

Consultkaart - Minder suiker

Suiker

Suiker is een zoete stof, die van nature in veel voedingsmiddelen voorkomt. Suiker levert energie. Het bevat 4 kilocalorieën per gram.

Producten met van nature aanwezige suiker



- ✓ **Kilocalorieën**
- ✓ **Vitamines, mineralen en/of voedingsvezels**

Toegevoegde suiker



- ✓ **Kilocalorieën**
- ✗ **Vitamines, mineralen en/of voedingsvezels**



Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht

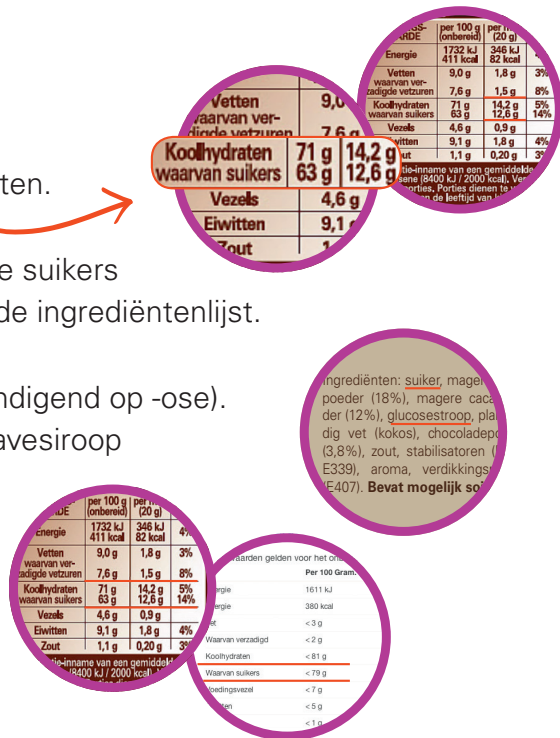
Consultkaart - Minder suiker

Suiker en gezondheid

Suiker levert kilocalorieën. Van te veel calorieën kun je te zwaar worden. Daarnaast is het eten van te veel suiker extra belastend voor de tanden. Het advies is om tussen de maaltijden door niet vaker dan 4 keer per dag iets met suiker te eten of te drinken.

De suikercheck

- Kijk in de voedingswaardetabel.
- Check onder koolhydraten of er suikers inzitten.
- Check bij ingrediëntenlijst of er toegevoegde suikers inzitten. Suiker staat niet altijd als suiker in de ingrediëntenlijst. Het kan ook vermeld staan als:
 - fructose, glucose, sacharose (allemaal eindigend op -ose).
 - stroop/siroop, zoals glucosestroop en agavesiroop
 - honing
 - melasse
- Vergelijk de hoeveelheid suiker per portie.



Tips

Wil je minder suiker gebruiken?

- Wen stapsgewijs aan minder zoet, het kan!
- Doe elke week iets minder suiker in koffie, thee of toetje.
- Neem wat vaker hartig beleg op brood zoals bijvoorbeeld 20+ (smeer)kaas met tomaat.
- Verdun zoete dranken met water.

Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Nestlé Nederland,
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life