

## Weg met suiker

Suiker het 'witte gif'.

Suiker wordt in Nederland gewonnen uit de suikerbiet. Volgens het [suikermagazine](#) is suiker een 100 procent natuurlijke zoetstof, zonder toevoegingen. Het zou goed zijn voor onze gezondheid en is als koolhydraat een belangrijke leverancier van energie, mits je het in verantwoorde hoeveelheden gebruikt. Gemiddeld eten we in Nederland per persoon zo'n 39 kilo suiker! (Twee eeuwen geleden was dit nog slechts 4,5 kg per persoon).

De suikerindustrie heeft miljoenen dollars geïnvesteerd in 'achter-de-schermen' gesubsidieerde wetenschappelijke onderzoeken om het publiek ervan te overtuigen dat suiker een onschadelijk "fun-food" is. In zijn boek "Sugar Blues" concludeert William Dufty dat naarmate de suiker-consumptie stijgt, het aantal fatale ziekten medogenloos toeneemt.

Vandaag de dag hebben wereldwijd zo'n 200 miljoen mensen diabetes. Twintig jaar geleden waren dat er zo'n 30 miljoen. Dit geeft op zijn minst te denken.

Hoe gezond is suiker?

Bij de raffinageprocessen in de fabriek wordt de kwaliteit van de suikerbiet als voedingsstof nogal aangetast. Belangrijke stoffen als vitamines A, B, C en D, en mineralen als calcium, ijzer, magnesium, selenium, zink en chroom worden bij dit proces verwijderd. Wat er overblijft zijn eigenlijk alleen maar koolhydraten. Voor een gezonde spijsvertering zijn echter deze vitamines en mineralen noodzakelijk. Deze stoffen worden daarom op andere plaatsen aan het lichaam onttrokken.

Grotere consumptie van suiker berooft het lichaam van zijn reserves aan vitamines en mineralen waardoor ons lichaam uit balans gaat en er allerlei klachten kunnen ontstaan, zoals botontkalking en gebits- en botproblemen door demineralisering van onze botten, maar ook hypoglykemie, diabetes mellitus type 2, zwaarlijvigheid, gewrichtsinfecties, menstruatieproblemen, hartziekten, bloedarmoede enz.

Tevens creëert suiker een disbalans in de neurotransmitters in de hersenen, wat zowel mentaal als emotioneel tot een "niet lekker in je vel"-gevoel kan leiden. Suiker werkt verslavend en het draagt in hoge mate bij aan depressie, concentratie-problemen, onrust, een verzwakte kracht van de geest, geheugenverlies, nervositeit, zelfmedelijden, prikkelbaarheid enz.

Suiker en de invloed op onze hersenen.

Marilyn Diamond en Donald Burton Schnell beschrijven in het boek Fitonics dat suiker leidt tot sabotage van de hersenen. Wanneer wij geraffineerde suiker binnenkrijgen wordt deze in vrijwel onverteerde vorm zeer snel door ons lichaam opgenomen. Dit stimuleert het vrijkomen van een overmatige hoeveelheid insuline, een hormoon dat er voor zorgt dat onze cellen suiker kunnen opnemen en gebruiken als brandstof.

Hierdoor wordt de bloedsuikerspiegel weer verlaagd. Onze hersenen die deze metabolische processen in ons lichaam controleren, functioneren in een heel zuiver biochemisch evenwicht. Wanneer er grote hoeveelheden insuline worden afgescheiden door het eten van voeding waar veel geraffineerde suiker in zit, gaan je hersenen slechter functioneren en kunnen ze zelfs gaan hallucineren. Dit kan emotionele uitbarstingen tot gevolg hebben.

Dit zie je terug in het gedrag van kinderen en tieners, die sneller prikkelbaar zijn en meer dan normaal last hebben van emotionele buien. Een tweejarig wetenschappelijk onderzoek van 267 proefpersonen door Steven Schoenthaler, Ph.D., gepubliceerd in de 'Journal of Biosocial Research' toonde aan dat daar waar de doorsnee Amerikaan ongeveer 57 kilo suiker per jaar consumeert, jeugdige delinquenten 136 kilo per jaar eten! Toen deze kinderen op een dieet met gezonde groenten en fruit werden gezet, betekende dat een vermindering van 48% van alle soorten antisociaal gedrag, inclusief gewelddadige misdaden, diefstallen en weglopen. Dit gold voor alle leeftijden en rassen. Ons brein is coördineert processen. Wanneer je suiker eet ontstaat er een tekort aan brandstof. Omdat suiker geen nutriënten bevat (omdat ze tijdens het raffinageproces eruit gehaald worden) worden cellen als ze witte suiker verbranden, niet gevoed. In die toestand van ontbering raakt het brein verward, geïrriteerd, rusteloos en vermoeid. In eerste instantie lijkt suiker ons energie te geven. Echter, tegelijkertijd verhoogt suiker het serotoninepeil in de hersenen, een stof die je ontspant en slaperig maakt. Daarom krijgen we na suikerconsumptie vaak een vermoeid gevoel en hunker je weer naar iets zoets. Het is niet moeilijk te begrijpen welke kringloop er dan in stand gehouden wordt.

Suiker weglaten uit je voeding.

Wanneer je bovenstaande informatie tot je laat doordringen, besef je hoogstwaarschijnlijk dat het voor je totale gezondheid enorm goed zou zijn om het eten van geraffineerde suiker weg te laten of op zijn minst flink te verminderen in je dagelijks voedingspatroon. Het immuunsysteem zal er zeker van opknappen, je maakt beduidend minder kans op diabetes mellitus, je darmen zullen beter werken, je brein gaat weer beter functioneren, je spieren, gewrichten en botten zullen minder onderhevig zijn aan ontstekingen en breuken enzovoort. Het is dus zeker de moeite waard om dit te overwegen. Wanneer je een maand geen suiker zou eten zul je de eerste twee weken last hebben van een hevige onrust en verlangen naar zoete lekkernijen en al helemaal op momenten dat er iets niet gaat zoals je wilt. Maar als je even doorzet verdwijnt dit verlangen en kost het je geen moeite meer om eraf te blijven. Ook zul je merken dat je het geraffineerde zoet niet eens meer lekker vindt!

In een onderzoek aan de Loma Linda University, gaven onderzoekers proefpersonen 100 g suiker (3 blikjes frisdrank) en zagen hoe hun neutrofiële (immune) activiteit met ongeveer 45 procent daalde.

Vijf uur later was het nog steeds een aanzienlijk beneden normaal.<sup>1</sup>

Suiker "de witte troost".

Symbolisch gezien associeren we suiker met gevoelens als liefde, warmte en geborgenheid : suiker, de witte troost! Het pept je (tijdelijk) op. Juist wanneer je je niet prettig voelt ben je al gauw geneigd iets zoets te eten. Het geeft even een "troostend" gevoel, hmmm, en pakken we er meer van omdat dit jou natuurlijk niet echt troost. Wanneer je dit patroon herkent spreek jezelf dan even kalmerend toe: "er zijn ook andere manieren om mezelf te troosten". Ga in een lekker warm bad liggen of pak een warme douche, zet muziek op die je een goed gevoel geeft, bel een vriend of vriendin en praat je vervelende gevoel van je af., of ga tekenen of schilderen.

Transformeer je hunkering. Het gáát heus over!

Suiker in veel voedingsproducten.

Pas wanneer je suiker wilt weglaten uit je voeding, kom je er achter dat onze voedingsmiddelen-industrie bijna overal suiker aan heeft toegevoegd. Als smaakmaker, maar ook voor een langere houdbaarheid van bepaalde producten. Het zit in ons brood, in kant-en-klaar-maaltijden, in blikvoeding, in vleeswaren en allerlei soorten broodbeleg, in gedroogde voeding, in vele sappen en frisdrank, lekkernijen enz. Het valt echt niet mee om in een gewone supermarkt suikervrije producten te vinden. Het zal beslist een tijd duren voor je je eet- en winkelpatroon hieraan hebt aangepast! Veel makkelijker is het om dan je boodschappen in een natuurvoedingswinkel te halen of direct bij een biologische boer.

Het is zowel voor je lichamelijk als geestelijk welbevinden een cadeau aan jezelf wanneer je je suikerconsumptie flink indamt dan wel achterweg laat. Verwen jezelf met andere dingen, wees creatief, er zijn genoeg andere dingen te vinden waarmee je jezelf liefde, warmte en troost kan geven.

En mocht je eventueel toch eens zoet willen gebruiken, neem dan [steviapoeider](#), -tabletjes of -olie, in Nederland verkrijgbaar onder de naam KAÀ HEÉ. Steviaproducten zijn calorievrij en stimuleren de alveesklier zonder deze te belasten. Wanneer je meer wilt weten over dit onderwerp is hierover uiteraard veel informatie te vinden.

Boeken o.a.:

"Fitonics" Marilyn Diamond en Donald Burton Schnell (blz. 131 t/m 145)

"Schimmels, suiker en allergie" Anna Kruyswijk-van der Heijden & Marijke de Waal Malefijt

"De Kleine Dokter" A. Vogel (blz. 603 t/m 608)

"Vitaal en fataal voedsel" Jaap Huibers (blz. 37 t/m 48)

Links: o.a.:

[www.fonteine.com](http://www.fonteine.com)

[http://www.uitdaging.net/gezond/voe\\_suiker.html](http://www.uitdaging.net/gezond/voe_suiker.html)

[http://boemerang.kro.nl/23februari\\_suiker\\_gif.aspx](http://boemerang.kro.nl/23februari_suiker_gif.aspx)

<http://www.candida.nl/suiker.html>

Noten: 1 Diamond, M en Burton Schnell, D, *Fitonics*, De Kern, Baarn, 1997 p. 132

Bronnen: Diamond, M en Burton Schnell, D, *Fitonics*, De Kern, Baarn, 1997

*Frontier Magazine* (7 juni 2005)

[www.suikerinfo.nl](http://www.suikerinfo.nl)

Dufty, W, *Sugar Blues*, Warner Books, New York

Auteur: © Marij