

DE TOEKOMST VAN SUIKER

Snoep, koek, chocola en cola... Wat is zoet toch lekker! Helaas wijst onderzoek steeds vaker uit dat suiker echt slecht voor ons is. De volksgezondheid is in gevaar. Wat betekent dit voor de toekomst? Kunnen we veilig genieten van boterkoek en schepijs, of hebben wetenschappers dan allang iets anders uitgevonden waar we onze vingers bij aflikken?

Wij mensen vinden suiker ontzettend lekker. Sterker: we zijn 'geprogrammeerd' om van zoet te houden. Onze verre voorouders wisten al dat veilig en voedzaam voedsel een zoete smaak heeft. In India kwamen ze er op een gegeven moment achter dat het lekker was om op suikerrietstengels te kauwen en rond het jaar 500 voor Christus persten ze sap uit het riet, kookten ze dat in tot stroop en lieten ze dat weer kristalliseren. Voilà: suiker!

Het lekkere spul werd een gewild goedje dat na enige tijd ook Europa bereikte. En nadat de Spanjaarden suikerriet naar Noord- en Zuid-Amerika en de Caraïben brachten en ontdekten hoe goed het daar gedijde, was het hek van de dam. Suiker was zo'n geliefd product, dat er in de loop van een paar honderd jaar miljoenen mensen uit Afrika werden gehaald om gedwongen op de plantages te werken. Een gitzwarte bladzijde uit de geschiedenis volgde, om de behoefte aan suiker (en ander producten) te bevredigen. Eind 18e eeuw ontdekte men dat er suiker in bieten zat, en die worden nu gewoon in Nederland geteeld. Het geraffineerde product hiervan zit tegenwoordig bij de meeste Nederlanders in de suikerpot. Slaafvrij, goddank, maar verder heeft het dezelfde eigenschappen als alle andere suikers.



Boterhamworst en babyvoedsel

Suiker is een natuurproduct. Het komt voor in de eerdergenoemde suikerriet en suikerbiet, maar ook in fruit, groente en melk. En in honing. Puur natuur, dus een beetje fitgirl zoet er haar gezonde baksels mee. Maar laat je niet bedotten: alle suiker bestaat uit glucose en fructose en levert vier calorieën per gram. Het smaakt verrukkelijk en levert energie, maar verder zijn het loze calorieën die tot overgewicht kunnen leiden. Het probleem is dat we tegenwoordig overal flinke scheppen suiker doorheen doen, zelfs in boterhamworst en babyvoedsel. Mede daardoor is inmiddels de helft van de Nederlanders te dik. En nog steeds laten we de suiker niet staan. Waarom lukt het ons toch niet? Sommige mensen zeggen dat suiker niet alleen lekker, maar zelfs verslavend is. We krijgen er immers een geluksgevoel van. Al zouden we willen stoppen, we kunnen het niet. Maar daarover is de wetenschap verdeeld.

Het witte goud

Al langer worden er oplossingen gezocht voor 'het suikerprobleem'. Een van die oplossingen ligt in het creëren van alternatieve zoetstoffen. Ze hebben een veel lagere calorische waarde, of zijn extreem zoet, waardoor je er minder van nodig hebt om hetzelfde effect te krijgen. Er zijn al tientallen jaren talloze zoetstoffen op de markt. Veel zoetstoffen komen voort uit planten, zoals xylitol, sorbitol en stevia. Anderen zijn kunstmatig, zoals aspartaam en sacharine. Het zijn er echt heel veel en het worden er nog veel meer. Want alle nadelen ten spijt – de vaak vieze nasmaak, het onvermogen knapperige baksels voort te brengen, de hogere prijs en de laxerende werking



– de voordelen zijn nóg groter. Voor de consument: lekker snoepen zonder levensgevaar. En voor de producent: kassa! Vergeet asperges: het witte goud is suiker. De grote vraag is dus: wie vindt de perfecte suikervervanger uit? De komende jaren zullen vele nieuwe zoetstoffen het levenslicht gaan zien. Er is nu eenmaal veel vraag naar en die vraag blijft groeien, net als zowat de hele wereldbevolking. Die nieuwe zoetstoffen worden nog steeds uit bekende of minder bekende planten gewonnen. Of uit het restafval van die planten: het Nederlandse Fooditive maakt een suikervervanger van het restafval van appels en peren, en het Mexicaanse Xilinat doet iets vergelijkbaars met mais. Zo vindt ook duurzaamheid een weg in de zoetindustrie.

Omdenken

Het Israëliëse DouxMatok gooit het over een andere boeg. Het ontwikkelt geen nieuwe suikervervanger maar grijpt in op de bestaande suikerkristallen. Als je die efficiënter kunt inzetten heb je er minder van nodig, is de gedachte van het bedrijf. De suikerkristallen komen op een andere manier in aanraking met je smaakpapillen – een onschadelijk mineraal (silica) wordt als drager ingezet; het wordt bedekt door de suiker en vormt een andere structuur – waardoor je smaakwaarneming wordt geoptimaliseerd. Kort gezegd: de suikerkristallen liggen anders op je tong. Een knap staaltje omdenken! Het resultaat is een suikerreductie van 30 tot 50 procent. Incredosugar, zo heet het product, is door Time Magazine uitgeroepen tot een van de '100 best inventions of 2020'. Is dit de suiker van de toekomst? Of is er een andere mogelijkheid om ons suikergebruik terug te dringen? Er wordt al jaren gesproken van een suikertaks. In Nederland dus, want in heel veel landen, waaronder Frankrijk, Engeland en Noorwegen, zijn ze er allang over uitgesproken en hebben ze de belasting op

suikerrijke frisdranken gewoon doorgevoerd. Want het zijn de niet-alcoholische dranken die voor bijna een kwart van de toegevoegde suikers zorgen. Onze huidige staatssecretaris van gezondheid vindt de suikertaks 'een perspectiefrijk instrument', maar wil eerst nog oplossingen met de frisdrankfabrikanten zoeken. Het lijkt erop dat veel Nederlanders achter een suikertaks staan, dus dikke kans dat we dit in de nabije toekomst nog gaan meemaken.

Of is het niet gewoon het beste om helemaal geen suiker meer te eten, of in elk geval zo min mogelijk? Voordat suiker overal verkrijgbaar was en voor iedereen te betalen, waren we alleen gewend aan de zoete smaak van appels en aardbeien. En daar kunnen we zo weer naartoe. Want de smaak van suiker, die ben je zo ontwend. Stop een week met suiker in je koffie en thee en probeer het daarna weer eens een keertje met. Wedden dat je het niet meer lekker vindt?

Voor de suikerbiet maakt het trouwens geen biet uit: die is allang aan zijn tweede carrière als biobrandstof begonnen!

