



## Sinterklaas, Kerst en .....

Lieve mensen,  
**Misschien niet het juist moment om over suikers te beginnen, met Sinterklaas en Kerst voor de deur. Of misschien juist wel.**

Uit onderzoek is gebleken dat suiker je ziek maakt.

Tot een paar jaar geleden meende ik, zoals heel veel mensen om mij heen, helemaal niet zoveel suiker te gebruiken. Geen suiker in de thee, geen suiker in de koffie, geen frisdrank en zeer matig met snoep en koek.

Jammer genoeg blijkt dit niet voldoende te zijn! In de supermarkt sta ik minuten lang naar verpakkingen te turen (hiervoor moet ik tegenwoordig wel mijn leesbril meenemen), de één na de andere ingrediëntenlijst doorspittend. En wat zie ik? Overal zit suiker in! Ik denk serieus dat meer dan driekwart van de supermarkt LEEG zou zijn als je alle producten met toegevoegde suikers weg zou laten.



Even een kleine greep uit het assortiment.

Broodjes – bouillonblokjes - knakworsten – sojamelk – yoghurt – ketchup – mayonaise – tortilla wraps – crackers – muesli - soep – paneermeel – pannenkoekmix – broodmix - vruchtendranken – sojasaus – pesto – paté – magnetronmaaltijden - kant en klare sausen – kruidenboter - brood van de supermarkt.....

Like ons op



En zo kan ik nog wel even doorgaan. Eigenlijk is alles in een pakje, bakje of zakje verdacht, zeer verdacht. En ja, ook bijna alle baby- en kinderproducten vanaf 12 maanden bevatten toegevoegde suikers. Ik heb getallen voorbij zien komen van 40 kilo. Veertig kilo wat???? Schrik niet, maar 40 kilo suiker die we per jaar onbewust binnenkrijgen. En dat is dus los van de frisdrank, koekjes, snoep en suikerklonten in de koffie. Even ter vergelijking, de oermens nuttigde zo'n 2 kilo suiker per jaar, halverwege de negentiende eeuw was dat 5 kilo en tegenwoordig zitten we op de 70 kilo per persoon per jaar!!!!!!

Waar het op neer komt is dat als wij suiker willen vermijden uit ons dieet, dan is het niet voldoende om te stoppen met snoep en frisdrank. Hiervoor zouden wij alle pakjes en bakjes moeten vermijden en alles in zijn puurste vorm moeten benuttigen.

Een balans hierin vinden is ook belangrijk. De december maand is aangebroken met alle misschien niet super gezonde maar wel hele leuke en gezellige tradities. Kies bewust maar geniet vooral van deze gezellige tijd!

Ik wens u allen een fijne december maand.

Graag weer tot ziens bij ons in de praktijk!

André de Voos  
*Chiropractor*