



Wat is suiker?

Waar zit het in? En wat zijn de functies?



Suikers:

Suikers zijn koolhydraten die zoet smaken en bestaan uit één of twee suikermoleculen (sachariden). Ze leveren energie aan planten, dieren en mensen. Er zijn verschillende suikers, zoals:



lactose
(melksuiker)



sacharose
(tafelsuiker)



maltose
(moutsuiker)



fructose
(fruitsuiker)



glucose
(druivensuiker)

Wat is suiker?

Kristalsuiker, tafelsuiker en sacharose zijn allemaal namen voor dezelfde stof, die in het dagelijks gebruik meestal 'suiker' wordt genoemd. De chemische naam voor suiker is 'sacharose'. Een sacharosemolecuul is opgebouwd uit twee suikermoleculen, namelijk glucose en fructose. Het komt van nature voor in groente, fruit en honing, maar ook in suikerbieten en suikerriet. Onder invloed van zonlicht maken suikerbieten in het bladgroen suiker uit water en koolstofdioxide. De wortel slaat de suiker op.



**Wist je dat ...
...we in Nederland suiker halen uit
suikerbieten? In warme landen komt
suiker ook uit suikerriet.**



Zijn er 'gezonde' suikers?

Sommige suikers zouden 'gezonder' zijn: rietsuiker, honing, agave-siroop, kokosbloesemsuiker et cetera. Maar voedingskundig gezien zijn alle suikers hetzelfde. Ze bevatten allemaal 4 kilocalorieën per gram en worden op dezelfde manier door je lichaam verwerkt. Alle vormen van plantaardige suikers bestaan uit een mix van glucose, fructose of sacharose. Sommige producten zoals kokosbloesemsuiker of ahornsiroop zijn minder bewerkt. Ze kunnen vitaminen en mineralen bevatten, maar de hoeveelheden daarvan zijn zo minimaal dat normaal gebruik nauwelijks of geen effect heeft voor je gezondheid. Voor alle vormen van suikers (zoals agavesiroop, kristalsuiker en honing) geldt: ze bevatten vooral energie en zeer weinig tot geen voedingsstoffen.

Functies van suiker

Suiker is meer dan alleen de zoete smaak. Het heeft veel meer eigenschappen in voedingsmiddelen.



Wist je dat ...

...honing voor zo'n 80% bestaat uit fructose, glucose en kristalsuiker? De rest bestaat grotendeels uit water.



Enkele belangrijke functies van suiker:



Smaakmaker

Het toevoegen van kleine hoeveelheden suikers aan gekookte groenten kan de natuurlijke smaken versterken. Of het vermindert bijvoorbeeld de zure smaak van fruit of groente en de bittere smaak van cacao in chocolade.



Kleur- en smaakvorming

Bij verhitting van suikers boven het smeltpunt ontstaat karamel. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij de bereiding van snoep, sauzen en sommige desserts. Een andere manier waarop suikers voor bruinkleuring en smaak zorgen is via de Maillardreactie. Dit gebeurt onder andere bij het branden van cacao- en koffiebonen en bakken van vlees of brood.



Volume en textuur

In bakkerijproducten zorgen suikers voor een zachter en luchtiger deeg. In ijs zorgt suiker voor een romige structuur. Suiker verlaagt het vriespunt van ijs, waardoor het langzamer bevriest en er minder ijskristallen worden gevormd. Dit zorgt voor smeug ijs.



Conservering

Suikers verlengen de houdbaarheid van producten. Jam is een bekend voorbeeld: door het hoge suikergehalte kunnen micro-organismen zich niet ontwikkelen. Zo conserveert suiker het fruit in de jam.



Fermentatie

Fermentatie is een proces waarbij micro-organismen (zoals bacteriën en gisten) suikers onder gecontroleerde omstandigheden omzetten in bijvoorbeeld melkzuur of koolzuurgas. Voorbeelden zijn yoghurt (melkzuurbacteriën veranderen melksuiker in melkzuur) en brood (gist zet suikers om in koolzuurgas zodat het brood rijst).

Suikers op het etiket

Het is wettelijk geregeld hoe suikers op het etiket worden vermeld. In de voedingswaardetabel bij 'waarvan suikers' kun je altijd terugvinden hoeveel suikers er per 100 gram in het product zitten. De verschillende soorten suikers die de fabrikant heeft toegevoegd, zoals glucosestroop, honing en/of geconcentreerd appelsap, staan in de ingrediëntenlijst vermeld.








Zelf eenvoudig jam maken? [Ga naar het recept](#)



Cijfers zijn gebaseerd op de VCP 2012-2016.
Copyright 2019. Kenniscentrum suiker & voeding



-  www.facebook.com/kenniscentrumsuiker
-  www.instagram.com/suikerkennis
-  twitter.com/suikerenvoeding
-  www.youtube.com/user/suikerwereld
-  www.suikerinfo.nl