



IS ONZE VOLGENDE OORLOG TEGEN SUIKER?

Suiker is overal. Je kunt het zo gek niet bedenken of je komt in bewerkte levensmiddelen suiker of suikervervangers tegen. Loop je een supermarkt in en je roept: 'suiker!' dan valt spontaan 80 procent van alle producten uit de schappen. Vervelend genoeg zit onze voorkeur voor zoet in ons DNA gebakken. Nederlanders eten omgerekend gemiddeld 25 klontjes suiker per dag. Misschien tijd voor een herbezinning?

Ach, zo erg is het hier toch niet? Bij onze grote voorganger, Amerika, is het veel erger gesteld. Twee op de drie Amerikanen kampt met obesitas en da's niet zo gek als je bedenkt dat zij op een gemiddelde van 50 suikerklontjes per dag zitten. Het leeuwendeel van deze suiker zit in bewerkte producten. Van nature blijken wij mensen een voorkeur te hebben voor zoet. Als jager waren wij er al gek op, omdat het ons snel energie gaf om onze prooi te verschalken. Maar in de natuur is beslist geen geraffineerde suiker aanwezig. De oorspronkelijke bewoners van Australië, de Aboriginals, aten in het verleden het equivalent van twee toffees per jaar aan suiker. Inmiddels is dat allang niet meer zo. Coca-cola constateerde in 2008 dat zij wereldwijd de meeste frisdrank verkocht in het Australische plaatsje Amata in het *Northern Territory*. 400 inwoners dronken met elkaar 40.000 liter suikerwater. Nog een geluk dat het geen vuurwater was.

Het is de hoogste tijd om af te kicken van suiker, stelt Martina Fontana¹ in haar boek *Afkicken van suiker*. Ze spreekt daarin over suiker in termen van de duivel en ik denk dat dat niet overdreven is. Misschien dat we een *war on sugar* moeten uitvaardigen? Ze legt de lezer verschillende methodes voor om deze satanische tegenstrever te bestrijden. De enige methode die ze niet bespreekt is geen suiker meer te eten...

De Australische documentairemaker Damon Gameau² stelt dat totale onthouding de enige oplossing is voor onze verslaving aan suiker die als een veenbrand door onze maatschappij waart. In zijn docu *That Sugar Film* ondergaat hij een experiment en besluit om gedurende 60 dagen het equivalent van 40 klontjes suiker per dag te eten. Na ruim acht weken is hij 8,5 kg aangekomen en is zijn buikomvang met 10 cm gegroeid. Het enige wat

hij deed was zijn dieet wijzigen; van 50 procent vetten (afkomstig van o.a. avocado en noten), 26 procent eiwitten (eieren, vlees en vis) en 24 procent koolhydraten (verse groenten) naar *light* voedsel en drankjes die over het algemeen als gezond worden beschouwd. Hij at tijdens zijn experiment geen ijs of chocola en frisdrank stond ook niet op zijn boodschappenlijstje.

Suikerachtbaan

Het team van deskundigen dat Gameau begeleidde, was aan het eind van de suikerachtbaan onthutst over de lichamelijke veranderingen die bij de man hadden plaatsgevonden. Niet alleen waren zijn gewicht en buikomvang sterk toegenomen, de hoeveelheid vet in buikholte en bloed was alarmerend hoog. Zijn lever vervette tijdens de zestigdaagse en hij liep tegen het eind een verhoogd risico op diabetes type II. Fontana heeft ergens in haar boek een test opgenomen waarin de lezer een score kan optekenen over zijn/haar suikergebruik. Eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat ook ik inmiddels in de suikerval ben gelopen en dat ik verslaafd ben. Mijn 'geluk' is dat het (nog) niet geresulteerd heeft in overgewicht (70 kg bij een lengte van 1 m 91 cm). Overstappen op vervangende drugs zoals aspartaam is geen alternatief, volgens Fontana. Drs. John Consemulder³ is wat dat betreft bepaald meer uitgesproken. In het voorwoord van Consemulder's boek *De zoete wraak* spreekt Dr. Moonenburgh klare taal: de zoetstof aspartaam staat model voor de gehele en wereldwijde vergiftiging van ons voedsel.

Hoe het zo ver heeft kunnen komen? Gameau brengt de kijker terug naar 23 september 1955, de dag dat de Amerikaanse president Dwight Eisenhower een hartaanval krijgt. Onder de heren medici ontstond een tweestrijd over de oorzaak van Eisenhower's hartfalen. De Amerikaanse wetenschapper Ancel Keys stelde dat vet het probleem was, terwijl de Britse arts John Yudkin met suiker op de proppen kwam. De volgende twintig jaar vlogen beide kampen elkaar in de haren, maar aan het eind van de jaren 70 kwam Keys als overwinnaar uit de strijd. Vet werd voor straf in de hoek gezet en de levensmiddelenindustrie schakelde over van vet naar suiker, onder het motto: *let there be light!* Een dieet van weinig vet werd geïnstitutionaliseerd. Vet werd (en wordt) uit gezond voedsel verwijderd en de calorieën werden (en worden) vervangen door suiker om dezelfde mondsen-

satie te krijgen. Het voedsel moet natuurlijk wel net zo goed smaken als het voedsel mét vet.

Draaideurpolitiek

Suiker manipuleert. En de mens manipuleert zichzelf met het zoete goedje dat zelfs ratten prefereren boven cocaïne. Zoet zorgt voor een goed gevoel, beïnvloedt emoties, troost en belooft. Ons bijniemerg (medulla) scheidt dopamine af, wat voor een geluksgevoel zorgt. Wij maken dat zelf, niet de suiker! Maar suiker is wel degelijk verslavend, omdat onze hersenen op dezelfde manier op suiker reageren als bij een verslaving van medicijnen, alcohol, cafeïne of andere drugs. De levensmiddelenindustrie bestrijdt deze theorie te vuur en te zwaard en doet dat vooral door verwarring te zaaien. Zo sponsort ze wetenschappelijk onderzoek dat altijd uitkomsten oplevert ten faveure van deze industrie en door te zeggen dat overgewicht gewoon de schuld is van de mensen zelf. Moeten ze maar minder eten en meer bewegen. Was het maar waar. Consemulder laat in zijn boek zien dat de geschiedenis een nieuwe wending heeft genomen, maar wel ten nadele van de consument, toen de industrie op zoek naar meer profijt met een chemische variant van suiker op de proppen kwam: aspartaam. Hoewel de eerste onderzoeken op proefdieren onomstreden aantoonde dat aspartaam een sluipmoordenaar is, die net als de smaakversterker msg (monosodium glutamaat [E-621] ofwel Ve-tsin) schade toebrengt aan het DNA, neurotoxisch is en ook nog eens kankerverwekkend.

Aspartaam en msg zijn niet alleen gevaarlijk en ongezond, maar volgens Consemulder ook medeverantwoordelijk voor de obesitas tsunami. Waarom? Omdat deze chemische stoffen ons aanzetten om meer te eten dan goed voor ons is. Ze geven namelijk geen signaal af van verzadiging tijdens het eten. Maïsstroop (high-fructose corn syrup) in producten doet feitelijk hetzelfde. Het klinkt niet ongezond, maïsstroop, maar deze zoetstof is ook chemisch en nog zoeter dan bijvoorbeeld sacharose dat al 180 keer zoeter is dan suiker. Als aspartaam zo ongezond is, waarom heeft het dan vaste voet aan de grond gekregen, vraag je je af. Consemulder beschrijft in zijn 400 pagina's tellende boek de frauduleuze geschiedenis. Aspartaam werd in 1965 bij toeval ontdekt toen James Schlatter op zoek was naar een medicijn tegen zweren. En dat

6 TIPS OM TE MINDEREN MET SUIKER

Stoppen met suiker is een uitdaging, geeft de bekeerde suikerjunk en auteur Sarah Wilson grif toe, maar het is verre van onmogelijk. Of je nu een einde wil maken aan de problemen met het immuunsysteem (zoals Sarah), problemen met je darmen, je babyhuidje terug wil, of het algemene blèh-gevoel wil stoppen, Wilson heeft waardevolle minderen-tot-geen-suiker-meer tips.

Eerste stappen...

1. Stop met vruchtensap. Eén glas appelsap bevat evenveel suiker als een blikje Coca-Cola. Drink daarom alleen maar groene groentesapjes.
2. Vermijd lightproducten. De makers van kant-en-klaarmaaltijden en light voedsel vervangen het vet over het algemeen door suiker. Een bakje light yoghurt (naturel) kan tot zes klontjes suiker bevatten. Neem in plaats daarvan rechtoe rechtaan volle yoghurt. Je zult minder eten en je lichaam hoeft al die suiker niet om te zetten in vet.
3. Dump de gezonde repen. Zelfs een reep die prat gaat op de kreet 'geen toegevoegde suiker' zit vol met gedroogd fruit, dat voor 70 procent uit suiker bestaat.

Voor de lange termijn...

1. Leer koken. Je hoeft geen gourmet chef te zijn, zegt Wilson. De recepten uit haar boek bevatten slechts vier tot zes ingrediënten. Wilson neemt geen genoegen met excuses als een kleine keuken of weinig tijd. *I Quit Sugar* staat vol met praktische recepten voor maaltijden die je vervolgens bijvoorbeeld invriest in diepvriesbakjes, of gemakkelijk meeneemt naar het werk. Leren koken is het beste wat je kan doen voor een goede gezondheid, aldus Wilson.
2. Heroverweeg je ontbijt. Je eerste maaltijd van de dag hoeft niet zoet-zoet-zoet te zijn. Wilson legt uit waarom cornflakes niet vanzelfsprekend het beste ontbijt is. (Cornflakes is ooit bedacht als een tegengif tegen seksuele losbandigheid, maar dat terzijde.) Eet in plaats daarvan quinoa of soep als ontbijt. Of neem eens een ei. Bottom line: ga over op hartig!
3. Omarm kokosolie. 'Kokosolie is mijn geheime wapen,' vertelt Wilson in haar boek. 'Het helpt bij afvallen, bij het (opnieuw) op gang brengen van het metabolisme en het is effectief tegen ontstekingen.' Zelf mixt ze voor een van haar toetjes een klein beetje kokosolie met rauwe cacao.

I Quit Sugar: Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook, Sarah Wilson, Clarkson Potter Publishers New York, ISBN 978-0-8041-0602-5.



terwijl zijn werkgever, het chemische concern G.D. Searle, bekend was met het feit dat het goedje gaten veroorzaakte in de hersenen van muizen en dat het in combinatie met msg de kans op hersentumoren verhoogde. Toch werd aspartaam in 1981 goedgekeurd door de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA), ondanks bezwaren uit eigen gelederen. Dat het zo ver kwam, heeft veel te maken met de draaideur van industrie naar politiek en weer terug. Beleidsmakers zaten dan weer in de bestuurskamer van de FDA, dan weer van de industrie en dan weer van de politiek. Het was en is een roulerend circus waarbij men elkaar beloont voor bewezen diensten.

Suikerblues

De geschiedenis van aspartaam, aldus Consemulder, wordt gekenmerkt door onderzoeksfraude, belangenverstrengeling, omkoping, corruptie, machtsmisbruik en zoals gezegd: draaideur-politiek. En daarom is imago belangrijk in de voedingsmiddelenindustrie. Er worden enorme bedragen uitgegeven aan reclame, PR en 'wetenschappelijk' onderzoek dat invloed uitoefent op de publieke opinie. Toen de naam aspartaam voor een nare smaak in de mond ging zorgen bij de consument, koos de fabrikant voor andere namen als NutraSweet, Spoonful, Equal-Measure, Canderel (...). Ook werd in laboratoria aan verbeterde versies geknutseld, wat bijvoorbeeld Neotaam opleverde (8.000 zoeter dan suiker) en Advantaam (20.000 keer zo zoet).

Terug naar de documentaire van Damon Gameau. Gedurende zijn experiment kwam de aanstaande vader – de groei van zijn buikomvang hield bijna gelijke tred met die van zijn zwangere partner – steeds meer onder invloed van de suikerblues. Hij kon namelijk nauwelijks meer helder denken, behalve na een suikershot. Zijn concentratie nam af en manische periodes werden afgewisseld door momenten van lethargie. Gameau kwam er ook achter dat de fructose in zijn voeding zijn insulinespiegel nauwelijks verhoogde. En zonder insuline geen afgifte van leptine, een hormoon dat het signaal: 'verzadigd!' afgeeft. Ook Fontana toont aan dat ons lichaam fructose veel sneller omzet in vet dan welke andere koolhydraat dan ook. En fructose

- en dan zijn we weer terug bij de industrie en het grote geld - is heel zoet en heel goedkoop. Met onze moderne gemakvoeding hebben wij een ramkoers ingezet die ons immuunsysteem enorm belast. Ons afweermechanisme krijgt het door onze slechte eetgewoontes steeds moeilijker om vroege kankercellen uit te schakelen. Deze kunnen daardoor ongestoord groeien; suiker is een ideale voedingsbodem voor kankercellen.

Zoetekauw

De mens is van nature een zoetekauw en dat begint al in de baarmoeder. Het vruchtwater is zoet, net als moedermelk. Als peuter verdwijnt onze voorliefde voor zoet, tenzij het opnieuw wordt aangeleerd, bijv. door het kind regelmatig een fles met vruchtensap te geven. Smaken als zout, zuur, bitter en umami (Japans voor heerlijkheid, of hartig) raken dan ondergesneeuwd en we raken verslaafd aan zoet.



VIJFSTAPPENPLAN

David Gillespie, auteur van *The Sweet Poison Quit Plan* is recht voor z'n raap: suiker is vergif. Hij citeert onder meer onderzoek van de Princeton University dat aantoont dat suiker voor laboratoriumratten net zo verslavend is als heroïne of crack. Zelf verloor de voormalige advocaat 40 kg vet toen hij suiker z'n congé gaf. Het advies dat hij heeft voor suikerverslaafden: gebruik zoetstoffen om jezelf door de cold turkey-periode heen te slepen. Maar op lange termijn bieden deze geen oplossing.

Gillespies boek beschrijft gedetailleerd een vijfstappenplan:

1. Heb de juiste motivatie;
2. Stop met je gewoontes die met suiker te maken hebben (bijvoorbeeld 's avonds tv kijken);
3. Gooi alle suiker de deur uit;
4. Kick af van suiker door een laatste avondmaal met je favoriete toetjes te eten;
5. Verwijder alles uit je keukenkasten wat ook maar een zweem van suiker heeft en doe daarna nieuwe boodschappen - zonder suiker.

The Sweet Poison Quit Plan. How to kick the sugar habit and lose weight, David Gillespie, Penguin, ISBN 978-0-7181-7904-5.

Verdovende middelen kan je in onze huidige maatschappij vrij eenvoudig scoren, hoewel je je wel tot een dealer moet wenden aan de rafelranden van de maatschappij. Supermarkten dealen echter open en bloot in alcohol, tabak en suiker. Fontana zegt ergens: 'Supers zijn niet geïnteresseerd in onze gezondheid'. En: 'Suikervrij op de verpakking van een product betekent alleen vrij van kristalsuiker. Het product kan gewoon chemische suikervarianten bevatten die ook nog eens natuurlijk mogen worden genoemd'.

Aan het eind van haar boek komt Fontana gelukkig nog wel met een oplossing voor mijn verslaving. Zij vraagt mij naar mijn gedragspatronen en mijn automatismen te kijken, en deze vervolgens opnieuw te programmeren. Een foute programmering - is haar overtuiging - kan niet worden overschreven met wilskracht. 'Diëten werken niet'. Succes kan worden verkregen door voldoende tijd voor mezelf te nemen (weg met de stress), mezelf nieuwe gewoontes aan te leren met behulp van visualisaties, ademhalingsoefeningen, mezelf af te koppelen van het suikerverlangen, succesvol te gruwelen en *last but not least*: beweging.

Gelukkig sluit ook Consemulder niet in mineur af. Zijn boek lijkt op het eerste gezicht een aanklacht tegen de zieke farmaceutische en voedingsindustrie, de zorg en het medische bedrijf, maar is ten diepste een smeekbede om het in de toekomst beter te doen. 'Ik wil bewustzijn genereren van onze individuele verantwoordelijkheid, en onze gezondheid terug in eigen handen nemen'. Ik sluit me daar graag bij aan. ✖

BRONNEN

1. *Afkicken van suiker*. Hoe suiker je ondermijnt, Martina Fontana, uitgeverij Akasha, ISBN 978-94-6015-082-1.
2. *That Sugar Film* (2014), een film van Damon Gameau waarin hijzelf zestig dagen experimenteert met een dieet van omgerekend veertig klontjes suiker per dag.
3. *De zoete wraak*. Aspartaam en het ware gezicht van de farmaceutische- en voedingsindustrie, drs. John Consemulder, Frontier Publishing, ISBN 978-90-7807-053-5.