

Matig 'snelle suikers'?

Misschien ben je de term 'snelle suikers' wel eens tegengekomen. Vaak lees je hierover in een artikel met afvaltips, waarin je het advies krijgt om toch vooral de snelle suikers te vermijden. Maar wat voor suikers zijn dat dan precies?

Koolhydraten

Als je het over suikers hebt, gaat het eigenlijk over koolhydraten. Deze zitten in alle producten die suiker of zetmeel bevatten. Zo zitten er koolhydraten in fruit, zuivel, aardappelen, pasta, rijst, brood, frisdrank en koekjes. Je lichaam zet koolhydraten om in brandstof die je bijvoorbeeld gebruikt om te kunnen sporten en nadenken.

Enkelvoudig of meervoudig

Er bestaan verschillende soorten koolhydraten. Sommige bestaan uit één suikermolecuul, die noemen enkelvoudige koolhydraten. Andere koolhydraten bestaan uit ketens van twee of nog meer aan elkaar verbonden suikermoleculen. Dat zijn meervoudige koolhydraten.

Eet je iets waar meervoudige koolhydraten in zitten, dan breken enzymen in je speeksel en de dunne darm deze ketens van koolhydraten af tot losse suikermoleculen. Vervolgens komen die moleculen voornamelijk als glucose in je bloedbaan. Dit zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt.

Snel en langzaam

De vertering van meervoudige koolhydraten duurt langer dan die van enkelvoudige koolhydraten. Daardoor verstrijkt er meer tijd voordat meervoudige koolhydraten in de vorm van glucose vrijkomen in je bloed. Die noemen we daarom langzame koolhydraten. Enkelvoudige koolhydraten komen sneller als glucose in je bloed en worden daarom ook wel snelle suikers genoemd.

Snelle suikers zijn dus koolhydraten die snel in je bloedbaan komen en je bloedsuikerspiegel snel doen stijgen.

Snel weer trek

Eet je iets met snelle suikers oftewel snelle koolhydraten, dan stijgt je bloedsuikerspiegel in hoog tempo. Daarna daalt je bloedsuikerspiegel ook weer snel. Dat kan ervoor zorgen dat je al gauw weer trek hebt. Je krijgt even een oppepper van bijvoorbeeld een stuk chocola, maar daarna heb je zo weer zin in meer zoetheid. Bovendien zijn grote schommelingen in je bloedsuiker niet goed voor je gezondheid.

Langzame koolhydraten geven niet van die pieken in de bloedsuikerspiegel. Bovendien zitten producten met langzame koolhydraten vaak vol vezels. Die geven lang een verzadigd gevoel.

Snelle koolhydraten kunnen wel van pas komen bij duursport. Ben je bijvoorbeeld langer dan anderhalf uur aan het hardlopen of wielrennen, dan raakt de voorraad koolhydraten in je lijf op. Met snelle suikers kun je je energie dan weer aanvullen.

Waar zitten ze in?

Snelle koolhydraten zitten in:

- Zoetigheid (suiker, zoet beleg, snoep, koekjes, taart, ijs, honing).
- Dranken met suiker (frisdrank, vruchtensap, smoothies met fruit).
- Aardappels.
- Producten gemaakt van wit meel (wit brood, witte pasta, witte rijst).

Bron: voedingscentrum