



‘Trendy’ suikers nieuwe toegevoegde suikers

Agavesiroop, rapadura, kokossuiker: we zien de laatste tijd tal van nieuwe suikers opduiken aan tafel en in gerechten. Hoewel die vaak als gezonder dan gewone suiker worden beschouwd, blijven het nog altijd... bronnen van suiker. Tijd voor een nadere kennismaking.

Suiker en suikers: wat is het verschil ?



SUIKERS

Monosachariden



glucose



fructose



galactose

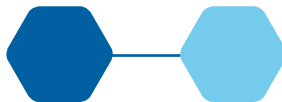
Disachariden



glucose - glucose
= maltose



glucose - fructose
= sacharose



glucose - galactose
= lactose

SUIKER

- Verwijst uitsluitend naar **sacharose** (of sucrose).
- **Geraffineerde suiker**, die afkomstig kan zijn uit suikerriet of suikerbiet.
- Zit ook in fruit, honing...

Energetische waarde en eigenschappen

- ✓ Trendy suikers bevatten één of meerdere verschillende suikers.
- ✓ De trendy suikers behoren tot de 'toegevoegde suikers', net zoals geraffineerde suiker.
- ✓ Alle suikers leveren 4 kcal per gram aan.
- ✓ Bovengrens voor de consumptie van toegevoegde suikers: max 10 % van de energie-inname.



Voor een matig actieve **VROUW**

2000 kcal/d
max. 50 g suikers



Voor een matig actieve **MAN**

2500 kcal/d
max. 62,5 g suikers

Trendy suikers

HONING

Herkomst: Bijen (bloemen) | **Suikergehalte:** 75-80 %

Bevat voornamelijk: Glucose, fructose, sacharose

Wist je dit al? Hoewel honing van bloemen afkomstig is, hoort het product niet thuis in een veganistisch eetpatroon, want het is van dierlijke oorsprong.



RAPADURA

Herkomst: Suikerriet | **Suikergehalte:** 95 %

Bevat voornamelijk: Sacharose

Wist je dit al? Hoewel men dit een 'integrale' suiker noemt, is het werkelijke gehalte aan mineralen verwaarloosbaar.



AGAVESIROOP

Herkomst: Blauwe agave (cactus) | **Suikergehalte:** ± 76 %

Bevat voornamelijk: Fructose, glucose

Wist je dit al? Hoewel het hoge fructosegehalte interessant is om de stijging van de bloedsuikerspiegel binnen de perken te houden, wordt fructose gemakkelijk omgezet in vetten.





AHORNSIROOP

Herkomst: Esdoorn of ahorn (boom) | **Suikergehalte:** 68-87 %

Bevat voornamelijk: Sacharose

Wist je dit al? Hoewel ahornsiroop mangaan en zink bevat, zou je er veel te grote hoeveelheden van moeten innemen om er echt nutritioneel voordeel uit te halen.



DADELSIROOP

Herkomst: Dadeln | **Suikergehalte:** +/- 75%

Bevat voornamelijk: Glucose, fructose

Wist je dit al? Hoewel dadels boordevol vezels zitten, gaan alle vezels verloren bij het maken van de siroop.



KOKOSSUIKER

Herkomst: Bloesems van de kokospalm | **Suikergehalte:** ±95 %

Bevat voornamelijk: Sacharose

Wist je dit al? Hoewel deze suiker als natuurlijker wordt gezien, komen het sacharosegehalte en de hoeveelheid calorieën dicht in de buurt van die van geraffineerde suiker.



GRAANSTROPEN

Deze stropen worden verkregen door fermentatie van granen.
De bekendste graanstropen zijn:

TARWESTROOP

- Rijk aan glucose
- Hogere glycemische index dan die van suiker
- Glutenvrij



BRUINERIJSTSTROOP

- Bevat hoofdzakelijk maltose
- Niet altijd geschikt voor een glutenvrij dieet



WITTERIJSTSTROOP

- Hogere glycemische index dan die van suiker
- Zoetkracht iets kleiner dan die van suiker
- Niet geschikt voor gebak



STEVIA

Stevia-extract is afkomstig van *Stevia rebaudiana*, een plant oorspronkelijk uit Paraguay. Strikt genomen is het dus geen bron van suikers, maar wel een plant die wordt gebruikt om zijn zoetkracht.

De moleculen uit de steviaplant die verantwoordelijk zijn voor de zoete smaak van de plant zijn de **steviolglycosiden**.

Wist je dat? Het stevia-extract wordt verkregen via een procedé dat te vergelijken is met het trekken van thee. In tegenstelling tot suikers veroorzaakt het geen stijging van de bloedsuikerspiegel en levert het geen enkele calorie.



Merk op: stevia en xylitol zijn geen suikers maar zoetstoffen!



BERKENSUIKER OF XYLITOL

Xylitol wordt geproduceerd uit xylose of houtsuiker, dat we terugvinden in het weefsel van diverse planten en o.a. berkenbomen. Daarom wordt xylitol onder de naam "berkensuiker" in de handel gebracht. Xylitol is echter een zoetstof die we voornamelijk in snoepgoed en kauwgom terugvinden.



EEN INITIATIEF VAN:

**FIEB VIWF**

info@zoetstoffen.eu