

# 'TRENDY' SUIKERS

## nieuwe toegevoegde suikers

www.ZOETSTOFFEN.eu

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  Voor een matig actieve MAN 

2000 kcal/d → max 50 g suikers

2500 kcal/d → 62,5 g suikers

Merk op dat **stevia geen 'suiker'** is, maar een **zoetstof** verkregen uit de plant *Stevia Rebaudiana*, die **geen calorieën** levert.

### Trendy suikers

#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### BRUINERIJSTSTROOP

**Herkomst:** Bruine gefermenteerde rijst (+ gerst)  
**Suikergehalte:** 65-75%  
**Bevat voornamelijk:** Maltose, glucose  
**Wist je dit al?** Hoewel bruine rijst een bron van 'langzame' koolhydraten is, is bruinerijststroop een 'snelle' suiker door het hoge gehalte aan glucose en maltose.



#### 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.

