

VOORWOORD ★ P. 8

INLEIDING ★ P. 11

1 ★ Frisdranken

★ FRISDRANKEN ZIJN EIGENLIJK VLOEIBAAR SNOEP ★ P. 16

★ FRISDRANK IS GEVAARLIJKER DAN JE DENKT ★ P. 17

★ HOE WORDT FRISDRANK GEMAAKT? ★ P. 20

★ DIT ZIT ERIN... ★ P. 20

★ FRISDRANK, LEKKER ZOET! ★ P. 25

★ BEN JIJ VERSLAAFD AAN FRISDRANKEN? ★ P. 27

★ **RECEPTEN VOOR GEZONDE FRISDRANKEN & IJSTHEE** ★ P. 30

★ **ZOETSTOFFEN: HET EI VAN COLUMBUS OF TOCH NIET?** ★ P. 39

★ ZOET ZONDER CALORIEËN! ★ P. 39

★ LIGHTPRODUCTEN EN ZOETSTOFFEN MAKEN JE DIK ★ P. 40

★ ZOETSTOFFEN IN LIGHTDRANKEN ★ P. 42

★ **FRUCTOSE, DE VETMAKER** ★ P. 45

★ SUCROSE, GLUCOSE EN FRUCTOSE ★ P. 45

★ GLUCOSE-FRUCTOSESTROOP ★ P. 47

★ HOE ZIT HET MET FRUIT? ★ P. 49

2 ★ Energiedrankjes & sportdrinkjes

★ ONTDEKT DOOR EEN ZAKENREIZIGER ★ P. 52

★ HET GEHEIM VAN DE SNELLE BOOST ★ P. 53

★ NOG MEER OPWEKKENDE STOFFEN ★ P. 54

★ ENERGIEDRANKJES ZIJN NIET ZONDER GEVAAR ★ P. 55

★ SPORTDRANKJES VOOR TOPPRESTATIES, OF TOCH NIET? ★ P. 55

★ GOEDE ALTERNATIEVEN ★ P. 57

★ **ZO MAAK JE JE EIGEN GEZONDE ENERGIEDRANKJES** ★ P. 60

3 ★ Water

- ★ JE LICHAAM VRAAGT OM WATER! ★ P. 66
- ★ IS JOUW LICHAAM UITGEDROOGD? ★ P. 67
- ★ WATER IS BELANGRIJK VOOR HET LICHAAM ★ P. 68
- ★ HET LICHAAM BEVAT TWEE SOORTEN WATER ★ P. 69
 - ★ HOEVEEL WATER IS GEZOND? ★ P. 70
 - ★ KUN JE OOK TE VEEL WATER DRINKEN? ★ P. 70
 - ★ FLESENWATER OF KRAANWATER? ★ P. 71
 - ★ WATER FILTEREN ★ P. 73
 - ★ WATER MET OF ZONDER BUBBELS? ★ P. 73
- ★ **RECEPTEN VOOR GEPIMPTTE WATERTJES** ★ P. 74

4 ★ Melk is goed voor elk...

- ★ KUN JIJ MELKPRODUCTEN VERDRAGEN? ★ P. 86
 - ★ 'DRINK JE MELK OP, SCHATJE' ★ P. 87
- ★ WE DRINKEN EIGENLIJK NOG MAAR HEEL KORT MELK ★ P. 89
 - ★ VAN MELK KRIJG JE STERKE BOTTEN ★ P. 90
 - ★ BUITEN ADEM VAN ZUIVEL ★ P. 90
- ★ ZUIVELDRANKJES, EEN GEZONDE DORSTLESSER? ★ P. 91
 - ★ PROBIOTICADRANKJES ★ P. 92
 - ★ PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR MELK ★ P. 95
- ★ **LEKKERE EN GEZONDE ZUIVELDRANKJES** ★ P. 96

5 ★ Mimm... vruchtensappen!

- ★ DIKSAPPEN, HET BESTE UIT DE NATUUR ★ P. 106
- ★ 'VERS' VRUCHTENSAP UIT DE FABRIEK ★ P. 107
- ★ FRUIT: HEERLIJK NATUURLIJK SNOEPGOED ★ P. 110
- ★ **RECEPTEN VOOR GEZONDE FRUITDRANKJES, SMOOTHIES EN LIMONADES** ★ P. 115
- ★ **BLOEDSUIKERVRIENDELIJKE EN VERSE VRUCHTENSAPPEN MAAK JE ZO!** ★ P. 125

6 ★ Alcohol

- ★ MIJN 'ALCOHOL-ONTMAAGDING' ★ P. 130
- ★ ALCOHOL IS SUPERGIFTIG VOOR HET LICHAAM ★ P. 131
 - ★ ACH, ÉÉN GLAASJE... ★ P. 132
 - ★ IN DE WAR VAN ALCOHOL ★ P. 132
- ★ ALCOHOL GEDRAAGT ZICH IN JE BLOED ALS SUIKER ★ P. 134
 - ★ VAN ALCOHOL SLIB JE DICHT ★ P. 135
 - ★ WIJN IS FIJN, BIER GEEFT PLEZIER ★ P. 136
- ★ TIPS VOOR EEN BLOEDSUIKERVRIENDELIJKE ALCOHOLCONSUMPTIE ★ P. 137
- ★ RECEPTEN VOOR COCKTAILS, 'ON THE ROCKS' EN ANDERE ALCOHOLVRIJE VARIANTEN ★ P. 138

7 ★ Koffie en thee

- ★ KOFFIE 'OM TE LANDEN' ★ P. 144
- ★ IN DE BAN VAN CAFÉÏNE ★ P. 146
 - ★ LEKKER: THEE! ★ P. 149
- ★ RECEPTEN VOOR HEERLIJKE WARME DRANKEN ★ P. 152

8 ★ Bijlagen

- ★ Bijlage 1: Wat is Sugarchallenge? ★ P. 164
- ★ Bijlage 2: 86 symptomen van aspartaamvergiftiging ★ P. 168
- ★ Bijlage 3: Glycemische index en glycemische lading ★ P. 170
- ★ Bijlage 4: De gezondheidsrisico's van suiker ★ P. 172
 - ★ Sugarchallenge support ★ P. 172

- DANKWOORD ★ P. 183
- REGISTER RECEPTEN ★ P. 186
- REGISTER INGREDIËNTEN ★ P. 188
- REGISTER TREFWOORDEN ★ P. 190



Inleiding

MIJN BROERTJE HAD VROEGER EEN ENORME VERZAMELING COCA COLA-SPULLEN. ZIJN KAMER STOND VOLGEPAKT MET GLAZEN, FLESJES, POSTERS EN VOORAL BLIKJES. ALLES IN HET WELBEKENDE COCA COLA-ROOD. WIJ WOONDEN VLAK BIJ DE DUITSE GRENS EN ZEKER ÉÉN KEER PER WEEK GING HIJ SAMEN MET EEN VRIENDJE OP DE FIETS NAAR ELTEN OM DAAR LANGS DE SNELWEG IN DE AFVALBAKKEN TE GRAVEN NAAR NIEUWE SCHATTEN. ACHTERGELATEN DOOR DE INTERNATIONALE VRACHTWAGENCHAUFFEURS. TROTS KWAM-IE DAN THUIS MET EEN NIEUWE LADING BLIKJES EN FLESJES. ECHT OVERAL KWAMEN ZE VANDAAN. ZO HAD-IE BLIKJES UIT POLEN, RUSLAND EN ROEMENIË, MAAR OOK UIT SPANJE, ITALIË EN ZELFS AMERIKA! TOT GROOT ONGENOEGEN VAN MIJN MOEDER DIE ZIJN STEEDS GROTER WORDENDE VERZAMELING IEDERE WEEK PROBEERDE AF TE STOFFEN...

Zelf lustte ik geen cola en andere prik, ik vond het vies, net zoals ik koffie en melk nooit lekker heb gevonden en chocolademelk alleen maar lustte als mijn moeder hem zelf had gemaakt. Als het uit een fles kwam dan hoefde ik het niet want dan was het echt veel te zoet! Alcohol heb ik ook nooit lekker gevonden.

Tot groot verdriet overigens van veel ex-vriendjes, maar ook van mezelf. Samen een 'glaasje rood' drinken is immers toch gezelliger dan samen aan het water. Dan kun je het nog wel in een wijnglas doen, maar toch... Geloof me, ik heb echt mijn stinkende best gedaan, maar ik krijg het gewoon niet weg.

Achteraf ben ik er niet zo rouwig om. Ik geloof dat mijn lichaam mij toen al haarfijn heeft aangegeven waar het behoefte aan heeft: aan water en kruidenthee. Ook al heb ik heel wat keren moeten horen dat water en thee eigenlijk bedoeld zijn voor kinderen en zieke mensen, dit is een van de dingen waarin ik mezelf altijd trouw ben gebleven. Ik vind het nou eenmaal lekker en ik doe het er goed op! Helaas blijven vooral water en kruidenthee voor veel mensen lastig om te drinken. Ook is het voor velen 'not-done' om een avondje uit te gaan op water en kruidenthee.

Ik kan me dat heel goed voorstellen. Vooral water en kruidenthee hebben nou niet echt het spannende imago, de sfeer en de uitstraling die bijvoorbeeld een biertje, wijntje, colaatje, Breezer, cocktail, Mojito of een blikje energydrank hebben. Het is dan ook (zeker voor mannen) absoluut niet stoer en eigenlijk not-done om water en thee te drinken, laat staan te bestellen in een café. Chapeau dus voor de kerels die dit wel durven en doen!

Maar dat even terzijde. Naast het imago-probleem is het ook een feit dat het voor veel mensen

belangrijk is dat hun drinken voldoende smaak heeft. We leven nu eenmaal in een maatschappij waarin het draait om meer, beter en vooral nieuw. Dingen moeten spannend zijn, vernieuwend en mogen vooral niet vervelen. Wekelijks worden er daarom nieuwe, vaak mierzoeete drankjes gelanceerd in spannende kleuren en verpakkingen, uiteraard begeleid met spectaculaire reclamecampagnes en mooie social media-acties.

Hierdoor zijn onze smaakpapillen inmiddels behoorlijk verwend geraakt en wordt de normale smaak van voeding en van natuurlijke drankjes door veel mensen al snel als flauw en saai betiteld. Om naast al het zoete geweld toch tegemoet te komen aan de vraag naar gezond en lekker drinken, is de voedingsindustrie dan ook druk bezig om ons te voorzien van 'gezonde alternatieven'. Zodat we zonder schuldgevoelens drankjes kunnen blijven drinken waarvan we denken dat ze gezond zijn én die voldoen aan onze behoefte aan variatie en avontuur.

Maar hoe zit dat nu met al die drankjes? Zijn ze nou echt zo slecht als wordt beweerd? En hoe zit dat met de gezonde alternatieven die steeds vaker worden aangeboden? Onderzoekresultaten buitelen over elkaar heen, meningen van experts schieten alle kanten op, het is al met al behoorlijk verwarrend aan het worden. De meest gestelde vraag van Sugarchallenge-deelnemers is dan ook: 'Carola, wat kan ik anders drinken dan water, koffie en thee? Ik bedoel, het gaat best goed, hoor, maar af en toe ben ik die drankjes zoooooo zat! Het is zo saai. Ik heb ook wel eens zin in iets anders dan dat eeuwige water.'

Ook krijg ik veel vragen over zogenaamde gezonde frisdranken die nieuw worden geïntroduceerd met prachtige kreten erop zoals: 'ongezoet' of 'alleen natuurlijke zoetstoffen' of 'gezoet met het zoet uit de natuur'. Mogen die dan misschien? En water met een smaakje dan? Wat ik daar dan van vind, want dat is toch niet zo slecht? Het is immers water, dus wat kan daar nou verkeerd aan zijn?

Hoogste tijd dus voor meer duidelijkheid over ons drinken. Eigenlijk is het wel heel bijzonder dat in alle aandacht voor suiker en onze gezondheid, ons drinken nog steeds redelijk buiten schot blijft. Ik vraag me wel eens af hoe dit komt. De aarde bestaat voor 70 procent uit vocht en dit geldt ook voor ieder levend wezen. Voldoende drinken is dus van levensbelang en is eigenlijk nog belangrijker voor ons dan voeding. Toch lijken maar weinig mensen daarbij stil te staan.

Als het gaat om onze dagelijkse suikerconsumptie, dan speelt ons drinken een heel belangrijke rol. Wist je dat ruim 40 procent van alle suikers die we dagelijks binnenkrijgen afkomstig zijn van frisdranken en vruchtensappen? Eigenlijk zijn al die lekkere drankjes gewoon vloeibaar snoep en ze dragen dan ook in ruime mate bij aan het ontstaan van veel van onze lichamelijke welvaartsproblemen. We drinken ze als water, maar ze leveren de energie van volwaardige boterhammen, chips, pizza's, chocoladetaart en zakken snoep. Heb je daar ooit

wel eens bij stilgestaan terwijl je snel een cola of icetea naar binnen werkte? Dat je eigenlijk gewoon in een mum van tijd een hoeveelheid van minimaal 8 suikerklontjes naar binnen drinkt? Waarschijnlijk niet.

Gelukkig kan drinken vanaf nu spannend en gezond! Samen met Sharon, mijn geweldige suikervrije en supercreatieve 'kook-collega' neem ik je in dit boek mee op ontdekkingstocht in de wondere wereld van de drankjes. Alle soorten drank komen aan bod, van water en kruidenthee tot frisdranken, zuiveldranken, vruchtensappen, alcohol en smoothies.

We bespreken achtergronden, ingrediënten, maar vooral de effecten van al die drankjes op je lichaam, bloedsuikerspiegel en gezondheid. En uiteraard geven we je veel, heel veel recepten voor gezonde drankjes. Zodat je vanaf nu zelf kunt beslissen welke drankenkeuze je maakt en niet meer hoeft te vragen: 'Carola, wat kan ik nog meer drinken behalve water?'

Carola



Voorwoord

OPGEVOED ALS EEN TYPISCH HOLLANDS KIND, HEB IK MIJN LEVEN LANG GEDRONKEN WAT TYPISCH HOLLANDSE KINDEREN DRINKEN.

NATUURLIJK BESLOOT MIJN MOEDER EERST WAT IK KREEG, LATER WERD IK ZO'N GEZONDHEIDSBEWUSTE TIENER EN MAAKTE IK MIJN EIGEN KEUZES HIERIN.

Nu ik zelf een dochter heb, vind ik het shockerend dat mijn moeder mij als 6 weken oude baby sinaasappelsap

gaf. Dat 'mag' nu namelijk helemaal niet! Vroeger wel. Mijn moeder gaf dat natuurlijk niet zomaar omdat ze dat zelf een goed idee vond, dat was de richtlijn toen. Toen ik 6 weken oud was kreeg ik dus niet alleen mamamelk, maar ook sinaasappelsap.

Door de jaren heen werd daar koemelk (veel melk, ik vond melk heerlijk), nog meer sap en frisdrank aan toegevoegd. Ik herinner me nog de lekkere pakjes schoolmelk, siroop, appelsap wanneer ik ziek was, en later natuurlijk cola. Prik vond ik fan-tas-tisch. Ik kan me dan ook niet herinneren dat ik als kind water dronk.

Dat veranderde toen ik tiener werd en ging puberen. Ik moest van mezelf gezond eten en drinken en op de lijn letten, en dat deed ik aan de hand van de voor mij beschikbare informatie. Mijn waterflesje en ik werden dan ook onafscheidelijk. Ik dronk uitsluitend lightfrisdrank, voornamelijk cola, en ik dwong mijn moeder yoghurt drank met 0% vet te kopen. Suikervrij het liefst. Nou ja, je weet wel – met zoetstoffen. Als student zette ik dat voort, maar ik dronk wel steeds meer water, dat was tenslotte goedkoop. Ik leerde koffie drinken met 2 zakjes suiker en 2 zakjes melkpoeder. Dat was natuurlijk niet gezond genoeg, dus ik 'studeerde' door naar zwarte koffie. Wat je jezelf allemaal kunt leren!

Toen ik mijn heel gezonde suikervrije eetregime startte, had ik misschien wel de meeste moeite met wat ik wel en niet kon of wilde drinken. Ik dronk best wat water op een dag, maar om nu alleen maar water te drinken. Van de gedachte alleen al werd ik een beetje simpel. Toen bestonden er nog geen Sugarchallenges, en was er nog niet zoveel aandacht voor suikervrij. Ik moest het allemaal zelf uitzoeken. Dus mijn verandering ging vrij langzaam, met ups en downs en vallen en opstaan. Ik dronk nog steeds cola light, vruchtensappen en veel koffie. Wel zonder toegevoegde suiker, dat wel. Maar ja...

En nu? Nu geniet ik van water. Het is zelfs mijn favoriete drank. Ook op verjaardagen drink ik water en ik schaam me er niet (meer) voor. Ik drink gewoon wat ik het lekkerste vind en dat bestel ik, net zoals iedereen doet. Soms maak ik wat lekkers, bijvoorbeeld warme chocolade-

melk of een smoothie. Nog steeds drink ik graag een kopje koffie, gewoon af en toe. En in een restaurant bestel ik best nog wel eens water met bubbels, gewoon: voor mijn nostalgische 'prik-in-de-keel-gevoel' van vroeger.

Toch is het maken van goede, verantwoorde keuzes op gebied van eten, maar zeker ook drinken niet altijd zo eenvoudig. De informatie die we krijgen is veelal tegenstrijdig, onvolledig en soms zelfs onjuist. Veel fabrikanten proberen hun geld te verdienen met het verkopen van hun uiterst 'gezonde' drankjes. Dat maakt het extra lastig, want hoe weet je nu wat gezond is en wat niet. De verpakkingen schreeuwen allemaal 'minder suiker!' of 'zonder toegevoegde suiker!' en '0% vet!' en 'verantwoorde keuze' en 'met extra vitamine x, y en z!'. Maar wat is er eigenlijk waar van al die prachtige kreten?

Gelukkig hoef je nu niet meer opnieuw het wiel uit te vinden, dat hebben wij voor je gedaan in dit prachtige boek, waarin je gaat ontdekken hoe het allemaal echt zit met die drankjes. Carola heeft het theoretische gedeelte op zich genomen en ik heb mijn jarenlange ervaring met het brouwen van gezonde drankjes gebruikt om heerlijke recepten samen te stellen. Zodat er vanaf nu meer te drinken valt dan water, koffie en thee!

Per 'drink-categorie' ontdek je in dit boek precies het hoe, wat, waar en waarom. Je ontdekt wat je drinkt en welke ingrediënten al deze prachtige dranken bevatten. Maar ook (en dat is eigenlijk nog belangrijker) wat ze doen in je lichaam en hoe je lichaam erop reageert. De informatie in dit boek zorgt ervoor dat je écht een goede afgewogen keuze kunt maken over het drinken dat je drinkt. En niet te vergeten, over wat je kiest om jouw kinderen als gewoonte aan te leren.

Het is tenslotte de gewoonste zaak van de wereld dat kinderen vanaf ongeveer 9 maanden al wat diksap of sap in hun tuitbeker krijgen. Maar is dat echt zo gezond als dat het gewoon is? Realiseer je wel dat dáár al de basis wordt gelegd voor de voorkeur voor al ons zoete drinken. Ik verbaas me over hoezeer we gewoontedieren zijn – iedereen doet het, we zijn het gewend, dus we doen het zelf ook. En dat terwijl kinderen ook prima water kunnen drinken, dat is echt niet zielig, hoor! Sterker nog: de meeste kinderen vinden water in beginsel veel lekkerder dan dat 'vloeibare snoep' waarvan wij (vaak onder invloed van de reclameboodschappen en mooie verpakkingen) denken dat dát is wat ze willen hebben. Zeker als je ze vanaf het begin water te drinken geeft, zullen ze daar ook om vragen wanneer ze ouder worden. Mijn dochter vraagt me zeer regelmatig om water – en zo kan het ook gewoon!

De waardevolle informatie die Carola heeft opgeschreven helpt je om die gezonde keuzes voor jezelf te kunnen maken. Zonder deze informatie wordt het bijna onmogelijk gemaakt om door de slimme trucs van fabrikanten heen te prikken. Maar vanaf nu hoeven we ook op



drankgebied geen speelpoppetjes meer te zijn en kunnen we zelfverzekerd door die supermarkt lopen en mooi zelf beslissen of we iets gezond genoeg vinden om te drinken of niet. En mocht je het in de supermarkt niet meer kunnen vinden, dan helpen we je in dit boek een stukje op weg! In dit boek deel ik je met veel plezier al mijn favoriete recepten, gebaseerd op jarenlang experimenteren, oefenen en knoeien. Lekkere watertjes met smaak, smoothies en warme chocolademelk, het kan allemaal, de meeste suikervrij, andere suikerbewust en sommige met iets meer suiker, maar in ieder geval altijd gemaakt met natuurlijke ingrediënten. Zelfs frisdrank kun je zelf maken, wie had dat gedacht? Op deze manier is verantwoord drinken nog steeds heel afwisselend, leuk en gezellig!

Sharon Numan

FOODIE OP GEBIED VAN NATUURLIJKE VOEDING EN OPRICHTSTER VAN DE
SUCCESVOLLE BLOGS WWW.VOEDZO.NL EN WWW.DEGEZONDEMAMA.NL





frisdranken

WIE IS ER NIET MEE OPGEGROEID? EEN GLAASJE FRISDRANK OF AANMAAKLIMONADE BIJ THUISKOMST UIT SCHOOL, VOOR DE TELEVISIE MET EEN BAKJE CHIPS EN EEN GLAS SINAS. GEZELLIG MET EEN GLAASJE IJSKOUDE COLA OP EEN TERRAS IN DE ZON, ALS WELVERDIEND MOMENT VOOR JEZELF. OF NA DAT POTJE TENNIS OF DIE INSPANNENDE WANDELING EEN GROOT GLAS ICETEA MET CITROEN EN VEEL IJS, HEERLIJK!

Zelf heb ik jarenlang een jus d'orange-verslaving gehad. Liters gingen erdoor per week. Ik dacht namelijk dat ik beter vruchtensap kon drinken dan frisdrank omdat het gezonder was. De waarheid is dat het niets uitmaakt. In beide gevallen drink je eigenlijk vloeibaar snoep. En de hoeveelheid suiker per glas is ook in beide gevallen gelijk: zo'n 8 suikerklontjes. Inmiddels consumeren we per jaar per persoon gemiddeld 170 liter van deze zoete drankjes. Dit is één groot glas per dag. Al die glazen per dag zijn per jaar goed voor zo'n 23 kilo suiker. Dit betekent dat bijna de helft van onze jaarlijkse suikerconsumptie (op dit moment consumeren we per persoon zo'n 50-60 kilo suiker per jaar) afkomstig is van frisdranken en vruchtensappen. Daar komt bij dat deze dranken ons niet helpen om de dorst te lessen. Integendeel, we krijgen er juist meer dorst van.

Frisdranken zijn eigenlijk vloeibaar snoep

EN DAT IS NOU NET HET GEVAAR ERVAN. WE DRINKEN HET ALS WATER, MAAR HET IS GEEN WATER. MET ALS GEVOLG DAT WE VEEL EXTRA CALORIEËN BINNENKRIJGEN DIE WE NIET MEETELLEN BIJ ALLES WAT WE ETEN.

Gemiddeld krijgen we ruim 40 procent van onze dagelijkse suikerconsumptie binnen

door het drinken van frisdranken. Hierbij tel ik ook de lightfrisdranken mee! Toch blijven we ze drinken. Naast hoofdleverancier van suikers, is frisdrank ook een soort onzichtbare dikmaker omdat we het niet zien als eten. We drinken het namelijk bij ons eten in plaats van water. En daardoor tanken veel mensen ongemerkt een boel extra energie die het lichaam niet nodig heeft. Onze smaakpapillen zijn inmiddels gewend geraakt aan de agressieve en zoete smaak van veel van deze drankjes, met als gevolg dat we water maar een saai alternatief vinden. Het smaakt immers naar niets en op een gegeven moment wil je wel eens wat anders. Toch? Zelf ken ik dat probleem niet. Ik vind water heerlijk en drink het graag. En het grappige is dat de kinderen hier in huis dat probleem ook niet hebben. Sterker nog: ze verkiezen heel vaak zelfs water boven een zoete drank.

WIST JE DAT KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 6 TOT 11 JAAR PER DAG GEMIDDELD DRIE GLAZEN FRISDRANK DRINKEN? DIT BETEKENT DAT ZE HIERMEE VRIJWEL ONGEMERKT ZO'N 15-20 SUIKERKLONTJES PER DAG BINNENKRIJGEN, DIT IS 600 PROCENT MEER DAN DE BENODIGDE HOEVEELHEID SUIKER VOOR KINDEREN IN DIE LEEFTIJD!

Frisdrank is gevaarlijker dan je denkt

JE KUNT RUSTIG ZEGGEN DAT FRISDRANK WERELDWIJD EEN VAN DE GROOTSTE VEROORZAKERS IS VAN ZIEKTEN ALS DIABETES, HART- EN VAATZIEKTEN EN OBESITAS. OOK DRAAGT HET BIJ AAN HET ONTSTAAN VAN BOTONTKALKING (OSTEOPOROSE) EN TAL VAN ANDERE DEGENERATIEVE ZIEKTEN.

In eerste instantie zul je er niet zo heel veel van merken wat frisdrank doet in je lichaam. Sterker nog, in eerste instantie zal een glas frisdrank er juist voor zorgen dat je je geweldig voelt, waardoor je er meer van wilt. Dat maakt het ook zo lastig om ervan af te blijven. Toch veroorzaakt elk glas dat je drinkt wel degelijk schade en meestal ervaar je dat pas een tijdje later in de vorm van hoofdpijn, vermoeidheid, dorst, hyperactiviteit etc. Het gekke is dat veel van die bijverschijnselen er vaak juist voor zorgen dat je nog een glas neemt.

Het begint met vage lichamelijke ongemakken

Als je continu te veel frisdrank consumeert zal je lichaam op den duur een manier vinden waarmee het zich zal aanpassen aan de constante stroom van gifstoffen die het toegediend krijgt. Het maakt er zogezegd het beste van. Om de balans zo goed en zo kwaad mogelijk te bewaren, zullen er meer lichamelijke klachten ontstaan zoals pijnlijke gewrichten ('jicht-achtige klachten'), vermoeidheid, reuma-achtige klachten en bijvoorbeeld opgezwollen handen en voeten doordat het lichaam meer vocht vasthoudt, vergrote schimmelmicrobiële groei en een constant gevoel van opgejaagd zijn of onrust.



Voor veel mensen horen dit soort symptomen bij het ouder worden en daarom wordt er weinig aandacht aan besteed. Lastig is het wel, maar ja, opa had vroeger ook jicht dus ach, het zal wel in de genen zitten, toch? Maar ik kan je vertellen: dat is in de meeste gevallen echt onzin. Natuurlijk kan het zo zijn dat je genetisch gezien aanleg hebt om bepaalde zaken te ontwikkelen. Maar het is nog altijd zo dat de genen het geweer laden en dat jij zelf in de meeste gevallen degene bent die de trekker overhaalt door wat je eet, drinkt en hoe je kiest jouw leven vorm te geven. Dit betekent overigens niet dat ik hiermee beweer dat alles jouw schuld is. Zeker niet als je op dit moment worstelt met je gezondheid. Soms heb je gewoon domme pech en dat is vaak meer dan vervelend. Wel kun je zelf voor een groot gedeelte bepalen hoe je hiermee omgaat. Op dat stuk ben en blijf je zelf altijd baas over jouw lichaam. Veel mensen ervaren een enorme verbetering op het gebied van hun gezondheid dankzij bepaalde aanpassingen in hun leefstijl! Er is dus vaak veel meer mogelijk dan je nu misschien denkt.

Frisdrank berooft het lichaam van zijn mineralenvoorraad

Mineralen zijn ontzettend belangrijk bij het in stand houden van je gezondheid en spelen een belangrijke rol in de stofwisseling. Ze zorgen voor een goede opname van vitaminen in het lichaam en dragen bij aan een optimale werking van de verschillende hormonen. Ze transporteren zuurstof door het lichaam en helpen bij de vorming van sterke botten. Ook dragen ze in belangrijke mate bij aan de groei en het herstel van weefsels. En ze spelen een belangrijke rol bij het functioneren van de zenuwen en het samentrekken van de spieren.

In totaal zijn er 60 verschillende mineralen die je kunt onderverdelen in twee groepen. De eerste groep hebben we in grote hoeveelheden nodig. In deze groep vallen mineralen als magnesium, calcium, natrium en fosfor. De tweede groep mineralen, de sporenelementen, hebben we in minimale hoeveelheden nodig. Hierbij kun je denken aan selenium, chroom, fluor, jodium en koper. Beide mineraalsoorten zijn voor het lichaam evenveel van belang.

Inmiddels is bekend dat de meeste mensen een chronisch tekort hebben aan bepaalde mineralen. Dit heeft te maken met de schraalheid van onze landbouwgrond, maar ook met onze manier van leven (stress doet een enorm beroep op de mineralenvoorraad) en met onze voeding. Het lichaam kan zelf geen mineralen aanmaken en is voor zijn dagelijkse mineralenaanvoer volledig afhankelijk van wat we eten en drinken. Met onze voeding kunnen we dus een mogelijk tekort voor een groot deel voorkomen.



Broze botten door een glaasje prik

In het lichaam is een juiste balans tussen de verschillende mineralen van levensbelang. Alleen in een juiste verhouding kunnen ze hun werk optimaal doen. Dit geldt vooral voor de mineralen calcium, magnesium en fosfor.

Doordat frisdranken enorme hoeveelheden fosforzuur bevatten en vrij weinig calcium gooien ze in no-time je hele mineralenhuishouding door elkaar. Je zult al heel snel een te hoge hoeveelheid fosfor in je lichaam hebben en te weinig calcium (veel mensen komen dit mineraal overigens al tekort). Om de balans te herstellen, zal het lichaam het teveel aan fosfor zo snel mogelijk uitscheiden. Dit doet het door het te binden met lichaamseigen calcium waardoor het via de urine kan worden afgevoerd. Hierdoor raak je dus nog meer calcium kwijt, terwijl je het al tekortkwam! Het lichaam zal dit calcium ergens vandaan moeten halen en plundert daarom de voorraad lichaamseigen calcium die je kunt vinden in bijvoorbeeld botten, nagels en tanden. **Eigenlijk zou je dus kunnen zeggen dat het drinken van frisdrank ervoor zorgt dat je je eigen botten stukje bij beetje uitplast...**

Frisdrank vergroot de kans op obesitas en diabetes type 2

Frisdrank wordt over het algemeen gezoet met glucose-fructosestroop, een zoetstof die gewonnen wordt uit het zetmeel van maïs en van aardappelen. Steeds meer wetenschappers zijn het erover eens dat deze suikersoort wel eens een enorme rol zou kunnen spelen in de huidige obesitasepidemie. Het is ook wel frappant dat sinds de introductie van deze suikersoort (en de verwerking ervan in veel, heel veel voedingsmiddelen) in de jaren zeventig het aantal mensen met overgewicht fors is toegenomen.

Deze mierzoete stof wordt door de lever direct omgezet in vet en cholesterol en zorgt er daardoor voor dat je al snel meer vetten gaat opslaan dan je lief is. Daar komt bij dat de enorme hoeveelheden suiker die worden gebruikt in frisdrank je bloedsuikerspiegel heel snel uit balans brengen waardoor je tevens meer honger én meer dorst krijgt.

De dorst wordt veroorzaakt doordat de nieren zo snel mogelijk het teveel aan suiker uit willen scheiden (en daarvoor hebben ze vocht nodig) en de honger wordt veroorzaakt doordat het lichaam insuline gaat aanmaken om de bloedsuikerspiegel omlaag te brengen. Voordat je

het weet zit je dus gevangen in een dubbele val die ervoor zorgt dat je én meer frisdrank wilt drinken én daarbij iets wilt eten.

Gelukkig zijn veel van bovengenoemde effecten heel goed terug te draaien door je frisdrankconsumptie af te bouwen en te kiezen voor gezonde(re) alternatieven zoals water en heerlijke zelfgemaakte frisdranken. Het is ongelooflijk hoe mensen opknappen als ze hiervoor kiezen, echt, probeer het maar eens!

Hoe wordt frisdrank gemaakt?

FRISDRANK HEEFT ALS BASIS WATER. IN DIT WATER WORDT SUIKER OF ZOETSTOF OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE OPGELOST ZODAT HET EEN SOORT VAN SIROOP WORDT.

Aan deze siroop worden vervolgens de overige ingrediënten toegevoegd die ervoor zorgen dat het drankje zijn karakteristieke eigenschappen krijgt. Hierbij kun je denken aan ingrediënten als vruchtensap, kruiden, aroma's, extracten en andere belangrijke smaakmakers. Ook worden er stoffen toegevoegd die zorgen voor de houdbaarheid van de drank. Na controle op de smaak en consistentie wordt de siroop gemengd met water en koolzuur waarna het wordt gebotteld.

Dit zit erin...

FRISDRANKEN ZIJN DUS LETTERLIJK EEN BROUWSEL DAT BESTAAT UIT WATER PLUS DE NODIGE SUIKERS OF ZOETSTOFFEN EN INGREDIËNTEN ALS CAFEÏNE, KOOLZUUR EN UITERAARD EEN BEHOORLIJKE PORTIE GEUR-, KLEUR- EN SMAAKSTOFFEN DIE ZORGEN VOOR DE KARAKTERISTIEKE SMAAK EN HET UITERLIJK VAN HET DRANKJE.

Ook al doen de fabrikanten ons iets anders geloven, veel natuurlijk zit er echt niet in. Ik durf gerust te beweren dat het overgrote deel van de frisdranken eigenlijk gewoon een chemische mix is van allerlei componenten die kunstmatig zijn vervaardigd en totaal geen voedingswaarde meer hebben. Hierdoor zijn frisdranken een regelrechte bedreiging voor je gezondheid.

Chocolade-hazelnootsmoothie

JE HEBT NODIG VOOR 2 GLAZEN

- ★ 200 ml amandelmelk
- ★ 200 ml water
- ★ 2 el hazelnootpasta, notenpasta
- ★ 3 el cacao
- ★ snuf groene stevia naar smaak

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blend tot een romige smoothie. Lekker met ijsklontjes.

Banaan-pindakaassmoothie*

JE HEBT NODIG VOOR 2 GLAZEN

- ★ 200 ml water
- ★ 200 ml amandelmelk
- ★ 1 rijpe banaan*
- ★ 2 el biologische pindakaas

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blend tot een romige smoothie. Lekker met ijsklontjes.

TIP VOEG 1 EL CACAO TOE VOOR EEN PINDA-CHOCOSMOOTHIE

Kruidige perensmoothie

JE HEBT NODIG VOOR 2 GLAZEN

- ★ 200 ml water
- ★ 200 ml amandelmelk
- ★ 2 rijpe peren
- ★ 1 tl kaneel
- ★ 2 el kokosolie
- ★ snufje kruidnagelpoeder
- ★ snufje vanillepoeder
- ★ snufje kardemompoeder

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blend tot een romige smoothie. Lekker met ijsklontjes.



Chaithee

Voeg alle ingrediënten samen in een steelpannetje. Verhit deze op hoog vuur. Zodra de melk kookt zal de melk omhoog borrelen. Wacht tot de melk de rand van het pannetje bereikt en haal de pan kort van het vuur, om de melk weer te laten zakken. Zet het pannetje terug op het vuur en laat de melk weer omhoogkomen. Herhaal dit nog 2 keer. Giet de melk door een vergiet in de mokken. Voeg eventueel nog iets zoets toe, bijvoorbeeld koudgeslagen, biologische honing*.

JE HEBT NODIG VOOR 2 KOPPEN

- ★ 300 ml amandelmelk
- ★ 150 ml water
- ★ 1 kaneelstokje (of eventueel 1 tl kaneelpoeder)
- ★ 1 vanillestokje, gehalveerd in de lengte (eventueel vanille-essence)
- ★ 1 tl geraspte verse gember
- ★ 2 kardemompeulen
- ★ 1 kruidnagel
- ★ snufje versgeraspte nootmuskaat

Lattes en koffies

Romige kaneellatte

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blend tot een romige latte. Lekker met ijsklontjes.



JE HEBT NODIG VOOR 2 GLAZEN

- ★ 200 ml amandelmelk
- ★ 200 ml sterke granenkoffie
- ★ 1 el kokosolie
- ★ 1 tl witte amandelpasta
- ★ 1 tl kaneel
- ★ 1/2 tl vanillepoeder, van een vanillestokje
- ★ snufje groene stevia
- ★ 4 ijsklontjes

Thee met tijm en honing*

JE HEBT NODIG VOOR 1 KOP

- ★ 2 takjes tijm
- ★ 1 tl koudgeslagen, biologische honing*
- ★ 250 ml kokend heet water

Doe de takjes tijm en honing* in je theeglas. Giet het kokende water eroverheen. Laat dit een aantal minuten trekken.

Muntthee met sinaasappel

JE HEBT NODIG VOOR 1 KOP

- ★ 3 takjes verse munt
- ★ 1 sinaasappel
- ★ 1 tl koudgeslagen, biologische honing*
- ★ 250 ml kokend heet water

Doe de munttakjes in het theeglas. Halveer de sinaasappel en pers deze uit boven je glas. Giet het hete water over de blaadjes en laat dit 5 minuten trekken. Voeg de koudgeslagen, biologische honing* toe en roer.

Frappuccino's

Vanillefrappuccino

JE HEBT NODIG VOOR 2 GLAZEN

- ★ 200 ml amandelmelk
- ★ 200 ml sterke granenkoffie
- ★ 1 tl witte amandelpasta
- ★ 1 tl vanillepoeder, van een vanillestokje
- ★ snufje groene stevia
- ★ 4 ijsklontjes

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blend tot een romige frappuccino. Lekker met ijsklontjes.

Register Recepten

DRANKJES DIE ZIJN GEMARKEERD MET EEN * ZIJN GESCHIKT VOOR GEBRUIK VANAF SUGARCHALLENGE FASE 3. INDIEN JE (*) ZIET STAAN, DAN KUN JE ZELF HET RECEPT AANPASSEN ZODAT HET GESCHIKT IS VOOR SUGARCHALLENGE FASE 1 EN 2.

ALCOHOL-A-LIKES

- Bloody Mary 140
- Eggnog* 141
- Grasshopper* 141
- IJskoffie* 139
- Mojito* 140
- Pimms-alike 139
- Sangria* 139
- Seks on the beach* 140

ENERGIE- EN SPORTDRANKJES

- Amandelsmoothie(*) 62
- Ananaswater 63
- Chocosmoothie* 62
- Limoenwater 63
- Rodevruchtenwater 63
- Sole 61

FRAPPUCCINO'S

- Amandel-kokosfrappuccino 161
- Pepermunt-chocoladefrappuccino* 161
- Vanillefrappuccino 160

FRISDRANKEN

- Appelbruis* 34

- Bitter lemon* 32
- Cassis* 35
- Cola* 33
- Kersencola* 33
- Lemon lime* 34
- Rodevruchtenbruis* 35
- Sinas* 32

GEPIMPTTE WATERTJES MET...

- Aardbei en basilicum 76
- Appel en kaneel 76
- Blauwe bessen en citroen 81
- Bramen, vanille en blauwe bessen 78
- Druiven en rozijnen* 82
- Framboos, ananas en limoen 76
- Gember en citroen 81
- Grapefruit 82
- Kersen en rode peper 78
- Koffiebonen en vanillestokjes 79
- Komkommer en citroengras 78
- Komkommer, munt en limoen 79
- Lavendel en limoen 83
- Mango, kokosnootvlees en kiwi 80
- Meloen en druiven 79
- Perzik, citroen en munt 77

Sinaasappel en vanille 77
Tijm en bramen 82
Verveine en aardbei 83
Watermeloen en komkommer 81

GEZONDE ZUIVELDRANKJES

Appelkaneelmelk 99
Bananenmelk* 99
Bosbessenmelk 99
Sinaasappel-vanillemelk 101

IJSTHEE

Basilicum-ijsthee met aardbei 38
Groene ijsthee(*) 36
Groene vanillethee(*) 38
Ijsthee met ananas 37
Ijsthee met munt(*) 37
Ijsthee met perzik 37
Klassieke ijsthee met citroen(*) 36
Simpele, snelle ijsthee 38

KEFIR

Melkkefir 103
Waterkefir 102

LATTES EN KOFFIES

Chocoladelatte* 156
Chocolademelk 62
Kaneelkoffie 156
Mokkalatte* 157
Pompoenlatte 157
Romige kaneellatte 155
Vanillelatte 156
Wittechocolademelk-koffie* 158

LIMONADES

Aardbeienlimonade 123
Bosbessenlimonade 123
Framboos-citroenlimonade 124
Kersen-kokoslimonade 123
Sinaasappel-nectarinlimonade 124

SMOOTHIES

Aardbeiensmoothie 117
Amandelsmoothie 62
Anijs-groentesmoothie 120
Banaan-pindakaassmoothie* 118
Boerenkoolsmoothie met kaneel* 120
Chocolade- hazelnootsmoothie 118
Chocosmoothie 62
Frisse perziksmoothie 121
Groene avocadosmoothie 122
Groene kiwissmoothie 121
Groene spinaziesmoothie* 119
Kokos- amandelsmoothie 117
Komkommer-muntsmoothie 119
Kruidige perensmoothie 118
Kruidige pompoensmoothie 119
Pittige paardenbloemsmoothie 121
Romige chaismoothie(*) 122
Tropische paksoismoothie 122
Tropische sinaasappel-mangosmoothie 117

SPANNENDE WARME DRANKEN

Kruidige appelkaneeldrank 158
Simpele cranberry*-appelcider* 159

THEE

Gemberthee met citroen 159
Muntthee met sinaasappel 160

Ingrediënten

Thee met tijm en honing* 160

Vlierbloesemthee 159

VERSE VRUCHTENSAPPEN

Appel-spinaziesap 125

Bosbessensap 126

Citroen-bietensap 127

Peer-limoensap 126

Pittige tomatensap 127

Romige sinaasappelsap 125

Tropischevruchtensap* 126

Wortel-avocadosap 127

WARMEMELKVARIATIE

Anijsmelk 153

Chaithee 155

Minty chocolademelk 154

Snelle kokos-chocolademelk* 153

Warme chocolademelk 154

Warme hazelnootmelk* 153

YOGHURTDINKS

Aardbeien-kersen-yoghurt drank 98

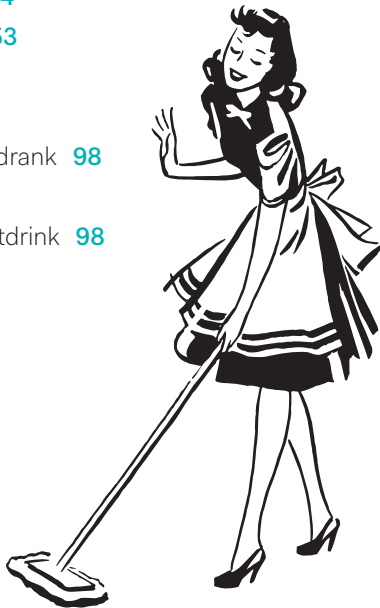
Ananas-yoghurt drank 98

Blauwebes-citroen-yoghurt drink 98

Chocolademelk(*) 97

Rode yoghurt drink 97

Yoghurt-kokosdrink(*) 97



A

aardbei 38, 76, 83, 97, 98, 117, 123, 139

abrikoos 79, 154, 157, 161

amandelmelk 17, 62, 97, 98, 118, 119, 122, 139, 141, 153, 154, 155, 157, 160, 161

amandelpasta 62, 63, 97, 117, 119, 120, 121, 123, 141, 154, 160, 161

amandelroom 139, 141

ananas 37, 63, 76, 98, 126

ananassap 140

anijsster 33

anijszaad 120, 153

appel 34, 76, 99, 119, 122, 125, 126, 127, 158

avocado 62, 99, 117, 123, 124, 125, 127

B

balsamico-azijn 139

banaan 62, 99, 118, 119, 120

basilicum 76, 122

blauwe bes 78, 81, 98

bleekselderij 126

boerenkool 120

braam 78, 83, 139

bruine amandelpasta 62, 63, 117, 120, 161

C

cacao 62, 97, 118, 139, 153, 156, 161

cacaoboter 141, 158

chiazaad 120, 121

citroen 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 77, 81, 98, 102, 121, 124, 125, 126, 127, 159

citroengras 78

citroensap 37, 38

cranberrysap 140, 159