



Stevia heeft als voordeel dat er geen energie in zit

Amerika komt. De bladeren ervan worden al eeuwen als zoetmiddel gebruikt. Het wordt al enkele jaren gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie. In Europa ligt het inmiddels in de supermarkt.

Stevia heeft als voordeel dat er geen energie in zit en het niks doet met je bloedsuikerspiegel. Dat lijkt dus goed voor de lijn en de tanden. De zoetheid van stevia heeft een kleine vertraging en soms heeft het een wat bittere nasmaak. Het is driehonderd keer zoeter dan suiker, dus je hebt er maar weinig van nodig.

Er worden nogal wat gezondheidsclaims gedaan over stevia, maar die zijn niet in wetenschappelijk beton gegoten. De stevia die je koopt in de supermarkt is sterk bewerkt en vaak

met toevoegingen. In de natuurvoedingswinkel is het in puurere vorm te koop. Nadeel: je zoetbehoefte wordt er alleen maar groter van en je wordt hongriger, omdat je lichaam vraagt om de calorieën die normaal gesproken horen bij de zoete smaak van suiker.

Tè gebruiken: in yoghurt, koffie en om mee te bakken. Als je het in een pure vloeibare vorm koopt, is 1 druppel net zo zoet als 1 schepje suiker.

Rietsuiker

Vaak te koop als biologische of fairtradesuiker. Het heeft een lichtbruine kleur en daarvoor het imago van natuurlijk en onbewerkt. Chemisch gezien zijn deze twee suikersoorten echter identiek. Het enige verschil is dat de ene wordt gemaakt van biet en de ander van riet. Wereldwijd wordt rietsuiker meer gebruikt dan onze bietsuiker. Evenals in witte suiker, zit ook in rietsuiker louter energie en geen voedingsstoffen: loze calorieën. Het is dan ook niet gezonder dan bietsuiker.

En zo zijn er nog wel meer natuurlijke alternatieven te noemen: ahornsiroop, dadelstroop, palmbloesemsuiker. Ze zijn in samenstelling alle-

maal net iets anders en hebben daardoor een eigen zoete smaak. Sommige soorten herbergen enkele voedingsstoffen waardoor ze misschien een fractie gezonder zijn dan witte tafelsuiker, maar niet noemenswaardig.

Voor sommige mensen werken de zoete alternatieven om de smaak wat te ontwennen en dat is eigenlijk de grootste winst. Maar dat kun je ook bereiken door minder te snoepen, zoete dranken te laten staan, of door zelf vers te koken: in kant-en-klaareten zit vaak veel suiker. De ervaring leert dat als je een paar weken geen of weinig suiker eet, je vanzelf minder behoefte krijgt aan een zoete smaak. En het zelfs niet meer zo lekker vindt. ←