



Tamara de Weijer
Huisarts

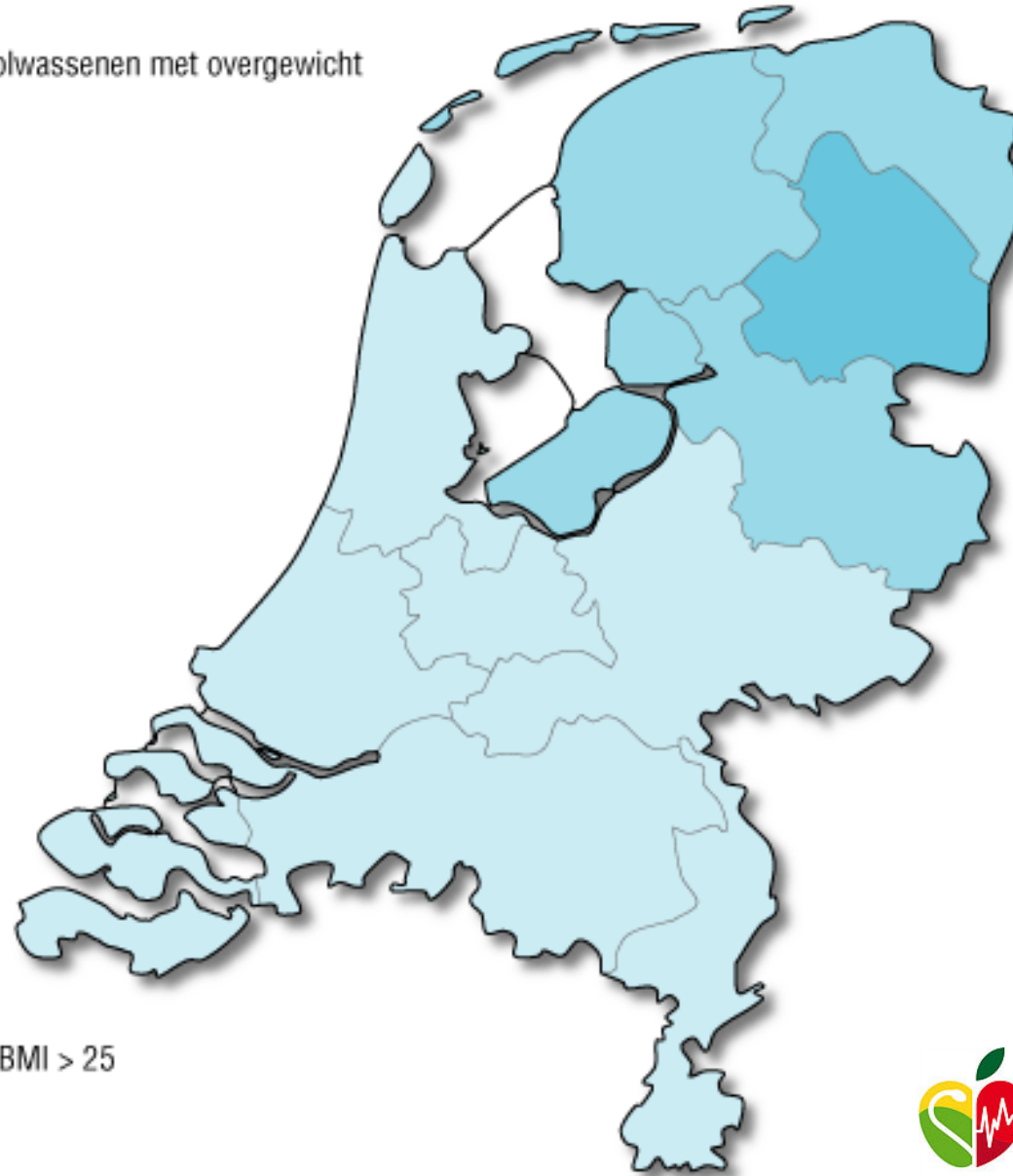
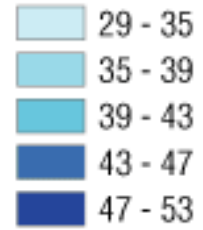
Voeding als medicijn





Overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

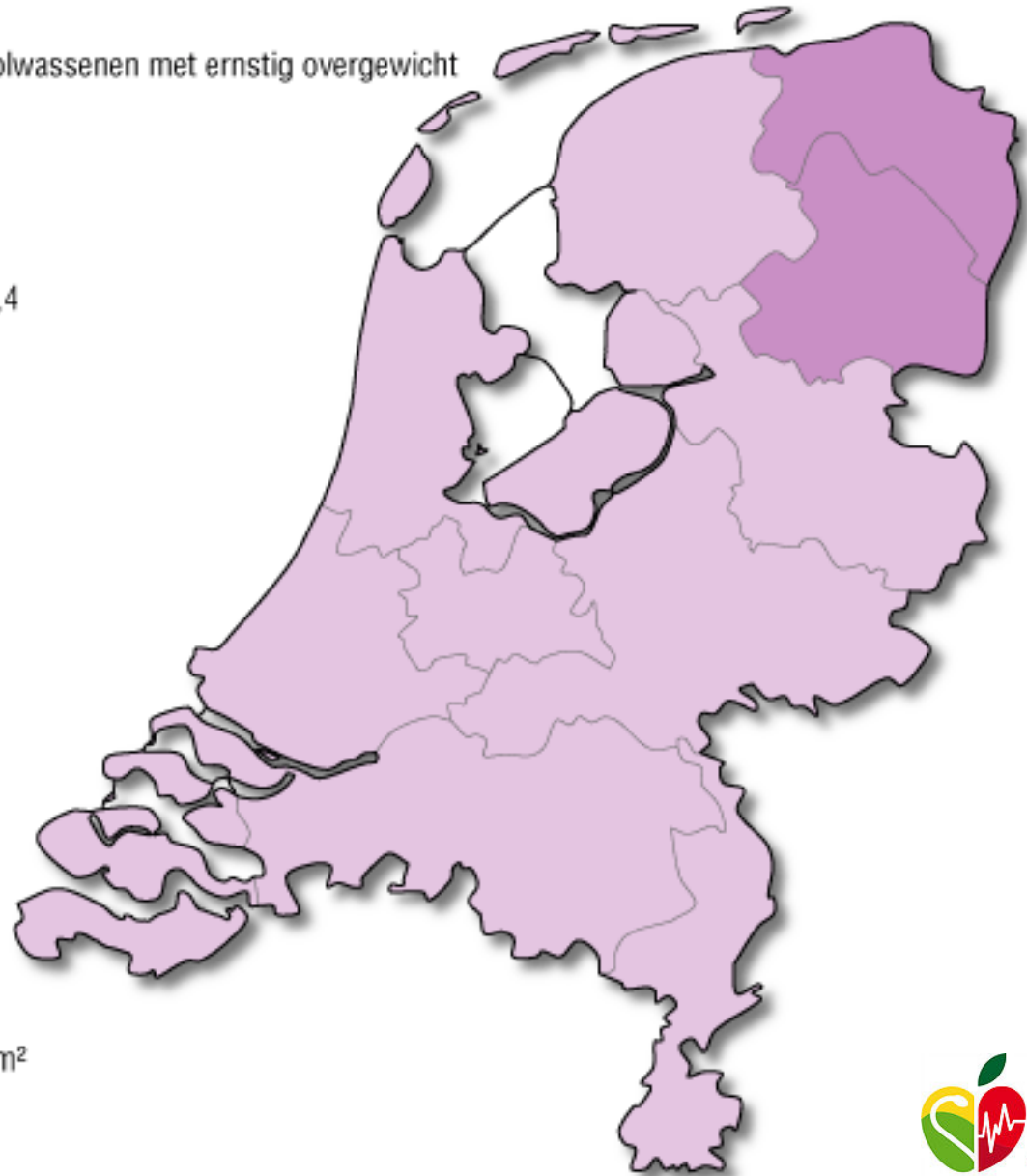


Ernstig overgewicht 1981-1983

per provincie

Percentage volwassenen met ernstig overgewicht

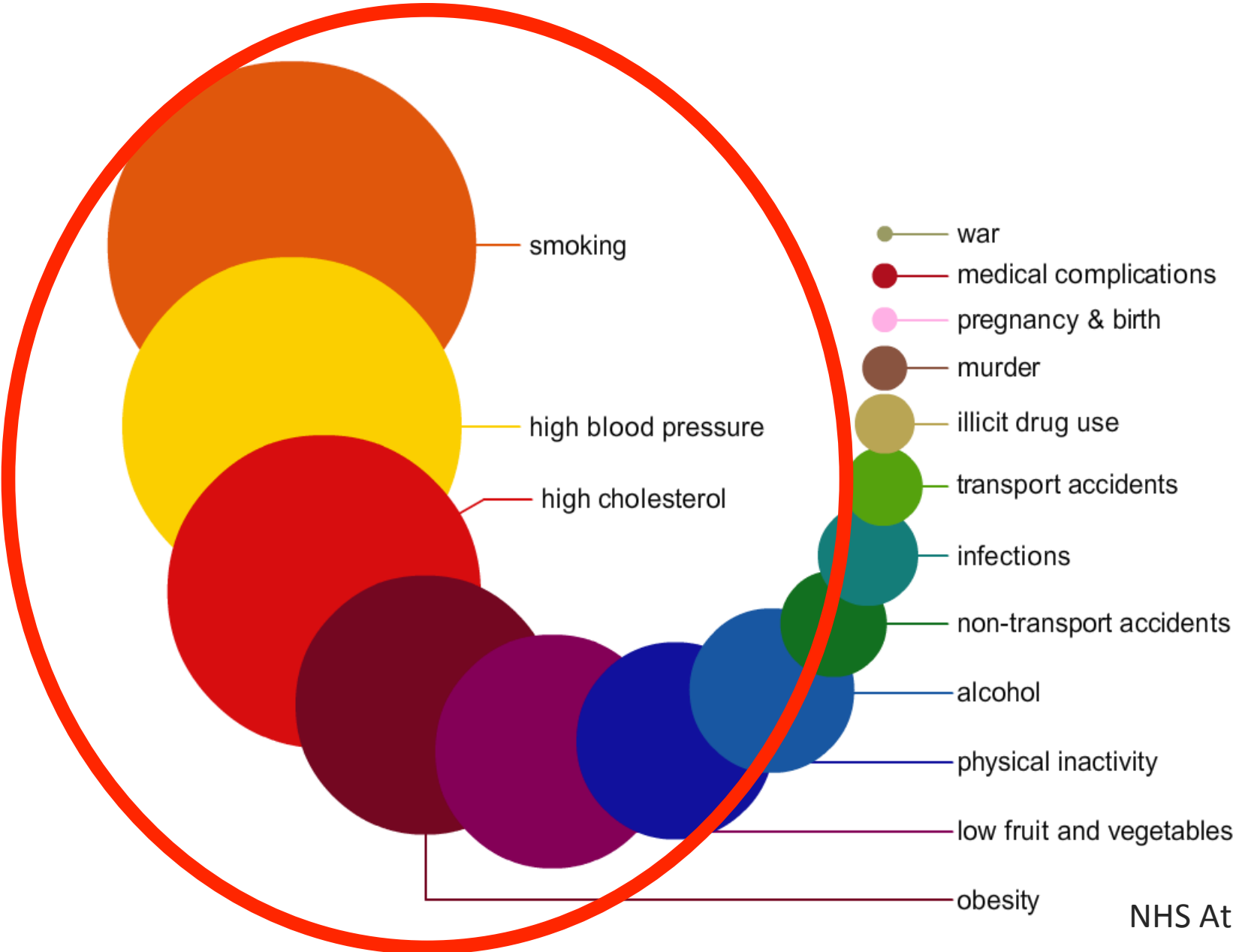
- 3,7 - 6
- 6 - 8
- 8 - 10
- 10 - 12
- 12 - 15,4

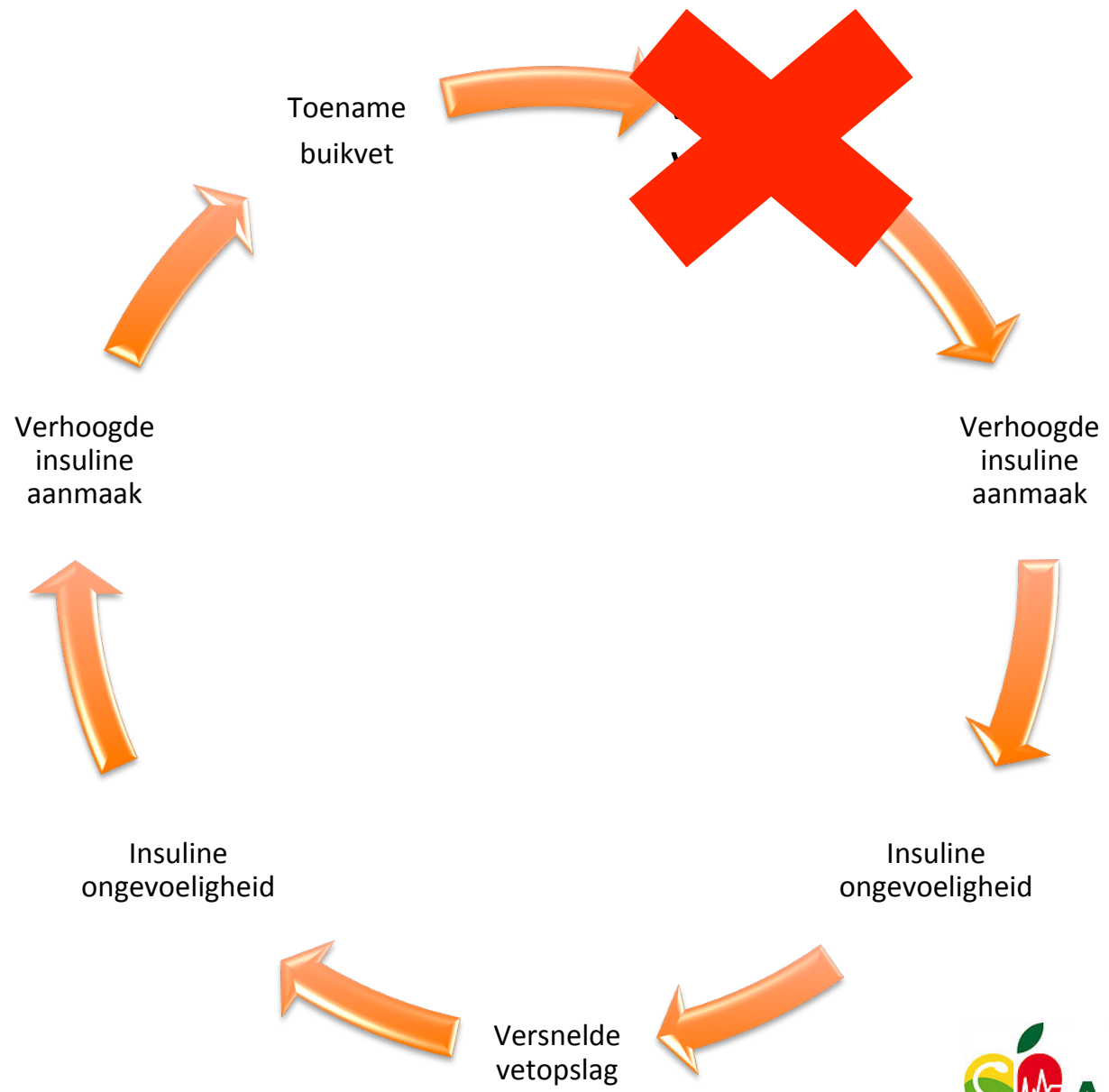


BMI \geq 30 kg/m²

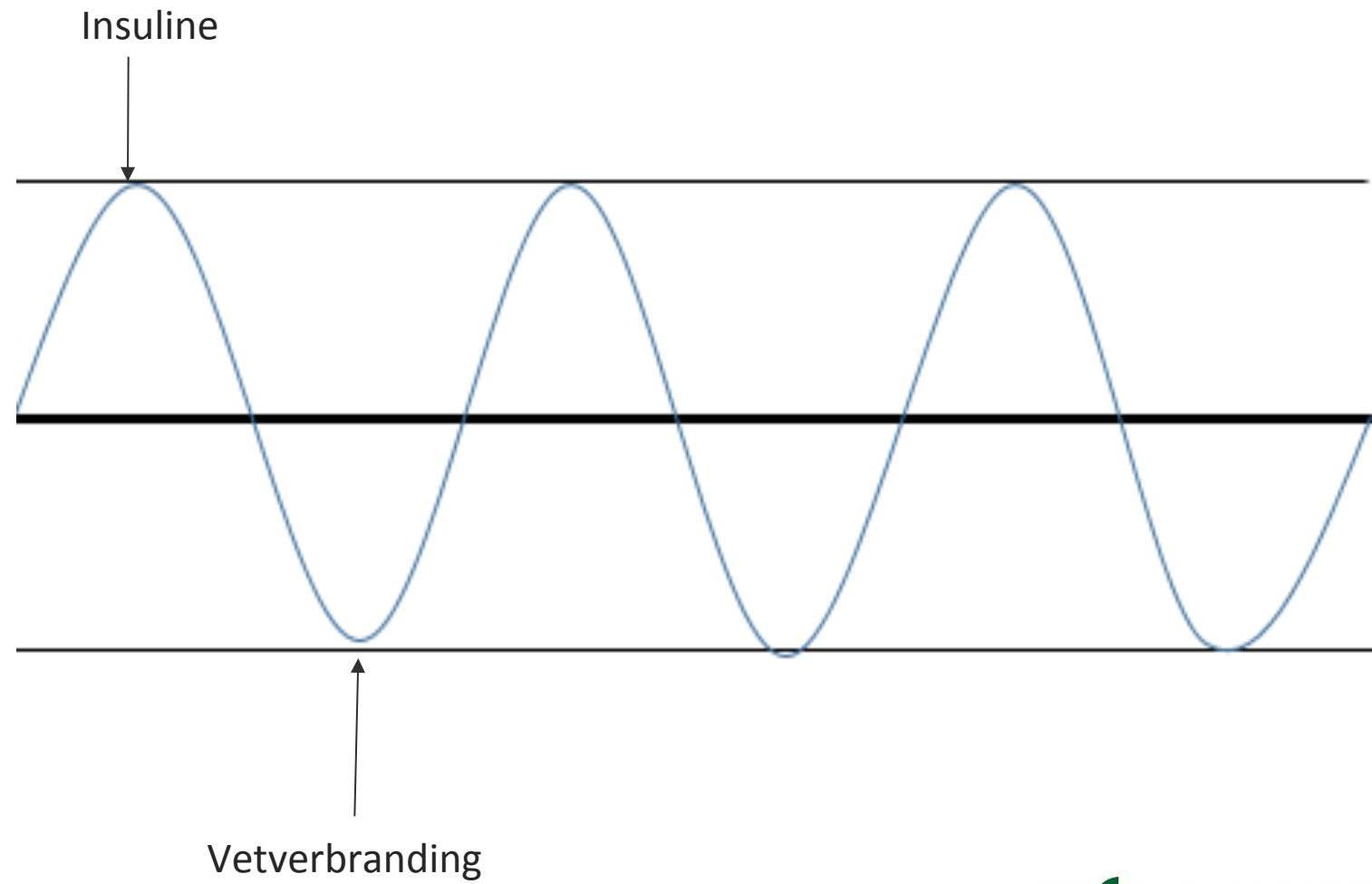
Bron: CBS

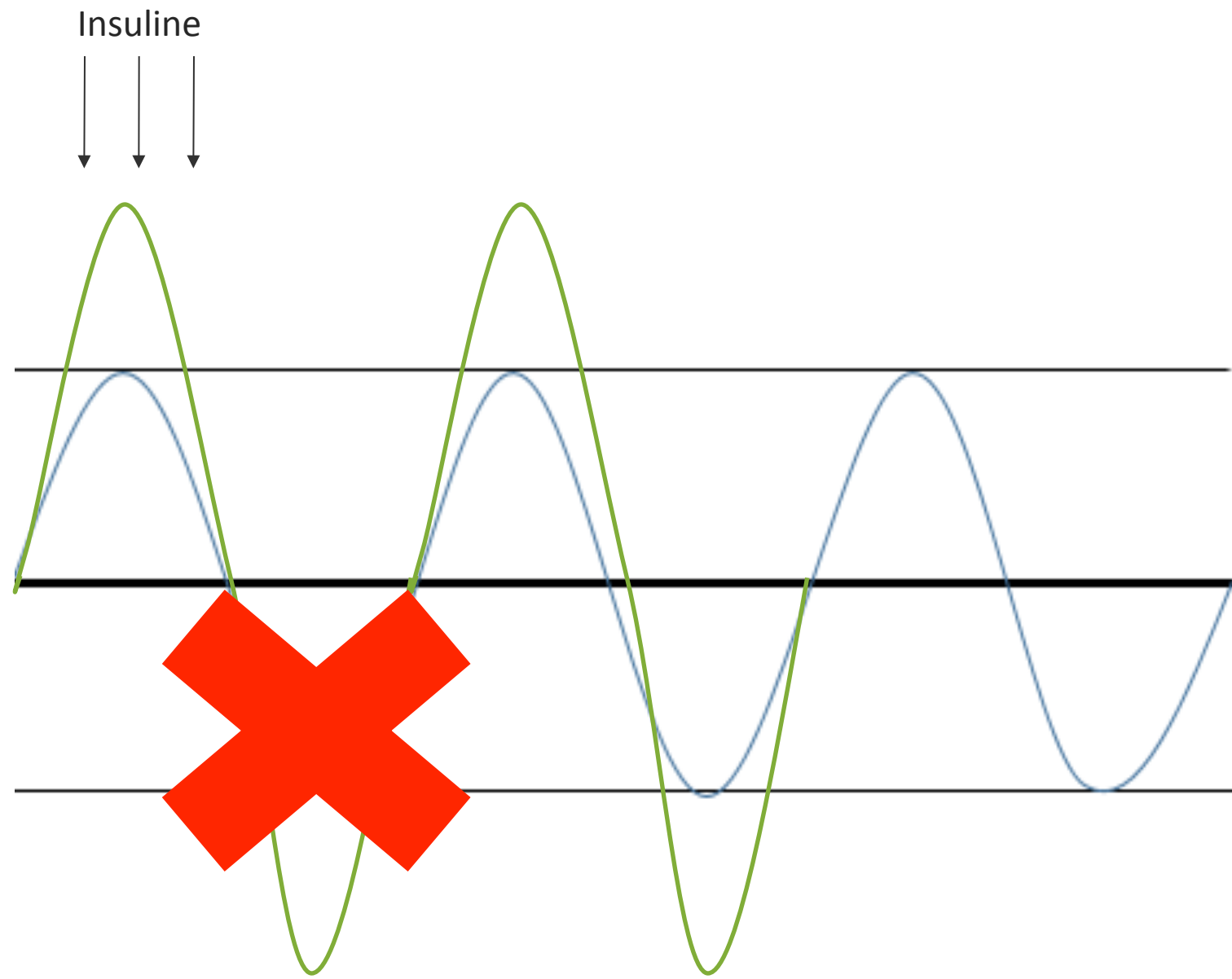
Risks leading to death in perspective





Verwerking van een maaltijd





Hoge glycemische index/lading





I THOUGHT QUITTING SUGAR MEANT
GETTING RID OF THIS.



>50 kg/
jaar

RID



Namen suiker

- - suiker
- - stroop
- - dextrine
- - concentraat
- - ose
- Melkpoeder
- Honing
- Suikervervangers (oa stevia)

Suiker, also known as:

Agavesiroop	Karamel
Ahornsiroop	Karamelsiroop
Appelsapconcentraat	Karamelsuikerstroop
Appelstroop	Kristalsuiker
Basterdsuiker	Lactose
Bruine basterdsuiker	Magere melkpoeder
Bruine kandisuiker	Maissiroop
Bruine rietsuiker	Maïsstroop
Bruine suiker	Maltose
Dextrose	Maltosiroop
Druivensapconcentraat	Melasse
Fructose	Melkpoeder (bevat ca 51% suiker)
Fructose-invertsuikerstroop	Melksuiker
Fructosiroop	Moutextract
Gebrande suiker	Moutstroop
Gebrande suikerstroop	Poedersuiker
Geconcentreerd perensap	Rietsuiker
Geconcentreerd vruchtensap	Rietsuikersiroop
Gekarameliseerde suiker	Rietsuikerstroop
Gekarameliseerde suikersiroop	Rijstiroop
Gekarameliseerde suikerstroop	Ruwe rietsuiker
Gerste(mout)siroop	Ruwe suiker
(Gerste)moutextract	Sacharose
Gezoet melkconcentraat	Siroop
Glucose	Sucrose
Glucose-fructosiroop	Suikerrietsiroop
Glucose-fructosestroop	Suikersiroop
Glucosiroop	Suikerstroop
Glucosestroop	Tarwe-glucosestroop
Honing	Tarwestroop
Invertsuiker	Vloeibare suiker
Invertsuikersiroop	Vruchtensapconcentraat
Invertsuikerstroop	Vruchtensap op basis van concentraat
Kandij	Vruchtensap uit concentraat
Kandijstroop	Vruchtensapconcentraat
Kandisuiker	Witte suiker
Kandisuikersiroop	
Kaneelsuiker	

Suikerhoudende dranken







63 gram



82 gram



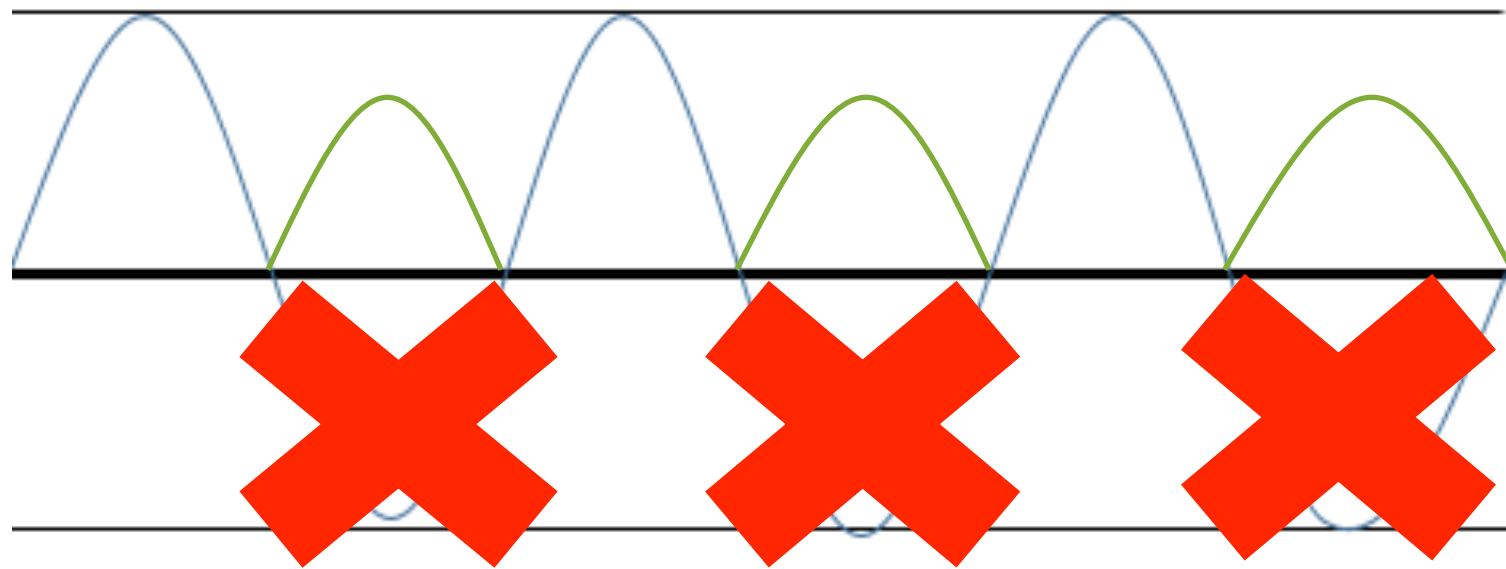
65.3 gram

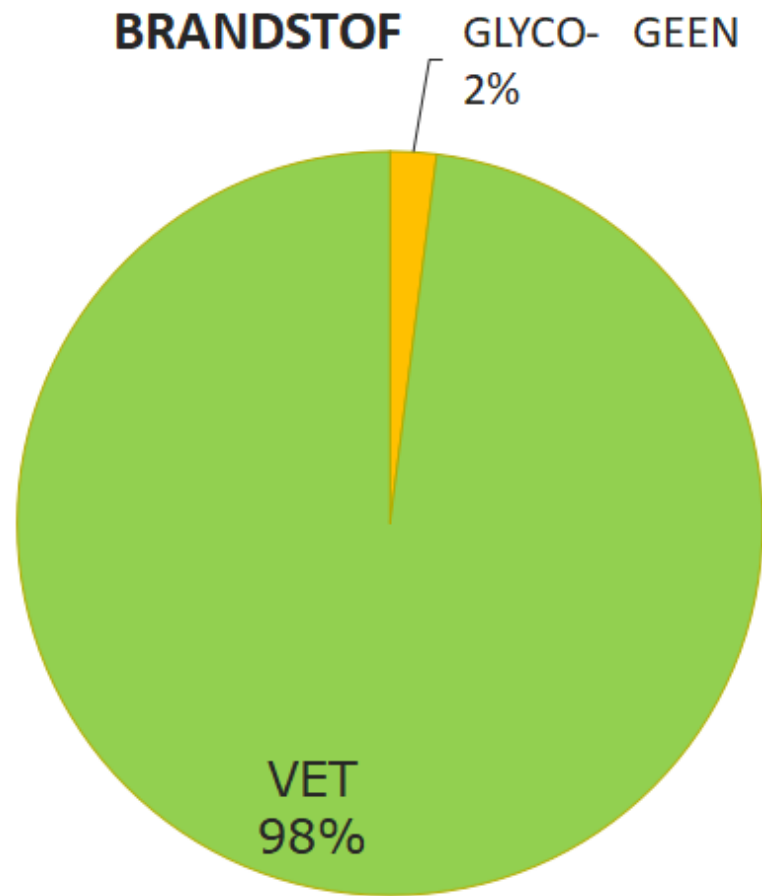


68.8 gram



69 gram





100 gram in lever

300-400 gram in
spiermassa

Vet = gemiddeld
een kwart
van het
lichaamsgewicht

PUURGEZOND PIRAMIDE



Een calorie is een calorie?



Ongeveer
340 kcal



123
kcal



Ongeveer
200 kcal



Wegwijs in de supermarkt

- Leer de ingredientenlijst lezen
- Leer de voedingswaarden begrijpen
- Leer de marketingtrucjes



Pillen of paprika?





Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

www.artsenleefstijl.nl

info@artsenleefstijl.nl