

Suiker en verslaving

Waarom dit artikel?

Ik vermoed dat ik niet de enige ben die met suiker aan het 'vechten' is. Overal zit suiker in, ook in producten waar je het niet in verwacht, zie lijst verderop in dit artikel.

Suiker zit in 'gezellige' producten zoals koek en gebak en dat is gelijk het gevaar. Het is sociaal accepteert om suiker te eten en als je het niet wil, krijg je vaak te horen: "doe niet zo ongezellig, het is maar één keer mijn verjaardag etc. etc." Ook bepaalde jaargetijden (kerst, sinterklaas, Pasen) geven een extra impuls aan het eten van suiker.

Dit maakt het allemaal nog lastiger om het te laten staan.

Maar je mag toch ook wel een koekje/gebakje/chocolade enz.,....natuurlijk mag dat, alleen als je gevoelig bent voor suiker en er daarna niet meer mee kan stoppen is het wel anders.

Ook kan suiker ziekten bevorderen zoals diabetes (suikerziekte) en nog meer, zie overzicht verderop in het artikel.

Mijn ervaringen

Voor zover mijn herinneringen gaan is suiker een hekelpunt in mijn leven. Alle problemen at ik weg, voornamelijk met suiker (ook met vet en zout). Alle 'hoogtepunten' werden gevierd met gebak etc. Meegekregen vanuit thuis en omgeving deed ook mee.

Vanaf dat ik 9 jaar was moest ik op dieet en mocht ik niet veel meer.....dit heeft mijn hele leven bepaald (zie ik achteraf). Dus geen suiker, snoep, chocolade, koek en wat nog meer, dit is voor een kind niet oké. Maar toen deed je keurig van de huisarts en diëtiste zeiden.

Wat ik de laatste, 30, jaar weet is als ik totaal geen suiker eet dat het een stuk beter met me gaat, zowel in energie als in gezondheid. Nou, dus geen suiker meer eten, zou je zeggen.....alleen ligt het leven iets genuanceerder.

Ik heb in 2003 een jaar lang super gezond gegeten en totaal geen suiker (ook niet in andere producten) gegeten, ik voelde me geweldig. Het was heel veel werk, ik maakte alles zelf (sauzen, soepen, brood etc.) maar het ging super. Toen kwam ik bij familie en die hadden een mokkagebakje speciaal voor mij gehaald (echt het lekkerste gebak ever!). ik begon met nee te zeggen maar de druk was zo groot (goed bedoeld) dat ik zwichtte en at het op. Ik voelde me gelijk niet goed maar ja..... Dat was gelijk de druppel en alle moeite was voor niets geweest, gelijk geen stop meer op en het is me daarna nooit meer 100% gelukt om te stoppen.

Door het eten van suiker en de producten waar het in zit, ging mijn bloedsuiker spiegel ook aan het schommelen met als eindresultaat dat ik een fractie van diabetes afzat. Het zit ook in de familie dus de kans is al zeer aanwezig.

Mijn gewicht schommelde al vele jaren tussen 85-125 kilo en in 2018 heb ik een maagverkleining (gastric bypass) laten doen. Daarna was gelijk, na verlies van kilo's, mijn (beginnende) diabetes en hoge bloeddruk verdwenen.

In de drie jaar daarna ging het prima, al werd het eten van suiker wel weer een 'normaal' gebeuren. Vooral in tijden van stress en problemen had ik toch weer eetbuien met suiker (donuts, koek). Dit waren eetbuien van 1 a 2 donuts maar toch veel te veel suiker en ik word er elke keer hondsberoerd van maar kan er niet mee stoppen.

Door het niet kunnen bewegen/sporten/wandelen en het eten van teveel en teveel producten met suiker is mijn gewicht het laatste jaar weer toegenomen tot 98 kilo. Dit vind ik zo verdrietig dat ik nu het serieus wil aanpakken.

Plan van aanpak:

- het verzamelen van informatie (wat ik met jullie nu ga delen),
- het zoeken van hulp (coach of psycholoog) om onderliggende zaken aan te pakken,
- stoppen met suiker of wellicht na onderzoek alleen stoppen met het zichtbare suiker (koek etc.)
- evalueren en kijken waar pijnpunten zitten

Troost of beloning eten

Wat is troost eten....voor mij is het zowel als ik iets heel goed gedaan heb of ik verdrietig ben of als dingen niet goed lopen waar ik geen controle over heb (en dat is bijna alles).

Een voorbeeld: ik ben ergens geweest wat veel stress oplevert als ik dan naar huis rijdt dan gaan mijn gedachten ongeveer als volgt: "pffff, dat is klaar, nu mag ik iets lekkers....wat wil ik dan.....nee, geen suiker, iets gezonds.....maar ik heb het echt moeilijk nu, ik ben verdrietig en boos.....nee, ik ga het niet doen, echt niet.....oh ja, ik moet nog een paar boodschappen doen, maar ik haal niets"

Eindresultaat is dat ik dus met donuts of cake (en de boodschappen) thuis kom.

Soms lukt het me om er 1 te eten en dan de rest te bewaren tot manlief er is of ik gooi het andere gelijk weg. Maar vaker eet ik het, gedachteloos, bij de tv op en word dan beroerd, eng in mijn lichaam door het teveel aan suiker.

Soms heb ik zoveel koek etc. verzamelt in huis dat manlief zijn collega's de pineut zijn of ik gooi het weg, zonde van het geld maar beter dan alles alsnog in mijn mond te stoppen.

Slaap tekort

Heb je wel eens honger gekregen door een gebrek aan slaap? Dat kan!

Uit verschillende onderzoeken is namelijk gebleken dat een slaapgebrek zorgt voor een verhoogde eetlust.

Het probleem is een disbalans tussen de hormonen ghreline en leptine. Ghreline is een hormoon dat vrijkomt in de maag en hongersignalen doorgeeft aan de hersenen. De ghreline spiegels zijn erg hoog voordat je voedsel eet. Op het moment dat je gaat eten dan zakt ghreline weer.

Leptine is een hormoon dat wordt vrijgegeven door de vetcellen. Het hormoon geeft ons een vol gevoel en remt de eetlust.

Een slaaptekort is een enorme risicofactor voor het hunkeren naar suikers. Hoe dit komt?

Omdat je lichaam onvoldoende is hersteld gaat het op zoek naar snelle energie. Helaas is de gemakkelijkste route die van zoetigheid. Het zorgt voor een korte suikerpiek waardoor we even een stoot aan energie binnen krijgen. Maar de dip volgt al snel waardoor je weer terug bij af bent.

Bron: <https://happyhealthy.nl/gevolgen-slaaptekort-gewicht/>

Ziekten

Door het teveel gebruiken van suiker en bewerkt voedsel (waar ook heel veel suiker in zit) kan je, op den duur, zonder het te merken ziek worden.

Hieronder de meest voorkomende gezondheidsproblemen en welvaartsziektes veroorzaakt door het innemen van teveel suiker.

- Overgewicht en obesitas
- Diabetes
- Suikerverslaving
- Hart- en vaatziekten
- Artritis (gewrichtsontstekingen)
- Stress
- Verzwakt immuunsysteem

Waar zit suiker in?

Suiker zit vaak in eten waar je het niet in verwacht, zie onderstaande lijst:

- Vleeswaren, zoals droge worst, ham, gekookte worst, paté, rosbief, knakworstjes etc.
- Bewerkt vlees, zoals hamburgers, slavink, schnitzels etc.
- Groenten, in pot of blik
- Soep, blik, pakje of zak
- Brood
- Crackers, knäckebröd en toastjes
- Pesto
- Aardappelpuree, uit een pakje
- Light-producten
- Guacamole
- Sauzen, tomatenpuree
- Pindakaas (niet in alle merken)
- Saladedressing
- Koffiecreamer
- Pastasaus

En dit is nog lang niet alles. In bijna alles wat je, verpakt, in de supermarkt koopt zit suiker!

Hoe weet je nu waar er suiker in zit?

Het enige wat je moet doen is **LEZEN**, alle etiketten en zorg dat je daarna geen eetbui krijgt omdat je zo ontmoedigd bent door de wetenschap dat, bijna, alles suiker bevat.

En om het nog wat 'erger' te maken hieronder een lijst wat ook **suiker** is maar een mooie andere naam heeft:

Sacharine,
glucose,
sucrose,
fructose-glucosestroop,
dextrose
maltose

Vergeet niet dat suiker veel schuilnamen heeft waardoor je de suiker niet altijd herkent, dus leer ze uit je hoofd en lees alle etiketten.

Honing dan maar in plaats van suiker?

Honing of Suiker, wat zijn dan de verschillen?

Het grootste verschil van de herkomst van honing en suiker, is dat honing van een bij afkomstig is, en suiker van een suikerbiet. Een ander verschil is, is dat de suikerbiet veel erger bewerkt wordt dan honing. Tijdens het lange productieproces van de suikerbiet gaan alle belangrijke vitamines, mineralen en enzymen in de suiker verloren.

Honing wordt minimaal verhit en behoudt daardoor wel zijn vitamines, mineralen en gezonde enzymen.

Dit geldt eigenlijk alleen voor honing die van de imker komt, kijk altijd of je goede honing (duurder dan in supermarkt) koopt of je suiker met wat honing erin koopt, kijk op het etiket!!

Light producten

Oké, dan neem je toch gewoon light producten, zoals zoveel diëtisten en artsen je vertellen.

Maar vergis je niet, ten eerste zit er dan geen suiker in maar wel aspartaam of een andere kunstmatige zoetstof waar je lichaam op reageert alsof je gewoon suiker eet. En dit maakt ons nog dikker dan we al waren, ga zelf op onderzoek uit.

Goede suiker vervangers

Zijn er wel 'gezonde' suikers zodat je nog wel kan iets lekkers kan bakken of ergens op of in doen. Ja, die zijn er wel maar niet zo heel bekend.

- Stevia, let op! Dat je de goede koopt, er is ook Stevia met heel veel aspartaam of ander kunstmatig zoetmiddel
- Erythritol, hiermee kan je bakken.
- Tagatose

Slechte suikervervangers

- Aspartaam
- Xylitol
- Acesulfaam-K
- Sorbitol

Waarom zijn deze suiker vervangers slecht voor je?

Deze zoetstoffen hebben invloed op je bloedsuikerspiegel. Waardoor deze zoetstof niet geschikt is voor diabetici. Je lichaam ziet deze zoetstof namelijk gewoon als suiker, ook al is het geen suiker. Aangezien je lichaam dus wel insuline produceert maar de insuline de cellen niet in kan (omdat het geen echte suiker is) blijft de insuline in je bloedbaan. Als diabetes kun je deze zoetstof daarom beter vermijden.

Een andere zoetstof in deze lijst geeft problemen met de vertering in je lichaam.

Onderzoeken geven ook aan dat je juist aankomt door light producten, doe zelf je onderzoek als je veel light producten eet.

Kijk maar eens hoeveel suiker er in light pindakaas zit, dan zit er wat minder vet in maar het product is veel ongezonder dan als je, af en toe, goede pindakaas zou eten.

Afkicken van suiker

Na alles gelezen, onderzocht en er een nachtje overgeslapen te hebben ga je ervoor, je stopt met suiker!

Hoe ga je dat aanpakken?

Wat voor mij werkt, kijk of dat resoneert, is cold turkey! Dus gelijk helemaal stoppen met suiker.

Het liefst doe ik alles gelijk weg waar suiker in zit, is dat niet mogelijk of wil je dat niet kijk dan of je het naar de voedselbank of iemand anders kan brengen.

Wat ook fijn daarbij is, dat je je keuken en voorraadkast gelijk opruimt en weer overzicht krijgt wat er nog is.

Je kan er ook voor kiezen om in elk geval met alles te stoppen waar zichtbaar suiker in zit, dus koek, gebak en chocolade (behalve meer dan 85% pure cacao dat kan wel maar 1 blokje per dag).

Voordelen van 100% stoppen:

- Het duurt tussen de 2 en 4 weken om echt helemaal af te kicken maar daarna voel je je veel beter en energiever.
De duur van het afkicken hangt van meerdere factoren af, zoals je huidige levensstijl, eetpatroon, vetpercentage, lichaamsgewicht, etc.
De drang naar suiker zal een stuk groter zijn wanneer je altijd veel suikerrijke voedingsproducten gegeten hebt.
- Je bent er bewust mee bezig
- Je beseft waar er overal suiker in zit en daardoor wordt je je bewust hoe 'belazerd' we worden door reclame, de levensmiddel industrie en de supermarkten
- Je honger gevoel vermindert door het stoppen met suiker
- Je gaat beter slapen
- Vertel ook de omgeving dat je gestopt bent en vraag medewerking

Nadelen van 100% stoppen:

- Veel afkickverschijnselen en constant trek in suiker of iets wat zoet is.
- Je kunt last van afkickverschijnselen krijgen die zich uiten in vermoeidheid, prikkelbaarheid, duizeligheid, hoofdpijn en onbedwingbare trek naar suiker.
- Suiker lijkt ook een kalmerend effect te hebben op stresshormonen, wat bijdraagt aan je verlangen naar suiker als je je gestrest voelt.
Door je stress onder controle te houden, wordt het een stuk gemakkelijker om de onbedwingbare trek naar zoetheid onder controle te houden.

Voordelen van minderen:

- Je hebt minder afkick verschijnselen en dat kan prettig zijn

Nadelen van minderen:

- Je kickt niet af omdat er nog steeds suiker binnenkomt en daardoor wil je lichaam steeds weer nieuwe suiker eten en zo hou je de cirkel in stand.
- Het duurt heel veel langer om dan af te kicken, als dat al helemaal lukt.

Wat is handig om te doen in de tijd van afkicken of minderen?

- Veel water drinken of kruiden thee
- Veel groenten eten (stoofpotjes etc.)
- Eet wat meer fruit, dit helpt tegen het gebrek aan zoet eten
- Noten eten, een handje helpt tegen de trek en geeft veel vezels
- Wat rozijnen of gedroogde abrikozen of dadels, geen bak vol maar echt een paar

Geen suiker en dan wat wel?

Om welvaartsziektes zoveel mogelijk te verminderen zou je het beste oervoedsel kunnen eten. Je lichaam is van nature niet gewend om (sterk) bewerkte voedingsmiddelen binnen te krijgen. Oervoeding bestaat uit veel verse groenten, eiwitten, vitaminen, mineralen en vezels. Noten en zaden kunnen je ook helpen om geen suikers te eten, deze geven vezels, en goede voedingsstoffen.

Toegevoegde suiker en zout kan je het beste laten staan. Onbewerkte voedingsmiddelen zonder toegevoegde suikers bevatten meestal de meeste voedingsstoffen. Je raakt sneller verzadigd en hebt geen last meer van een suiker rush. Je voelt je fitter en slaapt ook beter. Een bijkomend effect kan zijn dat je gewicht verliest. Enkel voordelen om die suiker te laten staan!

Bron: <https://gezondheid.thesharpwolf.com/welvaartsziektes-door-suiker/>

Hoe ziet gezond eten er in het dagelijks leven uit?

In de praktijk betekent dit alles vers maken en goede, simpele kookboeken aanschaffen die gezonde recepten bevat. Bijvoorbeeld curry's en oven gerechten.

Kijk ook eens in de supermarkt, daar heb je verspakketten bij de groente afdeling, daar zitten heerlijke soepen etc. bij.

Let er ook op dat je zelf je groenten snijdt in plaats van het kant en klaar gesneden te kopen. Dit is ten eerste goedkoper en ten tweede zijn bij de kant en klaar gesneden groenten de meeste vitaminen al verdwenen. Maar kant en klaar is nog altijd beter dan een pot of blik waar suiker in zit.

Gebruik verder je fantasie en probeer iets wat je ziet in een tijdschrift. Zoek een goede, betaalbare winkel waar je veel verse producten kan kopen (bijvoorbeeld een Turkse winkel of reformwinkel).

Als je de tijd ervoor neemt, dan zal je zien dat je er plezier in krijgt en.....je gezondheid is dit wel waard toch?!!

Supplementen

Door het, teveel, eten van suikers heb je ook je lichaam verzwakt en heb je behoefte aan wat extra vitamines (onder andere een multivitaminen, B/B12, D3 en C) en mineralen. Voel vooral of dit met je resoneert en vraag advies aan een orthomoleculair arts of orthomoleculair diëtiste of natuurkundig arts of therapeut.

Mijn ervaring is dat de 'reguliere' huisarts al gauw het goed vindt, als je de waarden al mag laten bepalen, uitzonderingen natuurlijk daargelaten. De meeste huisartsen gaan ervan uit dat je alles met je voeding binnen krijgt. Helaas is dat een achterhaald verhaal, decennia geleden was dat van toepassing en helaas zijn de opleidingen van artsen niet aangepast in de loop der tijd. Maar nogmaals, doe je eigen onderzoek, praat met je arts en kijk hoe het voor jou voelt.

Conclusie:

'Even' stoppen met suiker lijkt zo simpel maar is het niet! Dat is wat ik weet uit mijn ervaringen in het verleden. Is het niet mogelijk, natuurlijk wel. Wat helpt is een meewerkende omgeving, familie, gezin die jou serieus nemen maar ook dat is geen zekerheid voor succes.

Wat dan wel.....jouw bereidwilligheid om voor jezelf, voor jouw gezondheid te kiezen!

Om je gezondheid te verbeteren, om meer energie te krijgen en als mooi voordeel wat kilo's kwijt te raken en daardoor beter te bewegen en meer plezier in het leven te krijgen.

Ik weet uit ervaring dat het een eenzaam proces is en dat er vele moeilijke momenten zijn.

Is het alle moeite waard, ik denk het wel of wel ik weet het zeker.

Ik hoop dat bovenstaande je wat meer informatie heeft gegeven en dat je, meer wel overwogen hulp gaat zoeken, misschien is het goed om een, besloten, Facebook te maken zodat we elkaar kunnen steunen en er doorheen helpen.

Laat me weten (via een reactie onder het artikel, mail, Messenger of contactformulier op website) hoe jij er overdenkt en hoe we elkaar kunnen helpen om gezonder, energiever te mogen en kunnen leven in deze consumptie maatschappij.

Disclaimer

LET OP, doe niets op eigen houtje maar vraag altijd advies aan een deskundige!

Ik ben geen arts of deskundige, ik geef alleen mijn mening (gebaseerd op mijn ervaringen).

Meer lezen:

<https://drogespielen.nl/gezondheid/suikerverslaving>

<https://www.afkickkliniekwijzer.nl/suikerverslaving/>

<https://www.iamafoodie.nl/suikerverslaving-is-suiker-verslavender-dan-cocaine/>

<https://gezondheid.thesharppwolf.com/welvaartziektes-door-suiker/>

<https://happyhealthy.nl/gevolgen-slaaptekort-gewicht/>

<https://happyhealthy.nl/suikerverslaving/>

<https://www.perfecthealth.nl/nieuws/kom-je-aan-van-light-producten/>

<https://www.sukrin.nl/blog/beste-slechtste-suikervervangers/>

<https://natuurlijkinzichtinjezelf.com/zelfgeschreven-artikelen/>

Goedemiddag lieve allemaal,

Zoals beloofd, deel 2 van het zelfgeschreven artikel.

Het staat natuurlijk ook op mijn website: <https://natuurlijkinzichtinjezelf.com/zelfgeschreven-artikelen/>

Als je de artikelen wilt delen met anderen, heel graag.

Heb je vragen, stel ze gerust. We kunnen elkaar zo helpen om gezonder te worden.

Liefs Mariette

