

VOORWOORD ★ P. 8

INLEIDING ★ P. 11

Deel 1 Suiker en je gezondheid

1. HOE WE MASSAAL DIK EN ZIEK WORDEN VAN SUIKER

★ Ons lichaam loopt op suikers ★ P. 17

★ We eten veel te veel suiker ★ P. 18

★ Suiker, een wolf in schaapskleren ★ P. 18

★ 100% suikervrij in 30 dagen ★ P. 19

Deel 2 Sugarchallenge: in drie stappen suikervrij

2. WAT IS SUGARCHALLENGE?

★ In 30 dagen van suikerverslaafd naar suikervrij! ★ P. 22

★ Zeg JA tegen jezelf ★ P. 23

★ Bevrijd jezelf uit de suikerspiraal ★ P. 23

★ Drie stappen ★ P. 24

3. SUGARCHALLENGE FASE 1: DE VOORBEREIDINGSFASE

★ Gezonde voeding ★ P. 25

★ Boodschappen doen ★ P. 27

★ Jouw suikervrije keuken ★ P. 29

★ Tips voor het afbouwen van jouw suikerconsumptie ★ P. 33

4. SUGARCHALLENGE FASE 2: DE SUIKERVRIJE FASE

★ De Sugarchallenge-spelregels ★ P. 35

★ Wanneer is een product 'Sugarchallenge-proof'? ★ P. 37

★ Zo breng je in 30 dagen jouw bloedsuikerspiegel in balans ★ P. 38

★ Tips voor een geslaagde Sugarchallenge ★ P. 44

5. SUGARCHALLENGE FASE 3: DE SUIKERBEWUSTE FASE

★ Wat is een suikerbewuste leefstijl? ★ P. 47

★ Leefregels voor een suikerbewuste leefstijl ★ P. 47

★ Overige factoren voor een gezonde bloedsuikerspiegel ★ P. 49

Deel 3 Voeding voor een gezonde bloedsuikerspiegel

6. ZO EET JE JOUW BLOEDSUIKERSPIEGEL GEZOND

- ★ Energie voor iedere dag ★ P. 57
- ★ Eiwitten voor optimaal onderhoud van je lichaam ★ P. 63
 - ★ Zorg voor voldoende smeermiddelen ★ P. 65
 - ★ De sleutelrol van vitaminen en mineralen ★ P. 66

7. ZO DRINK JE JOUW BLOEDSUIKERSPIEGEL GEZOND

- ★ Kies voor water ★ P. 67
- ★ De hoofdfuncties van water ★ P. 67
- ★ Kies voor zuiver water ★ P. 68
- ★ Hoe zit het met het drinken van te veel water? ★ P. 69
 - ★ Zonder water geen stofwisseling ★ P. 69

8. SUIKERS EN ZOETSTOFFEN

- ★ Suiker tijdens de Sugarchallenge ★ P. 70
- ★ Toegestane suikers in Sugarchallenge fase 1 en 2 ★ P. 71
- ★ Toegestane suikers in Sugarchallenge fase 3 ★ P. 75

Deel 4 Recepten

9. RECEPTEN

- Ontbijt ★ P. 84
- Brood ★ P. 98
- Suikervrije lunches ★ P. 104
- Diner ★ P. 116
- Maak je maaltijd op smaak met... ★ P. 132
- Desserts ★ P. 138
- Snacks ★ P. 143
- Feest! ★ P. 146
- Het 'moderne wecken' ★ P. 156

Deel 5 Bijlagen

- ★ 1. De leefregels van iedere Sugarchallenge-fase ★ P. 160
- ★ 2. Glycemische index en glycemische lading ★ P. 161
- ★ 3. Producten en hun glycemische index en glycemische lading ★ P. 164
- ★ 4. Overzicht van te vermijden suikers en zoetstoffen ★ P. 170
- ★ 5. Supplementen voor een gezonde bloedsuikerspiegel ★ P. 171
- ★ 6. De gezondheidsrisico's van suiker ★ P. 174

Sugarchallenge Support

GERAADPLEEGDE BRONNEN ★ P. 186

DANKWOORD ★ P. 187

REGISTER ★ P. 188



Voorwoord

Hollands welvaren!

DIE TERM WAS ABSOLUUT OP MIJ VAN TOEPASSING IN MIJN KINDERJAREN. DIT OVERIGENS TOT GROTE TEVREDENHEID VAN MIJN OUDERS. IK WAS EEN BLAKENDE FERME DOCHTER, HET TOONBEELD VAN GEZONDHEID! BIJ ONS THUIS WERD ER DAN OOK 'GOED' GEGETEN. DAT BETEKENDE ZOVEEL MOGELIJK VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF VAN HET VOORLICHTINGSBUREAU VOOR DE VOEDING, DE VOORLOPER VAN HET VOEDINGSCENTRUM. EN: NATUURLIJK ALTIJD NETJES HET BORD LEEG ETEN!

Standaard at ik vijf tot zes boterhammen per dag. Besmeerd met een laagje Volle Pond van Gouda's Glorie en belegd met kaas, ham, leverworst, kipfilet, sandwichspread, kokosbrood of jam.

Dat spoelde ik weg met minimaal drie glazen melk. Want zuivel was goed voor je botten en een landelijke campagne deed je geloven dat je zonder dat ogenblikkelijk uit zou groeien tot een bleek, slap, groot mens wiens botten zo doormidden konden breken. 's Avonds volgde dan de warme hap: een royale portie aardappelen en groente, stukje vlees met een sjuutje en natuurlijk een toetje. Plus, heel belangrijk: minimaal drie (maar vaak meer) tussendoortjes per dag: ontbijtkoek, fruit, Liga, chocola, koekjes, wat er maar voorhanden was. Op die manier at ik me kranig door mijn dips en vermoeidheid heen. Het gekke was dat hoe vaker ik iets at, hoe meer verlangen ik had naar nóg meer eten. Zo nestelde het 'vraatzaadje', vrolijk gevoed door al die zoete hapjes, zich al snel in mijn systeem en maakte dat ik uitgroeide tot een forse volwassene, Hollands welvaren ver voorbij! Pogingen om het tij te keren hadden maar beperkt succes en waren meestal van korte duur.

Als ik, met de kennis van nu, kijk naar mijn voedingspatroon van toen, is het niet zo gek dat ik last had van overgewicht en een scala aan gezondheidsklachten. Ik kreeg er toch gauw zo'n 30 tot 35 suikerklontjes per dag mee binnen, oftewel zo'n 60 kilo suiker per jaar! Had ik toen geweten dat zowel mijn overgewicht als mijn klachten terug te voeren waren op een sterk schommelende bloedsuikerspiegel en een daardoor ontwikkelde insulineresistentie, dan was me een hoop ellende bespaard gebleven. Want daar is namelijk op een eenvoudige en snelle manier iets aan te doen, zo heb ik zelf ervaren!

Daarom ben ik ook zo blij met dit boek van Carola. Het maakt op een boeiende en heldere manier duidelijk hoe lichaamsprocessen verlopen als je (te veel) suiker of voedingsmiddelen eet die zich in je lichaam gedragen als suiker. Een inzicht dat ik graag had gehad op het

moment dat het er voor mij toe deed. Het toont overtuigend aan dat we, eenvoudig door het aanpassen van onze voeding, zelf grote invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid en welbevinden. Dit geldt niet alleen voor mensen met overgewicht; ook slanke mensen kunnen last hebben van een bloedsuikerspiegel die uit balans is en dus baat hebben bij de adviezen die in dit boek worden gegeven. Er wordt de laatste tijd veel geschreven over suiker. Je vraagt je dan wellicht ook af: brengt dit boek nog wel iets nieuws? Dat is absoluut het geval! In drie simpele stappen begeleidt Carola je door de wondere wereld van bloedsuikermanagement. Samen met haar maak je de stap van suikerverslaafd naar suikervrij en van suikervrij naar suikerbewust. Je ontvangt inspirerende en praktische tips om je bloedsuikerspiegel in balans te brengen met het juiste eten en drinken. Met makkelijke recepten voor heerlijke en voedzame gerechten, waarbij de nadruk ligt op wat er allemaal wél mag in plaats van wat er niet mag. Dat maakt dit boek tot een zeer praktisch boek, waarin niet alleen het 'wat' en 'waarom', maar in ruime mate ook het 'hoe' aan bod komt. Een boek waarmee je dus direct aan de slag kunt, want inzicht is belangrijk, maar inzicht alleen brengt nog geen verandering. Het unieke is dat er ook ondersteuning wordt gegeven door middel van speciaal ontwikkelde Sugarchallenge Programma's met een bijbehorende besloten Facebookgroep, waar je met ervaringsgenoten tips kunt uitwisselen, vragen kunt stellen en wordt gemotiveerd je nieuw verworven leefstijl te verankeren in je dagelijkse bestaan. Dat maakt het tot een doeltreffend totaalplan voor jouw gezondheid.

Het feit dat je dit boek hebt gekocht betekent dat je al een eerste stap hebt gezet in de richting van een gezondere leefstijl. Dat je hebt besloten het heft in eigen hand te nemen en actief met je gezondheid aan de slag wilt gaan. En dat je de verantwoordelijkheid daarvoor ook heel duidelijk neemt. Dit boek is een waardevolle gids op je pad naar een gezondere leefstijl. Ik wens je veel succes op jouw ontdekkingstocht, maar bovenal: geniet van deze reis!

Gertie Tuller

Voedingsdeskundige en orthomoleculair gewichtsconsulent en specialist in het aanpakken van lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen en een vitaal leven in de weg staan. WWW.JOUW-LEEFSTIJL.NL



TOEN IK BEGON MET MIJN SUIKERVRIJE AVONTUUR WAS HET AF EN TOE EEN BEHOORLIJKE ZOEKTOCHT. WAT KON IK WEL ETEN EN WAT NIET? WAAR MOEST IK ALLEMAAL OP LETTEN EN HOE ZAT HET NOU EIGENLIJK IN ELKAAR: SUIKERVRIJ ETEN? ZELFS ALS FOOD- EN LIFESTYLECOACH BEN IK ER NOG AARDIG DRUK MEE GEWEEST OM ALLES UIT TE PLUIZEN. ECHT OVERAL LEEK NAMELIJK SUIKER IN TE ZITTEN, EN ALS ER GEEN SUIKER IN ZAT DAN WAS ER WEL IETS ANDERS MEE AAN DE HAND. OM MOEDELOOS VAN TE WORDEN...

Totdat ik stopte met kijken naar wat er allemaal niet (meer) kon en de focus verlegde naar wat er allemaal wel mogelijk was! Ik liet het oude echt los en gaf me volledig over aan mijn nieuwe

leefstijl. Er ging letterlijk en figuurlijk een nieuwe wereld voor me open en ik vond het geweldig. In die wereld ging ik nieuwe groenten ontdekken, vond ik nieuwe bereidingsmethoden en probeerde ik nieuwe gerechten en ingrediënten. Ik ontdekte nieuwe kookboeken en recepten met gezonde voeding en ben naar hartenlust aan het experimenteren geslagen. Zo maakte ik lunchgerechten zonder brood, ontdekte ik hoe lekker ontbijt kan zijn en kwam menig vriendin graag bij me eten om alle suikervrije experimenten te proeven.

Ondersteund door alle leden van de Sugarchallenge Facebookgroep kregen mijn suikervrije leefstijl en visie steeds meer vorm. Het enige nadeel aan mijn nieuwe 'gezonde kookboeken' vond ik soms de ingewikkelde gerechten met vaak lastig verkrijgbare en veelal ook kostbare ingrediënten. Alhoewel ik nooit heb bezuinigd op mijn voeding en gezondheid, had ik toch echt geen zin om kapitalen uit te geven aan eten en al helemaal niet om urenlang in de keuken te staan. Bovendien stond ik me af en toe met mijn boodschappenlijstje in de supermarkt echt wezenloos te zoeken.

Gezond eten is goedkoper!

Naarmate ik meer in mijn suikervrije leefstijl groeide, kwam ik erachter dat het eigenlijk allemaal heel eenvoudig is én begon ik in de supermarkt geld over te houden. Bovendien spaarde ik veel tijd uit omdat ik alleen nog maar kocht wat ik nodig had en over de rest niet meer na hoefde te denken. Ik ontdekte ook dat de supermarkt wel degelijk heel veel te bieden heeft als het gaat om gezonde voeding en vond ook daarin mijn weg.

Tegenwoordig maak ik een aantal keren per jaar een stop bij de natuurvoedingswinkel om daar de benodigde basisproducten in te slaan die helaas (nog) niet verkrijgbaar zijn in de supermarkt. De rest vul ik aan met producten uit de super om de hoek.

De mythe dat gezond eten duur is en alleen maar verkrijgbaar in de biologische winkel, is voor mij echt onzin. Uit eigen ervaring weet ik inmiddels dat ik voor 90 procent van al mijn boodschappen gewoon in de supermarkt terecht kan. Gelukkig staan steeds meer supermarkten open voor de vraag van de consument naar eerlijke en gezonde producten.

Op mijn vraag aan Sugarchallenge-deelnemers waaraan ze behoefte hebben, kreeg ik steeds weer als antwoord: een kookboek voor de 'gewone' mens. Met eenvoudige en smakelijke gerechten voor iedere dag die ook goed te maken zijn als je geen keukenprinses bent en/of geen tijd hebt om uren in de keuken te staan. Recepten die bovendien betaalbaar zijn en goed te combineren zijn met een gezin en/of een drukke leefstijl. Ik heb met veel plezier aan die oproep gehoor gegeven.

Terug naar de basis

IK BEN VOOR DIT KOOKBOEK TERUGGEGAAN NAAR DE TIJD DAT VOEDING NOG GEEN 'DING' WAS EN NOG HERKENBAAR WAS ALS VOEDING. DE TIJD WAARIN SUIKER NOG EEN DELICATESSE WAS WAAR JE AF EN TOE HEERLIJK VAN KON GENIETEN EN WAARIN DRIE KEER PER DAG EEN VOEDZAME MAALTIJD EERDER REGEL WAS DAN UITZONDERING. IN DEZE TIJD WERD VEEL ZORG EN AANDACHT AAN ETEN BESTEED EN WERD ETEN NOG NIET RESPECTLOOS IN EEN BAKJE GESTOPT 'VOOR IN DE MAGNETRON'.

pruttelen op het fornuis. In deze tijd kwam diabetes type 2 alleen maar voor bij oudere mensen en was obesitas eerder een uitzondering dan een regel. Dit was de tijd van mijn oma. Mijn oma was getrouwd met een groenteman en wist dan ook oneindig veel heerlijke gerechten te maken. Ik had overigens een hele hippe oma, zo eentje die altijd vol verve iedere vernieuwing verwelkomde. Ook bij haar kwamen dus al snel de 'nieuwerwetse' voedingsgewoonten op tafel en deden de pakjes en de zakjes hun intrede. Ze is een aantal jaren geleden gestorven, aan de gevolgen van diabetes. Haar verhaal is voor mij inmiddels een oneindige inspiratie-

Voeding bestond nog niet uit prachtige verpakkingen met de meest waanzinnige kreten erop en allerlei exotische vruchtensoorten. Een appel had nog wormengaatjes en stoofvlees stond nog uren te

bron geworden. Dit boek is dan ook een beetje haar boek. Eigenlijk hebben we het samen gemaakt. Haar inspiratie heeft mij geholpen om een combinatie te maken van haar keuken en de mijne. Om de kracht en gezondheid van toen te combineren met het gemak en de geneugten van nu.

Oud en nieuw, samen sterk

Hoe mooi is het dat we de aloude natuurprincipes kunnen combineren met alles wat we de afgelopen decennia hebben ontdekt en geleerd? Mijn oma zei altijd tegen me: 'Kind, verwelkom het nieuwe en behoud het goede van het oude.' Hoe wijs is dat. En ze had gelijk. Juist het oude wordt meer waard als je het verrijkt met het nieuwe.

Dit Sugarchallenge-basiskookboek helpt je daarom veel oude wijsheden te combineren met nieuwe inzichten. Naast de basisprincipes van een goed bloedsuikermanagement, ontdek je aan de hand van ruim honderd eenvoudige suikervrije recepten dat het eigenlijk heel makkelijk is om suikervrij te koken en te eten met het hele gezin. We gaan dus terug naar de basis, maar dan wel op een manier die helemaal past bij de huidige tijd.

Ik hoop dat dit boek jou net zo zal inspireren als het mij heeft gedaan en wens je ontzettend veel kookplezier!

Carola



PS ben je een lezer van een van de eerste 4 drukken van mijn eerste boek *100% Suikervrij in 30 dagen*, dan zul je in dit boek wellicht enige verschillen merken ten aanzien van de toegestane suikers tijdens de Sugarchallenge.

Dit heeft ermee te maken dat op basis van de ervaringen van de Sugarchallenge deelnemers de regels van de Sugarchallenge zijn aangescherpt. Hierdoor is alles nog overzichtelijker en éénduidiger geworden ten aanzien van het bereiken en behouden van een gezonde bloedsuikerspiegel!





Suiker
en je

gezondheid