

Zoetekauwen zonder suiker

Koekjes, taartjes, snoep en ijs: we krijgen er niet genoeg van. Heb jij net als veel mensen een 'suikerverslaving'? Dan weet je hoe moeilijk het is om te stoppen met het eten ervan.

Waarom is het zo moeilijk en hoe kun je het beste afkicken? En... mag je dan *nóóit* meer zoetheit? Jawel hoor. Je haalt alleen het 'zoetje' uit iets anders dan suiker. ;-)

Waarom is zoet zo verslavend lekker?

Als je veel suiker eet, dan weet je vast hoe verslavend het is. Onze voorliefde voor zoet zit er al heel lang in. In de oertijd was onze voorliefde voor zoet van levensbelang. In die periode was voedsel vaak schaars en als men op iets calorierijks stuitte zoals een honingraat, dan zeiden de hersenen: eet ervan en wel zoveel als je kan! Dit signaal is na duizenden jaren nog steeds hetzelfde.

Dat verslavende effect van suiker is niet zo gek als je weet wat het in je lichaam doet. Want wanneer suiker onze smaakpapillen bereikt, gaat er direct een seintje naar de hersenen die vervolgens gul een stoot dopamine afgeven: het stofje wat blij en gelukkig maakt.

Ook het effect van suiker op de bloedsuikerspiegel werkt verslavend. De bloedsuikerspiegel stijgt heel snel bij het eten van suiker, maar door het vrijkomen van insuline daalt deze vervolgens nog veel sneller. Dit stijgen en dalen van de bloedsuikerspiegel kan ervoor zorgen dat je chagrijnig en moe bent en telkens meer wilt eten om weer blij te worden.

Wat doet suiker met je gezondheid?

Door veel suiker worden cellen op een gegeven moment ongevoelig voor het hormoon insuline. De suiker kan dan moeilijk of niet door de cellen gebruikt worden. In plaats van dat ons lichaam suiker verbrandt, zet het suiker dan om in (buik)vet.

Natuurlijke alternatieven voor geraffineerde suikers

De zoete smaak alleen al zorgt er dus voor dat we er snel meer van willen eten. Maar dat geldt dan ook voor natuurlijke alternatieven. Wees hier dus ook spaarzaam mee. Een goede optie zijn: honing, stevia en kokosbloemsuiker. En ook gedroogd fruit zoals dadels en vijgen kunnen gebruikt worden om koekjes en cakes mee op smaak te brengen.

TIPS VAN VANDAAG

Tip 1: Stoppen met suiker in 10 stappen

1. Eet zo vers mogelijk.
2. Drink 1,5 liter water per dag. Soms heb je dorst en geen honger.
3. Trek in zoet? Pak een zoete appel of snoep een handje aardbeien.
4. Gebruik geen lichtproducten.
5. Eet 1 dag in de week alles waar je zin hebt.
6. Lees etiketten (er zit vaak meer suiker in een product dan je denkt).
7. Eet bij elke maaltijd iets van eiwitten en vetten.
8. Gebruik met mate honing of stevia als suikervervanger.
9. Vanille, kaneel en gedroogde vruchten geven ook een zoete smaak.
10. Eet aandachtig en rustig.

Tip 2: Checklist: schuilnamen voor suiker

Etiketten weten suiker vaak goed te verstoppen onder allerlei schuilnamen. Op de website vind je een complete lijst om erachter te komen wanneer je met 'the real deal' te maken hebt.

Tip 3: Snacken zonder suiker

Stoppen met suiker is één ding. Maar al die koekjes, cakejes en taart laten staan? Dat vraagt wel héél veel van je! Maak ze daarom zelf. Zonder suiker en op een gezonde manier. Op de website vind je twee heerlijke recepten van chocoladetruffels en aardbeien-citroen-cheesecake.

A. VOGEL LENTEKUUR DAG 5: STOPPEN MET SUIKER?

Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.



Ontbijt: Overnight Oats Havermoutpap met ananas

Ingrediënten

- 50 gram havermout
- 300 ml amandelmelk
- Merg van ½ vanillestokje
- ¼ van een verse ananas in kleine stukjes

Instructie

Giet het water van de geweekte havermout af. Breng de havermout met de amandelmelk en het merg van het vanillestokje in een pannetje aan de kook. Laat zachtjes koken tot je een romige pap hebt. Doe de havermout in een kom en serveer met stukjes ananas.

Tussendoor: handje cashewnoten

Lunch: Salad Going Walnuts!

Bietensalade met veldsla, walnoten, appel en feta

Ingrediënten voor de salade

- 2 gekookte bietjes
- 2 handjes veldsla (half zakje)
- 75 gram Feta
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 6 walnoten (ongeveer 35 gram), in stukjes
- 1 appel

Ingrediënten voor de dressing

- 3 eetlepels olijfolie
- Halve eetlepel balsamicoazijn
- Herbamare (zout) en peper

Instructie

Meng in een kommetje de olijfolie, balsamicoazijn, Herbamare en peper. **Tip:** Voeg de dressing pas toe als je de salade gaat eten, of doe deze onder in het bakje wat je meeneemt en stapel de overige ingrediënten erboven op. Snijd de bietjes en appel in plakjes of blokjes en doe samen met het gesnipperde sjalotje in een kom. Voeg de feta en veldsla toe, overgiet met de dressing en hussel goed door.



Tussendoor:

1 banaan



Diner: Chili Chicken & Grilled Greens Pittige kipgehaktballetjes met gegrilde groenten

Ingrediënten voor 6 gehaktballetjes

- 1 grote, biologische kipfilet (150 gram)
- 1 ei
- 1-2 eetlepels havermout
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook geperst
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- Herbamare/peper

Ingrediënten voor de gegrilde groenten

- 10 bospeentjes
- 125 gram kastanjechampignons
- 1 kleine zoete aardappel (300 gram)
- 1 courgette
- ½ koolraap
- 4 eetlepels olijfolie
- Handje gehakte tijm (niet vers? Dan een eetlepel gedroogde tijm)
- Herbamare/peper
- 2 tenen knoflook

Instructie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het groen van de bospeen en snijd de peentjes in stukjes. Schil de zoete aardappel en de koolraap en snijd in kleine stukjes. Snijd ook de kastanjechampignons de courgette en de tenen knoflook in stukjes. En doe ze in een ruime kom. Bedek een bakplaat met bakpapier, leg de groenten erop. Meng in een kommetje de olijfolie met de Herbamare en peper. Giet dit mengsel over de groenten en hussel met je handen goed door. Laat in 35-40 minuten gaar worden, hussel tussendoor een paar keer om en voeg in de laatste 10 minuten de gehakte tijm toe. **Tip:** Bewaar een deel van de gegrilde groenten (100-200 gram) voor de lunch van morgen. Doe ondertussen wat olie of roomboter in de pan en bak hierin de ui en knoflook totdat de ui glazig maar niet bruin is. Voeg paprika- en chilipoeder toe en roer door. Haal nu de pan van het vuur en laat afkoelen. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Doe de kip en het ei in een keukenmachine, laat even draaien, voeg vervolgens het uienmengsel, Herbamare, peper en de havervlokken toe en laat nog even kort draaien. Als het goed is, is nu een dikke massa gevormd. Voeg eventueel nog wat havermout toe als het nog te vochtig is.

Maak met vochtige handen 6 balletjes van het gehakt. Verhit wat kokosolie of roomboter in de koekenpan. Voeg de balletjes toe. Bak de kipballetjes lichtbruin en laat dan op lager vuur goed gaar worden in 5 tot 8 minuten. **Tip:** Bewaar 3 gehaktballetjes voor dag 7. Leg de gegrilde groenten op een bord en serveer met drie gehaktballetjes.

KOOKTIPS

Tip 1: Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruiden thee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).

Tip 2: Bewaar 3 gehaktballetjes in de koelkast voor dag 7.

Tip 3: bewaar een deel (zo'n 200 gram) van de gegrilde groenten voor de lunch van morgen.