

INHOUDSOPGAVE

- Voorwoord door Drs. Richard de Leth **p. 8**
Kinderen kunnen prima eten door Ester Wiemer **p. 10**
'En toen was ik ineens moeder' door Carola van Bemmelen **p. 12**

DEEL 1 ONZE KINDEREN ZIJN VAN SUIKER

1.★ KINDEREN EN SUIKER **p. 16**

- Wat doet suiker in een kinderlichaam? **p. 17**
We hebben suiker nodig, toch? **p. 18**
De top 5 suikerleveranciers aan kinderen **p. 19**
Veelvoorkomende suikerproblemen bij kinderen **p. 20**

DEEL 2 HET BEGINT MET EEN GEZONDE BASIS

2.★ MAM, IK HEB DORST! **p. 30**

- Hoeveel suiker krijgt je kind binnen? **p. 31**
Het beste drinken voor jouw kind **p. 34**
Geef je kind water met mineralen **p. 35**

3.★ HONGERRRR! **p. 38**

- Kindvriendelijk uit de fabriek **p. 39**
Welke voeding heeft jouw kind nodig? **p. 40**

DEEL 3 VAN SUIKERRIJK NAAR SUIKERVRIJ

4.★ DIT ETEN DE MEESTE KINDEREN **p. 56**

- Suiker is suiker is suiker **p. 57**
De suikerrangorde **p. 58**
Wat eten kinderen zoal? **p. 58**
Geen suiker toegevoegd... **p. 63**

Vooraf de vezels zijn belangrijk **p. 64**

5.★ HET EERSTE JAAR **p. 68**

- Van borstvoeding tot met de pot mee eten **p. 69**
Papjes en hapjes **p. 80**
Met de pot mee eten **p. 82**
Culinair uit een potje **p. 83**
Suiker in voeding voor de allerkleinsten **p. 88**
Opvolgmelk en andere drankjes **p. 89**
6.★ SUGARCHALLENGE VOOR KINDEREN **p. 92**
Fase 1: de voorbereidingen (10 dagen) **p. 93**
Fase 2: de suikervrije fase (30 dagen) **p. 98**
Fase 3: van suikervrij naar suikerbewust **p. 100**

DEEL 4 JOUW SUIKERVRIJE GEZIN

7.★ HOERA, 1 JAAR! **p. 104**

- De balans tussen uit en thuis **p. 104**
Wees praktisch **p. 105**
Naar de kinderopvang en peuterspeelzaal **p. 106**
Als je kind ouder wordt **p. 107**

8.★ SUIKERVRIJ EN GEZOND ETEN IS NORMAAL **p. 112**

- Neem je rol als ouder **p. 113**
Geef zelf het goede voorbeeld **p. 115**
Houd het gezellig **p. 116**
Zo help je je kind om meer groente te eten **p. 120**

DEEL 5 TIPS EN TOPS

9.★ REDENEN WAAROM KINDEREN VRAGEN OM ETEN **p. 124**

- Je kind heeft dorst **p. 124**
Je kind heeft te veel suiker/koolhydraten gehad **p. 125**
Je kind is moe **p. 125**
Je kind verveelt zich **p. 126**

RECEPTENINDEX

- Je kind ziet iemand eten... p. 126
- Je kind wil eten omdat het tv-kijkt p. 127
- Je kind wil eten omdat het erbij hoort p. 129
- 10.★ SUIKERVRIJ IN DE PRAKTIJK p. 130**
- De balans tussen uitzonderingen en gewoonte p. 131
 - Suikervrij na het sporten p. 131
 - Suikervrij trakteren p. 132
 - Suikervrij boodschappen doen p. 135
- Suikervrij spelen bij vriendjes en vriendinnetjes p. 136
 - Suikervrij een dagje uit of onderweg p. 137
 - Suikervrij op vakantie p. 138
 - Suikervrij en Sint Maarten p. 140
- Suikervrij op feestjes en verjaardagen p. 141
 - Suikervrije feestdagen p. 143
- 11.★ BUDGETTIPS p. 144**
- Kies gezondheid boven gemak p. 145
- Tips voor een kleine beurs p. 146
- Handige budgetproducten om in huis te hebben p. 149

DEEL 6 RECEPTEN

- Dagmenu's p. 152
 - 1-4 jaar p. 152
 - 5-8 jaar p. 155
 - 9-12 jaar p. 158
- Brood bakken p. 162
- Traktaties p. 165
- Lekker voor onderweg p. 169
- Mee in de lunchtrommel p. 173
- Eiwitrijke maaltijden voor hongerlappen p. 179

DEEL 7 BIJLAGEN

- 1.★ Vervangingstabel p. 184**
- 2.★ Sugarchallenge Support p. 185**

DAGMENU'S

- ★ 1-4 JAAR p. 152**
- Havermoutpap p. 152
- Groene-drakensmoothie p. 152
- Monkey platter p. 153
- Ei-muffin p. 153
- Gestoomde bataat met kip en groente p. 153
- ★ 5-8 JAAR p. 155**
- Zonnig eitje p. 155
- Tropische verrassing p. 155
- Hartige desemboterhammen p. 155
- Amandelpasta p. 156
- Zelfgemaakte mueslirepen p. 156
- Bruinerijst pasta met spinaziesaus p. 157
- Frambozen-kokosijsje p. 157
- ★ 9-12 JAAR p. 158**
- Appeltaartontbijt met cashewroom p. 158
- Zaden-kaascrackers met amandelpasta p. 159
- Hartige pannenkoekrolletjes p. 160
- Eiwitbom p. 160
- Mexicaanse omeletwraps p. 161
- Guacamole p. 161
- Gepimpte Biogarde p. 161

BROOD BAKKEN

- Desemstarter p. 162
- Speltdesembrood p. 163
- Sodabrood p. 164
- Glutenvrij brood p. 164

TRAKTATIES

- Zelfgemaakte chocolade p. 165

- Vruchtenbowl p. 166
- Choco-kokosbanaanantjes p. 166
- Gezonde cakeblokjes p. 167
- Kaasstengels p. 167
- Mini-bananenmilkshakes p. 168
- Pindakaas-mueslikoeken p. 168

LEKKER VOOR ONDERWEG!

- Haverwraps met vulling p. 170
- Eiersalade met avocado p. 171
- Kipkerriesalade p. 171
- Kruidenkaas met tomaat p. 171
- Tonijnmayonaise met uitjes p. 171
- Pesto, kaas en komkommer p. 171
- Glutenvrije rozijnenbroodjes p. 172
- Banaan-speculaasbroodjes p. 172

MEE IN DE LUNCHTROMMEL

- Ei-banaanpannenkoek p. 174
- Boekweitpannenkoeken p. 174
- Verantwoorde muffins p. 174
- Havermout-banaanmuffins p. 175
- Ham-kaas-quinoamuffins p. 175
- Notenbrood p. 176
- Ei-muffins p. 177/153
- Havermoutcrackers p. 177
- Gehaktbrood p. 178

EIWITRIJKE MAALTIJDEN VOOR HONGERLAPPEN

- Tropische mangosmoothie p. 181
- Cassismilkshake p. 181
- Eiwitrijke tussendoortjes p. 181

VOORWOORD

ALS OUDERS WILLEN WE HET BESTE VOOR ONS KIND, DAT WE MET DE BESTE INTENTIE OPVOEDEN. TOCH IS ER OP VOEDINGSGBIED BIJ VEEL KINDEREN EERDER SPRAKE VAN 'AFVOEDEN' DAN VAN 'OPVOEDEN'. HET MEDICIJNGEBRUIK ONDER KINDEREN (O.A. HORMOONZALFJES EN LAXEERMIDDELEN) IS DRAMATISCH. WE LEREN NERGENS MEER WELKE VOEDING HET BESTE BIJ ONS LICHAAM EN DAT VAN ONZE KINDEREN PAST. OORSPRONKELIJK WAREN WE VEILIG IN HANDEN VAN DE NATUUR, NU ZIJN WE ONVEILIG IN HANDEN VAN DE VOEDINGSINDUSTRIE. DAAROM IS HET BOEK VAN CAROLA EN ESTER ZO BELANGRIJK. HET IS EEN GIDS OM JE KINDEREN VEILIG DOOR HET HUIDIGE SUIKERLANDSCHAP TE LOODSEN.

Als mens hebben we een voorkeur voor zoet. Vroeger, toen er veel schaarste was, was het noodzakelijk om veel zoet te eten als het beschikbaar was. Denk aan fruit, groenten, waaronder knollen, en honing. Onze hersenen hebben geen rem op zoet. Oorspronkelijk maakte natuurlijk zoet ons gezond, nu maakt kunstmatig zoet ons ziek. Stop eens bij een benzinepomp, pretpark, sportkantine of vakantiepark (of vaak helaas al bij opa en oma) en zie daar: een overschot aan kunstmatige koolhydraten en suikers. We vechten tegen grotere krachten die ons laten eten, lui maken en op de lange termijn klachten kunnen veroorzaken.

In de kern zijn we namelijk helemaal geen verstandige mensen. We kiezen primair volgens onze instincten. En die hebben een voorkeur voor zoet. Op voedingsgebied kiezen we wat we eten ook voor 85-90 procent instinctief. Het is dus noodzakelijk om de juiste kennis te hebben én met kleine stappen gezonde gewoonten te creëren. Carola en Ester rollen een rode loper voor je uit. In dit complete boek komen veel facetten rondom een suikervrij bestaan aan bod, belangrijke informatie die de bewustwording voedt. Alle recepten en praktische tips slaan een brug naar gedragsverandering, de enige manier om op de lange termijn effect te behalen én vast te houden. Ik denk dat duizenden ouders blij zijn met deze reddingsboei naar een suikervrij leven. Mijn advies: pak het op en ervaar het positieve effect op je gezondheid en dat van je kinderen.

De koppeling tussen voeding en gezondheid is bij veel mensen niet aanwezig. Men eet vooral wat lekker is vóór de huid, maar snapt niet goed wat het effect achter de huid is. Dit boek laat zien dat gezond en lekker prima samengaan! Naast je smaak voed je eerst en vooral de gezondheid van jezelf en van je kind. Dat is de duurzaamste investering die je in je kinderen kunt doen. Gezondheid is ook het resultaat van de mens in wisselwerking met zijn omgeving. Een gezonde omgeving lokt gezonde gewoonten uit (ja, weer die instincten!) en een ongezonde omgeving ongezonde gewoonten.

Ik word blij van de nieuwe gezondheidsstroming. Ik word ook verdrietig van het gebrek aan ethiek in de voedingsindustrie. Winstmarge gaat boven vitaliteit en gezondheid. Geraffineerde suiker is een gifstof met een grote maatschappelijke belasting in de vorm van ziektelast en zorgkosten. Er is als het om suiker gaat een blinde maatschappelijke vlek in vergelijking met roken en alcohol. De laatste twee wil je niet voor je kind, maar met een overdaad aan suiker heeft niemand een probleem. Als volwassenen mogen we dit ons aanrekenen. Door de aankoopkeuzes die we maken zijn wij verantwoordelijk voor het voedingsaanbod en de leefomgeving van onze kinderen. Kinderhelden staan op zakken chips en pakken koek en we vermarkten de instincten van onze kinderen door ze te vullen met kunstmatig suikerrijk voedsel.

De revolutie komt niet van bovenaf (politiek, industrie), maar van onderaf. Zelf heb ik met OERsterk een preventief platform opgezet om geluk en gezondheid te bevorderen. Ik ben blij met medestanders als Carola en Ester om de bewustwording verder te verspreiden. De juiste gezondheidskennis is een basisrecht van ieder mens. Laten we het gezondheidsvirus doorgeven. Samen hebben we de macht om onze leefomgeving en leefgewoonten gezonder te maken. Hoe minder kunstmatige suiker, hoe meer leven. Ik wens je alle goeds bij de ontdekkingsreis naar een suikerarm en energierijk leven!

DRS. RICHARD DE LETH

AUTEUR OERSTERK, OERSTERK LEVEN EN OERSTERK ETEN

WWW.OERSTERK.NU



KINDEREN KUNNEN PRIMA ANDERS ETEN

MIN OF MEER PER TOEVAL BEN IK TERECHTGEKOMEN IN DATGENE WAT IK NU DOE. ONGEVEER VIJF JAAR GELEDEN STARTTE IK, NA HET VOLGEN VAN DIVERSE OPLEIDINGEN OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID, ZELF MET ANDERS ETEN.

Ik gooide alle gluten, koemelk, suiker en E-nummers uit mijn voeding en ging zo veel mogelijk biologisch eten. Ik verwachtte dat ik me fantastisch zou gaan voelen, maar eerst werd ik ziek. Eén grote ontgifting, zo bleek achteraf. Toen ik me na een paar weken wel steeds beter begon te voelen wilde ik nog maar één ding: ook stoppen met roken én mijn medicatie de deur uit. Ik slikte op dat moment al acht jaar antidepressiva. Zo gezegd, zo gedaan. Weer werd ik ziek. Deel twee van de ontgifting zette in. De tijd die daarop volgde ging ik me gelukkig steeds beter voelen. Ik deed het dus niet voor niets. Grote én heel veel kleine klachten verdwenen en de antidepressiva bleven in de prullenbak. Yea!

Een tijdje heb ik me verder verdiept in gezonde voeding. Wat was er nog veel wat ik niet wist! Ook al was ik op dat moment al voedingscoach en gewichtsconsulente, er viel nog genoeg te leren over hoe mijn lichaam nou echt in elkaar zat. Ondertussen beviel het 'anders eten' zo goed, dat ik mijn hele gezin hier eigenlijk wel graag in mee wilde nemen. De grote vraag was alleen: hoe moest ik dat in hemelsnaam gaan aanpakken? Mijn kinderen waren op dat moment 8 en 10, nog net geen pubers. Ik startte stapje voor stapje. Er kwamen andere dingen bij op tafel en de keuzes werden steeds nét even anders. Soms met succes, soms helemaal niet. Door het leuk, gezellig én in balans te houden hebben we inmiddels met ons gezin een compleet andere leefstijl ontwikkeld. Eentje met hier een beetje laten en daar een beetje mogen, zeg ik altijd. Niet alleen maar alles wat minder goed is eruit, maar vooral ook heel veel gezonds erin, waardoor de behoefte aan de minder handige dingen vanzelf een stuk minder werd. Dat werkte, de juiste balans bleek de sleutel. De resultaten? Onze zoon met de diagnose PDD-NOS werd een stuk rustiger. Hij werd niet meer zwetend en dromend wakker en kon zich beter concentreren. Onze dochter, die best een beetje een bol buikje had, verloor maar liefst 12 centimeter van haar buikomvang. Mijn man heeft bijna geen hoofdpijn meer en stukken meer energie. Al met al dus een fantastisch resultaat!

Omdat ik dacht dat andere ouders het ook wel interessant zouden vinden hoe je met je gezin 'anders' kunt gaan eten, maakte ik op Facebook een pagina aan met de titel 'Kinderen kunnen prima anders eten'. Want dat vond en vind ik nog steeds. Het kan prima een beetje anders en dat is helemaal niet zo moeilijk als het lijkt.

De pagina kreeg steeds meer volgers en uiteindelijk is er nu een goedbezochte website met dezelfde titel. Wat begon als een soort test met mijn gezin, groeide uit tot een nieuwe leefstijl voor ons en een fantastische uitdaging voor mezelf. Ik deel met veel plezier voedingsadviezen, tips en recepten, geef lezingen, workshops en doe voedings- en hormonale consulten.

Het altijd terugkerende motto is eigenlijk: hoe kun je het zo praktisch, leuk, gezellig, makkelijk én goedkoop mogelijk houden en tóch een gezonde leefstijl volgen. In dit motto kunnen Carola en ik elkaar helemaal vinden, want gezond is heel belangrijk, maar het heeft alleen kans van slagen als het niet te ingewikkeld is, en zeker voor kinderen moet het ook gewoon leuk blijven.

Geen kwestie van alleen maar volhouden dus, maar van bewust worden en daardoor zelf de beste keuzes maken. En dat kunnen kinderen al prima!

In dit boek draait het ook precies dáárom. Jou en je kids bewust maken van de hoeveelheid en verschillende vormen suiker die jullie dagelijks eigenlijk heel gemakkelijk binnenkrijgen. Met tips, tops, voorbeelden uit de praktijk, rijen suikerklontjes en een hoop praktische informatie helpen we je bewustere keuzes te maken en zo een heleboel klontjes te besparen in je gezin.

Op dit moment ben ik zwanger (en wanneer dit boek verschijnt bevallen) van ons derde kindje. Ik heb tijdens deze zwangerschap heel anders gegeten dan de vorige twee keer, gewoon omdat ik toen niet wist wat ik nu weet. Dat deze kleine van nul af aan zal meegaan in deze gezonde leefstijl vind ik heel bijzonder. Mijn andere twee kinderen zijn al groot, ik zal heel veel dingen heel anders doen dan toen zij klein waren. Een leuke uitdaging en het levert naast een gezond gezin ook weer een hoop leuke inspiratie op om met andere ouders te delen!



ESTER

'EN TOEN WAS IK INEENS MOEDER'

JARENLANG ZIJN KINDEREN IN MIJN LEVEN GEEN ISSUE GEWEEST. IK HAD EEN DRUK EN GEVULD LEVEN EN GENOOT VAN DE RUIMTE VOOR MEZELF. AF EN TOE KRIEBELDE HET WELEENS, MAAR DAN GING IK OP BEZOEK BIJ MIJN VRIENDIN MET VIER KLEINE KINDEREN EN DAN WAS IK NA EEN DAGJE WEER BLIJ DAT IK IN MIJN EIGEN, RUSTIGE HUIS WAS.

Totdat ik mijn man ontmoette, vader van maar liefst vier kanjers. Van een leven alleen werd ik ineens bonusmoeder van vier kinderen. Twee waren weliswaar al volwassen, dus dat was makkelijk, maar de andere twee waren op dat moment 9 en 12. Ik viel er dus middenin. Dat was best even wennen, maar ook ontzettend leuk.

Ik kwam er al snel achter dat mijn suikervrije-gezonde-leefstijl-theorieën in een gezin toch wat anders werken. Wat 'appeltje-eitje' is als je alleen leeft, is echt heel anders als je met meerdere mensen in één huis woont. En al helemaal als je te maken hebt met een samengesteld gezin én in het buitenland gaat wonen. Ik moest mezelf dus ook op dit vlak opnieuw uitvinden.

Gaandeweg leerde en ontdekte ik steeds meer over hoe kinderen in elkaar zitten op het gebied van voeding. Ik stapte in iedere valkuil waar ik in kon stappen en ontdekte daarmee ook heel veel over mezelf. Ik leerde stapje voor stapje om mijn eigen ruimte te bewaken en om goed voor mezelf te blijven zorgen. En ik kreeg steeds meer respect voor al die moeders die hun gezin gezond en verantwoord willen laten eten, ondanks drukke banen en een vol sociaal leven. Want wat is dát een uitdaging!

Ik denk bijvoorbeeld aan de hoeveelheden die per dag gegeten worden. En aan de tijd die het kost om maaltijden vers te bereiden. En dan de boodschappen! Maar ook alle gezondheids-trends. Veel daarvan zijn echt niet van toepassing op een doorsneegezin. Neem het thema superfood: niet te betalen met twee opgroeiende kinderen. Of biologisch. Leuk als het kan, maar lang niet altijd haalbaar met de enorme hoeveelheden die worden verorberd (en nee, ze proeven het verschil echt niet hoor, alles gaat gewoon naar binnen!).

Ook de eetgewoonten van kinderen zijn anders, ik verwonder me er nog steeds over dat die 'van ons' helemaal gelukkig worden van (zoete) aardappelen, groente en vlees. Ik vind dat zoooooo saai! Maar kinderen houden nu eenmaal van simpel. Ze willen kunnen zien wat er op hun bord ligt en het moet vooral niet te veel afwijken van wat ze kennen.

Zo heb ik in de beginperiode muffins gebakken zonder papiertje, en reken maar dat die niet werden opgegeten. Er zat namelijk geen papiertje omheen dus het was geen echte muffin... Ook raakte ik helemaal in de stress op de dagen dat de kinderen bij ons waren. Ik wilde het allemaal heel goed doen en was echt verdrietig als ze mijn gezonde maaltijd niet lekker vonden. In het begin kwam ik dan ook niet verder dan pasta en kip-uit-de-oven met verse frietjes. Want dat werd tenminste met smaak gegeten.

Totdat mijn man zei dat je met kinderen vooral geduld moet hebben. Dat ze een flink aantal keren herhaling nodig hebben voordat ze iets lusten. En dat niet zij, maar ik bepaal wat er op tafel komt. Ik had uiteindelijk een lijstje met vier gerechten die ze lekker vonden en heel langzaam breidde zich dat uit. De kinderen moesten wennen aan nieuwe smaken en aan het eten van meer groenten en eiwitten, ik moest wennen aan minder ingewikkelde gerechten, en stapje voor stapje groeiden we naar elkaar toe. Ik ontdekte dat ze er stiekem ook wel trots op zijn dat we suikerbewust leven, en er hun voordeel mee doen.

Zo hield Yoshua er op school een levendige handel op na in mijn verse wraps. Hij wilde er steeds meer mee (de alarmbellen gingen bij mij rinkelen toen hij vroeg om zes wraps) en verkocht ze voor € 4,50 per stuk. De wraps waren zo populair dat zijn broodtrommel al op de drempel van de school werd gejat... Alischa maakt nog altijd graag de blits met zelfgebakken brownies en muffins (mét papiertje) en ze helpt me tegenwoordig regelmatig in de keuken. Binnenkort heb ik zelfs mijn eerste lezing op haar school over kinderen en suiker. Op haar eigen verzoek... Inmiddels zijn we ruim twee jaar verder en ik durf gerust te zeggen dat we met ons gezin onze draai hebben gevonden. Natuurlijk eten we af en toe nog suiker, zeker in het land van de Chocolate, Kuchen en Deutsche Brötchen is de verleiding soms te groot. En dat is oké. Uiteindelijk gaat het om de balans. Dat is ook wat Ester en ik je mee willen geven in dit boek: relax! Je gezin omtoveren naar een suikervrije oase is geen rigide actie die je er 'even' doorheen kunt drukken. Het gaat er veel meer om dat je de voorwaarden creëert waarin alle gezinsleden hun eigen suikervrije of suikerbewuste weg zelf kunnen gaan ontdekken. Jij bent de kapitein, dus jij stuurt. En als je schip op dit moment nog niet op een suikervrije koers ligt, stuur het dan stapje voor stapje bij. In dit boek lopen we met je mee en staan we je terzijde met praktische raad en daad.

DOE JE MEE?
CAROLA



1 KINDEREN EN SUIKER

WAT DOET SUIKER IN EEN KINDERLICHAAM?

KINDEREN EN SUIKER, HET LIJKT ZO'N LOGISCHE COMBINATIE. TOCH IS HET DAT EIGENLIJK NIET. ZEKER NIET ALS JE BEDENKT HOEVEEL SCHADE SUIKER IN EEN KINDERLIJF KAN AANRICHTEN. WIST JE BIJVOORBEELD DAT SUIKER, SAMEN MET SNELLE KOOLHYDRATEN, VAAK DE HOOFDVEROORZAKER IS VAN ZAKEN ALS ADHD, OVERGEWICHT BIJ KINDEREN, DIABETES TYPE 2 BIJ KINDEREN, VERMOEIDHEID, CONCENTRATIEPROBLEMEN EN LEERSTOORNISSEN, ECZEEM EN ANDERE HUIDPROBLEMEN, EN SLAAPSTOORNISSEN?

Suiker verstoort nogal wat systemen in ons lichaam waardoor er in de darmen en hersenen van alles misgaat. Omdat kinderen nog aan het begin staan van hun leven (ze zijn nog 'nieuw'), staat bij hen alles veel scherper afgesteld dan bij volwassenen. Ze zijn minder 'vervuild' en reageren daarom veel sneller op dingen die ze eten, drinken en meemaken. Op zich is dat natuurlijk prachtig, omdat je daardoor heel snel kunt zien wat bepaalde acties voor reactie geven, maar het nadeel daarvan is ook dat kinderen van dagelijks een heel klein beetje suiker (maar bijvoorbeeld ook kleurstoffen) al ontzettend veel last kunnen hebben.

20 GRAM SUIKER PER DAG

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kan ons lichaam maximaal 20 gram suiker per dag verwerken. Dit zijn ongeveer 5 suikerklontjes. Voor kinderen geldt dat zij MAXIMAAL 3 SUIKERKLONTJES PER DAG aankunnen. Vaak krijgen ze echter tussen de 35 en 45 suikerklontjes per dag binnen (!). Je kunt je dan ook voorstellen dat ze hier vroeg of laat de rekening van gepresenteerd krijgen.

DE REACTIE VAN EEN LICHAAM WANNEER JE SUIKER EET IS BIJ KINDEREN EN VOLWASSENEN HETZELFDE. HET GROTE VERSCHIL ZIT VOORAL IN DE HEFTIGHEID EN DE SNELHEID WAARMEE EEN KINDERLICHAAM OP SUIKER REAGEERT. DIT IS VAAK VELE MALEN INTENSER DAN DE REACTIE VAN EEN VOLWASSENE.

Het begint al in de mond, waar het lichaam reageert op de zoete smaaksensatie die het proeft. Op basis van de intensiteit van de zoete smaak van datgene wat wordt gegeten gaat het lichaam alvast voorbereidingsmaatregelen treffen en maakt het een inschatting van de hoeveelheid suiker die eraan komt. Smaakt iets dus heel zoet, dan verwacht het lichaam veel suiker en wordt de alveesklier extra aangemoedigd om flink wat insuline te produceren. Smaakt het minder zoet, dan zal het lichaam aan de alveesklier aangeven dat-ie rustiger aan mag doen. Er is dan niet zoveel insuline nodig om de bloedsuikerspiegel straks in balans te brengen en de suikers in de cellen op te nemen.

Eenmaal doorgeslikt gaat het eten door het spijsverteringskanaal en wordt het verwerkt in kleine deeltjes die uiteindelijk worden opgenomen in de bloedbaan. Hier beïnvloedt het de bloedsuikerspiegel (afhankelijk van wat je gegeten hebt gaat deze snel of wat langzamer omhoog) en zorgt het hormoon insuline ervoor dat de suikers uit het bloed worden opgenomen in de cellen. Hierdoor daalt de bloedsuikerspiegel weer naar normale waarden en wordt de rust hersteld.

Een deel van de suikers wordt opgeslagen in de lever en spieren in de vorm van glycogeen (reservesuiker) en de rest van de suikers wordt gebruikt voor de aanmaak van energie in onder andere de hersenen en spieren. Voor alle opnamemogelijkheden van glucosesuikers geldt dat er een beperkte capaciteit is. Vol is vol. Bij een teveel aan energie wordt de rest-energie daarom opgeslagen als vet in de vetcellen.

Kinderen hebben veel energie nodig, ze zijn de hele dag in beweging, ontdekken en leren continu en zijn druk bezig om te groeien. Juist daarom kan een overdaad aan suiker zo enorm schadelijk zijn. Suiker berooft een kind van de energie en grondstoffen die het keihard nodig heeft om in twintig jaar tijd uit te groeien van een baby tot een gezonde en sterke volwassene.



Hierdoor kunnen al op jonge leeftijd enorme tekorten en achterstanden ontstaan die ervoor zorgen dat een kind op latere leeftijd (dit begint al vanaf 20 jaar, maar soms ook eerder) een verhoogd risico heeft op allerlei welvaartsziekten als oververmoeidheid, overgewicht, osteoporose, onvruchtbaarheid en diabetes type 2. Ook hormoonbalansen zijn vaak al heel vroeg verstoord, met alle gevolgen van dien.

We weten eigenlijk niet beter dan dat kinderen snoepen en regelmatig suiker eten. Maar als je erop gaat letten en flink gaat minderen in suikerconsumptie bij je kind, valt op dat heel veel gedragsproblemen, maar bijvoorbeeld ook huidproblemen (eczeem, puistjes) en overgewicht, in een rap tempo verminderen.

WE HEBBEN SUIKER NODIG, TOCH?

EEN VAN DE GROOTSTE EN HARDNEKKIGSTE MISVERSTANDEN IS DAT WE SUIKERS NODIG HEBBEN OM GOED TE KUNNEN FUNCTIONEREN. DAT EEN MENS HELEMAAL NIET ZONDER SUIKER KAN. VOOR VEEL MENSEN IS DIT EEN VRIJBRIEF OM HET NIET AL TE SERIEUS TE NEMEN EN HUN KINDEREN GEWOON SUIKER TE BLIJVEN GEVEN. DE VRAAG IS ALLEEN OF AL DIE TOEGEVOEGDE SUIKERS EN ZOETSTOFFEN WAAR DE MEESTE KINDERPRODUCTEN VOL MEE ZITTEN OOK DE SUIKERS ZIJN DIE HET LICHAAM NODIG HEEFT. HET ANTWOORD OP DEZE VRAAG IS: NEE!

Het klopt dat onze hersenen en het centraal zenuwstelsel hoofdzakelijk draaien op glucose-suikers. Maar dit zijn niet de toegevoegde suikers en zoetstoffen (en snelle koolhydraten) uit onze huidige fabrieksvoeding. Dit zijn de langzame suikers en volwaardige koolhydraten die de natuur ons geeft in de vorm van groenten, af en toe fruit, knollen en oergranen. Doordat deze suikers verpakt zijn in vezels worden ze heel langzaam vrijgegeven waardoor het lichaam minimaal energie kwijt is aan het in balans houden van de bloedsuikerspiegel. En dat merk je! Het is zelfs zo dat het lichaam bij een gebrek aan deze suikers zelf suikers kan maken uit eiwitten en vetten. We zijn dus absoluut niet afhankelijk van de levering van suikers uit snoep, koek, gebak, frisdranken en andere suikerbommen. Sterker nog: deze suikers zorgen er juist voor dat je kind vermoeider wordt, zich minder goed kan concentreren, agressief kan worden, eeuwig honger heeft en sneller ziek wordt. Feitelijk verhogen deze ongezonde suikers dus de behoefte aan gezonde suikers.

★ TOP 5 ★

SUIKERLEVERANCIERS AAN KINDEREN

1. ★ **DRINKEN** frisdranken (ook light-versies), (versgeperste) vruchtensappen, (verse) fruit-smoothies, drinkontbijten, diksappen, limonades, yoghurt drankjes, energydrinks
 2. ★ **TOETJES EN ONTBIJTGRANEN** zuiveltoetjes, yoghurt met een smaakje, vla, pudding, fruityoghurtjes, muesli, cruesli, cornflakes e.d.
 3. ★ **HARTIGE SNACKS** chips, patat en andere snelle koolhydraten als pasta, pizza en witte rijst
 4. ★ **'VERANTWOORDE' SNACKS** mueslirepen, ontbijtkoek, Liga-koek, Sultana, Snelle Jelle
 5. ★ **TARWEBROOD EN BELEG** alle soorten tarwe-houdend brood en broodjes, maar ook zoet beleg als appelstroop, hagelslag, pasta, jam en gestampte muisjes. Ook het meeste hartige beleg bevat suikers en/of zoetstoffen.
- Zoals je ziet staat af en toe een snoepje niet in deze lijst omdat dit eigenlijk maar een geringe invloed heeft.**

BELANGRIJK OM TE WETEN IS DAT MET NAME DE EERSTE TWEE SUIKERLEVERANCIERS VERANTWOORDELIJK ZIJN VOOR RUIM 50% VAN DE SUIKERCONSUMPTIE BIJ DE MEESTE KINDEREN. DEZE ZIJN EIGENLIJK HEEL EENVOUDIG TE VERVANGEN WAARDOOR JE DIRECT AL DE SUIKERCONSUMPTIE VAN JE KIND TERUGBRENGT VAN GEMIDDELD 30-35 SUIKERKLONTJES OP EEN DAG NAAR GEMIDDELD 15 SUIKERKLONTJES. DAT IS NOG VEEL TE HOOG, MAAR HIERMEE IS AL VEEL GEWONNEN!



VEELVOORKOMENDE SUIKERPROBLEMEN BIJ KINDEREN

DAT SUIKER GAATJES VEROORZAAKT IS INMIDDELS BIJ DE MEESTE OUDERS WEL BEKEND. MAAR DIT IS SLECHTS HET TOPJE VAN DE IJSBERG. HET ETEN VAN VEEL SUIKER EN DAARDOOR HET HEBBEN VAN EEN CHRONISCH VERSTOORDE BLOEDSUIKERSPIEGEL IS NAMELIJK VERANTWOORDELIJK VOOR EEN AANTAL PROBLEMEN WAAR STEEDS MEER KINDEREN (EN HUN OUDERS) MEE TE MAKEN HEBBEN:

1. ★ OVERGEWICHT/OBESITAS
2. ★ ADHD, CONCENTRATIEPROBLEMEN EN AGRESSIEF GEDRAG
3. ★ DIABETES TYPE 2
4. ★ HUIDKLACHTEN ALS ECZEEM EN PUISTJES

OVERGEWICHT EN OBESITAS BIJ KINDEREN

In 2012 had 14% van de jeugd overgewicht. 2% van deze kinderen had obesitas. (Bron: Nationaal Kompas voor de Volksgezondheid.) Dit betekent dat één op de zeven kinderen in 2012 te dik was en dat van iedere zeven kinderen met overgewicht één kind obesitas had.

Dit gold voor 2012. Inmiddels zijn we alweer een aantal jaren verder dus de kans is groot dat deze cijfers behoorlijk naar boven dienen te worden aangepast. Dit betekent dat we afkoersen op een enorm probleem. Bovendien worden veel kinderen met overgewicht gepest, kunnen ze vaak niet goed meedoen met eenvoudige zaken als een gymles en lopen ze het risico om in een sociaal isolement te raken.

ZE GROEIEN ER WEL OVERHEEN

Vaak wordt gedacht dat kinderen met overgewicht 'er wel overheen groeien'. Helaas is dit niet waar. Een kind dat te dik is zal de rest van zijn leven moeite houden om op een gezond gewicht te blijven. Dat heeft voor een deel te maken met jong aangeleerde (vaak ongezonde) voedingsgewoonten, maar veel belangrijker is dat het lichaam van een kind met overgewicht meer vetcellen heeft aangemaakt in de jeugd. Dit zorgt ervoor dat het ook op latere leeftijd gevoeliger is voor overgewicht.

HOE WERKT HET MET VETCELLEN?

IEDER MENS WORDT GEBOREN MET EEN BASISVOORRAAD VETCELLEN. JE KUNT ZE VERGELIJKEN MET PLASTIC TASSEN. JE HEBT ZE, MAAR JE HOEFT ZE NIET TE GEBRUIKEN. ALLEEN ALS JE VEEL SPULLEN MOET VERVOEREN IS HET HEEL HANDIG DAT JE ER WAT IN KUNT STOPPEN. Op het moment dat je de tassen niet uit kunt pakken omdat er allemaal spullen in zitten die je eigenlijk niet nodig hebt, heb je nieuwe tassen nodig als er nog meer spullen komen. Zo werkt het ook met je vetcellen.

Als je toevallig een keertje een energie-overschot hebt, gebruikt je lichaam de beschikbare vetcellen om deze energie (tijdelijk) in op te bergen. Op het moment dat alle vetcellen vol zitten maakt het lichaam, pas als het echt niet anders meer kan, nieuwe vetcellen bij. Deze nieuwe voorraad vetcellen kun je weliswaar weer leegmaken door bijvoorbeeld af te vallen, maar je houdt ze de rest van je leven. Hierdoor wordt de bandbreedte die je hebt om vetten in op te bergen veel groter omdat je de beschikking hebt over veel meer vetcellen dan mensen die als kind een normaal gewicht hadden. Dit geldt overigens ook wanneer je als volwassene extreem overgewicht hebt gehad. Suiker en snelle koolhydraten leveren het lichaam heel snel heel veel energie in de vorm van suikers en zetmeel die in het lichaam gescheiden worden in glucose en fructose. De glucose wordt gebruikt als energieleverancier voor de hersenen en de spieren, maar de fructose gaat rechtstreeks naar de lever en wordt omgezet in vet. Alleen bij meer dan één uur per dag intensief sporten worden fructosesuikers gebruikt.

Met de gigantische hoeveelheden suikers die de meeste kinderen binnenkrijgen kun je dus voorstellen dat er veel meer energie in een kinderlijf wordt gestopt dan het nodig heeft. Veel kinderen gebruiken deze energie niet doordat ze veel binnen zitten, tv-kijken, gamen en andere vrij passieve dingen doen. Hierdoor zal het lichaam de niet gebruikte energie op gaan slaan als vetreserve.



EEN SNELLE REKENSOM GEMIDDELD ETEN EN DRINKEN KINDEREN DAGELIJKS 30 SUIKERKLONTJES IN DE VORM VAN TOEGEVOEGDE SUIKER EN SNELLE KOOLHYDRATEN (ZIE PAGINA 152 VOOR EEN AANTAL VOORBEELD-DAGMENU'S), TERWIJL ZE ER MAAR 3 PER DAG KUNNEN VERWERKEN. DIT BETEKENT EEN RESERVE VAN 27 KLONTJES (OF RUIM 1 KILO SUIKER) DIE PER DAG DOOR HET LICHAAM DIENT TE WORDEN WEGGEWERKT. ALS EEN KIND VEEL BEWEEGT DAN KAN DAAR NOG EEN DEEL VAN DE ENERGIE NAARTOE, MAAR ALS DAT NIET HET GEVAL IS, DIENT HET TE WORDEN OPGESLAGEN. PER JAAR BETEKENT DIT EEN SUIKERBELASTING VOOR EEN KINDERLICHAAM VAN RUIM 39 KILO AAN SUIKERS TERWIJL HET MAXIMAAL 5 KILO PER JAAR KAN VERWERKEN. HET IS DUS HEEL LOGISCH DAT STEEDS MEER KINDEREN EEN PROBLEEM HEBBEN MET HUN GEWICHT.

TEST ZELF HET EFFECT VAN SUIKER OP HET GEDRAG VAN JOUW KIND

IS JOUW KIND GEDIAGNOSTICEERD MET **ADHD** OF IS HET **DRUK** OF **ONRUSTIG**? HERKEN JE IN ONDERSTAANDE KENMERKEN (OPGESTELD DOOR DE **NCRM**) JOUW KIND TERUG?



- ★ Heeft geen aandacht voor details.
- ★ Beweegt onrustig met handen of voeten.
- ★ Heeft moeite de aandacht vast te houden.
 - ★ Staat vaak op in de klas.
 - ★ Lijkt niet te luisteren.
 - ★ Rent vaak rond of klimt.
- ★ Maakt taken/karweitjes niet af.
- ★ Heeft moeite met rustig spelen.
- ★ Kan taken niet organiseren.
 - ★ Is vaak in de weer.
- ★ Vermijdt langdurige mentale inspanning.
 - ★ Praat aan een stuk door.
 - ★ Raakt dingen vaak kwijt.
 - ★ Gooit antwoorden eruit.
- ★ Raakt afgeleid door uitwendige prikkels.
 - ★ Kan niet op de beurt wachten.
 - ★ Is vergeetachtig.
- ★ Verstoort of onderbreekt anderen.

Laat dan eens 10 dagen lang alle suikers weg uit de voeding (het beste pas je de Sugarchallenge-regels voor kinderen toe, zie pagina 92). Geef op dag 11 je kind een suikershot in de vorm van een beker vruchtensap met een eetlepel witte suiker en kijk wat er gebeurt. Zie je gedragsveranderingen, boosheid, onrust, concentratieproblemen etcetera? Dan weet je dat je jouw kind kunt helpen met een suikerbewuste leefstijl.

ZE ZIJN ZO DRUK!

ADHD, OFTEWEL DRUKKE, ONGECONCENTREERDE KINDEREN, IS VANDAAG DE DAG EEN STEEDS VEELVOORKOMENDER PROBLEEM VOOR ZOWEL OUDERS, LEERKRACHTEN ALS KINDEREN. HET IS EEN ZOGENAAMDE 'MODERNE-TIJDZIEKTE'. OFTEWEL EEN ZIEKTE DIE VROEGER NIET VOORKWAM.

Naast het feit dat kinderen vandaag de dag heel veel moeten, vaak opgroeien in een gezin met twee werkende ouders of een eenouder- of samengesteld gezin en blootgesteld worden aan veel meer prikkels dan veertig jaar terug, is ook de suikerconsumptie van kinderen, met name de afgelopen twintig jaar, schrikbarend toegenomen. Daar komt bij dat kinderen vaak minder mogelijkheden hebben om buiten te spelen en hun energie op een natuurlijke manier kwijt te raken. Logisch dus dat ze drukker doen! Als je het ons vraagt zou het weleens zo kunnen zijn dat ADHD 'gewoon' een optelsom is van onze huidige leefstijl. Veel kinderen kunnen daarmee redelijk goed omgaan, maar een steeds grotere groep kinderen lukt dat niet. Die zijn extra gevoelig voor excessief gebruik van suiker en snelle koolhydraten én een overmaat aan prikkels. Met als gevolg dat deze kinderen hierdoor vaak extra druk worden.

Suikers hebben een behoorlijke invloed op ADHD: ons lichaam is de hele dag bezig om de bloedsuikerspiegel in balans te houden en er zo voor te zorgen dat de hersenen voorzien worden van de juiste hoeveelheid energie. Bij een te lage bloedsuikerspiegel kunnen de hersenen onvoldoende energie aanmaken en word je suffig, moe, ongecoördineerd en duizelig. Je krijgt dan behoefte aan suikers om de boel weer in balans te brengen.

Bij een te hoge bloedsuikerspiegel krijgen de hersenen ook te weinig energie omdat door het overschot aan glucose de verhouding tussen zuurstof en glucose in de hersenen scheef komt te liggen (je hebt beide in de juiste verhouding nodig om energie te kunnen maken).

Een hele goede manier om een te hoge bloedsuikerspiegel snel in balans te brengen is door te bewegen. En dat is wat veel ADHD-kinderen dan ook de hele dag doen: bewegen en actief zijn om zo (onbewust) hun te hoge bloedsuikerspiegel weer in balans te brengen. De oplossing ligt dus voor de hand: verminder de inname van suikers en snelle koolhydraten en je zult zien dat je kind rustiger wordt. Ook studies tonen aan dat er absoluut een verband bestaat tussen ADHD en suiker. Studies, gedaan door Yale University en de University of South Carolina, geven aan dat suikerrijke voeding ervoor zorgt dat de aandacht afneemt en onrust en destructief gedrag bij kinderen toenemen. Uiteraard kun je ook zelf eenvoudig uitproberen wat de effecten zijn van suiker op het gedrag van jouw kind.



AMANDELPASTA

JE HEBT NODIG

- ★ 400 g amandelen (voor een kleine pot neem je de helft)
- ★ beetje Keltisch zeezout
- ★ blender
- ★ kleine jampot

ZO MAAK JE HET

Gooi de amandelen en wat zeezout (naar smaak) in de blender en dan is het eigenlijk alleen nog maar een kwestie van blenden en roeren. Zet steeds kort de blender aan en roer dan stevig door, vooral aan de onderkant waar het draaimechanisme van de blender zit, zodat alle noten 'aan de beurt komen'. Net als je eraan begint te twijfelen of het ooit een pasta wordt, na een minuutje of tien, gebeurt het! Geduld en stevig roeren worden beloond. Nu alleen nog even in een potje doen en klaar is je amandelpasta. Welke amandelen gebruik je? Je kunt zowel rauwe amandelen (met of zonder velletje) als geroosterde amandelen gebruiken. Met velletje krijg je een bruine pasta, zonder velletje een witte. Uiteraard kun je volop variëren met allerlei noten, zoals cashewnoten, hazelnoten of gemengde noten.

TIP

Gebruik ook eens wat rauwe cacao of een handje rozijnen door je notenpasta, dan krijg je weer een hele andere variatie. Mogelijkheden genoeg!

ZELFGEMAAKTE MUESLIREPEN

JE HEBT NODIG VOOR 10 À 12 REPEN

- ★ 50 g chocolade (reep, 85% cacao)
- ★ 10 vijgen of 10 grote dadels
- ★ 2 handjes gemengde ongebrande noten
- ★ 2 el gemengde zaden (sesamzaad, pompoenpitten, lijnzaad et cetera)
- ★ 2 el geraspte kokos
- ★ 1 tl rauwe cacao-poeder
- ★ 3 el kokosolie

Smelt eerst de chocolade au bain-marie. Doe de vijgen, de noten, de zaden, de geraspte kokos en de rauwe cacao in de keukenmachine en maal dit goed fijn. Smelt de kokosolie en roer dit goed door het mengsel. Doe het mengsel dan in een cakevorm en druk dit goed aan. Giet de gesmolten chocolade over het mengsel in de cakevorm. Zet de cakevorm 2 uur in de koelkast. Haal dan het geheel voorzichtig uit de vorm en snijd het in repen.

BRUINERIJSTPASTA MET SPINAZIESAUS

ZO MAAK JE HET

Zet een pan water op voor de pasta. Bak de ui en de knoflook. Voeg vervolgens de prei en de courgette toe. Doe dan ook de blokjes spinazie daarbij en als ze ontdooid zijn roer je er de room doorheen. Breng op smaak met zout, wat Italiaanse kruiden en peper. Snijd de gerookte kipfilet in blokjes en laat ze heel even in de saus opwarmen. Kook intussen de pasta gaar, giet af en spoel even af met koud water. Ook heel lekker met een gekookt eitje en eventueel kun je ook wat zachte geitenkaas door de saus roeren.

JE HEBT NODIG VOOR 4 PERSONEN

- ★ 1 grote ui of 1 bosje bosui
- ★ 1 teen knoflook
- ★ 1 prei
- ★ 1 courgette
- ★ 1,5 pak biologische diepvriesspinazie
- ★ 1 pakje amandelroom
- ★ 2 stukken gerookte kipfilet
- ★ naar smaak Himalayazout of Keltisch zeezout en peper
- ★ Italiaanse kruiden
- ★ bruinerijstpasta

FRAMBOZEN-KOKOSIJSJE

ZO MAAK JE HET

Meng alles in de blender. Giet het mengsel in ijsvormpjes en laat ze hard worden in de vriezer.

JE HEBT NODIG VOOR ONGEVEER 8 IJSJES

- ★ 1 doosje frambozen (diepvries of vers)
- ★ 1 blikje kokosmelk
- ★ sap van ½ citroen