

Invloed van suiker op ons lichaam

Suiker is in zeer veel voedingsmiddelen verwerkt. Kijk maar eens op de etiketten van de potjes en zakjes in de kast of er suiker inzit. Vergeet het beschuit, de sapjes, de gezonde yoghurtjes en de pindakaas niet!

Als een kind veel voedingsmiddelen eet waar suiker aan toegevoegd is, krijgt het veel riet- of bietsuiker binnen. De meeste kinderen krijgen 70% van de suiker die ze binnen krijgen door het eten van kant-en-klare producten. Wat is de invloed van deze hoeveelheden suiker op het functioneren van een kind?



Door het eten van suiker is er kans op een tekort aan vitamine B. Dit kan verschillende gevolgen hebben: geringe prestatie, snelle vermoeidheid, gebrekkige eetlust, zenuwaandoeningen, depressiviteit, gejaagdheid, slapeloosheid en nervositeit. Ook zorgt een tekort aan vitamine B er voor dat koolhydraten in de voeding niet goed worden verteerd. Hierdoor ontstaan zuren in het lichaam en door calcium wordt dit zuur geneutraliseerd. Dit calcium is dan niet meer beschikbaar voor, of het wordt onttrokken aan, botten en tanden. Vitamine B (3&6) is ook belangrijk bij de aanmaak van serotonine. Serotonine zorgt er voor dat emoties op de juiste manier geïnterpreteerd en verwerkt kunnen worden. Het eten van suiker kan er zo toe bijdragen dat kinderen minder vermogen hebben om emotionele ervaringen te verwerken.

Waarom is er kans op tekort op vitamine B bij het eten van suiker?

Suiker vraagt veel b-vitamines en diverse mineralen als het verteerd wordt door het lichaam. Deze b-vitamines en mineralen zitten niet in de suiker zelf. Ze moeten toegevoerd worden vanuit het lichaam of andere voeding die gegeten wordt bij de vertering van suiker.

Kan een kind druk worden door het eten van suiker?



Ja, dat kan. Op twee manieren kan er verband zijn tussen het eten van suiker en druk gedrag. Ik zal uitleggen hoe dat mogelijk is.

Onze alvleesklier regelt de suikerspiegel in het bloed. Als er in de voeding veel suiker zit, zal de alvleesklier het hormoon insuline afgeven, waardoor het suikergehalte in het bloed niet te hoog wordt. Door insuline wordt suiker opgeslagen in de lever zodat de suikerspiegel niet te veel stijgt. Als de bloedsuikerspiegel te laag wordt, geven de bijniere adrenaline af. Door de adrenaline wordt de suiker door de lever weer vrijgegeven in het bloed. Adrenaline zorgt daarnaast ook dat het lichaam 'actie' wil. Tot zo ver is er nog niet zo veel aan de hand, maar als de alvleesklier ook al bij kleine hoeveelheden suiker (het beetje in de pindakaas, in de liga) insuline afgeeft,

daalt de bloedsuikerspiegel te snel en moeten de bijniere direct adrenaline afgeven om de bloedsuikerspiegel weer te laten stijgen. Gevolg: het kind zal gedurende de dag regelmatig een adrenaline-stoot krijgen. Hierdoor kan het kind de volgende symptomen krijgen: verminderde concentratie, onrustig gedrag, woede, angst, motorische onrust, zich snel aangevallen voelen en heftig reageren in het algemeen.

Hiernaast hebben de B-vitamines ook invloed op onze balans actie en herstel-ontspanning.

De adrenaline zorgt voor de actie. Een andere stof zorgt voor herstel en ontspanning, acetylcholine. Een tekort aan vitamine B1 remt de aanmaak van deze stof. Hierdoor heeft de adrenaline en daarmee de actie meer de overhand. Het kind staat de hele tijd op scherp, zijn lichaam is elke moment klaar om in actie te komen. Daar wordt je dus niet echt rustig van!

Vitamine B zit veel in volkoren graanproducten (veel brood dat er bruin uit ziet is niet volkoren! kijk goed bij de ingrediënten) en bonen, erwten, linzen. Deze ingrediënten zitten vaak niet in kant-en-klare producten, waar de suiker wél in zit.

Naast de vitamine-huishouding beïnvloedt het eten van suiker ook je eet-opname patroon. Gemiddeld eet een kind 140 gram suiker per dag, die suiker levert 20% van de energie-behoefte. Hierdoor is er een grote kans dat het kind te veel eet, waardoor er overgewicht kan ontstaan en het lichaam belast wordt met het verteren van te veel voeding. Aan de andere kant kan dit het effect hebben dat het kind minder trek heeft in voeding in het algemeen. U kunt dit zelf eens proberen met uw dranken gedurende de dag. Veel mensen drinken gedurende de dag sapjes, frisdranken en suiker in hun thee of koffie. Als u een dag alleen water en thee en koffie zonder suiker drinkt, zult u merken dat u veel meer trek heeft. Zo werkt het bij kinderen ook. Als zij een uur voor het eten een koekje met sap krijgen, is er een grote kans dat hun eetlust sterk is gedaald en zij daarom langzaam of weinig eten.



Het eten van (te veel) suiker kan de volgende effecten kan hebben:

- er te veel 'actie-impuls is' omdat de hoeveelheid adrenaline te hoog wordt
- overgewicht
- verminderde eetlust
- grote kans op een tekort aan B-vitamines waardoor:
 - het lichaam verzuurt met calcium tekort als gevolg
 - emotionele reacties en emotionele verwerking uit balans raken
 - het vermogen om te ontspannen, rusten en te herstellen afneemt
 - prestaties afnemen, het kind sneller vermoeid is, zich gejaagd of depressief voelt, slapeloosheid en nervositeit kunnen ontstaan.

Heeft u aanvullingen op dit artikel? Ik hoor het graag!

Bron: 'Voeding en Spiritualiteit', Fons Delnooz & Patricia Martinot, 2002, p.32-36. In eigen woorden weergegeven en met eigen voorbeelden, oktober 2011.



Sanne van der Lubben
Pedagoge bij Praktijk Respectvol Opvoeden
www.respectvolopvoeden.nl
contact@respectvolopvoeden.nl