

Martina Fontana

Afkicken van suiker

Hoe suiker je
ondermijnt



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 9

1

Alles met suiker –

onze desastreuze suikerconsumptie 13

We leven in een mooie, zoete wereld 15

Suiker beïnvloedt ons denken en handelen 21

Opium voor het volk: is suiker echt verslavend? 25

‘Ik ben een koolhydratentype!’ – de vele gezichten van suikerverslaving 31

Verslaafd en ziek door moderne voeding 37

Onze ritjes in de bloedsuikerachtbaan 43

Diabetes en co.: de uiteindelijke gevolgen van suikerconsumptie 49

Geïrriteerd en chagrijnig – komt dat door suiker? 55

2

En wie is de schuldige? 59

We zijn van nature zoetekauwen 61

Schande in de supermarkt: ken jij je dealer? 67

Kant-en-klaar: eerst soep uit een zakje
en dan je gezondheid 71

Geen zin om te koken – de fastfoodblues 77

De volgende verslaafde generatie staat al klaar 83

Wat doen de politiek en consumentenorganisaties
eigenlijk? 93

3

Kom uit de suikerval! 99



Eerlijk zeggen: ben jij een suikerjunk? 101

We zijn met heel veel en hebben veel macht! 107

Red jezelf nu het kan, want gezondheid is van
levensbelang! 113

Dé weg voor iedereen bestaat niet 119

Dieet? Nee! Gedragsverandering? Ja! 125

4

Alles is mogelijk: stappen in de richting van een gezonder en suikerarmer leven 129

Ga op weg! 131

Wil je van je vaste gewoonten afkomen? 135

Goud waard bij het herprogrammeren:
de juiste instelling en wat fantasie! 143

Zonder gaat het niet: het afkicken van de suiker 149

Gruwel! 155

Gifstoffen, energie en je favoriete levensmiddelen 159

Vaarwel kant-en-klaarmaaltijden:
zelf koken is veel gezonder 165

Beweging helpt en ondersteunt! 173

Ontspannen in de strijd tegen suikerverslaving 179

Tot slot 185

Verder lezen 191

Inleiding

Beste lezer,

Wat heb jij vandaag als ontbijt gehad? Misschien wafels uit de supermarkt met jam en slagroom uit een spuitbus?

‘Dat eet toch niemand als ontbijt’, zul je zeggen. Ja, dat dacht ik tot voor kort ook. Toch heb ik ontdekt dat er behoorlijk veel mensen zijn die dit soort extreem zoete, vette, vitamineloze producten al op de vroege ochtend nuttigen. Ze doen dat meestal niet dagelijks, maar wel vaak. En ze eten over het algemeen enorm zoet, zonder dat ze dat abnormaal of slecht vinden. Eerlijk gezegd kan ik me daar behoorlijk aan ergeren.

Waarom? Omdat ik zo’n gezondheidsfreak ben die nooit snoept? Onzin. Nee, ik erger me aan de fatalistische instelling van deze mensen, die van alle leeftijden zijn: ‘Wat maakt het uit? Het is toch lekker en het kan geen kwaad!’ Ik verbaas me over zoveel naïviteit en desinteresse voor de eigen gezondheid. Voor steeds meer mensen is voeding met een extreem hoog suikergehalte de normaalste zaak van de wereld. En die zoete voeding schotelen ze hun kinderen ook voor.

Iets anders is me ook duidelijk geworden: de suikerduivel heeft ondertussen al veel meer macht dan de meesten van ons een paar jaar geleden voor mogelijk hadden gehouden (en ook dan ik me had kunnen voorstellen!). We zijn allang een

volk van suikerverslaafden geworden, maar daar praten we niet over.

Dit bitterzoete inzicht ging me steeds meer fascineren en ik vroeg me steeds vaker af:

- ◆ Hoe kon het zover komen en waarom zijn we verslaafd?
- ◆ Wie maakt (en houdt) ons verslaafd?
- ◆ Wat doet die suikerverslaving met ons?
- ◆ Waarom ziet nauwelijks iemand een verband tussen onze hoge suikerconsumptie en de exorbitant snel groeiende hoeveelheid zwaarlijvigen en mensen met overgewicht?
- ◆ Wat kunnen we doen om van onze suikerverslaving af te komen?

Ik besloot op zoek te gaan naar de antwoorden. En ik vond er heel wat. Schokkende maar ook hoopvolle antwoorden.

De ‘wafelschok’ was slechts een van de aanleidingen om dit boek te schrijven. Ik had me weliswaar al eerder intensief beziggehouden met het thema suikerverslaving, maar dan privé, dus voor mijzelf en mijn gewichtsprobleem. Ja, ook ik heb mezelf vele jaren gekweld in talloze pogingen om af te vallen, slank te zijn en te voldoen aan het ideaalbeeld. Ik denk liever niet aan die tijd terug. Ik ontwikkelde me als tiener al tot een ware voedingsdeskundige, probeerde van alles uit en had soms succes, maar faalde vaak ook enorm. Decennia lang wisselden obsessieve gezondheidsperiodes zich af met nerveuze vreetbuien. Ik zette mezelf steeds meer onder druk, werd radeloos, wist mezelf weer op te krikken en stortte dan weer in. Op een gegeven moment viel het me op dat ik me als een junk gedroeg; ik was dus duidelijk verslaafd. Maar waaraan? Wat was mijn drug?

Mijn zoektocht was kort en zeer succesvol: ik keek goed naar mijn voeding, analyseerde wat ik at en ontdekte dat mijn

persoonlijke verslaving in bijna elk levensmiddel voorkwam. Mijn drug was duidelijk suiker!

Hoe meer ik me verdiepte in het onderwerp, hoe meer ik inzag hoeveel invloed suiker op mijn leven had. Ik was er al snel van overtuigd dat niet alleen mijn gewichtsproblemen maar ook mijn – veelvoorkomende – slechte humeur en concentratieproblemen te maken hadden met mijn suikerinname! Ik zag bovendien in dat het niet alleen mijn probleem was. Wie ik ook sprak, de meesten bleken bekend met het probleem ('Ik denk dat ik ook verslaafd ben aan suiker') en vertelden mij over hun 'suikerduivels', die vaak verdacht veel op die van mij leken. En niemand wist het probleem op te lossen.

Een aantal van die verhalen heb ik in dit boek opgenomen. En natuurlijk ook alle antwoorden die ik heb gevonden op de 'suikerverslavingsvragen'. Met dit boek heb je het instrument in handen dat het mij en ook anderen mogelijk heeft gemaakt om uiteindelijk los te komen uit de suikercyclus.

Je vindt in dit boek geen concrete voedingstips en levensmiddelenadviezen. Waarom niet? Omdat geen dieet ter wereld zo persoonlijk kan zijn als jijzelf! Waarom zou je dan proberen jezelf te kwellen met iets wat niet specifiek voor jou bestemd is? Ik adviseer je ook niet om over te stappen op vervangende 'drugs' (zoals stevia en andere zoetstoffen), want dat lost het basisprobleem niet op: je zult nog steeds veel te zoet eten en te veel 'minderwaardige' en waardeloze producten nuttigen. Geraffineerde suiker is immers vaak slechts een bestanddeel van voeding. Het verlangen naar zoetheid zou dan blijven. Als dat verlangen blijft bestaan, loop je voortdurend het risico weer terug te vallen in je oude gewoonte en producten met suiker te gaan eten. Pas als je

kunt loskomen van het verlangen naar zoetheid, maak je jezelf onafhankelijk van de duistere praktijken van de levensmiddelenindustrie!

Ik hoop dat je je persoonlijke, gezonde (voedings)weg weet te vinden, net zoals ik die gevonden heb. Ik ben ondertussen al weer ruim tien jaar geleden van de suiker afgestapt. Sindsdien ben ik 'clean', eet ik suikerarm en voel ik me gezonder dan ooit. Mijn gewichtsprobleem was als sneeuw voor de zon verdwenen en ik ben sindsdien ook nooit meer noemenswaardig aangekomen. En weet je wat het allermooiste is? Mijn gedrag op dit gebied is inmiddels zo diep in mij geworteld dat ik me geen zorgen meer hoef te maken over mijn eten of over mijn gewicht. Dat gaat allemaal vanzelf. En heel relaxed.

Ik hoop dat jij binnenkort hetzelfde kunt zeggen. Veel plezier en veel succes op je persoonlijke pad om van je suikerverslaving af te komen.

Martina Fontana

We leven in een mooie, zoete wereld

Onze wereld is zoet, suikerzoet en kleverig. Suiker is overal, waar we ook gaan of staan. We stuiten erop waar we dat verwachten, maar onze wegen kruisen elkaar ook vaak op plaatsen waar we er absoluut niet verdacht op zijn.

We consumeren allemaal veel meer van het zoete, witte gif dan goed voor ons is. Wist je dat Nederlanders gemiddeld 32 kilo suiker consumeren per jaar?*

Probeer je die hoeveelheid maar eens in de vorm van pakken suiker voor te stellen: dat zijn er 32! Als je daar nog eens 30 pakken aan toevoegt, heb je het gemiddelde jaarlijkse suikergebruik van een Amerikaan: een onvoorstelbare berg van 62 pakken suiker. En als het aan onze voedingsindustrie ligt, bereiken wij die hoeveelheid ook het liefst zo snel mogelijk. Dat lijkt niet eens zo onwaarschijnlijk. Maar ook met 32 kilo suiker per jaar kunnen we stellen dat het witte gif voor velen van ons al tot een basisvoedingsstof is geworden. Een fantastische carrière voor een product dat ons lichaam in de geraffineerde vorm niet eens nodig heeft! Suiker heeft zich ontpopt als een struikrover van de allerergste soort: hij is in ons leven binnengeslopen en is er een vast bestanddeel van geworden dat op zeer geniepige wijze onze gezondheid verstoort.

* www.suikerinfo.nl

We laten ons gewoon volstoppen met suiker. Slechts 15 procent van die 32 kilo gebruiken we zelf in ons huishouden, om te bakken en koken, en in onze koffie en thee. De rest wordt in de levensmiddelenindustrie verwerkt: openlijk in frisdrank, jam en allerlei zoetigheden, maar ook verstoppt in dranken, kant-en-klaarmaaltijden, toetjes en tal van andere producten. We hebben het dan over ruim 27 kilo per persoon per jaar. Schrikbarend, toch?

We eten zoet alsof we niet anders kunnen. En daarvoor krijgen we de hele dag door overal de gelegenheid. We beginnen vaak al bij het ontbijt: van een boterham met jam tot muesli en cruesli, die vaak boordevol suiker zitten. En als je nu denkt dat je goed bezig bent als je een plakje worst op je boterham doet, dan vergis je je, want er wordt bijna geen worst meer gemaakt waar niet ook suiker in is verwerkt.

Veel mensen kiezen er daarom voor om 's morgens alleen maar fruit te eten. Ze denken dan echt gezond bezig te zijn. Dat lijkt op het eerste gezicht ook zo – biologische voedingsmiddelen zonder toegevoegde suiker, beter kan het toch niet? Het is echter een feit dat het lichaam ook geen grote hoeveelheden vruchtensuikers kan verdragen.

Suzanne, 43 jaar

Begin jaren negentig ging ik, net als heel veel anderen, helemaal voor 'fit for life'. De ideeën van de schrijver waren radicaal en revolutionair. Hij beloofde een goede gezondheid en veel gewichtsverlies als je volgens zijn richtlijnen zou eten. Een van die richtlijnen was dat je tot de middag alleen maar fruit mocht eten. Omdat ik gek ben op fruit, deed ik dat graag en ik voelde me een tijd lang ook heel erg goed. Ik viel ongeveer vier kilo af en wist mijn rammelende maag uitstekend te negeren. Na een

paar weken werd ik echter steeds vaker duizelig en kreeg ik spijsverteringsproblemen. Ik ontwikkelde een fructose-intolerantie en werd doodongelukkig omdat ook dit dieet niet het gehoopte succes had gebracht.

Nog erger dan met de ‘zoetigheid-ontbijters’ en de ‘fruiteters’ is het gesteld met al die mensen die zonder ontbijt de deur uit gaan en die vervolgens langs de geuren van de bakker of de supermarkt komen. Het lichaam heeft honger, heeft behoefte aan snelle energie en alles in het lijf schreeuwt: ‘Koop nu een chocoladecroissant of een bosbessenmuffin voor mij! Het maakt niet uit wat, als het maar zoet is en veel calorieën heeft!’ Daarbij wordt dan vaak ook een ‘luxe’ meeneemkoffie besteld, liefst met veel melk en suiker. Geweldig: geen enkele vitamine, maar wel veel suiker (en vet)!

’s Morgens om tien uur zullen in Nederland heel wat suikerverslaafden zijn ingesteld op een korte pauze – precies zoals in de reclames altijd wordt voorgesteld. Daar hoort natuurlijk iets lekkers bij, zodat je weer een goed humeur krijgt en je bloedsuikerspiegel (weer) stijgt. Schoolkinderen hebben rond die tijd ook pauze en genieten van lekkere yoghurt-suikerbommen en zoete koek die als ‘gezonde tussendoortjes’ in de markt worden gezet, maar in feite net zo zoet zijn als een stuk taart.

Ondertussen gaan de huisvrouwen naar de supermarkt om de (suiker)voorraad aan te vullen. Ze dragen de ziekmaker, met de beste bedoelingen, in grote hoeveelheden de keuken binnen, want hun dierbaren moeten immers kunnen eten wat ze zo lekker vinden, en waaraan ze verslaafd zijn.

Op het werk wordt soms de hele dag door gesnoept. Er is altijd wel iemand jarig en anders is er wel een andere

Opium voor het volk: is suiker echt verslavend?

Alles waarvan we kunnen genieten, kan verslavend werken. Of het nu om seks, alcohol, nicotine, drugs, medicijnen of voeding gaat. Als we door middel van onze ‘drug’ een beloningssysteem activeren in onze hersenen, dan kunnen we al snel niet meer zonder. En dan willen we steeds meer. Veel verslavingen (ook eetzucht) worden als ziekte erkend.

De wetenschap bestreed lange tijd dat suiker verslavend kon werken. En dat terwijl er toch duidelijk steeds meer mensen zijn die bezwijken aan hun verlangen naar zoetheit en die niet langs een stuk taart of reep chocolade kunnen lopen zonder er heel veel van te moeten eten. Velen van deze mensen zijn ervan overtuigd dat ze verslaafd zijn aan suiker, omdat ze de fysieke en psychische symptomen ervan herkennen. Gelukkig gaan steeds meer mensen inzien dat onze hersenen op dezelfde manier reageren op een regelmatige suikerinname als bij een verslaving aan medicijnen, alcohol of andere drugs. **Daardoor wordt duidelijk: we eten steeds meer suiker omdat we eraan verslaafd zijn!**

Als suiker dus verslavend is en we al een volk van suikerverslaafden zijn – denk maar aan die ruim dertig kilo per persoon per jaar – waarom vinden er dan geen protestmarsen plaats en waarom springt niemand op de barricaden vanwege dit gruwelijke feit? Is het voor de

betrokkenen niet enorm belangrijk om te weten dat ze verslaafd zijn en dat het niets te maken heeft met een gebrek aan wilskracht als ze niet van producten met suiker af kunnen blijven? Waarom wordt er niet veel meer aandacht besteed aan het onderzoek naar en de informatie over het thema suikerverslaving en waarom is suiker nog steeds een niet-erkende drug? Misschien zijn daar wel heel goede redenen voor die wij niet kennen.

Feit is dat er een branche bestaat die enorm profiteert van onze hang naar zoetigheid: de levensmiddelenindustrie! Ongeacht alle kritiek laat deze het witte, zoete gif in grote hoeveelheden tot ons komen, zorgt voor een voortdurende aanwas en onderhoudt onze verslaving. De industrie weert de kritiek af; het is immers niet verboden om suikerhoudende producten te verkopen. Dat zoveel mensen ervan afhankelijk zijn, beschouwt de levensmiddelenindustrie als irrelevant. En dat zoveel van deze mensen waarschijnlijk het liefst zo snel mogelijk van die verslaving af zouden willen komen, is een gegeven dat de industrie liever niet onder ogen ziet omdat een dergelijk inzicht zeer ernstige gevolgen heeft.

We worden dus afhankelijk gemaakt en het is de bedoeling dat we dat ook blijven. Op die manier wordt de suikerverslaving onderdeel van de algemeen geaccepteerde afhankelijkheden van onze maatschappij (zonder officieel ‘verslaving’ te heten). Ze wordt geschaard in dezelfde categorie als alcohol, nicotine, cafeïne, enzovoort, waarvan de inname niet strafbaar is. En waarvan het ‘afkicken’ weliswaar zwaar maar niet onmogelijk is. Over dat laatste verschillen overigens de meningen! Je kent vast ook wel mensen die van de ene op de andere dag zijn gestopt met roken. Of mensen die per direct geen druppel alcohol meer drinken. Die zijn er echt en kunnen trots op zichzelf zijn.

Maar, wees eens eerlijk, ken je niet veel meer mensen die al voor de tiende keer hebben geprobeerd om van die stinkstokken af te komen of die zich al vijftieng keer hebben voorgenomen nooit meer een glas wijn te drinken? Ook in je eigen kennissenkring zijn er vast veel minder mensen die erin geslaagd zijn om van hun verslaving af te komen dan mensen die steeds weer een terugval hebben, vervallen in hun oude gewoonte en het gevoel hebben geen doorzettingsvermogen te hebben. En hoeveel mensen ken je die al voor de vijftiengste keer met een dieet beginnen, hun leven vanaf morgen (of na het weekend) helemaal op zijn kop willen zetten en twee dagen later alweer met een doos bonbons op de bank zitten?

Komt het je bekend voor? En voel je je ook zo radeloos en ben je boos omdat je zo zwak bent? Niet doen, je bent echt niet zwakker dan anderen. Je doet precies hetzelfde als alle anderen in de club van suikerverslaafden! En de voorzitter van de club accepteert geen afzeggingen. Helaas.

Het ergste is nog dat we onze suikerduivel niet gewoon maar kunnen laten verhongeren; we moeten immers eten om ons lichaam te voeden. En omdat de meesten van ons dat eten wat ze lekker vinden en wat (dankzij de levensmiddelen-industrie) gemakkelijk verkrijgbaar is, worden we voortdurend blootgesteld aan de verleiding om grote hoeveelheden suiker te nuttigen. We krijgen zo geen kans om te ontgiften en van onze verslaving af te komen. De suikerduivel heeft ons in zijn macht!

Suiker is geen verboden stof en zal dat waarschijnlijk ook nooit worden. Hij kan overal aan toegevoegd worden, als vulling, smaakstof en caloriebom. Hij zal ons genot blijven brengen, ons beloningscentrum blijven activeren en ons op die manier afhankelijk en tot willoze consumenten maken.