

Enkelvoudige suiker met 2 koolstofatomen wordt **diose** genoemd, met 3: triose, 4: tetrose, 5: pentose, 6: hexose en 7 heptose.

Het advies: vermijd snelle koolhydraten 📖, verwijst naar de snelheid waarmee die in het bloed worden opgenomen. Die wordt weergegeven in glycemische lading (GL) en de glycemische index (📖 GI). Een hoge index betekent veel snelle koolhydraten. Druivensuiker (glucose) wordt razendsnel opgenomen in je bloed en zetmeel uit volkorenbrood moet eerst nog helemaal afgebroken worden.

4.2.5.1 Zoetstoffen

Polyolen 📖 of suikeralcoholen 📖 zijn zoetstoffen, en bevatten geen alcohol. Hun structuur is deels gelijk aan suiker en deels aan alcohol, vandaar de naam. Suiker (mono- en disacharide) heeft als formule $C_n(H_2O)$ (met $n=3$ à 7). De afgeleide suikeralcoholen hebben een gelijkaardige structuur met een extra hydroxylgroep: $(CHOH)_nH_2$. Polyolen zijn net zo zoet als suiker en komen in de natuur voor, maar kunnen ook industrieel geproduceerd worden. Ze worden slecht verteerd. Hierdoor leveren ze gemiddeld slechts 2,4 kilocalorieën per gram (i.p.v. 4 kcal/gr zoals suikers). Erythritol levert zelfs geen energie.

Intensieve zoetstoffen zijn veel zoeter maar hebben vaak een onaangename bijmaak.

Zoetstof 📖	Zoetheid	Kcal/gram
Suikers ☞		
Sacharose (is de norm)	1	4
Glucose	0,6	4
Fructose	1,2 – 1,8	4
Lactose	0,4	4
Extensieve zoetstof (📖 polyolen)		
Erythritol (E968, basis: erythrose))	0,6 -0,8	0,2
Isomalt (E953, basis: maltose (moutsuiker))	0,5	2,4
Lactitol (E966, basis: lactose (melksuiker))	0,5	2,4
Maltitol (E965, basis: maltose)	1	2,4
Mannitol (E421, basis: mannose)	0,7	2,4
Sorbitol (E420, glucose (druivensuiker))	0,5 - 1	2,4
Xylitol (E967, basis: xylose (houtsuiker))	1	2,4
Intensieve zoetstof (📖 5% oplossing)		
Aspartaam	200	4 *
Cyclamaat	35	0
Neotaam	8.000	0
Sacharine	400	0
Stevioside	70 - 300	0

*verwaarloosbaar door de kleine hoeveelheid die nodig is om voldoende zoetheid te krijgen.

👉 Hij vroeg 15€ voor een oude bijbel, maar ik het 10 geboden.

Berkensuiker 📖 of xylitol wordt gemaakt uit Finse berk. De schors is rijk aan de vezel xylan, waaruit het wordt geëxtraheerd door pulp te weken en filteren. Xylitol komt voor in sommige groenten en fruit zoals bloemkool, frambozen en aardbeien, en wordt nu meestal (chemisch) geëxtraheerd uit resten van maïskolven nadat de korrels zijn geogst. (Het is giftig voor honden!)

Suikerverslaving 📖 en versuikering van de hersenen

In het beloningssysteem van onze hersenen leidt (te veel) suiker tot een kettingreactie. Ze maken dopamine vrij, voor een prettig gevoel, zoals ook bij seks, sociale interacties en druggebruik. Eten was nuttig toen voedsel schaars was. Wat (Nicole Avena, PhD neurowetenschap en psychologie, U Princeton) tot overeten aanzet, is de combinatie van suiker en vet. Mogelijk versterken beide hersencircuits elkaar. Dit zorgt voor een slechter levermetabolisme en insulineresistentie. Overconsumptie van suiker kan vergiftigende effecten hebben door onvoldoende verwerking van afvalstoffen, en naast obesitas en diabetes, ALS, MS, Parkinson, Alzheimer (mee) veroorzaken.

- ♪ *De wereld zou een stuk beter af zijn, als muggen vet in plaats van bloed zouden zuigen.*
- ♪ *Toen ik klein was zeiden mijn ouders dat ik diabeet was om geld op snoep te sparen.*
- ♪ *'Bij de meeste diëten moet je laveren tussen genoeg vezels in je voeding en genoeg voeding is je vezels.' Herbert Prochinov*
- ♪ *Vrouwen letten op detail, mannen op de taille.*
- ♪ *Pas op, chocolade laat je kleren krimpen!*

- ♪ *Zij heeft een dikke kont....maar ze zit er niet mee.*
- ♪ *Hij was dun van haar, zij dik van hem.*