

De gevaren van suiker.

Meneer E, 45 jaar, heeft darmklachten. Buikpijn rechtsonder in de buik, die soms opvlamt en dan gepaard gaat met hevige krampen, koorts, braken en bloedverlies bij de ontlasting. Na twee dagen is de aanval weer over, en hijzelf total loss. De klachten hangen samen met eten: na vet, gekruid en suikerrijk eten gaat het mis.

B, 22 jaar, is moe. Ze voelt zich de hele dag in wisselende mate moe en slap. Kan zich ook vaak niet goed concentreren. Sporten gaat daarentegen wel goed. Ze moet elke twee uur iets eten, dan kan ze de dag redelijk volhouden.

J, 16 jaar, heeft acne. De huisarts en dermatoloog hebben hem verzekerd dat dat niks te maken heeft met zijn voeding. Hij eet 8 boterhammen met zoetigheid, en drinkt 2 glazen melk per dag, en zegt 'ik snoep weinig en eet nooit chocola'.

Mevrouw V, 55 jaar, is in de overgang, slaapt slecht, is in korte tijd 15 kilo aangekomen en heeft een sterk verhoogd triglyceride- gehalte in haar bloed.

Suiker speelt een rol bij al deze vier patiënten. Meneer E heeft een diverticulitis die opvlamt als hij suiker eet. B heeft hypoglycemie, ze eet de hele dag brood, koekjes en frisdrank, waardoor de bloedsuikerspiegel snelle pieken en dalen vertoont, gepaard gaand met moeheidsaanvallen. Bij J dragen brood en zoet broodbeleg bij aan het verstoren van zijn huidflora waardoor acne ontstaat. Mevrouw V slaapt slecht door opvliegers, is overdag moe, houdt zichzelf dan op de been door frisdrank, vruchtensappen en redbull te drinken. 's Avonds drinkt ze een glas wijn om te kunnen slapen. De overmaat aan suikers, en alcohol, veroorzaken gewichtstoename, stijging van triglyceride, en houden het slaapprobleem en daarmee de hele vicieuze cirkel in stand.

Voor alle vier patiënten geldt: Stop met suiker. Dat bleek niet zo simpel. Meneer E kan niet zonder cola. Hij vindt het slap van zichzelf maar verbergt een fles cola in de kelder, zodat zijn vrouw het niet merkt. Mevrouw B is verbolgen want wordt 'nog slapper en trilleriger' als ze geen suiker mag. Mevrouw V kreeg hevige hoofdpijn en verstopping toen ze stopte met suiker en alcohol, en was een week stikchagrijs.

Allemaal vertoonden ze tekenen van suikerverslaving: De hunkering, de afkickverschijnselen, het gevoel van verlies. 'Suiker is mijn vriendje' zei B. Klopt, maar wel een 'fout' vriendje....

Intrigerend vind ik in dit verband wat het Voedingscentrum antwoordt op de vraag: Is suiker verslavend? Het Voedingscentrum schrijft:

"Nee, suiker is niet verslavend. Als je geen suiker eet, krijg je geen ontwenningverschijnselen zoals bij drugs, alcohol of nicotine. Je gaat er ook niet steeds meer van eten om hetzelfde (prettige) gevoel te krijgen. We hebben ook geen grotere behoefte aan suiker als we het een tijdje niet gegeten hebben. Verder wordt het hebben van eetbuien soms in verband gebracht met een verslaving. Vaak is dit geen verslaving maar heeft het te maken met verveling of stress. Bovendien wordt bij eetbuien niet alleen suiker, maar ook vet gegeten".

Get real ! Was het maar waar! Cold turkey stoppen met suiker kan wel degelijk klachten geven als hoofdpijn, slaperigheid, humeurigheid. En dat mensen niet één koekje eten maar een hele rol, is dat geen kenmerk van verslaving? Als je een tijd geen suiker eet en dan ineens een stuk taart eet, dan smaakt dat veel zoeter dan voorheen: dat is toch een teken dat er voorheen gewenning was?

De rij gevaren van suiker is lang: van cariës, overgewicht, maag- en darmklachten, hartvaatziekten, leververvetting, schimmelinfecties, chronische inflammatie, osteoporose, eczeem, acne, staar, rimpels tot gedragsproblemen, verhoogde kans op diverse kankers, en -recent ontdekt- Alzheimer.

Maar ik denk dat het állergrootste gevaar van suiker is: dat het gevaar van verslaving niet voldoende wordt onderkend.