*

Integraal Medisch Centrum  
Contactweg 145-153  
1014 BJ Amsterdam  
Tel: 020 682 77 88  
Email: [balie@imc-amsterdam.nl](mailto:balie@imc-amsterdam.nl)

[www.integraalmedischcentrum/meso-voedings-coach](http://www.integraalmedischcentrum/meso-voedings-coach)

**Meso-  
Voedings-  
Coach**



**Psycho-  
therapie:  
Past  
Reality  
Integration**



## Gevaren van Suiker

**6. Werkt sterk mee aan Westerse aandoeningen: caries, hart- & vaatziekten, obesitas, kanker, diabetes, ADHD, huidaandoeningen**

**Cariës:** Suiker → stimuleert groet 'foute' mondbacteriën → tandglazuur ↓ & mondflora zuur → gaatjes

**Hart- & vaatziekten:** bloedsuiker + bloedeiwit = lijm (test thuis)  
→ Hoge bloedsuiker + bloedeiwitten → 'lijm' in je bloed → cholesterol, calcium, etc.



**Samen  
Natuurlijk  
Beter**



Web-18:  
Suiker,  
de sluiper



## Gevaren van Suiker

**6. Werkt sterk mee aan Westerse aandoeningen: cariës, hart- & vaatziekten, obesitas, kanker, diabetes, ADHD, huidaandoeningen**

**Jongere huid:** Suiker hecht zich aan collageen → huid minder elastisch en stugger.  
→ De huid ziet er eerder oud uit. Wanneer je minder suiker eet, gaat je huid meer glanzen.

**ADHD e.a.:** Psychiatrie & Suikerconsumptie toenames zijn recht evenredig.  
30% kinderen in USA → Ritalin

Suikergebruik → Bloedsuikerspiegel ↑ & ↓ → ‘suikerdip’ → apathisch & lusteloos  
→ gebruik stimuli (Red Bull, XTC, e.a.)  
→ extreme sports







## Suiker in de Supermarkt

Suiker ≠ alleen in koek en snoep,  
→ ook hartige producten en conserven.  
Blik bruine bonen = soms meer suiker  
dan een blikje cola.

→ **lezen van verpakkingen** → volgende namen:

**Chocolademelk (UHT)**  
Ingrediënten: gedeeltelijk afgeroomde melk, chocoladepoeder 5,3% (suiker, cacao), suiker, stabilisator: carrageen.

| VOEDINGSWAARDE        | PER 100 ML         | PER 200 ML (% RI*)        |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|
| Energie               | 364 kJ/<br>87 kcal | 728 kJ/<br>174 kcal (9%)* |
| Vet                   | 2,7 g              | 5,4 g (8%)*               |
| waarvan verzadigd vet | 1,8 g              | 3,6 g (18%)*              |
| Koolhydraten          | 12,0 g             | 24,0 g (9%)*              |
| waarvan suikers       | 11,8 g             | 23,6 g (26%)*             |
| Eiwit                 | 3,2 g              | 6,4 g (13%)*              |
| Zout                  | 0,12 g             | 0,24 g (4%)*              |
| Calcium               | 100 mg (12,5%)**   | 200 mg (25%)**            |

\* Referentie Inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) \*\* Dagelijkse Referentie Inname  
Deze verpakking bevat 5 porties van zoom!

**1le** Volg ons op    
Cécéme! koopt UTZ gecertificeerde cacao voor dit product. / Cécéme! achète du cacao certifié UTZ.

- Suiker
- Kristalsuiker
- Basterdsuiker
- Kandij(-suiker)
- Geleisuiker
- Glucose-fructosestroop
- Rietsuiker
- Fructose(-stroop)
- Melasse(-stroop)
- Maltodextrine
- Invertsuiker
- Vanillesuiker
- Glucosestroop
- Dextrose
- Druivensuiker
- Sacharose
- Sucrose

- galactose
- hfcs (high fructose corn syrup)
- honing
- keukenstroop
- lactose
- maltose
- poedersuiker
- suikerstroop
- tafelsuiker
- vanillesuiker
- vloeibare suiker
- vruchtensuiker
- witte suiker

Samen  
Natuurlijk  
Beter



Web-18:  
Suiker,  
de sluiper

## Suiker in de Supermarkt



[www.foodwatch.nl](http://www.foodwatch.nl) 'de voedselwaakhond'

Onderzoek Supermarkten 2017:

56% alle producten supermarkt → suiker toegevoegd

Idem: zonder vers fruit, kruiden, zout, olie:

69% rest producten supermarkt → suiker toegevoegd

Snoep & frisdrank

Vleeswaren, conserven, maaltijdsalades

Pindakaas, gepaneerde vis, ketchup,

Brood

## Suikerwijzer fris

geen  
suiker



laag in  
suiker



midden  
in suiker



hoog in  
suiker



### Wijze van zoeten:

geen suikers of zoetstoffen

alleen van nature aanwezige suikers

suiker



kunstmatige zoetstoffen



zoetstoffen van natuurlijke  
oorsprong



Integraal  
medisch  
centrum

### KROKANTE MUESLI MET ROZIJNEN

700 g e / ca. 18 porties (40 g)

**Ingrediënten:** 40% volkoren havervlok, 16% volkoren tarweflok, gedroogd fruit (10% rozijn, 3% geraspte kokos), oligofructose, 8,5% zonnebloemolie, glucosestroop, suiker, rijstmeel, honing, natuurlijk aroma, antioxidant (E306).

**Allergie-informatie:** bevat haver GLUTEN, tarwe GLUTEN. Kan sporen bevatten van melk, noten, pinda's, sesam.

**Bereiden:** doe 40 gram muesli in een kom. Voeg halfvolle melk, halfvolle yoghurt of magere kwark toe.

**Ten minste houdbaar tot en met:** zie onderzijde. Kijk, ruik en proef na deze datum. Koel, donker en droog bewaren. De verpakking goed sluiten na gebruik.

| Voedingswaarde per          | 100 g              | portie (40 g)     |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|
| energie                     | 1780 kJ / 425 kcal | 705 kJ / 170 kcal |
| vetten                      | 15 g               | 6,0 g             |
| verzadigde vetzuren         | 3,5 g              | 1,5 g             |
| onverzadigde vetzuren       | 11 g               | 4,5 g             |
| koolhydraten                | 56 g               | 22 g              |
| suikers                     | 14 g               | 5,5 g             |
| waarvan toegevoegde suikers | 6,0 g              | 2,5 g             |
| vezels                      | 15 g               | 6,0 g             |
| eiwitten                    | 9,0 g              | 3,5 g             |
| zout                        | 0 g                | 0 g               |
| waarvan toegevoegd zout     | 0 g                | 0 g               |

| per portie (40 g)  |        |           |                   |         |      |
|--------------------|--------|-----------|-------------------|---------|------|
| ENERGIE            | VETTEN | VERZ. VET | KOOL-<br>HYDRATEN | SUIKERS | ZOUT |
| 170 kcal<br>705 kJ | 6,0 g  | 1,5 g     | 22 g              | 5,5 g   | 0 g  |
| 8,5%               | 8,5%   | 7,5%      | 8,5%              | 6%      | 0%   |

\*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.

Albert Heijn B.V., Provincialeweg 11  
1506 MA ZAANDAM, Nederland  
ah.nl/ah.be



75510318H

Samen  
Natuurlijk  
Beter



Web-18:  
Suiker,  
de sluiper

## Suiker in de Supermarkt

Veel suikers in zakjes en pakjes

Pastasaus (zakje, glas)

Soep uit blik

Kruidenzakjes

lijkt lekker makkelijk

### INHOUD

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| VOORWOORD DOOR ANNE MARIE REUZENAAR    | 7   |
| INLEIDING                              | 9   |
| ONTBIJT                                | 22  |
| GROENTEN EN SALADES                    | 34  |
| FRUIT                                  | 40  |
| SAUZEN EN DRESSINGS                    | 46  |
| BROODBELEG, ZOET EN HARTIG             | 54  |
| CHOCOLADE EN SNOEP                     | 58  |
| CHIPS, DIPS EN KNABBELS                | 64  |
| NOTEN EN ZADEN                         | 72  |
| FASTFOOD                               | 74  |
| KANT-EN-KLAAR-MAALTIJDEN EN SANDWICHES | 78  |
| SOEP EN NOEDEL                         | 86  |
| VIS EN VLEES IN BLIK OF VERWERKT       | 90  |
| KOEKJES EN CRACKERS                    | 92  |
| GEBAK, BROOD EN PANNENKOEKEN           | 96  |
| DESSERTS                               | 102 |
| ZUIVEL                                 | 110 |
| DRANKEN                                | 120 |



Angela Dowden  
Uitgeverij: Kosmos



## Suiker in de Supermarkt

Suikervervangers

Meestal nog erger dan suiker zelf

→ lezen van verpakkingen

→ volgende namen:

### E-nummers:

- Acesulfaam-K (E950)
- Advantaam (E969)
- Aspartaam (E951)
- Cyclamaat (E952)
- Neohesperidine (E959)
- Neotaam (E961)
- Sacharine (E954)
- Sucralose (E955)

- Erythritol (E968)
- Isomalt (E953)
- Lactitol (E966)
- Maltitol (E965)
- Mannitol (E421)
- Sorbitol (E420)
- Tagatose (E963)

- Light-producten
- Zero-producten
- Sportdrinkjes

- **Aspartaam**: is een neurotoxisch gif ...
- **Splenda** (sucralose): is geen suiker, ondanks zijn misleidende marketing slogan, 'gemaakt van suiker'. Het is een gechloreerde kunstmatige zoetstof in lijn met aspartaam.
- **Honing**: meestal ongeveer 50% fructose,
- **Stevia**: is een extreem zoet kruid (Zuid-Amerikaanse stevia-plant), meestal nagemakt
- **Agave-nectar**: wordt gemaakt van de agave-plant, een cactus → zeer verwerkt → eindproduct 80% fructose.
- **Rapadura**: is het pure sap uit suikerriet. "Sucanat" is de Amerikaanse handelsnaam voor Rapadura.
- **Kokossuiker**: wordt gemaakt van het zoete waterige sap dat uit de snijbloemknoppen van verse kokosnoten druppelt. Het heeft een lagere glycemische index (GI).
- **Xylitol**: zoetstof uit berkencellulose. In tegenstelling tot suiker wordt Xylitol langzaam geabsorbeerd.





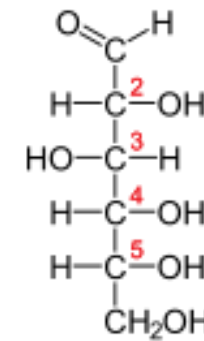
## Samenvatting: **Wat is Suiker?**

**Fructose (levulose; Lat. *laevus*, links) = vruchtensuiker**  
→  $C_6H_{12}O_6$ . (linksdraaiend) → Zoete vruchten.

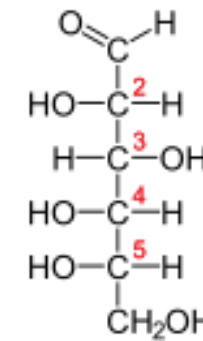
**Glucose (Grieks: γλυκός = zoet) = druivensuiker = dextrose**  
→  $C_6H_{12}O_6$ . (rechtsdraaiend) → Planten (groente)

**Sacharose = sucrose = tafelsuiker = gewoon suiker**  
glucose + fructose →  $C_{12}H_{22}O_{11}$

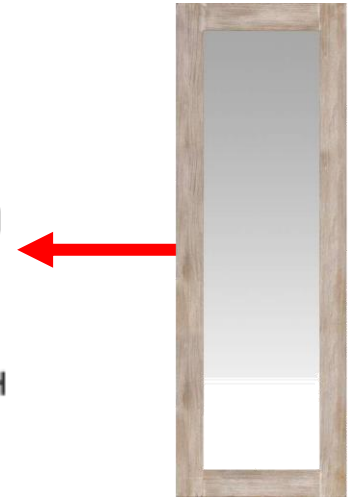
**Lactose, (β-D-galactosepyranosyl)-D-glucopyranose) = melksuiker** → zuivelproducten.  
galactose en glucose →  $C_{12}H_{22}O_{11}$



D-Glucose



L-Glucose

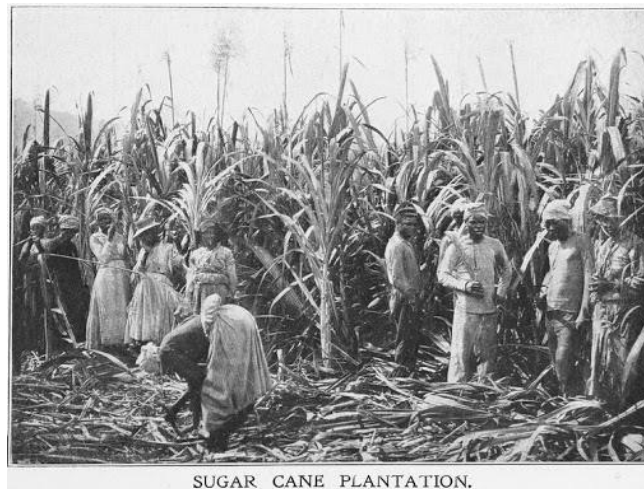


Enzym **lactase** nodig (darm)  
→ **lactose-intolerantie**



## Samenvatting: **Geschiedenis**

Vroeger → honing als zoetstof  
India 500 B.Chr. → suikerriet  
Middeleeuwen → Arabieren: plantages  
1870 suikerfabriek in NL



| Jaartal | Aantal<br>fabrieken | Aantal<br>hectare | Opbrengst<br>(ton/ha) | Suikeropbrengst<br>(kg/ha) | Suikerproductie<br>(in ton) |
|---------|---------------------|-------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1870    | 22                  | 6.587             | 24                    | 3.700                      | 11.000                      |
| 1900    | 32                  | 36.420            | 30                    | 4.600                      | 160.500                     |
| 1934    | 14                  | 42.126            | 37                    | 6.620                      | 218.200                     |
| 1962    | 12                  | 77.439            | 39                    | 6.390                      | 435.000                     |
| 1985    | 9                   | 130.500           | 48                    | 7.600                      | 879.200                     |
| 2006    | 3                   | 83.290            | 67                    | 10.950                     | 870.000                     |
| 2009    | 2                   | 72.380            | 79                    | 13.670                     | 989.200                     |



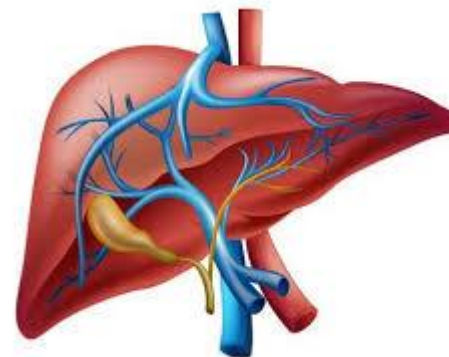
## Samenvatting: Suiker spijsvertering

→ 3 over: glucose, fructose, galactose

→ 1 over: glucose

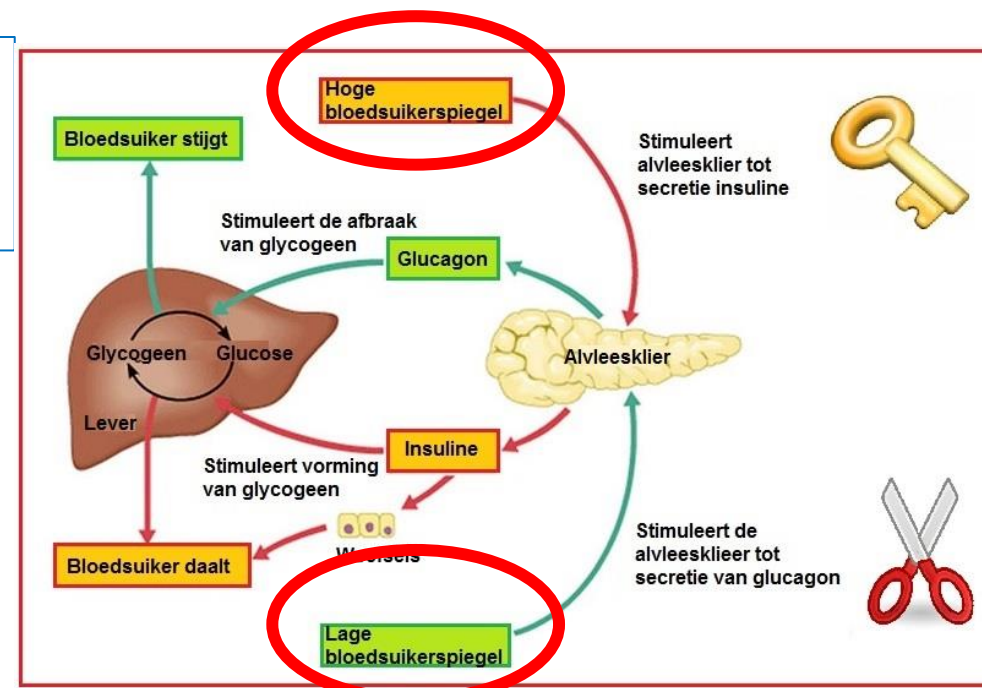
→ Brandstof (spier)  
→ Opslag (glycogeen)  
→ Omzetten (vet, eiwit)

→ Levert energie (ATP)  
→ Maximaal 48 uur  
→ Glucose ↑ of eiwit ↓



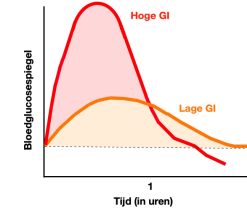
fructose  
galactose }

glucose





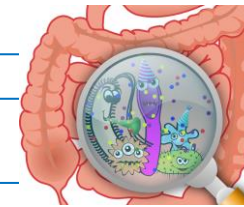
## Samenvatting: **Gevaren van Suiker**



1. Hoog glycaemische index → te snelle opname → **bloedsuikerspiegel** ↑

2. Leeg product → voor opname ballaststoffen nodig → **rover**

3. Verstoord je **darmflora** (Zimmer mit Frühstück = water en vezels)



4. Veel glucose in je lever → omzetten naar **vet** (lipogenese) (40% NL = FLD)

5. Werkt **verslavend** via hormonen en neurotransmitters



6. Werkt sterk mee aan **Westerse aandoeningen**: caries, hart- & vaatziekten, obesitas, kanker, diabetes, huidaandoeningen

### Suiker is geraffineerd !

- 1**gezuiverd: *geraffineerde suiker*
- 2**verfijnd
- 3**doortrapt, sluw  
Bron: Dikke van Dale)



"Inflammatoire  
darmziekten en de  
Westerse levensstijl"







## Samenvatting: Suiker Supermarkt

→ **lezen van verpakkingen** → volgende namen:



### E-nummers:

- Acesulfaam-K (E950)
- Advantaam (E969)
- Aspartaam (E951)
- Cyclamaat (E952)
- Neohesperidine (E959)
- Neotaam (E961)
- Sacharine (E954)
- Sucralose (E955)

- Erythritol (E968)
- Isomalt (E953)
- Lactitol (E966)
- Maltitol (E965)
- Mannitol (E421)
- Sorbitol (E420)
- Tagatose (E963)

- Suiker
- Kristalsuiker
- Basterdsuiker
- Kandij(-suiker)
- Geleisuiker
- Glucose-fructosestroop
- Rietsuiker
- Fructose(-stroop)
- Melasse(-stroop)
- Maltodextrine
- Invertsuiker
- Vanillesuiker
- Glucosestroop
- Dextrose
- Druivensuiker
- Sacharose
- Sucrose

- galactose
- hfcs (high fructose corn syrup)
- honing
- keukenstroop
- lactose
- maltose
- poedersuiker
- suikerstroop
- tafelsuiker
- vanillesuiker
- vloeibare suiker
- vruchtensuiker
- witte suiker

**Samen  
Natuurlijk  
Beter**



Web-18:  
Suiker,  
de sluiper

**Gebruik alleen de  
buitenkant van de  
supermarkt !**



**Samenvatting: Suiker: de stille sluiper**

1. Je hebt geen suiker nodig !

Meer dan voldoende in groente en fruit

2. Meeste koolhydraten = snelle suiker !

Granen: brood, pasta, snacks, etc.

3. 69% supermarkt = suiker toegevoegd !

Alleen vers product & zelf maken

4. Suiker = oorzaak vele W. aandoeningen

Leef gezond, voel je gezond & energiek

5. Suiker = gewoonte  $\neq$  verslaving

Enige manier: cold turkey



**Samen  
Natuurlijk  
Beter**



**Web-18:  
Suiker,  
de sluiper**

## **Samenvatting: Suiker: de stille sluiper**

Hulp nodig?



**"ik wil gezond  
eten, maar wat is  
gezond voor MIJ?"**

**MESO-VOEDINGS-COACH**  
MESOTROFIE

Gezond eten is niet voor iedereen hetzelfde.  
En als je klachten hebt, kan specifieke voeding je helpen.  
De Meso-Voedings-Coach helpt je te bepalen welke voeding past bij jouw unieke lichaamsbouw, je spijsvertering, je karakter en je manier van leven.  
Met kleine aanpassingen in je voeding kun je al veel klachten verhelpen en voorkomen.

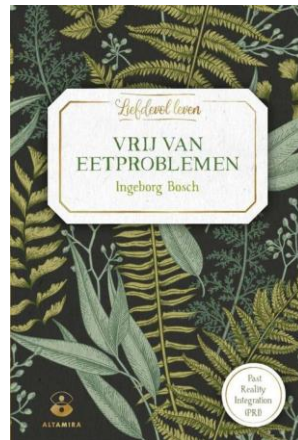
*"Laat voeding je medicijn zijn en  
medicijn je voeding" (Hippocrates)*

Integraal Medisch Centrum  
Contactweg 145-153  
1014 BJ Amsterdam  
Tel: 020 682 77 88  
Email: [balie@imc-amsterdam.nl](mailto:balie@imc-amsterdam.nl)



[www.integraalmedischcentrum/  
meso-voedings-coach](http://www.integraalmedischcentrum/meso-voedings-coach)

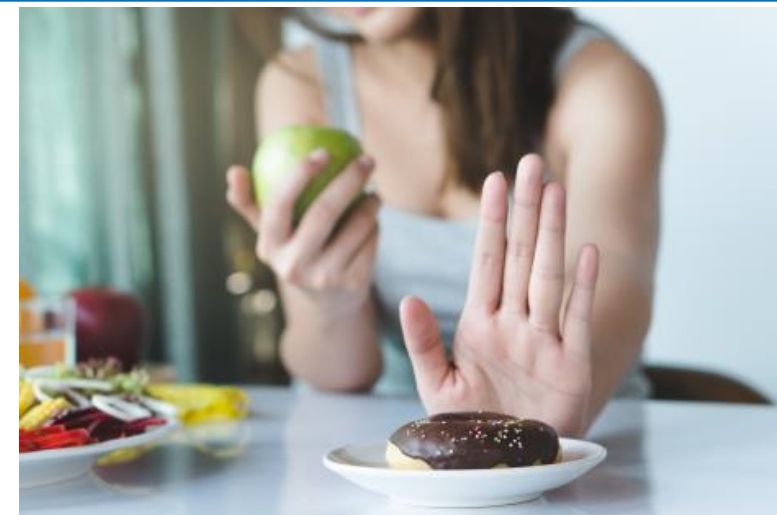
**Meso-  
Voedings-  
Coach**



**Psycho-  
therapie:  
Past  
Reality  
Integration**



- **Gebruik geen suikers**
- **Eet geen zoetigheden**
- **Stop met de zoetgewoonte**
- **Hou jezelf niet zoet**
- **Blijf langer gezond**







## **Samenvatting: Suiker: de stille sluiper**

### **Hulp nodig?**



**Mijn advies:  
Stop nu & cold turkey  
Na 3-4 weken → beter  
Na 6 maanden → fitter**







**Volgende Webinar (19.00 uur):**

Maandag 14.06 19. Gewrichtsklachten bij jong & oud  
Maandag 13.09 20. Ayurveda-principes  
Maandag 11.10 21. Natuurwetten in je lijf  
Maandag 08.11 22. Cholesterol: feit & fictie

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.

**Dank voor jullie aandacht. Dank aan de moderatoren.  
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.  
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid  
➔ **gezondheidszorg.****

**Webinar terug te vinden:**

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

