Pas op met suiker

Je kind heeft dagelijks voldoende calorieën nodig, maar het gaat vooral om de kwaliteit ervan. Suiker levert zogenaamde ‘lege’ calorieën. Het bevat dus geen voedingsstoffen, vitaminen of mineralen. Eigenlijk heeft het alleen maar nadelen.

Nadelen suiker

* Suiker wordt vaak gecombineerd met voedingsstoffen die ook laag van kwaliteit zijn, zoals verzadigde vetten en witte (geraffineerde) graanproducten.
* Regelmatig gebruik van suiker leidt tot [tandbederf](http://wij.nl/kind-info-verzorging/artikel/tandverzorging).
* Veel suiker in het dieet van je kind kan bijdragen aan de ontwikkeling van [overgewicht](http://wij.nl/kind-info-voeding/artikel/mijn-kind-eet-te-veel).
* Als je kind veel snoept, heeft hij minder trek in een gezonde maaltijd.
* Sommige kinderen worden overactief als ze veel suiker hebben gehad, maar deskundigen hebben dit verband nog niet wetenschappelijk kunnen aantonen.
* Als je veel suiker eet, heb je ook meer behoefte aan chroom dat helpt bij het verwerken van suiker. Gebrek aan chroom kan bijdragen aan het ontwikkelen van [suikerziekte](http://wij.nl/kind-info-voeding/artikel/voeding-bij-diabetes) op latere leeftijd.

Het is dus verstandig om ervoor te zorgen dat je kind zo min mogelijk suiker gebruikt. WIJ.nl geeft je hiervoor enkele tips:

Let op de verpakking

Suiker is toegevoegd aan bepaalde producten om de smaak te verbeteren. Dat geldt bijvoorbeeld voor tomatensoep, kant-en-klare sauzen of appelmoes. Zogenaamde ontbijtcereals in kleurige verpakkingen bevatten ook vaak suiker. Suiker komt voor in veel vormen, zoals bruine suiker, basterdsuiker, rietsuiker, maar ook fructose, dextrose, glucose en sucrose. Let dus ook op deze termen als je de verpakking bekijkt! Ook honing is een vorm van pure suiker en dus niet gezond.

Laten wennen

Als je kind op jonge leeftijd went aan suiker, zal hij er later ook meer behoefte aan hebben. Het gevolg hiervan is een grotere kans op gewichtsproblemen of tandbederf. Als je het geven van zoetigheid zo lang mogelijk uitstelt, krijgt je kind de kans om een voorkeur voor andere smaken te ontwikkelen. Daarbij is het natuurlijk van belang dat jij het goede voorbeeld geeft!

Goede gewoontes

Geraffineerde (witte) suiker bevat geen enkele voedingswaarde. Daarom zijn natuurlijke suikers zoals vruchtensapconcentraten of vruchtensuikers een beter alternatief. Rozijnen, blokjes fruit en cakejes gezoet met gedroogd fruit zijn lekkere tussendoortjes. Kies voor jam die weinig suiker bevat en geef bij voorkeur milde yoghurt met stukjes vers fruit als toetje. Het is ook beter om niet te veel zoete dranken aan te bieden: leer je kind dat water voor de dorst is en vruchtensap een traktatie.

Het is niet verstandig om snoep te gebruiken als beloning. Geef je kind dus liever geen zoet toetje als beloning voor het leegeten van zijn bord. Probeer ook niet aan zijn wensen toe te geven als jullie samen in de winkel staan, hoe moeilijk dat soms ook is! De reclame spreekt kinderen namelijk direct aan en laat jou geloven dat producten wel voedingswaarde hebben. Jullie kunnen bijvoorbeeld afspreken dat je kind één keer per dag iets lekkers mag, een half uurtje voor het [tandenpoetsen](http://wij.nl/kind-info-verzorging/artikel/verzet-bij-tandenpoetsen).

Suikervervangers

Er zijn steeds meer producten te koop die zijn gezoet met suikervervangers zoals sorbitol. Het is aan te raden om deze stoffen te vermijden, in ieder geval nu je kind nog zo jong is. Over het effect van gebruik op de lange termijn is namelijk nog maar weinig bekend. Het is in ieder geval verstandiger om je kind te laten wennen aan minder zoete smaken.

Niet té streng

Het is praktisch niet mogelijk om je kind alle suiker te ontzien. Een keer trakteren of snoepen op een verjaardagsfeestje is echt niet zo erg, zolang jullie er geen gewoonte van maken.

**Samenvatting**

Onnatuurlijke suikers bevatten alleen maar nadelen. Op het moment dat kinderen op jonge leeftijd gewend raken aan suikers, zal hij/zij daar later ook meer behoefte aan hebben en dit brengt nadelen met zich mee. Het is voor kinderen belangrijk dat ze een goed voorbeeld krijgen van bijvoorbeeld hun ouders, dus wil je dat je kind gezond eet, dan moet je dat zelf ook doen. Het is het beste om natuurlijke suikers te nuttigen, maar het totaal vermijden van onnatuurlijke suikers is niet te doen. Kinderen af en toe iets zoets geven is geen probleem, maar maak hier afspraken over.

**Stellingen**

* Zijn suikers nou echt zo slecht?
* Zou jij je kind suikers verbieden?
* Zou er een duidelijk symbool op verpakkingen moeten staan als het product suikers bevat die niet natuurlijk zijn?