

Voeding Les 3: De Etiketten

Je hebt een deel van je eetpatroon in kaart gebracht. Kun je een patroon herkennen? Is je ontbijt of de lunch vaak ongeveer hetzelfde? Eet je bijna altijd wel iets na het avondeten? Gebruik je veel frisdrank? Eet je juist vaak niets tussen ontbijt en lunch? Iedereen heeft vaste patronen oftewel automatismen. Het herkennen van jou vaste patronen helpt je bij het bereiken van je doel.

De toegevoegde suikers.

1. Hoeveel gram weegt 1 klontje suiker?
2. Kijk eens naar je voedingspatroon en zoek één product uit dat uit een blikje of een pakje komt. Hoeveel toegevoegde suikers zitten daar in? Hoeveel suikerklontjes zijn dit?

Ook natuurlijke producten bevatten soms suikers. Als eerste moet je aandacht geven aan de suikers die nog extra zijn toegevoegd aan de van nature al aanwezige suikers. Uit onderzoek blijkt namelijk dat aan 70% van alle supermarkt producten suiker is toegevoegd. Bij light producten is vaak het vetpercentage verminderd. Doordat hierdoor de smaak afneemt is het percentage suiker vaak verhoogd. Meestal wordt er dan suiker onder een andere (schuil)naam toegevoegd om de indruk te wekken dat je een “gezond” lightproduct hebt gekocht. Er bestaan ruim 200 verschillende schuilnamen voor toegevoegde suikers. Etiketten lezen levert dus veel informatie op maar we doen het meestal niet of hooguit tijdelijk. Onderzoek laat zien dat we de smaak en de prijs belangrijker vinden als wat er allemaal in een product zit. De voedingsindustrie werkt niet mee aan de bewustwording door de etiketten relatief ingewikkeld te houden. Dat heb je waarschijnlijk al ondervonden bij vraag twee.

Wat is een simpele oplossing om minder toegevoegde suikers binnen te krijgen?

Uitdaging: probeer één dag niets te drinken waar suiker of toegevoegde/verborgen suikers inzitten. Zorg wel dat je voldoende blijft drinken. Welke dranken zou je daarvoor kunnen gebruiken?

Is dit gelukt, maak het dan een doel voor deze week:

Probeer geen frisdrank te drinken met toegevoegde suikers?

Gaat dit lukken met meer als 70% kans?

Wat zijn de valkuilen de komende week?

Wat is je plan als deze valkuil zich voordoet?