

# SPOT DE SUIKER



Veel producten die je dagelijks eet zullen suiker bevatten. Zonder dat je er echt erg in hebt, krijg je zo meer suiker binnen dan je zou denken. Suiker is niet ongezond, maar als je veel suiker eet krijg je veel calorieën binnen. Dit maakt het

lastiger om af te vallen. Daarnaast is het minder goed voor je gebit. Check hieronder welke producten relatief veel suiker bevatten en welke gezondere alternatieven er zijn.

NIET TE VAAK	WAAROM NIET?	GEZONDERE KEUZES
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd.	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken groente waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Aan groentesappen die je in de winkel koopt, is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente kun je beter eten dan drinken.
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop. Peren op siroop bevatten bijvoorbeeld al snel 17 gram suiker per 100 gram.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken. Fruit bevat namelijk allerlei gezonde vezels, mineralen en vitamines die minder of niet in vruchtensap zitten.

NIET TE VAAK	WAAROM NIET?	GEZONDERE KEUZES
Appelmoes, compote, fruitmoes	Hier wordt meestal suiker of sap (concentraat) aan toegevoegd.	Vers fruit of diepvriesfruit. Doe bijvoorbeeld kleine stukjes appel door je stampot of kook een appeltje mee. Of pureer zelf fruit tot moes zonder suiker toe te voegen.
Zuivel- en sojadrink met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveldrinks is vaak suiker toegevoegd. Ontbijtdrinks bevatten zo'n 10 gram suiker per 100 ml.	Magere en halfvolle melk en karnemelk. Ook magere en halfvolle zuiveldrinks met 6 gram suiker of minder per 100 gram zijn een alternatief.
Pudding en toetjes met toegevoegd suiker	In deze toetjes zit erg veel suiker en bovendien veel vet.	Magere en halfvolle yoghurt.
Vla, yoghurt en kwark met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveltoetjes zoals vla, pudding, vruchtenyoghurt en vruchtenkwark is vaak suiker toegevoegd.	Magere en halfvolle yoghurt, of magere en halfvolle zuiveltoetjes met 6 gram suiker of minder zijn een alternatief.
Roomijs, softijs en yoghurtijs	In deze ijssoorten zit veel suiker en verzadigd vet. Roomijs bevat bijvoorbeeld 21 gram suiker per 100 gram.	Bevroren fruit uit de diepvries, zoals frambozen, bosbessen, aardbeien, bramen en druiven. Waterijs en sorbetijs staan niet in de Schijf van Vijf, maar zijn wel een beter alternatief omdat ze minder calorieën bevatten.
Slagroom	In slagroom zit veel suiker (8 gram per 100 gram) en verzadigd vet (14 gram per 100 gram).	Een schep magere kwark.

NIET TE VAAK	WAAROM NIET?	GEZONDERE KEUZES
Witbrood en wit krentenbrood	In witbrood zitten weinig vezels.	Volkoren- en bruin brood en volkoren mueslibrood.
Wit knäckebröd en alle beschuit	In beschuit zit veel verzadigd vet en transvet en in wit knäckebröd zitten weinig vezels.	Volkoren en bruin knäckebröd.
Croissant	In bladerdeeg zit weinig vezels en veel verzadigd vet.	Volkorenbrood
Ontbijtgranen met toegevoegd suiker, zoals krokante muesli en cornflakes	In deze bewerkte ontbijtgranen zit vaak veel suiker, zout en verzadigd vet. Zo bevat cruesli al snel 21 gram suiker per 100 gram.	Havermout, simpele muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout. Havermout bevat minder dan 1 gram suiker per 100 gram.
Witte pasta, witte rijst, witte couscous	Deze bewerkte producten zijn ontdaan van hun vezels.	Volkoren pasta, zilvervliesrijst en volkoren couscous.
Frisdrank, sportdrank, energiedrank, ijsthee, vitaminewater	In al deze dranken zit veel suiker.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.
Snoep, zoals winegums, drop en spekjes	Hierin zit veel toegevoegd suiker.	Stuk fruit of eventueel een handje gedroogd fruit.
Koeken, mueslirepen, ontbijtkoek	Bevatten veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Een bruine of volkoren boterham met notenpasta.
Gebak	Bevat veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Fruit, ongezoeten noten, havermoutkoekjes.

NIET TE VAAK	WAAROM NIET?	GEZONDERE KEUZES
Chocolade	Chocolade bevat veel suiker en verzadigd vet.	Fruit en ongezoeten noten.
Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, hagelslag en stroop	Hierin zit veel (toegevoegd) suiker.	Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer.
Kant-en-klare sladressings	Hierin zit veel suiker en zout.	Zelfgemaakte olie-azijndressing met ingrediënten als peper en kruiden, citroensap, magere of halfvolle yoghurt.
Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus	Hierin zit te veel zout en suiker en zitten te weinig voedingsstoffen.	Jus gemaakt van bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaatjes, saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt of magere kwark met kruiden.
Suiker of honing in yoghurt	Levert calorieën en geen andere voedingsstoffen.	Smaakmakers uit de Schijf van Vijf voor in de yoghurt zijn vers fruit, diepvriesfruit of gedroogd fruit.
Suiker in koffie, thee	Onnodige calorieën.	Koffie en thee zonder suiker of met een zoetje, koffie en thee met halfvolle melk.

Tabel 1 Spot de suiker