

Overzicht met schuilnamen voor suiker

Een gezonde levensstijl is belangrijk voor iedereen. Maar zeker als je diabetes hebt. Voeding speelt daarbij een grote rol. Producten zijn helaas niet altijd zo gezond als de verpakking doet lijken. Sommige producten bevatten veel verborgen suikers. Ontmasker ze allemaal met dit handige overzicht met alle schuilnamen.



Schuilnamen voor suiker

A

Agavesiroop
Ahornsiroop
Appelsapconcentraat
Appelstroop

B

Basterdsuiker
Beetwortelsap
Bietenstroop
Bietsuiker
Bruine basterdsuiker
Bruine kandijzuiker
Bruine rietsuiker
Bruine suiker

C

Caramel
Castor melis

D

Dadelstroop
Demerara
Druivensapconcentraat
Druivensuiker
Dextrose

E

Esdoornsiroop

F

Fructose
Fructose-invertsuikerstroop
Fruitconcentraat
Fruitextract

Fruitsapconcentraat

Fruitsuiker

G

Galactose
Gebrande suiker
Gebrande suikerstroop
Geconcentreerd appelsap
Geconcentreerd perensap
Geconcentreerd vruchtensap
Gekarameliseerde suiker
Gekarameliseerde suikerstroop
Geleisuiker
Glucose
Glucosefructosestroop
Glucosesiroop
Glucosestroop
Gula djawa

H

HFCS: high fructose corn syrup
Honing

I

Invertsuiker
Invertsiroop
Invertsuikerstroop
Isoglucose

J

Javaanse palmsuiker
Johannesbroodsiroop
Johannesbroodpitsiroop

K

Kandij
Kandijstroop
Kandijzuiker
Kaneelsuiker
Karamelsuikerstroop
Kokosbloemsuiker
Kokosbloesemsuiker
Kristalsuiker

L

Lactose

M

Maïsstroop
Maltose
Melasse
Melksuiker
Molasse
Moutstroop
Moutsuiker
Muscovado

N

Nectar

O

Oersuiker
Oerzoet

P

Palmsuiker
Poedersuiker
Parelsuiker
Perensapconcentraat

R

Rapadura
Rietsuiker
Rietsuikerstroop
Rijststroop
Rijstsuiker
Ruwe rietsuiker

S

Sacharose
Siroop
Stroop
Sucanat (Sugar Cane Natural)
Sucrose
Suiker
Suikerstroop

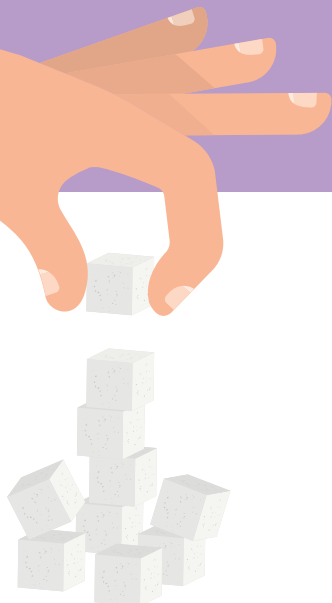
T

Tarweglucosestroop
Tarwestroop
Trehalose
Turbinado

V

Vanillesuiker
Vruchtensuiker
Vruchtensap op basis van concentraten
Vruchtensap uit concentraat
Vruchtensapconcentraat

Tel jij suikerklontjes?



Nederlanders krijgen gemiddeld 17 suiker-klontjes per dag* binnen. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om maximaal 12,5 suikerklontjes per dag binnen te krijgen. Maar beter is om je te beperken tot maximaal 6-7 suikerklontjes.

Overmaat aan consumptie van vrije suikers leidt namelijk tot verhoogde bloeddruk en hoger risico op hart- en vaatziekten. Dat is lastig, want fabrikanten voegen suiker toe aan voedingsmiddelen voor volume, textuur of als conserveringsmiddel, maar bovenal omdat we het lekker vinden en er dan snel teveel van eten.

Hoe weet je nu of er (veel) suiker in je eten zit?

We laten je graag zien hoe je daar achter komt. Tel je mee?

Een voorbeeld

Op het etiket staat dat er per 100 ml

8,5 gram suiker

in de sinaasappelsap zit.

In een flesje van 500 ml sinaasappelsap zit dus

5 x 8,5 = 42,5 gram suiker

Een suikerklontje weegt

4 gram

per flesje is dat ruim

10 suikerklontjes!



Voedingswaarden	Per 100 ML
Energie	38 Kilocalorie
Energie	162 KiloJoule
Vet	0 gram
Waarvan verzadigd vet	0 gram
Koolhydraten	8.5 gram
Waarvan suikers	8.5 gram
Voedingsvezel	0.7 gram
Eiwitten	0.7 gram
Zout	0 gram
Vitamine C	51 mg

Tip: eet een sinaasappel uit het vuistje in plaats van geperst.



* Bron: Diabetesfonds

