

# Minder suiker

## Aandacht voor minder suiker

Suiker is een zoete stof, die van nature in veel voedingsmiddelen voorkomt. Suiker levert energie. Het levert 4 kilocalorieën per gram.

### Producten met van nature aanwezige suiker

Suikers komen van nature voor in bijvoorbeeld fruit en melkproducten. Fruit en melkproducten bevatten ook vitamines, mineralen en voedingsvezels en zijn daarom belangrijke voedingsmiddelen.



- ✓ Kilocalorieën
- ✓ Vitamines, mineralen en/of voedingsvezels

**Let op! 'geen suiker toegevoegd' betekent niet hetzelfde als 'suikervrij'**

Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

**Nestlé Nederland,**  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen



Dit initiatief wordt ondersteund door: Nederlandse Vereniging van Diëtisten

De praktijkondersteuner heeft antwoord op algemene vragen over voeding. De diëtist biedt specifieke diëtbehandelingen, gericht op uw persoonlijke situatie en gezondheid.

### Toegevoegde suiker

Tafelsuiker, wat je in de winkel koopt, bestaat voor bijna 100% uit suiker. Dat geldt ook voor de suiker die in de fabriek aan voedingsmiddelen is toegevoegd. Daar zitten geen voedingsvezels, vitamines en mineralen in. Ook honing bevat geen voedingsvezels en amper vitamines en mineralen.

- ✓ Kilocalorieën
- ✗ Vitamines, mineralen en/of voedingsvezels



# Minder suiker

## Suiker en gezondheid

Suiker levert kilocalorieën. Van te veel suiker kun je te zwaar worden. Te veel suiker is ook niet goed voor de tanden. Het advies is om tussen de maaltijden door niet vaker dan 4 keer per dag iets met suiker te eten of te drinken.

## Tips

### Wil je minder suiker gebruiken?

- Wen stapsgewijs aan minder zoet, dan wordt je behoefte aan suiker vanzelf minder.
- Doe elke week iets minder suiker in je koffie, thee of toetje.
- Kies tussendoortjes zonder toegevoegd suiker zoals appels, komkommer of worteltjes.
- Vervang zoet beleg door hartig beleg zoals 20+ (smeer)kaas met tomaat.
- Water is de beste dorstlesser.
- Gebruik niet elke dag zoete dranken.
- Verdun zoete dranken met wat water.
- Doe de suikercheck en vergelijk de hoeveelheid suiker per portie.

## De suikercheck

- Kijk in de voedingswaardetabel.
- Check onder koolhydraten of er suikers inzitten.
- Check bij ingrediëntenlijst of er toegevoegde suikers inzitten. Suiker staat niet altijd als suiker in de ingrediëntenlijst. Het kan ook vermeld staan als:
  - fructose, glucose, sacharose (allemaal eindigend op -ose)
  - stroop/siroop, zoals glucosestroop en agavesiroop
  - honing
  - melasse
- Vergelijk de hoeveelheid suiker per portie.

	per 100 g (onbevoegd)	per 100 g (bevoegd)	per 100 g (onbevoegd)	per 100 g (bevoegd)
Energie	1732 kJ	346 kJ	411 kcal	82 kcal
Vetten	9,0 g	1,8 g	3%	3%
waarvan verzadigde vetzuren	7,6 g	1,5 g	8%	8%
Koolhydraten	71 g	14,2 g	5%	5%
waarvan suikers	63 g	12,6 g	14%	14%
Voedvezel	4,6 g	0,9 g		
Eiwitten	9,1 g	1,8 g	4%	4%
Zout	1,1 g	0,20 g	3%	3%

Ingrediënten: suiker, magere poeder (18%), magere cacao (12%), glucosestroop, pladig vet (kokos), chocoladepoeder (3,8%), zout, stabilisatoren (E339), aroma, verdikkingsmiddel (E407). **Bevat mogelijk soja.**

	per 100 g (onbevoegd)	per 100 g (bevoegd)
Energie	1732 kJ	346 kJ
Koolhydraten	71 g	14,2 g

	per 100 g (onbevoegd)	per 100 g (bevoegd)
Eiwitten	9,1 g	1,8 g
Zout	1,1 g	0,20 g