

FRUIT...daar zitten toch veel suikers in?

Er zijn ontzettend veel onderzoeken gedaan naar het gezondheidsaspect van fruit. Deze tonen aan dat het eten van fruit gezond is voor onze hersenen en bloedvaten en we minder snel verouderen als we regelmatig fruit eten.

Ondanks al deze wetenschappelijk onderzoeken, goede raadgevingen van artsen en duidelijke voorlichting door voedingsdeskundigen hebben cliënten veel vragen over fruit.

Snel afvallen, of afvallen door gezond eten?

Ze hebben ergens gelezen of gehoord dat fruit eten niet gezond zou zijn omdat fruit 'veel suiker bevat'. Deze stelling komt vooral uit de dieet wereld waar grote groepen voedingsmiddelen geëlimineerd worden om zo snel mogelijk resultaat te bereiken. Alle diëten gaan over snel afvallen en niet over afvallen door gezond eten.

Allergisch voor fruit?

Ook krijgen mensen vaak 'onterecht' te horen dan ze allergisch zijn voor verschillende soorten fruit of dat fruit een 'voedselintolerantie' zou kunnen veroorzaken, waardoor ze te weinig of helemaal geen fruit meer eten. En dat is niet gezond.

Het is merkwaardig dat mensen zich afvragen of ze een stukje fruit zouden eten omdat het 'suiker' bevat en zich die zelfde vraag niet stellen wanneer ze een plakje ontbijtkoek, mueslireep of gebakje eten.

Goed voor de hersenen

Suiker in fruit is vooral fructose of wel fruitsuiker. Deze fruitsuiker is verpakt in tal van vezels waardoor het langzaam aan de bloedbaan wordt vrijgegeven en de insuline amper stijgt en je lichaam van goede energie wordt voorzien. Hersenen kunnen bijvoorbeeld geen energie opslaan en moeten het hebben van een constante aanvoer van energie. Fruit kan daar een grote bijdrage aan leveren. Dat is ook de reden dat mensen die zich voor een langere tijd moeten concentreren, bijvoorbeeld bij het maken van een test of toets, juist fruitsuikers gebruiken, en geen suikerklontje. Dat suikerklontje zou voor een insuline piek zorgen waardoor je sneller vermoeid raakt. Dat kan je in dit geval niet gebruiken.

Waarom je fruit moet wassen

Een andere veel gehoorde reden om geen fruit te eten is dat er in en op de schil van fruit pesticiden zitten. Maar deze kun je prima verwijderen door het fruit te wassen en af te drogen. Het kleine beetje wat dan nog over blijft weegt niet op tegen alle goede voedingsstoffen die in fruit zitten.

Fruit kan altijd, is super gezond en bevat relatief weinig calorieën. Een kiwi bevat maar 30 kcal terwijl in een plakje ontbijtkoek 70 kcal zitten. Dus....Gewoon lekker fruit eten en je niet druk maken over fruitsuikers. Fruitsuikers zijn goed voor lichaam en geest en passen prima in een gezond gewichtsreducerend programma. Wanneer je elke dag een glas vers geperst vruchtensap drinkt en vooral veel blauw en rood fruit eet zoals aardbeien, bosbessen, frambozen en bramen bestrijd je rimpelvorming. Een goede reden om fruit te eten, toch?