



Alotz of lifestyle  
Holistisch, orthomoleculair & Lyme herstel therapeut  
Lifestyle trainingen en advies  
06-20880589  
[info@alotz.nl](mailto:info@alotz.nl)

Onderwerp: Suiker en zoetstoffen die je beter kunt vermijden

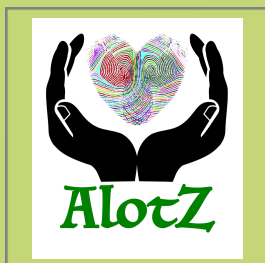
Wat is er **slecht aan suiker** vanuit een **holistisch en orthomoleculair** perspectief?

Vanuit een holistisch en orthomoleculair standpunt heeft suikerconsumptie verschillende nadelige effecten op de gezondheid:

- **Verhoogd risico op chronische ziekten:** Suiker kan leiden tot een hogere kans op obesitas, diabetes type 2 en tandbederf. Dit komt door de manier waarop suiker de bloedsuikerspiegel verhoogt en insulineresistentie bevordert.
- **Verzurende werking:** Suikerconsumptie kan het lichaam verzuren, wat betekent dat het de pH-balans verstoort. Een zuur milieu in het lichaam kan de mineraaldichtheid van botten aantasten en de werking van enzymen verstoren, wat essentieel is voor de gezondheid.
- **Ontstekingsbevorderend:** Suiker kan ontstekingsprocessen in het lichaam bevorderen, wat een basis vormt voor veel chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, artritis en auto-immuunziekten. Door de immuunrespons te verzwakken, maakt suiker ons vatbaarder voor infecties.
- **Aanhechting aan aderswanden:** Suiker kan zich vastplakken aan de binnenwanden van bloedvaten, wat kan leiden tot de vorming van plaque en uiteindelijk atherosclerose, een van de hoofdoorzaken van hart- en vaatziekten.
- **Impact op de darmgezondheid:** Overmatige suikerinname kan de darmflora negatief beïnvloeden, wat kan leiden tot dysbiose. Dit kan de spijsvertering verstoren, de opname van voedingsstoffen verminderen en zelfs mentale gezondheidsproblemen zoals depressie en angst verergeren door de darm-brein-as.
- **Energie- en hormonale disbalans:** Suiker kan leiden tot snelle energiestoten gevolgd door energiedips, wat invloed heeft op het energieniveau en de stemming. Het kan ook hormonale onbalans veroorzaken, met name door de impact op insuline en cortisol.
- **Verslavend gedrag:** Suiker stimuleert het beloningssysteem in de hersenen, wat mogelijk een verslavende cyclus in gang zet, vergelijkbaar met de effecten van bepaalde drugs.

Vanuit een holistisch oogpunt betekent dit dat suikerconsumptie niet alleen fysieke gezondheidsproblemen kan veroorzaken, maar ook een disbalans in het geheel van lichaam, geest en omgeving creëert. Orthomoleculair gezien richt behandeling en preventie zich op het herstellen van deze balans door middel van voeding die rijk is aan micronutriënten en arm aan geraffineerde suikers.





Alotz of lifestyle

Holistisch, orthomoleculair & Lyme herstel therapeut

Lifestyle trainingen en advies

06-20880589

[info@alotz.nl](mailto:info@alotz.nl)

Hier is een lijst van verschillende benamingen van suikers en zoetstoffen die als 'schadelijk' of minder gezond worden beschouwd, vaak omdat ze bijdragen aan gezondheidsproblemen zoals obesitas, diabetes, tandbederf, enzovoort:

### **Suikers:**

1. **Agavesiroop** - Hoog fructose-gehalte, kan leiden tot insulineresistentie.
2. **High Fructose Corn Syrup (HFCS)** - Sterk geassocieerd met obesitas en leverproblemen.
3. **Glucose-fructosestroop** - Vergelijkbaar met HFCS, kan metabolische problemen veroorzaken.
4. **Corn syrup** - Voornamelijk suiker, bij regelmatig gebruik kan bijdragen aan gewichtstoename.
5. **Bruine suiker** - Gewoon suiker met wat melasse, biedt geen gezondheidsvoordelen.
6. **Rietstroop** - Vergelijkbaar met bruine suiker, niet gezonder.
7. **Rijststroop** - Hoog in glucose, kan bloedsuikerspiegel snel verhogen.
8. **Maltodextrine** - Hoge glycemische index, snel omgezet in glucose.
9. **Dextrose** - Puur glucose, snelle bloedsuikerstijging.
10. **Fructose** - Hoog fructose kan leiden tot levervet en insulineresistentie.
11. **Invert sugar** - Een mengsel van glucose en fructose, vergelijkbaar met HFCS.
12. **Muscovado suiker** - Suiker met een beetje melasse, geen gezondheidswinst.
13. **Malt syrup** - Hoge GI, snel glucoseverhogend.
14. **Palm sugar** (let op is geen kokosbloesemsuiker) - Hoog in suiker, weinig voedingsvoordelen.
15. **Melasse** - Hoewel het wat mineralen bevat, is het nog steeds hoog in suiker.
16. **Cane sugar** - Gewone suiker zonder extra voordelen.
17. **Golden syrup** - Veel suiker, geen gezondheidsvoordelen.
18. **Barley malt** - Hoge GI, vooral schadelijk bij overconsumptie.
19. **Saccharose** - Tafelzout, snel verhoogt bloedsuiker.
20. **Sorghum syrup** - Hoog in suiker, weinig voedingswaarde.

Wat is er slecht aan suiker: de kans op **obesitas, diabetes type 2, tandbederf, darmproblemen is groter** door het gebruik van suiker, daarnaast is het **verzurend, ontstekingsbevorderend** en **plakt** suiker vast aan bijv. **aderwanden. En nog veel meer!**





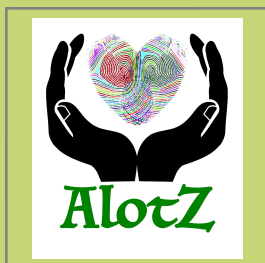
Alotz of lifestyle  
Holistisch, orthomoleculair & Lyme herstel therapeut  
Lifestyle trainingen en advies  
06-20880589  
[info@alotz.nl](mailto:info@alotz.nl)

Wat is er **slecht aan zoetstoffen** vanuit een **holistisch en orthomoleculair** perspectief? Vanuit een holistisch en orthomoleculair standpunt hebben zoetstoffen, net als suiker, verschillende potentieel schadelijke effecten op de gezondheid:

- **Metabole verwarring:** Kunstmatige zoetstoffen kunnen het lichaam 'foppen' door een zoete smaak te leveren zonder calorieën, wat kan leiden tot een verstoorde metabole regulering. Dit kan resulteren in een verhoogde eetlust, gewichtstoename en een voorkeur voor zoete smaken, mogelijk bijdragend aan obesitas.
- **Impact op darmgezondheid:** Zoetstoffen zoals sucralose en aspartaam kunnen de darmflora verstoren, wat leidt tot dysbiose. Dit kan de spijsvertering, nutriëntenopname en zelfs het immuunsysteem negatief beïnvloeden. Een gezonde darmflora is cruciaal voor de algehele gezondheid en welzijn.
- **Verstoring van de bloedsuikerspiegel:** Hoewel zoetstoffen de bloedsuikerspiegel niet direct verhogen, kunnen ze insulinerecties veroorzaken of de insulinesensitiviteit beïnvloeden, wat op lange termijn kan bijdragen aan insulineresistentie en diabetes type 2.
- **Neurologische effecten:** Er zijn zorgen over de neurologische impact van sommige zoetstoffen, zoals aspartaam, die metabolieten kunnen produceren die mogelijk neurotoxisch zijn of migraine kunnen veroorzaken bij gevoelige individuen.
- **Verslavingspotentieel:** Net als suiker kunnen zoetstoffen de hersenen belonen met een zoete smaak zonder calorieën, wat kan leiden tot een cyclus van zoekgedrag naar zoetheid, mogelijk leidend tot eetstoornissen of een verstoorde relatie met voeding.
- **Giftige bijproducten:** Bij de metabolisering van sommige zoetstoffen kunnen er giftige bijproducten vrijkomen, die het lichaam stress kunnen bezorgen en de leverfunctie kunnen belasten.
- **Hormonale onbalans:** Het regelmatige gebruik van zoetstoffen kan hormonale disbalans veroorzaken, met name door de impact op ghreline (hongerhormoon) en leptine (verzadigingshormoon), wat de eetlust en het lichaamsgewicht kan beïnvloeden.
- **Milieu-impact:** Vanuit een holistisch perspectief wordt ook gekeken naar de milieu-impact van de productie van kunstmatige zoetstoffen, die vaak niet biologisch afbreekbaar zijn en bijdragen aan vervuiling.

Vanuit een orthomoleculair gezichtspunt wordt de nadruk gelegd op het gebruik van natuurlijke, onbewerkte voedingsstoffen die het lichaam op cellulair niveau ondersteunen. Het gebruik van zoetstoffen wordt vaak afgeraden omdat ze niet bijdragen aan een optimale biochemie van het lichaam en omdat ze de behoefte aan natuurlijke, voedzame voedingsmiddelen kunnen vervangen of verminderen. Het doel is om een evenwichtige, voedzame voeding te bevorderen die de gezondheid op alle niveaus ondersteunt.





Alotz of lifestyle

Holistisch, orthomoleculair & Lyme herstel therapeut

Lifestyle trainingen en advies

06-20880589

[info@alotz.nl](mailto:info@alotz.nl)

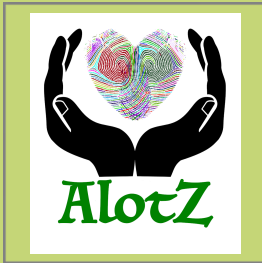
### **Zoetstoffen:**

1. **Aspartaam** - Mogelijke neurotoxische effecten, controversieel.
2. **Saccharin** - Eerder gelinkt aan blaaskanker bij dieren, nu controversieel maar toegestaan.
3. **Sucralose** - Kan de darmflora beïnvloeden, mogelijke metabolische effecten.
4. **Acesulfaam-K** - Kan bijdragen aan glucose-intolerantie, ook controversieel.
5. **Cyclamaat** - Verboden in sommige landen vanwege gezondheidsproblemen.
6. **Neotame** - Sterk zoet, potentieel effecten op de darmflora.
7. **Sorbitol** - Kan maag-darmklachten veroorzaken bij overconsumptie.
8. **Mannitol** - Vergelijkbaar met sorbitol, kan diarree veroorzaken.
9. **Lactitol** - Kan gasvorming en diarree veroorzaken.
10. **Isomalt** - Kan maagklachten veroorzaken bij overmatig gebruik.
11. **Maltitol** - Hoge GI, kan maagklachten veroorzaken.
12. **Xylitol** - Veilig voor mensen maar giftig voor honden, kan maagklachten veroorzaken.
13. **Erythritol** - Hoewel beter dan anderen, kan in grote hoeveelheden spijsverteringsproblemen veroorzaken.
14. **Polydextrose** - Kan bij sommigen maagklachten veroorzaken.
15. **Fructooligosaccharides (FOS)** - Fermenteert in de darm, kan gas en opgeblazen gevoel veroorzaken.
16. **Tagatose** - Kan bij overmatig gebruik diarree veroorzaken.
17. **Allulose** - Hoewel relatief nieuw en minder schadelijk, kan bij sommige mensen spijsverteringsproblemen veroorzaken.
18. **Dulcita** - Een andere naam voor sorbitol, met dezelfde potentiële bijwerkingen.

(Veel van deze on-natuurlijke zoetstoffen zijn mogelijk **kankerverwekkend**, dus vermijd ze altijd)

Wat is er slecht aan zoetstoffen: de kans op **obesitas, diabetes type 2, hormoonverstoring, darm- en neurologische problemen is groter** door het gebruik van zoetstoffen, daarnaast worden 99% van de **zoetstoffen door de chemie** gemaakt en komen niet voor in de natuur. Het lichaam ziet de zoetstoffen als **"indringer"** en een **vrije radicaal!**





Alotz of lifestyle  
Holistisch, orthomoleculair & Lyme herstel therapeut  
Lifestyle trainingen en advies  
06-20880589  
[info@alotz.nl](mailto:info@alotz.nl)

### **Wat kan ik dan wel gebruiken?**

Een van de natuurlijke suikers met een relatief lage glykemische index (GI) die je kunt overwegen als je suiker aan je dieet moet toevoegen, is **kokosbloesemuiker**. Hier zijn enkele kenmerken en voordelen:

- **Glykemische Index:** Kokosbloesemuiker heeft een GI van ongeveer 35-54, wat lager is dan gewone tafelsuiker (sucrose), die een GI heeft van ongeveer 60-65.
- **Mineralen en Vitaminen:** Het bevat kleine hoeveelheden van voedingsstoffen zoals ijzer, zink, calcium, kalium, en vitamine C.
- **Inuline:** Bevat inuline, een type vezel dat helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel door een langzamere absorptie van glucose in de bloedbaan.

Andere opties met een lage GI zijn:

- **Stevia:** Hoewel niet echt een suiker, maar een zoetstof, heeft stevia een GI van 0 omdat het geen invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. Het is echter belangrijk om te weten dat het niet de textuur of de bakt eigenschappen van suiker biedt. Daarnaast weet je niet of deze variant chemisch bewerkt is.
- **Ahornsiroop (maple syrup):** Met een GI tussen 54-65, is het nog steeds hoger dan kokosbloesemuiker, maar lager dan veel andere zoetstoffen. Het bevat ook antioxidanten en mineralen.
- **Dadelsiroop:** Gemaakt van dadels, heeft een GI tussen 46-55. Dit kan variëren afhankelijk van de rijpheid van de dadels en het productieproces.

Bij het kiezen van een zoetstof voor gezondheidsredenen, moet je echter in gedachten houden:

- **Matiging:** Zelfs met een lagere GI, moeten deze suikers nog steeds met mate worden geconsumeerd.
- **Volledige Voeding:** Het is beter om je zoetheid te halen uit hele voedingsmiddelen zoals fruit, dat ook vezels en voedingsstoffen levert, in plaats van geraffineerde of zelfs natuurlijke suikers.
- **Individuele Variatie:** Mensen kunnen anders reageren op verschillende suikers, dus persoonlijke ervaring en bloedsuikermonitoring kunnen nuttig zijn. Vraag Alotz om hulp!

**Kokosbloesemuiker** is over het algemeen een goede keuze als je een natuurlijke suiker zoekt met een lagere glycemische impact, maar het is geen vrijbrief om grote hoeveelheden te consumeren.



Hier is een tabel met verschillende benamingen van **suikers en zoetstoffen** die vaak als **schadelijk voor de gezondheid** worden gezien. Ze worden vaak geassocieerd met gezondheidsproblemen zoals **obesitas, diabetes type 2, tandbederf, verzurend en mogelijk kankerverwekkend: (alfabetisch, handig voor in de handtas)**

| Slechte Suikers A-L             | Slechte Suikers M-Z     | Schadelijke Zoetstoffen   |
|---------------------------------|-------------------------|---|
| Agavesiroop                     | Malt syrup              | Acesulfaam-K  |
| Ahornsiroop                     | Melasse                 | Aspartaam   |
| Appelstroop                     | Molasses                | Allulose  |
| Barley malt                     | Muscovado suiker        | Cyclamaat   |
| Bietensuiker                    | Palm sugar              | Dulcita   |
| Bruine suiker                   | Panocha                 | Erythritol  |
| Cane juice                      | Rietstroop              | Fructooligosaccharides (FOS)  |
| Cane sugar                      | Rijststroop             | Inulin  |
| Caramel                         | Saccharose              | Isomalt   |
| Corn, maïs syrup / sugar        | Sorghum syrup           | Lactitol  |
| Corn syrup solids               | Suikerstroop            | Maltitol  |
| Dextrose                        | Sweet sorghum           | Mannitol  |
| Druivensuiker                   | Treacle                 | Neotame   |
| Fructose                        | Turbinado suiker        | Polydextrose  |
| Galactose                       | Candy sugar             | Saccharin   |
| Glucose                         | Cane juice crystals     | Sorbitol  |
| Glucose-fructosestroop          | Crystalline fructose    | Stevia  |
| Golden syrup                    | Date sugar              | Sucralose   |
| Grape sugar                     | Dehydrated cane juice   | Tagatose  |
| High fructose corn syrup (HFCS) | Demerara sugar          | Xylitol   |
| Honingsiroop                    | Evaporated cane juice   |  |
| Invert sugar                    | Florida crystals        |   |
| Lactose                         | Fruit juice concentrate |   |
| Maltodextrine                   | Fruit purees            |   |
| Maltose                         | Glucose solids          |   |

<https://alotz.nl>

Deze tabel bevat benamingen van suikers en zoetstoffen. Sommige namen kunnen overlappen tussen de categorieën, maar ze zijn hier geplaatst volgens hun meest voorkomende associatie.

Let op: De indeling van wat 'schadelijk' is, kan variëren gebaseerd op wetenschappelijke opvattingen.



Knip uit!

Neem mee.



Alotz kan met jou samen gaan winkelen in de supermarkt!

Les in etiketten lezen.

Houd de evenementen kalender in de gaten voor een webinar of presentatie over "Etiketten lezen".

<https://alotz.nl/events>

