

HG RAAD

mus doop, sê Paula. "Ander happies vir tussen etes is natuurlike jogurt met vrugte, skyfies appel met neutbotter, tuna op volgraankraakbeskuijies en tuisgemaakte energiestafies."

KYK NA DIE PRODUKTE SE BESTANDELE

"Begin by die lys bestanddele," sê Paula. "Die eerste is die een wat die meeste in die produk voorkom, want bestanddele word volgens gewig in afwaartse orde gelys."

Wees versigtig as suiker eerste op die lys is (dit kan onder meer aangegee word as sukrose, dekstrose, meliestroop met baie fruktose of garsmout).

"Kyk byvoorbeeld wat die suikerinhoud is van ontbytgraankosse wat vir kinders bemark word – dis skokkend," sê Hamish van Wyk, dieetkundige en diabetesopvoeder by die Sentrum vir Diabetes en Endokrinologie in Johannesburg.

Kies eerder volgraanontbytgraankos en pap met geen bygevoegde suiker nie, soos hawermout en semelpap.

LEES DIE ETIKETTE

'n Suikervry-etiket beteken een porsie bevat minder as 0,5 g suiker. Wanneer jy tussen 'n standaardprodukt en sy sogenaamde "suikervrye" weergawe kies, vergelyk eers die etikette. As die suikervrye weergawe minder koolhidrate bevat, sal dit waarskynlik die beste keuse van die twee produkte wees, sê Paula.

'n Etiket wat sê "geen suiker bygevoeg nie" beteken geen suiker is bygevoeg tydens verwerking of verpakking nie. Maar wees gewaarsku: Kos met dié etiket kan steeds baie suiker bevat. Lees dus op die etiket wat die totale suikerinhoud per 100 g is. "Op die etiket sal staan 'carbohydrates of which total sugars' – dis waarna jy moet kyk," sê Hamish. "Min suiker is minder as 5 g per 100 g, matig is 5-22,5 g per 100 g en baie is meer as 22,5 g per 100 g."

"Wat drankies betref, beteken min suiker minder as 2,5 g per 100 ml, matig is 2,5-11,25 g per 100 ml en baie is meer as 11,25 g per 100 ml."

AS JY NET DRIE DINGE DOEN...

Hier is ons kenners se drie topwenke:

1 Vermy alle versoete gaskoeldranke, ystee en gegeurde water.

2 Eet minder sjokolade en lekkers.

3 Lees die etiket en beperk kos wat meer as 5 g suiker per 100 g bevat.

WAT IS DIE ALTERNATIEF?

Voedsame versoeters

Suikeralkohol

Dis 'n soort koolhidraat wat as plaasvervanger vir suiker gebruik word. Tegnies is dit nie regtig suiker nie, en dis waarom kos wat dit bevat gewoonlik as "suikervry" gemerk word.

Dit bevat wel kilojoules en daarom kan jy dit nie in onbeperkte hoeveelhede inneem nie.

Van die bekendste soorte is:

- **Sorbitol** het 60% van die soetheid van sukrose (oftewel tafelsuiker).
- **Xylitol** is 100% net so soet soos sukrose.
- **Isomout** is sowat 60% so soet soos sukrose.
- **Mannitol** is 70% so soet soos sukrose.
- **Gehidrogeneerde styselhidrosilate** wissel tussen 40% en 90% so soet soos sukrose.

Nievoedsame versoeters

Dit word ook kunsmatige versoeters genoem, bevat geen kilojoules nie en is veel soeter as sukrose; dus is net klein hoe-

veelhede nodig. Hulle word in die algemeen as veilig beskou, hoewel 'n hoë inname van sommige soorte al met 'n verhoogde risiko vir sekere soorte kanker verbind is.

Van die bekendste soorte is:

- **Sakkarien** is sowat 300 keer so soet soos sukrose. Wetenskaplikes sê tot 1 g per dag hou geen gesondheidsrisiko vir volwassenes in nie.
- **Stevia** is 300 keer so soet soos sukrose.
- **Asesulfaam-K** is 200 keer so soet soos sukrose.
- **Aspartaam** is 200 keer so soet soos sukrose. Dit is nie stabiel wanneer dit verhit word of vir lang tye in vloeistofvorm is nie; daarom word dit nie gebruik om mee te kook nie.
- **Sukralose** is 600 keer so soet soos sukrose, is hittestabiel en word dikwels in gebak gebruik.
- **Siklamaat** is 30 keer so soet soos sukrose. Dit word in Amerika verbied omdat dit met 'n verhoogde risiko vir kanker verbind word. ■

