



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt



Medisch Huis 't Rondpunt
Huisartsenpraktijk

WIST JE DAT...

... vruchtensap evenveel suiker bevat als frisdrank?

Wie denkt dat vruchtensap gezonder is dan frisdrank heeft het mis. Beide soorten drank bevatten evenveel suikers (ongeveer 10 gram per 100 ml) en calorieën (ongeveer 40 kcal per 100 ml). Ondanks dat de ene natuurlijke suikers bevat en de andere toegevoegde suikers, maakt je lichaam hier geen onderscheid tussen. Je bloedsuiker stijgt er peilsnel van en het is slecht voor de tanden.

Dit geldt ook voor vers geperst sinaasappelsap. De voordelen van fruit, zoals vitaminen en vezels, gaan door het persen gedeeltelijk verloren. Het resultaat is een suikerrijke drank.

In een stuk fruit zijn de vezels intact gebleven en het verzadigingsgevoel ervan is groter doordat je er op moet kauwen. Een glas sinaasappelsap is geen goede vervanger voor een sinaasappel.

Zowel vruchtensap als frisdrank drink je bij voorkeur zo weinig mogelijk tot helemaal niet. Betere alternatieven zijn water, gearomatiseerd water of thee en koffie zonder suiker of zoetstof.

