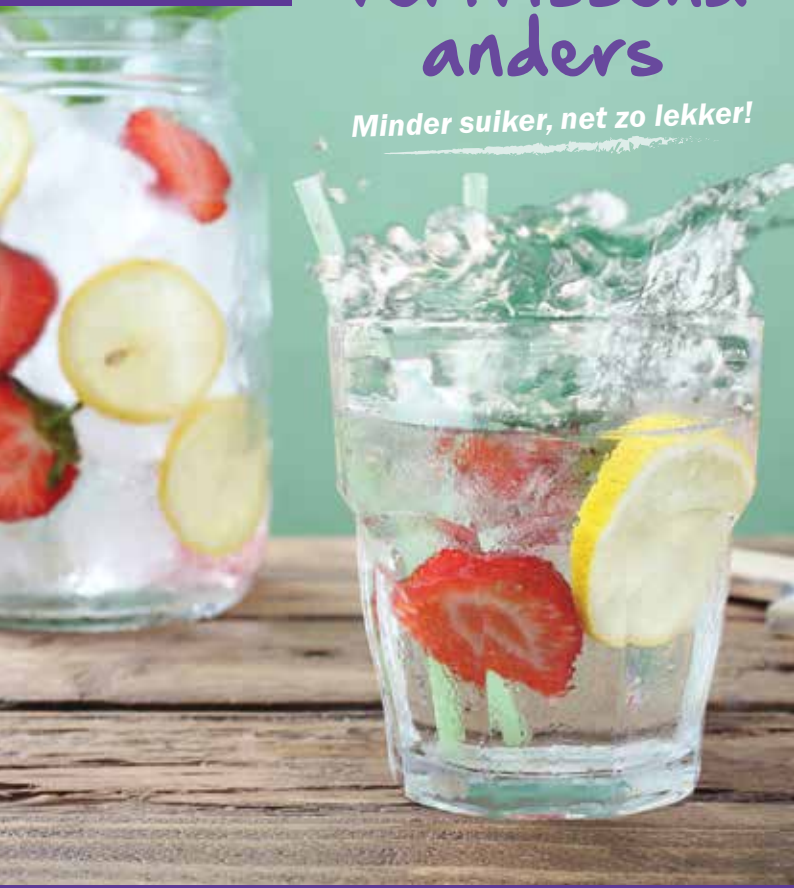




Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Verfrissend anders

Minder suiker, net zo lekker!



...er is zoveel te bereiken



Waarom minder suiker?

Is suiker ongezond? Veel mensen vragen dit zich af. Suiker oftewel sacharose is een stof die van nature voorkomt in voeding als fruit, mais, suikerriet en suikerbiet. Er bestaat ook suiker uit melk, granen en aardappels. Deze producten maken deel uit van een gezond voedingspatroon. Maar suiker wordt ook toegevoegd aan heel veel bewerkte voedingsmiddelen, zoals koek, snoep, gebak, sappen en frisdranken. Deze producten zijn niet zo gezond en het advies is om deze met mate te eten en te drinken.

Suiker zorgt voor energie in de vorm van calorieën. Ons lichaam heeft calorieën nodig om te functioneren. Maar wanneer u meer calorieën binnenkrijgt dan u verbrandt, kunt u te zwaar worden. En overgewicht is niet gezond. Daarnaast is teveel suiker slecht voor uw gebit. We kunnen stellen dat een teveel aan suiker ongezond is.

Hoeveel suiker mag ik hebben?

Voor onze gezondheid zouden we niet meer dan 55 gram suiker oftewel 11 suikerklontjes per dag mogen binnenkrijgen. En minder is nog beter; de Wereldgezondheidsorganisatie adviseert zelfs maximaal 5 suikerklontjes per dag. Hier zit u al snel aan, want in een glas cola zitten al 6,5 suikerklontjes!

Suiker en kanker, is er een verband?

Er is geen direct verband tussen suiker en het krijgen van kanker. Wel kan te veel suiker leiden tot overgewicht, een belangrijke risicofactor voor maar liefst 11 soorten kanker.

Hoe zit het met suikerrijke dranken?

Veel frisdranken, aanmaaklimonades en vruchtendranken zijn rijk aan suiker. Doordat dranken voor een groot deel uit water bestaan, bevatten ze per 100 ml niet veel calorieën. Toch kunt u er gemakkelijk van aankomen. Deze dranken geven namelijk nauwelijks een verzadigd gevoel, waardoor u er al snel te veel van drinkt.

Vers vruchtensap is toch gezond?

Vers vruchtensap en -smoothies zijn gezond, omdat ze vitamines en mineralen bevatten. Toch heeft heel fruit de voorkeur. Sap en smoothies zijn gemaakt van meerdere stuks fruit en bevatten daardoor ook veel suiker. Ook zit er in heel fruit veel vezels die belangrijk zijn voor de darmen. Deze vezels zijn minder of niet aanwezig in vruchtensap. Drink daarom maximaal één glas vers vruchtensap of één fruitsmoothie per dag.

Zijn kunstmatige zoetstoffen schadelijk?

Als alternatief voor suiker gebruiken fabrikanten vaak kunstmatige zoetstoffen als sacharine en aspartaam. Veel mensen denken dat deze stoffen het risico op kanker verhogen. Maar dit is niet waar. Als u zoetstoffen in normale hoeveelheden gebruikt, vormen ze geen gevaar voor uw gezondheid.



Met de recepten in dit boekje willen wij u inspireren minder suikerrijke dranken te drinken.

De recepten bevatten geen toegevoegd suiker.

Sprankelend met bessen

Per glas (ca. 250 ml)
12,5 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
0,5 klontje

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 8 à 10 blauwe bessen
- 2 eetlepels vlierbloesem-siroop
- 500 ml mineraalwater* met (of zonder) koolzuur, gekoeld.

1. Voeg een eetlepel vlierbloesemsiroep toe aan een glas.
2. Schenk daarna het mineraalwater erbij en doe als laatst de blauwe bessen in het glas.

Aardbei en basilicum

Per glas (ca. 250 ml)
17,5 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
0,5 klontje

U heeft nodig voor 2 glazen:

- Twee handen vol verse aardbeien
- 10 blaadjes basilicum
- 500 ml mineraalwater*

1. Doe de blaadjes basilicum in een groot glas en maal deze voorzichtig een beetje fijn met het handvat van een houten pollepel.
2. Voeg dan het water toe en als laatst de aardbeien.
3. Zet het dan een tijdje in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.

** Deze recepten kunt u ook met gewoon kraanwater maken*



Komkommer en munt

Per glas (ca. 250 ml)

4 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?

0 klontjes

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 8 à 10 blaadjes verse munt
- 8 dunne plakjes komkommer
- ijsblokjes
- 500 ml mineraalwater* met (of zonder) koolzuur

- 1.** Doe de blaadjes munt in een groot glas en maal deze voorzichtig een beetje fijn met het handvat van een houten pollepel.
- 2.** Halveer 3 plakjes komkommer en voeg deze samen met een paar blokjes ijs toe aan het glas.
- 3.** Voeg het mineraalwater toe en roer door elkaar met een rietje.
- 4.** Doe nog een paar ijsblokjes in het glas en decoreer met een plakje komkommer.

Sinaasappel en kaneel

Per glas (ca. 250 ml)

68 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?

1,5 suikerklontjes

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 2 sinaasappels
- 2 kaneelstokjes
- 2 cm gember in plakken gesneden
- 400 ml mineraalwater* met (of zonder) koolzuur

** Deze recepten kunt u ook met gewoon kraanwater maken*

- 1.** Schil de sinaasappels en snijd deze in stukjes.
- 2.** Vul twee glazen met de sinaasappelstukjes en druk deze fijn met een lepel, zodat alle sappen eruit komen.
- 3.** Voeg dan het water toe.
- 4.** Doe het kaneelstokje en de gember in het glas en zet het 10 minuten in de koelkast.



IJsthee

Per glas (ca. 250 ml)
2,5 kcal

U heeft nodig voor 4 glazen:

- 2 zakjes Rooibosthee
- ½ citroen
- zoetjes
- 1 liter gekookt water
- een hittebestendige kan

Hoeveel suiker zit hier in?
0 klontjes

- 1.** Doe het water in de kan en hang er twee zakjes rooibosthee in. Laat 5 minuten trekken.
- 2.** Haal de theezakjes eruit en voeg 2 à 3 zoetjes toe, afhankelijk van hoe zoet u het drankje wilt hebben. Roer even tot de zoetjes zijn opgelost.
- 3.** Voeg het sap van een halve citroen toe en roer door.
- 4.** Laat de thee goed afkoelen buiten de koelkast. Zet het daarna 4 à 5 uur in de koelkast om de thee goed koud te laten worden.
- 5.** Serveer eventueel met ijsklontjes en een extra schijfje citroen.

IJskoffie

Per glas (ca. 250 ml)
80 kcal

U heeft nodig voor 4 glazen:

- 2 theelepels oploskoffie
- 800 ml magere melk
- zoetjes
- 200 ml gekookt water
- theelepel vanille-aroma
- een hittebestendige kan

Hoeveel suiker zit hier in?
2,5 suikerklontjes

- 1.** Meng de oploskoffie met het water in de kan. Roer dit goed door zodat alles goed is opgelost.
- 2.** Voeg aan de koffie 2 à 3 zoetjes toe. Roer goed door.
- 3.** Voeg de magere melk toe aan de koffie. Roer dit ook goed door.
- 4.** Breng het koffie-melkmengsel op smaak met het vanille-aroma.
- 5.** Wanneer het mengsel niet te warm aanvoelt mag het meteen in de koelkast om verder af te koelen (ongeveer 3 à 4 uur).
- 6.** Serveer eventueel met ijsklontjes.



Pittige tomatensmoothie

Per glas (ca. 200 ml)
40 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
1,5 suikerklontjes

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 4 middelgrote tomaten
- 2 eetlepels bladelderij
- 50 ml appelsap
- chilipeper naar smaak

1. Snijd de tomaten in kleine stukjes.
2. Hak de selderij fijn.
3. Mix alle ingrediënten met een blender of staafmixer tot een glad sapje.

Groene smoothie met spinazie

Per glas (ca. 200 ml)
78 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
2 suikerklontjes

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 100 gram spinazie (of andere groente zoals andijvie, veldsla of boerenboel)
- 100 ml magere yoghurt
- 50 ml water
- 1 rijpe banaan

1. Doe de spinazie, de yoghurt en het water in de blender en mix het tot een egaal geheel.
2. Snijd de banaan in stukjes en mix deze met de blender door de smoothie.



Fris frambozensap

Per glas (ca. 250 ml)
50 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
1 suikerklontje

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 2 limoenen
- 200 gram frambozen
- 200 ml water
- 12 ijsklontjes

1. Pers de limoenen uit.
2. Mix het limoensap, de frambozen en het water met een blender of staafmixer.
3. Wikkel de ijsklontjes in een schone theedoek en sla deze klein met bijvoorbeeld een hamer.
4. Doe het ijs in een glas en giet het frambozen-limoensap erover en roer goed door elkaar



Komkommer- en venkelsmoothie

Per glas (ca. 250 ml)
43 kcal

Hoeveel suiker zit hier in?
1 suikerklontje

U heeft nodig voor 2 glazen:

- 1 venkel
- 1 komkommer
- 4 takjes peterselie
- 200 ml water
- 4 blokjes ijs

1. Maak de venkel en komkommer schoon en snijd deze in stukjes.
2. Doe het in een blender en voeg het water en de ijsblokjes toe.
3. Mix alles door elkaar totdat het een glad geheel is.
4. Voeg als laatst de takjes peterselie toe en meng het nog even goed door elkaar.



Veel frisdranken, limonades en vruchtensappen zijn rijk aan suiker. Door hier veel van te drinken, krijgen we ongemerkt veel calorieën binnen. Dit kan uiteindelijk leiden tot overgewicht. In dit boekje vindt u een aantal inspirerende recepten voor verfrissende drankjes met een stuk minder suiker!



Op zoek naar meer inspiratie voor gezonde recepten? Ga naar wkof.nl/recepten

Heeft u vragen over de informatie in deze folder? Neem dan contact met ons op via informatie@wkof.nl of 020 344 95 95.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Weesperstraat 105-A / 1018 VN Amsterdam
Postbus 15444 / 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 / informatie@wkof.nl / www.wkof.nl

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

