



STUIT SO JOU SUIKERTAND

Om minder suiker in te neem is dalk moeilik, maar die gesondheidsvoordele is veelvuldig. Hier's werkbare raad Deur SHANAAZ PRINCE

DIE lekker lewe sonder suiker? Dit klink maar bitter, maar suiker kom ál meer onder skoot as een van die grootste gevare vir ons gesondheid. Dit kom boonop in byna alles voor – nie net in daardie soetigheidjies waarmee jy jou bederf nie.

“Bygevoegde suiker is die ergste bestanddeel in die moderne dieet,” sê Paula Galvão, stigtershoof van Eden Life Wellness-kliniek in Sandton, Johannesburg.

“Dit belemmer die hormone wat honger en versadigheid reguleer, beskadig jou metabolisme en lei tot verhoogde vetopberging.”

Nou hoe gemaak om minder suiker in te neem? Ons het kenners se raad gevra.

AANVAAR DIT GAAN 'N UITDAGING WEES

Daar's nie 'n maklike uitweg nie en sal dissipline van jou verg. Een van die belangrikste dinge wat jy moet doen as jy jou eetgewoontes wil verander, is om jou kop reg te kry. Herinner jouself elke dag (dalk somer by elke ete ook) dat jou doel is om minder suiker in te neem.

LEER JOU SMAAKKLIERE NUWE VORKEURE

Ons het onself gekondisioneer om van soeter dinge te hou en dus aan die bygevoegde suiker in ons dieet verslaaf geraak, sê Maxine de Araujo, 'n dieetkundige van Johannesburg.

“Die enigste manier om weer natuurlike soetigheid te leer waardeer is om vir sowat ses tot agt weke geen verfynde suiker in te neem nie,” sê sy. “Dit help jou smaakklieer aanpas en om nie meer so gedesensitiseer vir suiker te wees nie. In dié tyd kom mense dikwels agter hulle begin die natuurlike soetheid in kos, byvoorbeeld patat, proe. En daarna besef

hulle hulle kan nie meer so baie verfynde suiker soos voorheen inneem nie.”

HOU OP OM SUIKER BY TE VOEG

Daar's 'n verskil tussen suiker wat natuurlik voorkom, soos dié in vrugte en groente, en bygevoegde suiker, wat in die meeste verwerkte kos voorkom.

“Bygevoegde suiker is onnodig vir 'n gesonde dieet,” sê Maxine. “'n Blikkie koeldrank bevat sowat agt teelepels bygevoegde suiker en geen voedingstowwe nie.”

MAAK SLIM KOSKEUSES

■ **Moenie verwerkte kos koop nie.** Maak seker jou bord bestaan uit kos wat so na moontlik aan hul natuurlike staat is. Dit beteken meer groente en vrugte, vleis, pluimvee, vis, gewone neute en sade, en peulgroente soos droëbone, kekerertjies en lensies.

■ **Moenie suiker in jou tee en koffie drink nie.** As dit vir jou te erg klink, begin stadig: Gooi net die helfte minder suiker in en verminder dit dan elke keer dat jy 'n koppie tee of koffie drink tot die dag aanbreek dat jy niks meer ingooi nie.

■ **Kies jou drinkgoed reg.** Water moet jou eerste keuse wees en versoete koeldrank moet heeltemal uit jou lewe verdwyn. “Beperk vrugtesap tot 'n halwe koppie per dag en verdun dit met water,” sê Maxine. “Jy kan suikervrye aanmaakkoeldrank met min kilojoules gebruik of drankies wat met suikervrye geurmiddels, soos vanielje en kaneel, gegeur is.”

■ **Vermyn soet snoeperye** Kies eerder ongegeurde springmielies, gewone neute en sade, biltong en vrugte. “Maar onthou, jy moet steeds jou porsiegrootte in gedagte hou,” sê Maxine. “'n Porsie biltong is byvoorbeeld sowat 25 g.”

Beperk jou tot twee porsies vrugte per dag, voeg sy by. Dit bevat vesel, vitamienes, minerale en antioksidante, maar moet jou nie vergryp nie. Vars vrugte is die beste keuse, want vrugtesap bevat nie méér vesel nie. Van droëvrugte (waarby geen suiker gevoeg is nie) kan jy net 'n kwart koppie per dag eet.

'n Gesonde snoepery is rou groente soos seldery en wortels, wat jy dan lekker in hum-