

FACTSHEET SUIKER IN VOEDING

Wat is suiker?

Suiker of sacharose is een koolhydraat dat is opgebouwd uit fructose en glucose. Fructose (vruchtensuiker), glucose (druivensuiker), lactose (melksuiker) en sacharose (tafel (of kristalsuiker)suiker) worden 'eenvoudige koolhydraten' genoemd en zijn overwegend zoet van smaak. Fructose en glucose zijn monosachariden, suiker en melksuiker zijn disachariden – twee aan elkaar gekoppelde monosachariden. Daarnaast zijn er complexe koolhydraten die veelal niet zoet smaken – zoals de verschillende zetmelen. Zetmeel bestaat uit lange ketens van aan elkaar gekoppelde monosachariden.

Zowel complexe (polysachariden) als eenvoudige koolhydraten (mono- en disachariden) worden in het lichaam omgezet in energie en leveren calorieën. De lengte van de koolhydraatketen is een maat voor de snelheid waarmee de koolhydraten in het lichaam worden afgebroken en omgezet in glucose. Voedingskundig bestaat er geen onderscheid tussen suiker dat van nature aanwezig is in bijvoorbeeld groente en fruit, en suiker dat is geraffineerd uit de suikerbiet.

Hoeveel suikers eten Nederlandse consumenten?

De Voedselconsumptiepeiling¹ (VCP), uitgevoerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), laat zien hoeveel eenvoudige koolhydraten consumentendaadwerkelijk binnenkrijgen.

- *Geslacht en leeftijd*

Volgens de gegevens uit de VCP was de inname in 2010 in absolute zin (in grammen) bij mannen iets hoger dan bij vrouwen. Mannen consumeren in het algemeen meer kcalorieën dan vrouwen. In relatieve zin, dus qua aandeel in de totale hoeveelheid kcalorieën, zijn de verschillen veel kleiner. De inname varieerde van gemiddeld 90 gram per dag bij vrouwen van 51-69 jaar tot gemiddeld 157 gram bij mannelijke adolescenten van 14-18 jaar. Het aandeel suikers in de totale hoeveelheid kcalorieën die werd ingenomen was bij de genoemde vrouwen 19%, bij de genoemde mannen is dat bijna 24%. Alle andere groepen tussen de 7-69 jaar vallen tussen deze twee uitersten.

- *Aandeel kcalorieën uit suikers*

Consumenten halen 19-24% van de ingenomen kcalorieën uit suikers. Hiervan komt globaal de helft uit suikers die van nature aanwezig zijn in fruit, melk en sommige andere producten en de andere helft komt uit suikers die aan producten zijn toegevoegd, meestal suiker afkomstig uit de suikerbiet².

- *Inname niet toegenomen*

De inname van suiker(s) is niet toegenomen in de loop van de jaren. Ook uit eerdere VCP's (1987, 1992, 1998) bleek dat consumenten tussen de 20-25% van de kcalorieën uit suikers binnenkregen. Voor

¹ C.T.M. van Rossum et al., Dutch National Food consumption Survey 2007-2010, National Institute for Public Health and the Environment, Bilthoven, October 2011.

² Hulshof KFAM et al. Suiker in de voeding. TNO Rapport V6834. Zeist, 2006

de goede orde wordt vermeld dat de methode van informatieverzameling bij die VCP's anders was dan in de meest recente. Het is dus mogelijk dat er kleine afwijkingen zijn in de vergelijking.

Hoeveel suiker wordt er aanbevolen?

- De Gezondheidsraad³ ziet op grond van diverse onderzoeken naar overgewicht en andere chronische ziekten geen aanleiding om voor wat betreft de effecten op de gezondheid een onderscheid te maken tussen eenvoudige en complexe koolhydraten.
- Gemiddeld is 45% van de kcalorieën afkomstig van koolhydraten (eenvoudig en complexe tezamen) Dit is in lijn met het advies van de EFSA⁴ (European Food Safety Authority); 45-60% en het advies van de Gezondheidsraad; 40-70%. Daarbij beveelt de Gezondheidsraad aan om een hogere inname zoveel mogelijk uit complexe koolhydraten te laten komen, omdat deze in voedingsmiddelen vaak vergezeld gaan met voedingsvezel.
- In het kader van overgewicht adviseert de Gezondheidsraad consumenten die zich in positieve energiebalans bevinden (= dikker worden) om de inname van producten met relatief veel kcalorieën, die (bijna) niet worden vergezeld van andere voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen, te beperken.
- Een ander gezondheidsaspect is het gebit. Gezondheidsraad en Voedingscentrum bevelen aan om producten met koolhydraten niet te vaak te consumeren. Het gaat daarbij niet om de hoeveelheid koolhydraat per keer maar om het aantal keren. Frequent koolhydraten consumeren, dus ook suikers en suikerhoudende producten, belast het gebit en vergroot het risico op het ontstaan van tandcariës. Naast het beperken van het aantal eetmomenten is het belangrijk goed de tanden te poetsen met fluoridehoudende tandpasta.

Samenvatting

- Nederlanders consumeren al vele jaren globaal dezelfde hoeveelheid suikers in de voeding. Ze krijgen ca. 19-24% van hun kcalorieën uit suikers. Dit lijkt een redelijke hoeveelheid te zijn in relatie tot de gezondheid.
- De Gezondheidsraad beveelt geen maximum hoeveelheid suikers aan maar raadt wel aan om additionele koolhydraten zoveel mogelijk in de complexe vorm binnen te krijgen.
- De Gezondheidsraad beveelt mensen met overgewicht aan om op te passen met het consumeren van producten met een relatief hoge energiedichtheid en weinig andere voedingsstoffen. Bij suikerhoudende producten gaat het dan vooral om dranken en tussendoortjes met een hoge concentratie suikers.

³ Richtlijnen goede voeding 2006, Gezondheidsraad

⁴ EFSA Journal 2010;8(3):1462. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre