

# fris & fit

magazine



**minder  
suikers**

**meer  
energie**

#  
lekker  
gezond

# Leefstijlroer

bron:  
artsenleefstijl

Je staat zelf aan het (leefstijl)roer. Je kan gezonde keuzes maken.  
Dit hoef je niet alleen te doen. Gorinchem Gezond helpt!

## Inhoudsopgave



Inleiding: waarom suikervrij?	4
Minder suiker, meer fut!	5
Wat doet suiker in je lichaam?	6
Hoe begin je? Een stappenplan.	7
Feit of fabel?	8
Emotie-eten, ken je dat?	9
Inspiratie: eenvoudige, suikervrije recepten	10
De test-je-suiker-kennis-Quiz	11
Makkelijker betere keuzes maken	13
“Uitgelicht” in Gorinchem: de Natuurkeuken	14
Veranderen van gewoontes	15
Wil je meer weten	



Kijk voor meer informatie op:  
[www.gorinchembeweegt.nl/gezond](http://www.gorinchembeweegt.nl/gezond)

## Inleiding: waarom suikervrij?

Het eten van zoetheid verlaagt je energie en vergroot de kans op allerlei narigheid. Teveel suiker zorgt voor slechter slapen, een onrustig gevoel, huidproblemen en gaatjes in je tanden. Maar ook een te hoog cholesterol, diabetes type 2 (suikerziekte) en zelfs bepaalde vormen van kanker hebben met de inname van suikerrijke producten te maken.

Gelukkig verkleint het eten van verse groente en fruit deze risico's. Veel eten, wat in de supermarkt te koop is, bevat extra suiker. We zijn gewend geraakt aan de smaak. Het is ook heel lekker! Daarom is het best lastig om gezondere keuzes te maken. Dit is helemaal oké.



### Wat is suikervrij eten en drinken?

Wat is nou eigenlijk goed eten en drinken? Simpel gezegd, bij voorkeur zo natuurlijk mogelijk met zo min mogelijk suikers. Zo natuurlijk mogelijk is iets wat groeit en niet in de fabriek bewerkt is. Zoals fruit, groente, peulvruchten en noten. Maar ook water drinken is een eenvoudige en natuurlijke optie.

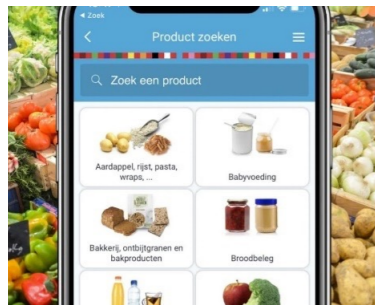
### Geheime namen van suikers

Weet je dat er veel moeilijke namen gebruikt worden die ook gewoon een vorm van suiker zijn? Zoals: glucose - fructose - sacharose - maltose - galactose - lactose - dextrose - glucose fructosestroop - dadelstroop - kandij - molasse - alles waar ...suiker achter staat - vruchtenconcentraat.

Voedselproducenten verstoppen vaak tegelijkertijd verschillende soorten van deze suiker in hun producten. Controleer dus altijd of een product een van deze type suikers bevat. Als er meerdere soorten suiker op het etiket voorkomen, dan is het een indicatie dat het product minder gezond is dan je denkt. De ingrediëntenlijst laat zien waar er het meest of minst van in zit. Het eerste ingrediënt is het meest aanwezig in het product.

### De "Kies Ik Gezond"-app

Deze app van het voedingscentrum kan je helpen als je door de bomen het bos niet meer ziet. Er zijn tenslotte zoveel verschillende soorten granola te koop. Je kunt verschillende producten scannen en vergelijken.



## Minder suiker, meer fut!

Je vindt hier tips hoe je eenvoudig minder suikers eet:

- Voeg extra groenten, ongezoeten noten en fruit toe aan je dagelijkse voeding omdat ze voedingsvezels bevatten en goed vullen.
- Eet gevarieerd met volkoren granen, eiwitten en gezonde (onverzadigde) vetten voor een voldaan en gezond gevoel.
- Kies vervangend eten en drinken met een lager suikergehalte, zoals ongezoete dranken, (bruisend) water en (kruiden)thee en laat kant en klare maaltijden en suikerhoudende dranken zoals frisdrank, energiedranken en sportdrankjes zoveel mogelijk staan. Ook alcohol zit vol (verborgen) suikers.
- Wanneer je snoep, koek of chips eet, kies dan voor kleine porties en proef ze langzaam. Pak een klein bakje of bordje om het je makkelijker te maken.

*Begin vandaag,  
want je leeft nu!*



### Voorbeelden van langzame (dus goede) koolhydraten:

- Volkoren producten (bruin brood, pasta, zilvervliesrijst, bulgur, enz.)
- Noten, zaden en pitten
- Peulvruchten
- Fruit
- Groente
- Melk en melkproducten zoals kwark en yoghurt

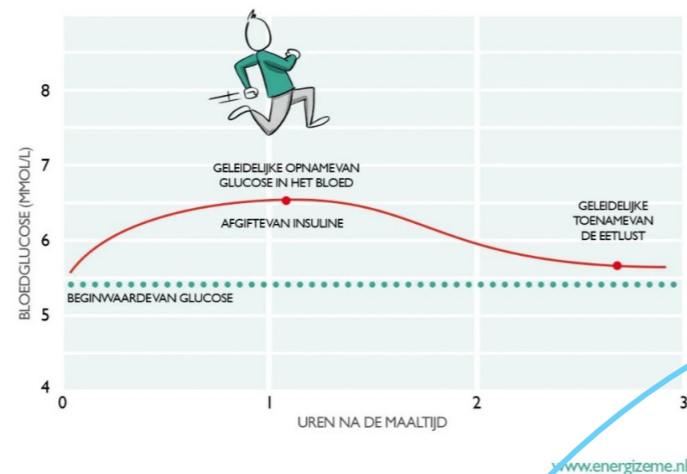
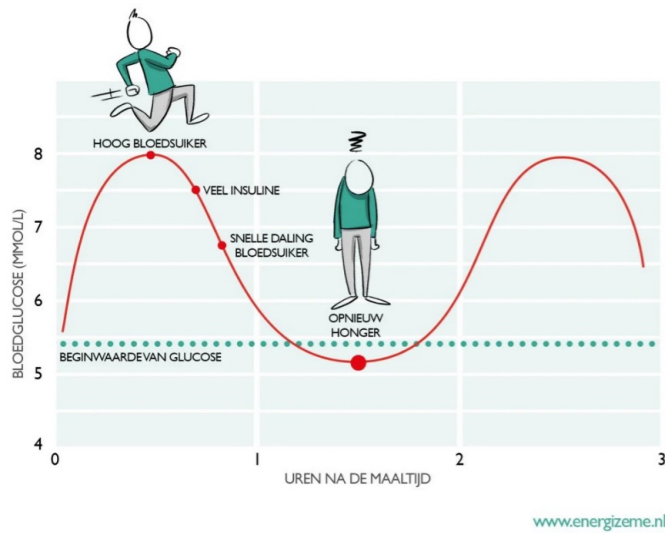
### Voorbeelden van snelle (dus minder goede) koolhydraten:

- Witte producten (wit brood, cornflakes, witte rijst, macaroni)
- Frisdrank / (verse zoete) sappen / fruitsmoothies
- Snoep
- Koek
- Cake/taart
- Zoet beleg
- IJs
- Suiker/honing

## Wat doet suiker in je lichaam?

Iedereen houdt van zoet, dat begint al bij babyvoeding. Het is de eerste smaak die we leren kennen. Zoetigheid ervaren we daarom ook wel als troostrijk eten. Voor snelle energie grijpen we naar iets zoets. Met uiteindelijk een suikerdip tot gevolg. Hoe komt dat?

Suikers of koolhydraten leveren je lichaam energie in de vorm van glucose. Je hersenen kunnen zelfs niet zonder. Als je langzame koolhydraat eet, duurt het langer voordat het glucose is geworden. Je bloedsuiker stijgt dus minder snel en blijft hierdoor veel stabiel. Als je snelle koolhydraat eet, kost het weinig tijd voordat het glucose is. Je bloedsuiker stijgt veel sneller en dat geeft meer schommelingen.



Insuline is een hormoon wat ervoor zorgt dat de glucose uit je bloedbaan, naar je lichaam gaat (cellen, spieren, hersenen, enz.). Als je snelle koolhydraten eet, stijgt je bloedsuiker sneller dan de insuline het verwerken kan. Dit zorgt in eerste instantie voor een bloedsuikerpiek, om vervolgens, door de insuline, weer te kelderen. Wanneer dit gebeurt, wil je lichaam dit zo snel mogelijk oplossen. Je hersens functioneren minder goed zonder glucose (hypo). Je krijgt trek in zoetigheid, wat uiteindelijk weer zorgt voor de snelle stijging.

Dit kost je lichaam veel negatieve energie. Je wordt prikkelbaar en moe, eet meer dan je eigenlijk nodig hebt en kan je veel minder concentreren op belangrijke taken.

## Hoe begin je? Een stappenplan.

Waarom zou je minder suiker willen eten? Misschien wil je wat afvallen of ben je vaak moe en wil je meer energie hebben? Wat zijn voor jou dan de voordelen van een lager gewicht of meer energie?

Zie je het voor je dat je fris wakker wordt en dat je blij bent als je in de spiegel kijkt? Die opgeblazen buik in de avond is weg en je hebt gewoon zin om te bewegen!

Het moet geen moeite kosten om anders te gaan eten en daarom is het belangrijk om dit stap voor stap aan te pakken. Het moet wel leuk blijven! Het betekent ook niet dat je nooit meer een koekje of een glas frisdrank mag nemen. De kans is groot dat als je iets niet 'mag', dat je het dan juist wel wilt!

**Als je er klaar voor bent, zijn hier een aantal vragen die je jezelf kunt stellen?**

- Heb je behoefte om te werken aan een gezonde leefstijl?
- Wat is/zijn voor jou de reden(en) om te minderen met suiker?
- Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van deze verandering? Zet het in deze tabel.

	Voordelen	Nadelen
Wel minderen met suiker		
Niet minderen met suiker		



## Feit of fabel?

### Een tosti is ongezond

**Fabel:** als je kiest voor volkorenbrood en 30+ kaas is het een gezonde keus! Je kunt er zelfs nog tomaat of paprika in stukjes tussen doen met wat Italiaanse kruiden. Dan eet je lekker veel vezels en je krijgt wat extra groenten binnen.

### Sinaasappelsap is net zo gezond als een sinaasappel

**Fabel:** een glas sinaasappelsap bevat net zoveel suiker als cola. Natuurlijk zit er wel meer vitamine C in dan in cola. Een glas sap bevat vaak drie sinaasappels, dat tikt dus best aan! (Dit geldt ook voor andere vruchtensappen). Groentesappen bevatten wel minder suiker. Toch blijft het kauwen van eten beter, dit geeft ook een voller gevoel.



### Frisdranken zonder suikers zijn beter voor je

**Fabel en feit:** als je frisdrank met suiker drinkt, krijg je ongemerkt veel suiker en kcal binnen. Producten die gezoet zijn met zoetstoffen hebben dit effect niet. Wel bevat frisdrank, met of zonder suiker, zuren die je tandglazuur aantasten. De kans op gaatjes is dan groter. Het blijft uiteindelijk beter om water, thee of koffie zonder suiker te drinken.

### Honing is beter dan suiker

**Fabel:** honing is suiker. Wel bevat honing iets meer water dan suiker en daarom zitten er iets minder kcal in. Honing bevat een klein beetje vitamines en mineralen, maar dit is zo laag dat het niet per se bijdraagt aan een betere gezondheid.



### Wist je dat... je echt wel meer dan twee stuks fruit mag eten op een dag?!

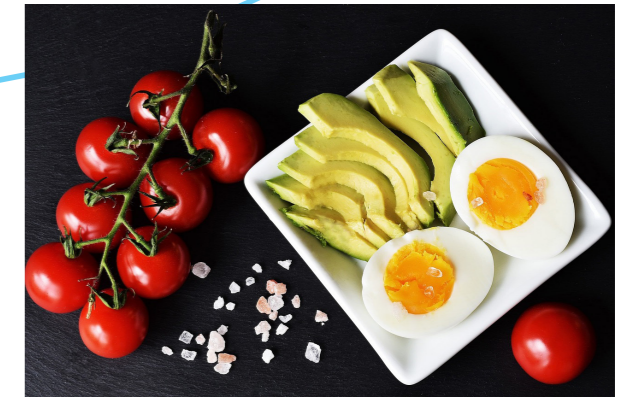
Fruit bevat suiker, dat klopt, maar fruit bevat ook heel veel vitamines, mineralen en voedingsvezels. Die zijn supergezond voor je! Vezels zorgen voor een langer verzadigd gevoel (volle buik) en ze houden je bloedsuikerspiegel veel stabiel waardoor je meer energie hebt gedurende de dag!

### Wist je dat...

- Het gemiddeld 66 dagen duurt voordat je gewend bent aan een nieuwe gewoonte?
- Als je een keer kiest voor je oude gewoonte dat dit helemaal niet erg is, maar als je dit te vaak doet het langer duurt voordat je gewend bent aan een nieuwe gewoonte of dat het niet lukt.
- Meer dan drie dingen in één keer veranderen kan zorgen dat het juist niet lukt. Kleine stapjes werken het beste!
- We gemiddeld 122 gram suiker eten per dag?! En 44,5 kg per jaar!

## Emotie-eten, ken je dat?

Er zijn van die momenten dat je automatisch iets te snoepen pakt als je je niet zo prettig voelt. Emotie-eten wordt dat ook wel genoemd. Je hebt dan vaak trek in iets zoets. Want zoete dingen associëren we met troost en gezelligheid. Het lekkers leidt je wel even af van het gevoel waar je mee zit, maar dat helpt niet lang.



*lekkere trek? afleiding werkt!*

### Hier een aantal tips om de zoete drang te verminderen:

1. Drink een glas lekker fris water. Het kan zijn dat je honger met dorst verwart.
2. Leid jezelf af door iets anders te doen. Wat vind je leuk om te doen en waar krijg je energie van? Ga bijvoorbeeld wandelen, lees een boek, los een puzzel op, kijk een film, luister naar muziek, bel een vriend(in), spring onder de douche, ga eerder naar bed, etc.
3. Oefen mindful eten: eet langzaam en let op de smaak, geur en textuur van het voedsel. Neem de tijd om ervan te genieten.
4. Zorg voor gezonde snacks in huis of op je werk en leg ze op een zichtbare plek. Het hebben van gezonde snacks zoals fruit, noten en yoghurt kan het makkelijker te maken om voedzame keuzes te maken.
5. Zoek gezonde alternatieven: als je zin hebt in iets zoets, probeer dan eens (gedroogd) fruit of een verse smoothie.
6. Eet overdag niet te weinig en sla geen maaltijden over.
7. Zorg voor voldoende slaap. Gebrek aan slaap kan leiden tot onbedwingbare trek en het moeilijker maken om ongezonde keuzes te weerstaan. Zorg dat je voldoende rust krijgt.

## Inspiratie: eenvoudige, suikervrije recepten

### Tips voor een gezonde smoothie

- Kies max 1-2 stuks fruit
- Voeg magere kwark/plantaardige dranken/yoghurt toe
- Voeg een klein beetje groente toe (rode biet, spinazie, boerenkool)
- Voeg verse kruiden zoals gember of kaneel toe



### Maak een frisse, fitte start

Zin om ook fitter te worden op een makkelijke manier? Ga wandelen! Bewegen is heel waardevol voor je lichaam en geest. Ook je bloedsuikerspiegel profiteert direct. Door te bewegen, heeft je lichaam minder insuline nodig.

Wandelen verbetert echt je gezondheid. Binnen een Gorcumse wandelgroep voor diabetici ging zelfs het medicijngebruik erdoor omlaag. Hoe eenvoudig! De wandelgroep is inmiddels niet meer alleen voor mensen met diabetes, iedereen is welkom. Mocht je zin hebben, sluit je aan. Samen is gezelliger en motiveert. Kijk op [www.gorinchembeweegt.nl/](http://www.gorinchembeweegt.nl/) gezond voor informatie over de wandelgroep.

### Vijgen/dadel banantaart van de Gorinchemse Natuurkeuken



#### Ingrediënten:

- 250 gram gedroogde Turkse vijgen of dadels
- 150 gram zelfrijzend volkoren bakmeel
- 150 gram witte amandelen
- 125 gram yoghurt
- 75 ml zonnebloemolie
- 4 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 appel
- 1 tl bakpoeder

#### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakvorm met bakpapier.
2. Snijd het takje van de vijgen (als dit er nog aan zit) en snijd in grove stukken. Bewaar 2 of 3 vijgen ter garnering. Pel de bananen. Doe de vijgen samen met de yoghurt, vanille-extract, bananen en eieren in een keukenmachine en hak fijn.
3. Voeg het bakmeel, bakpoeder, 100 gram van de amandelen, de olie en kurkuma toe en laat even draaien in de keukenmachine. Niet te lang! Rasp vervolgens de appel met een grove rasp erdoorheen en meng goed door.
4. Schep het mengsel in de bakvorm. Snijd de overige vijgen in grove stukken en hak de overige amandelen grof en verdeel over het mengsel. Druk een beetje in het beslag. Zet de bakvorm in de oven voor 35-40 minuten, of tot het goudbruin is en een prikker die je in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat op een rooster afkoelen.

## De test-je-suiker-kennis-Quiz

Kruis aan welk product de minste suikers per 100 gram bevat. Kijk op pagina 13 voor de oplossing.



Eierkoek



Roze koek



Ginger passion



Fanta orange



Krentenbol



Luikse wafel



Snickers ijs



Liga baby biscuit



Sultana naturel



Ben&Jerry's

*sommige producten lijken gezonder dan dat ze zijn, wist jij dat?*

# Hoeveel suiker krijg jij binnen?



# lekker gezond  
meer info [www.gorinchembeweegt.nl/gezond](http://www.gorinchembeweegt.nl/gezond)

Gorinchem Gezond is een samenwerking van (maatschappelijke) organisaties, professionals en de gemeente die het leuker én makkelijker maken om gezonder en prettiger te leven.



## Makkelijker betere keuzes maken

### Stel je eens voor dat

- Er altijd gezonde snacks en maaltijden beschikbaar zijn in automaten, cafetaria's en kiosken op het station.
- We gezonde eetgewoonten heel vanzelfsprekend vinden omdat we ons fitter, gezonder en blijer voelen. Een kleine verandering heeft al effect! Zoals het vervangen van suikerhoudende snacks door fruit en groenten.
- De BTW op gezond eten en drinken naar 0% gaat.
- Het heel hip is om salades, soep, wraps en smoothies (mee) te nemen.
- Dat een kassakoopeje of aanbieding iets lekkers en gezonds is.
- Dat er altijd gezonde voedselopties beschikbaar zijn op plaatsen die gemakkelijk te bereiken zijn, zoals in supermarkten, gemakswinkels, benzinepompen en schoolkantines.

**Dan wordt het ineens veel makkelijker** om echte voeding in plaats van vulling te kopen. Dat doet je goed!



### Zwart-wit gedachten

“Nu ik dat koekje heb gegeten, is heel mijn dieet verpest! Ik heb al meer suiker gegeten dan de bedoeling was, nu kan ik net zo goed nog een paar koekjes nemen!”

Deze gedachte klopt niet, want één koekje bevat een aantal gram suiker. Terwijl een heel pak veel meer suiker bevat. Dat ene koekje verpest niks. De gedachte en het gevoel erachter wel. Deze zorgen voor de handeling dat je wél te veel suiker binnenkrijgt.

Gelukkig kunnen wij onze gedachten controleren. Wij kunnen iets denken en dan toch besluiten om iets anders te doen of zeggen en dat is soms maar goed ook! Zo is het ook met eetkeuzes. Kies bewust.

Laat je helpen door bepaalde mensen uit je omgeving te vertellen dat je wilt minderen met suiker en waarom je dat wilt. Afleiding kan ook helpen. Wat vind je bijvoorbeeld leuk om te doen en waar krijg jij energie van?

Wees ook niet te streng voor jezelf als je een vervelende dag achter de rug hebt. Waar je kiest voor een appel als je je super goed voelt, kan het helpen om dan te kiezen voor een klein koekje bij de appel. Op deze manier hou je de drang naar zoet onder controle.



# “Uitgelicht” in Gorinchem: de Natuurkeuken

Het verhaal van de tosti en de bananencake

Het Natuurcentrum Gorinchem staat bekend als de kinderboerderij, waar je ook een pannenkoek en een tosti kunt eten. De naam ‘Natuurcentrum’ nodigt uit tot een keuken waarin gekookt wordt vanuit de natuur. Met eten dat lekker is en óók nog goed voor je gezondheid.

Een bezoek aan de gezellige kinderboerderij is van oudsher de voornaamste reden voor een bezoek aan het Natuurcentrum. Gezien de weersafhankelijkheid van dat bezoek, zijn de inkomsten onzeker. De oplossing ligt bij de basis. Al het voedsel komt van lokale oogst en waar op dat moment veel van is. Zo biedt een overschot aan appels, die voordelig zijn ingekocht, verse appeltaart, appelchutney (voor op een broodje biologische kipfilet) en appelcompote (bij de pannenkoek).

De Natuurkeuken heeft dezelfde uitdaging als de mensen in de omringende wijken, waar niet iedereen het financieel even gemakkelijk heeft. Het is dezelfde zoektocht naar betaalbaar en gezond eten. Iedereen wil gezond oud worden. Niet altijd is er de kennis en het geld beschikbaar om ook die keuzes te maken die daarvoor zorgen.

Soms is het maar wat lastig om te kiezen voor wat goed voor je is. En kun je dan ook accepteren dat dat zo is; dat een gezonde keuze ook niet altijd hoeft? Want leven zonder schuldgevoel over de keuzes die je maakt, zorgt dat je gelukkiger leeft. En gelukkige mensen zijn aantoonbaar minder vaak en lang ziek. Dus staat er een tosti én een gezonde bananencake op het menu.



### De test-je-suiker-kennis-Quiz Minste suiker

- Roze koeken - 33 gram
- Snicker Icecream - 17 gram
- Fanta orange - 5,6 gram
- Ben & Jerry's ijs - 21 gram
- Rozijnen krentenbollen - 25 gram

### Meeste suiker

- Eierkoeken - 40 gram
- Liga baby biscuit - 23 gram
- Ginger passion - 9,2 gram
- Sultana naturel - 31,4 gram
- Luikse wafels - 28 gram



# Veranderen van gewoontes

Met de kleine gewoontes-methode kun je stap voor stap positieve veranderingen maken. In plaats van alles in één keer te willen veranderen, focus je op kleine gewoontes. Denk aan simpele dingen zoals elke ochtend een glas water drinken of na het avondeten een korte wandeling maken. Door deze kleine gewoontes toe te blijven passen, bouw je geleidelijk aan een gezondere levensstijl. Het fijne is dat deze methode minder overweldigend is en makkelijker vol te houden. Kleine gewoontes kunnen op de lange termijn grote resultaten opleveren. Dus begin vandaag nog met het implementeren van kleine gewoontes en zie hoe je leven langzaam maar zeker positief verandert.

Hieronder zie je een ‘Mijn recept’ kaartje waarmee je kunt starten met het veranderen van kleine gewoontes.

## Mijn recept

kleine gewoontes-methode

**Nadat ik...**

---

---

---

**Zal ik...**

---

---

---

**Viering**

---

---

---

**Ankermoment**

Een bestaande routine in je leven die je eraan zal herinneren om de kleine gedraging uit te voeren (je nieuwe gewoonte).

**Kleine gedraging**

De nieuwe gewoonte die je jezelf aan wilt leren, maar dan teruggebracht tot een kleine en makkelijke versie.

**Sprankeling**

Iets wat je doet om een positief gevoel op te roepen.

**Naam:**

**Datum:**



# Wil je meer weten?

Dit Magazine is een eenmalige uitgave van Gorinchem Gezond. De Gorinchem Gezond Community is een netwerk van Gorcumse maatschappelijke partners, ondernemers, professionals en de gemeente. Een netwerk van experts op het gebied van de 6 leefstijlpunten van het leefstijlroer. Ze geven advies over en hulp bij een gezond leven. Gorinchem Gezond maakt gezonde keuzes leuker en makkelijker.

Wil je graag hulp bij het gezonder eten met minder suiker? Partners van Gorinchem Gezond helpen je graag verder! Op de website ([www.gorinchembeweegt.nl/gezond](http://www.gorinchembeweegt.nl/gezond)) vind je alle partners van Gorinchem Gezond.



## Colofon

## Redactie

Cisca den Boer (Auteur & Coach)  
Marijke Zwart (Gewichtsconsulent)  
Sophie de Hart (Natuurcentrum Gorinchem)  
Sanneke Crok (Gemeente Gorinchem)  
Wieteke Ridderhof (Gemeente Gorinchem)

## Vormgeving

Rene Bleuanus (TwoSeconds)  
Maren den Besten (Gemeente Gorinchem)

## Contact

Gemeente Gorinchem  
Stadhuisplein 1  
4200AC Gorinchem  
[www.gorinchembeweegt.nl/gezond](http://www.gorinchembeweegt.nl/gezond)



Bronnen: voedingscentrum, hartstichting, diabetesfonds, energizeme.nl

## Uitgave

Juni 2023