Voeding

Er bestaan twee vormen van suiker. *Zuivere suikers*, die in grote hoeveelheden voorkomen in frisdranken, vruchtensappen, koekjes, enzovoort.

En de *natuurlijke koolhydraten* in aardappelen, brood, enzovoort.

Fruit bevat ook suiker, maar die is beter dan *toegevoegde* suikers, omdat fruit vezels bevat en natuurlijk zijn.

De *Wereldgezondheidsorganisatie* adviseert om niet meer dan 25 tot 60 gram vrije suikers per dag te eten (10% van de totale energie-inname), omdat overmatige consumptie van toegevoegde suikers een groot probleem is in onze landen.

Langzaam vrijkomende koolhydraten zijn veel beter voor *de lever* dan vrije suikers.
Een te veel suiker in de voeding veroorzaakt ernstige gezondheidsproblemen.

Het is dan ook beter om koekjes met minder suiker te eten (of een *gezondheids*-koekje met een *groene label*, of *biologisch*).
Er waren ook *militaire* koekjes, maar die bevatten erg veel calorieën.

Suiker, alcohol en een teveel aan industriële of verzadigde vetten zijn slecht voor de lever.

Sommige voedingsmiddelen zijn minder slecht dan andere. Zoals bijvoorbeeld plat water met een schijfje citroen.

IJsthee bevat al de helft minder suiker dan Coca-Cola. En een kleine hoeveelheid IceTea kan meerdere dagen bewaard worden.

Sommige sporters drinken af en toe wat alcoholvrij bier.

Men verkoopt supermarkten, met name Delhaize, dozen met groenten die rauw gegeten kunnen worden.

Ik denk dat Chavroux-kaas, of harde kazen, beter zijn dan bijvoorbeeld Brie. Er zijn ook biologische smeerpasta producten, met 100% hazelnoten (omega-9, onverzadigde vetzuren, vitamine E) of 100% sesam of amandelen.

Aardappelpuree kan soms helpen gewicht te verliezen.

Sommige vruchten zijn makkelijk te bereiden, zoals banaan of appel.

Magere vis of vlees.

Havermoutpap zo nu en dan. Of biologische muesli met melk.

Chi-cafe, een oploskoffie met toegevoegde magnesium en calcium, is minder zuur dan gewone koffie. En eigenlijk smaakt het helemaal niet zo slecht.

Caloriebeperking wordt aangemoedigd (voor mensen met overgewicht), terwijl grote maaltijden worden afgeraden.

Een kamillethee om de drie dagen, 's avonds, bevordert de slaap, omdat het een natuurlijk kalmerend middel is.

Er zijn apps zoals Yazio, waarmee je kunt bijhouden wat je eet. De app berekent vervolgens min of meer de hoeveelheden en soorten voedingsstoffen die je hebt genomen en begeleidt je in natuurlijk gewichtsverlies. Het is mogelijk om te zien dat men minder heeft gegeten.

> *Het kapitalisme heeft kostenbesparing en winstmaximalisatie te ver doorgedreven ten koste van de voedselkwaliteit.*

Dit vereist wel wat aandacht op de lange termijn. Je hoeft alleen maar je gewoontes wat aan te passen.

Men moet informatie zoeken of persoonlijk advies vragen aan een zorgverlener of voedingsdeskundige.

Bleu2.eu - C. de Thibault - 2 november 2026.



Zeventiende-eeuwse olieverfschilderij Stilleven met roemer, fluit, aarden kruik en pijpen.
Een schilderij in de Nederlandse barokstijl, geschilderd door Jan Jansz. van de Velde III. Rijksmuseum, Amsterdam.