

SUIKER, HET ZOETE VERGIF

Huib Stam

Suiker, het zoete vergif

Alles wat je moet weten over suiker



Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015

© Huib Stam, 2015

Uitgeverij Carrera, 2015

Omslagontwerp: Riesenkind, 's-Hertogenbosch

Typografie: Perfect Service, Schoonhoven

Auteursfoto: © Jara Lucieer

ISBN 978 90 488 2539 4

ISBN 978 90 488 2540 0 (e-book)

NUR 320

www.uitgeverijcarrera.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Carrera is een imprint van Overamstel Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Vooraf: Tijd voor actie 7

Inleiding 9

- 1 Wat is te veel suiker? 11
- 2 Waarom houden wij zo van suiker? 30
- 3 Wordt de hele wereld dik van suiker? 44
- 4 Hoe werkt suiker? 59
- 5 Waarom ligt fructose zo onder vuur? 80
- 6 Is suiker verslavend en slecht voor de hersenen? 94
- 7 Geen suiker, maar wat dan wel? 105
- 8 Minderen met suiker dus: <10%. Maar hoe? 119

Dankwoord 136

Noten 137

Register 155

Vooraf

Tijd voor actie

De demonisering van suiker is in volle gang. Het terugdringen van suiker in de voeding is voor velen al een dagelijkse strijd, die vaak fanatiek gevoerd wordt. De adviseurs van de overheid zijn echter voorzichtig en doen nog geen aanbevelingen voor een stevige landelijke aanpak van de suikerconsumptie. Eerst feiten, dan adviezen?

Welnu: de feiten lopen op straat, zitten in elke schoolklas en in de wachtkamer bij de dokter. Er is geen ontkennen meer aan dat onze suikerrijke dagelijkse voeding onze gezondheid ondermijnt.

In dit boek doe ik een poging de recente wetenschappelijke inzichten en ideeën te verenigen met de houding en meningen van de consument en de praktijk van onze voeding. Het is tijd om goed georganiseerd in actie te komen tegen suiker. Daar horen duidelijke uitspraken en aanbevelingen bij. Hier is een suggestie: '<10%', ofwel halveer het gebruik van suiker.

Huib Stam

Inleiding

Is suiker echt zo slecht? Afgaande op wat er in de media en op feestjes wordt beweerd, is suiker puur vergif. Het begint door te dringen dat de grote hoeveelheden suiker die wij consumeren een oorzaak zijn van de zogenaamde westerse ziekten, obesitas voorop. Gezondheidsdeskundigen adviseren daarom drastisch te minderen met het eten van suiker. Het is tijd voor actie tegen suiker. Dit boek levert de onderbouwing bij die oproep.

Het zal de lezer verbazen, maar er is verrassend weinig echt bewijs voor de bewering dat suiker zo slecht is. We worden te dik van te veel voedsel en drank, niet alleen van suiker.

Ook is suiker, zeker als het met mate wordt geconsumeerd, niet verslavend zoals drugs dat zijn. Het veroorzaakt ook niet direct diabetes type 2, hartaanvallen en kanker. Heel veel van de populaire aanklachten tegen suiker zijn feitelijk onbewezen.

Waarom heet dit boek dan toch *Suiker, het zoete vergif*? In de eerste plaats omdat vermindering van de suikerinname wel degelijk gezondheidswinst kan betekenen. Voor alle stoffen geldt dat de dosis het vergif maakt. Veel mensen, ook kinderen en vooral ouderen, krijgen gezondheidsproblemen door wat ze eten. De belangrijkste oorzaak daarvan is overgewicht dat ontstaat door te veel en verkeerd eten. De lege calorieën uit suikerrijke voeding en drank dragen daar fors aan bij.

Overgewicht gaat namelijk gepaard met diabetes type 2, leververvetting, hoge bloeddruk, hartkwalen en kanker. Er is wereldwijd al tien jaar sprake van een diabetes-epidemie, een enorme toename van diabetes bij mensen die een verstoorde suikerhuishouding

hebben doordat ze te dik zijn. Als die mensen afvallen, verbetert vaak de diabetes. Maar beter is het om niet dik te worden door van jongs af aan een gezonde leefstijl aan te houden.

In feite is alle zoetigheid die wij snoepen overbodig, want we hebben de suiker niet nodig

Dit boek is een pleidooi en een leidraad voor het structureel terugdringen van suikergebruik. Als preventiemaatregel tegen overgewicht en de kwalen die daarmee samenhangen, is het laag houden van de bloedsuikerspiegel van groot belang. In feite is alle zoetigheid die we snoepen overbodig, want we hebben de suiker niet nodig. Het wordt tijd dat we suiker weer als een traktatie gaan zien, als een genotmiddel.

Daarom bevat dit boek ook praktische aanbevelingen, op het niveau van de suikerpot, om minder suiker te consumeren, voor individuen maar vooral voor ouders met opgroeiende kinderen. Want als er in een gezin gelet wordt op het eten en drinken van voedingsmiddelen met veel suiker, wordt er vanzelf minder en gezonder gegeten.

Wat die stellige ontkenning van de wetenschap betreft, daar is het laatste woord nog niet over gezegd. Want tegenover de officiële, academische kennis op basis van allerlei vormen van onderzoek en rekenwerk staan de ervaringen van consumenten, diëtisten en artsen uit de dagelijkse praktijk. Ook is er veel interesse van de wetenschap voor andere ziekmakende effecten van suiker. Die kennis en ervaringen zijn wel degelijk samen te vatten in een duidelijke bewering: suiker is vergif.

1 Wat is te veel suiker?

De heisa over suiker is ontstaan omdat we er te veel van consumeren, vooral onze kinderen. Voordat we gaan onderzoeken of en hoe erg dat is, moeten in dit hoofdstuk eerst andere vragen beantwoord worden:

- hoeveel suiker eten we precies?
- is dat meer dan vroeger?
- wat is suiker eigenlijk?
- waarin zit al die suiker?

Dat levert verrassende antwoorden op, maar helaas ook veel gegoochel met cijfers.

Hoeveel suiker eten we?

De totale suikerconsumptie is ongeveer/precies becijferd

Laten we eerst wat rekensommen maken. We consumeren in Nederland per persoon, iedereen meegerekend, per jaar gemiddeld 44 kilo suiker, van alle soorten bij elkaar. Dat is 120 gram per persoon per dag. Kunstmatige zoetstoffen zijn hierbij niet meegerekend.

Zou je een foto maken van een kind met naast zich 44 pakken suiker opgestapeld, dan krijg je een afschrikwekkend beeld. Maar het zegt nog niets, want de cijfers op zichzelf hebben zonder context geen betekenis. Het is wel lastig om bij die foto niet te denken: wat ontzettend veel!

Als je een foto maakt van een kind met 44 pakken suiker opgestapeld naast zich, dan krijg je een afschrikwekkend beeld

In Nederland wordt gemeten hoeveel we van alles eten. Dat wordt gepubliceerd in de *Voedselconsumptiepeiling*, die om de zoveel tijd wordt uitgevoerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in opdracht van de overheid.¹ Er zijn vier VCP's uitgebracht, de eerste in 1987. De laatste verwerkte gegevens van de VCP komen uit de periode tussen 2007 en 2010. Een studiegroep van de Universiteit van Wageningen heeft uit die opgaven de cijfers over suiker gehaald en op een rijtje gezet.² Ze hebben het suikergebruik uitgesplitst naar sekse, leeftijd, eetmoment op de dag en uiteraard naar soorten voeding. Hier is een waarschuwing op zijn plaats, want we gaan nu in zogenoemde 'biochemische mist' terecht komen: veel cijfers waarin ergens de 'waarheid' verstopt zit.

Er is niet gekeken naar zaken als de sociaaleconomische status, de woonplaats of de gezondheid van de suikerconsumenten. Het zijn de droge cijfers voor de hele bevolking. Het gaat om alle suiker bij elkaar, zowel de suiker die van nature in voeding zit (fruit, zuivel) als de bij de bereiding toegevoegde suiker.

De eerste verrassing is de hoeveelheid genuttigde suiker uit de verschillende soorten voeding.

Meisjes tussen 7 en 18 jaar, om die groep even als voorbeeld te nemen, krijgen bij elkaar uit zuiveltoetjes (2%), brood (3%), ontbijtgranen (1%), losse suiker, honing en jam (4%) opgeteld 10% van het totaal binnen.

Het meeste komt uit chocolade (8%), sappen (9%), cake en koek (10%) en frisdrank (21%). Bij elkaar 48%. En snoep en ijs? 5 en 3%. Wat eruit springt, is die 21% uit frisdrank. Bij jongens in dezelfde leeftijdsgroep is het zelfs 26%. Jongens tussen 7 en 18 jaar drinken

gemiddeld ongeveer driekwart liter suikerhoudende frisdrank per dag.

Dus voor de duidelijkheid: een vijfde tot een kwart van de suiker dat kinderen tussen 7 en 18 jaar binnenkrijgen, komt uit frisdrank. Naarmate consumenten ouder worden, verschuiven de suikerconsumptie en de verdeling ervan over de soorten voeding, maar niet eens zo heel veel. Ook ouderen eten veel suiker, maar drinken minder frisdrank.

De cijfers zijn nauwkeurig, het rekenwerk is precies gedaan. Maar de gegevens zijn gebaseerd op eigen opgaven van de consumenten en dat is altijd een zwak punt bij dit soort onderzoeken. Laten we het erop houden dat het goede indicaties zijn.

Aan precieze getallen hebben we bovendien in de alledaagse praktijk niets, want we eten geen procenten en we eten niet met een grammenweegschaal bij de hand. Ons eetpatroon, in de Engelse betekenis (*diet*) van ‘totaal aan voeding dat we van dag tot dag eten’, is heel wisselend samengesteld en wordt onregelmatig genuttigd. Niemand eet elke dag hetzelfde, evenveel en op precies hetzelfde tijdstip.

Als we willen uitrekenen wat de bijdrage is van suiker in het totale voedingspakket, moeten we er rekening mee houden dat niet alle soorten voeding per gewicht evenveel energie leveren. Suiker levert 4 kcal per gram, vet 9. Dat is een chemisch gegeven. Het heeft geen zin grammen vet met grammen suiker te vergelijken. Er wordt daarom gerekend met energieprocenten en niet met gewichts- of volumeprocenten.

Als alles op een hoop wordt gegooid, komt ongeveer 21% van de energie in het Nederlandse eetpatroon uit suiker, snoep, zoet beleg, zoete sauzen, gebak, koek en niet-alcoholische dranken.³ Dat betekent dat een vijfde van de energie die wij binnenkrijgen met eten en drinken afkomstig is uit suiker. Voor een aantal personen, vaak jongeren, is dat aanzienlijk meer, wel eenderde.

Dat klinkt als heel veel, maar er zit een vertekening in. In veel voedsel zit namelijk van nature al suiker, dat daarin thuis hoort. Dat zijn met name fruit en zuivel. Om echt duidelijk te kunnen zijn over een eventueel te hoog suikergebruik, worden die natuurlijke suikers van de totale suikers afgetrokken.

Ook dat heeft de werkgroep uit Wageningen becijferd. Evenals de andere cijfers zijn ze gepubliceerd door het Kenniscentrum Suiker & Voeding. Dat wordt geheel gefinancierd door de suikerindustrie en is niets anders dan een *marketing tool* voor die industrie. Maar we mogen aannemen dat de door Wageningen aangeleverde cijfers, hoewel het schattingen zijn, correct zijn en ook correct zijn gepubliceerd. Maar ze geven wel nog meer mist:

Gemiddeld nemen we 71 gram toegevoegde suikers per dag in, wat overeenkomst [sic] met een jaarlijkse inname van 26 kg. Mannen (19-69 jaar) hebben een hogere gemiddelde inname (58-81 gram per dag) dan vrouwen in dezelfde leeftijdscategorie (45-63 gram per dag). Ook is de inname onder jongens (94-106 gram per dag) en meisjes (79-92 gram per dag) in de leeftijd van 7-18 jaar hoger dan onder volwassenen.⁴

In de definitie van Wageningen zijn fruitsappen en fruitsapconcentraten niet meegerekend. Hou dat even vast, want dat gaat nog een rol spelen. Het wordt er niet gemakkelijker op, qua mist, want hierboven hebben we gerekend met percentages en in dit citaat staan weer grammen.

**Kinderen krijgen per dag ongeveer
100 gram toegevoegde suikers binnen,
zelfs zonder sap**

Een houvast is dat we gemiddeld 120 gram totaal en 71 gram toegevoegde suiker per dag gebruiken. Dan komt dus 49 gram uit zuivel, fruit, fruitsappen en fruitconcentraat. Kinderen krijgen per dag ongeveer 100 gram toegevoegde suikers binnen, zelfs zonder sap.

Is dat te veel? De World Health Organization (WHO), de gezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties, raadt al sinds 2003 aan om niet meer dan 10% van de energie uit toegevoegde suiker te halen. Op de publicatie van het rapport met die aanbeveling werd destijds zware druk uitgeoefend door de Amerikaanse suikerlobbyisten, die dat lage cijfer uit het rapport probeerden te weren. Zij wilden een veel hoger toegestaan percentage van 25.⁵ Door de WHO te chanteren, zorgde de lobby ervoor dat de hele suikeraanbeveling verdween uit het rapport, dat gezamenlijk met de FAO (Food and Agriculture Organization) was opgesteld.⁶ '<10%' wordt in het rapport niet genoemd en is alleen stiekem opgenomen in een tabelletje met '*nutriënt intake goals*' op pagina 56.⁷

In het meest recente rapport van de WHO: *Guideline: Sugars intake for adults and children*, uit 2015, wordt er echter niet meer omheen gedraaid:

Voor zowel volwassenen als voor kinderen raadt de WHO aan de inname van vrije suikers te verminderen tot minder dan 10% van de totale energie-inname (sterke aanbeveling).

En:

De WHO stelt een verdere vermindering van vrije suiker voor tot onder 5% van de totale energie-inname (voorwaardelijke aanbeveling).⁸

Voor de aanbevelingen van 10% en de 5% wordt het gevaar van cariës aangevoerd, maar geen andere negatieve effecten op de ge-

zondheid. Dat is nogal vreemd, maar het is te verklaren uit de door extreme voorzichtigheid ingegeven voorzorg alleen goed bewijsbare argumenten aan te willen voeren en de wens om harde, ronde cijfers te willen noemen. De redenering is: als het al slecht is voor tanden, hoeven we niet meer te bewijzen dat het ook nog voor iets anders slecht is. Wel zegt het rapport dit nog:

Er is een toegenomen bezorgdheid dat de inname van vrije suikers – in het bijzonder in de vorm van met suiker gezoete dranken – de totale energie-inname vergroot en mogelijk de inname vermindert van voeding die meer voedzame calorieën bevat, met als gevolg een ongezond dieet, gewichtstoename en een verhoogd risico van niet-overdraagbare ziekten.⁹

Met ‘niet-overdraagbare ziekten’ worden ziekten bedoeld ten gevolge van een ongezonde leefstijl en een slecht eetpatroon, ook wel genoemd de ‘westerse ziekten’, zoals hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes, hoge bloeddruk, nierfalen, sommige neurodegeneratieve ziekten en sommige soorten kanker.

Een belangrijke opmerking die hierbij gemaakt dient te worden, is dat de Wageningse cijferaaars een andere definitie hanteren van vrije of toegevoegde suiker dan de WHO. De definitie die de WHO hanteert is:

Vrije suikers omvatten monosachariden en disachariden die toegevoegd zijn aan voedsel en dranken door de fabrikant, de kok of de consument, en suiker dat van nature aanwezig is in honing, siropen, fruitsappen en fruitsapconcentraten.

Monosachariden en disachariden zijn moeilijke woorden voor suiker. Het verschil tussen de definitie van de Wageningse cijferaaars en de WHO is dat Wageningen de fruitsappen en de fruitsapconcentraten tot de van nature aanwezige suikers rekent en de WHO tot de vrije suikers. Wageningen rekent sap tot het fruit, WHO tot de fris-

dranken. Dat is weer een verrassing: er zijn verschillende definities van toegevoegde suiker. Wie zei daar ‘mist’?

Fruitsappen maken volgens Wageningen in de vCP tussen 7 en 9% van de totale suikerinname uit. Daar komen de concentraten die gebruikt worden om toetjes, ijs, fruitdranken enzovoort, te zoen, nog bij. Het is onlogisch om fruitsap en fruitsapconcentraat tot fruit te rekenen en niet tot gezoete dranken en zoetstoffen. Fruitsap wordt gedronken als frisdrank en concentraat wordt gebruikt om producten te zoeten.

Wageningen zegt dat het aandeel vrije suikers volgens hun methode 55% van de totale suiker is. Dat komt neer op 12% van de totale energie-inname en dat zou dus maar 2% boven de 10-procentnorm van de WHO liggen.

Voor kinderen tot 18 jaar komt Wageningen tot gemiddeld 17% toegevoegde suiker.¹⁰ Dat komt overeen met ongeveer 100 gram per dag. Volgens de WHO rekenmethode zou dat nog enkele procenten hoger liggen, omdat het sap en het concentraat er nog bij moeten. Dan kom je gauw uit op 20%. Voor deze percentages geldt de aanbeveling van de WHO tot vermindering tot 10% en het liefst 5%, wat dus neerkomt op een vermindering tot 50 gram respectievelijk 25 gram van de huidige inname. Om een beeld te krijgen: een suikerklontje weegt iets meer dan 4 gram. Voorgesteld wordt van 25 via 12 naar 6 klontjes toegevoegde suiker per dag te gaan.

Hoewel er sterke aanwijzingen zijn dat een suikerrijk eetpatroon tot hartziekten leidt, komt het woord suiker niet eens voor in de aanbevelingen voor gezonde voeding op de website van de Nederlandse Hartstichting

Hoe de WHO aan die percentages komt, is heel wonderlijk. Maar ze worden wel gebruikt als basis voor een drastische en verrassende aanbeveling voor de vermindering van toegevoegde suikers.

Andere internationale organisaties van artsen en voedingsdeskundigen stellen ook al geruime tijd voor het percentage vrije suikers te verlagen naar 5%. Een van die organisaties is *Action on Sugar*, een anti-suikerinitiatief van een aantal Britse artsen en onderzoekers, dat eerder met succes heeft gestreden voor de verlaging van zout in fabrieksvoedsel.¹¹ Een andere instantie met hetzelfde advies is de Canadese *Heart & Stroke Foundation*, die het advies verwoordde in een kraakhelder *position statement*.¹² Zoiets zou de Nederlandse Hartstichting ook kunnen doen. Hoewel er sterke aanwijzingen zijn dat een suikerrijk eetpatroon tot hartziekten leidt, komt het woord suiker niet eens voor in de aanbevelingen voor gezonde voeding op de website van de Nederlandse Hartstichting.¹³

Uit 2010 is het rapport van de EFSA (European Food Safety Authority) getiteld *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre*. De EFSA is de hoogste voedselautoriteit in Europa. Wat zij aanbeveelt, leidt doorgaans óf tot Europese regelgeving, óf is een dwingende aanbeveling. In dat rapport staat:

Hoewel er enig bewijs is dat hoge inname (>20 E%) van suikers het serumgehalte triglyceride (TG) en cholesterolconcentraties kunnen verhogen, en dat >20 tot 25 E% de glucose- en de insulinerespons nadelig kunnen beïnvloeden, zijn de beschikbare gegevens niet toereikend om een bovengrens voor de inname van (toegevoegde) suiker te kunnen vaststellen.

In de *Richtlijnen goede voeding* van de Nederlandse Gezondheidsraad uit 2006 staat ongeveer hetzelfde:

Voor het geven van een kwantitatieve richtlijn voor mono- en disachariden ten behoeve van een adequate voorziening met essentiële voedingstof-

fen en de preventie van chronische ziekten ontbreekt een aanvaardbare wetenschappelijke onderbouwing.¹⁴

De moeilijke woorden komen later aan de orde, maar de strekking is wel duidelijk. Een hoge suikerconsumptie, zoals die nu gezien wordt in Europa en Nederland, mag dan negatieve gevolgen voor een aantal indicatoren van de gezondheid hebben, er is geen aanleiding om een advies voor matiging af te geven.

De Gezondheidsraad en het Voedingscentrum geven geen aanbevolen maximale hoeveelheid voor suiker. Wel geven ze een advies voor totale koolhydraten.¹⁵ Die officiële Nederlandse aanbeveling houdt in tussen 40 en 70% van de dagelijkse energie uit koolhydraten te halen. Suiker is een subgroep van koolhydraten, zie voor nadere uitleg van deze materie onder het kopje ‘Waarom zit al die suiker?’

We consumeren per dag gemiddeld 256 gram koolhydraten. Daarvan is volgens de hierboven gebruikte gegevens 120 gram suiker.¹⁶ 47% van de koolhydraten is dus suiker, dat is bijna de helft. De koolhydraataanbeveling (tussen 40 en 70%) impliceert een acceptabel suikergebruik van iets minder dan 20% als ondergrens tot 35% als bovengrens.

Wat dit rekensommetje – dat natuurlijk niet helemaal klopt – wel aantoont, is dat de huidige gemiddelde consumptie van 120 gram suiker per dag binnen de marges van het geldende voedingsadvies ligt. Volgens de officiële Nederlandse instellingen die over voeding adviseren, consumeren we dus niet te veel suiker, terwijl er al tien jaar een advies van de hoogste gezondheidsautoriteit ter wereld voor ongeveer halvering van de suikerconsumptie geldt.

Op het moment dat dit geschreven wordt, werkt de Gezondheidsraad aan de *Richtlijnen goede voeding 2015*. Misschien wordt er inmiddels anders over gedacht dan negen jaar geleden.

Om nog wat meer mist in het suikerbos te blazen, volgen hier de cijfers die het internationale onderzoeksbureau Euromonitor in 2015 heeft opgesteld voor de wereldwijde suikerconsumptie. Vol-

gens deze berekeningen gebruikt iedere Nederlander gemiddeld 102,5 gram suiker per dag. Alleen in Duitsland (102,9 gram) en de Verenigde Staten (126,4 gram) wordt meer suiker geconsumeerd.¹⁷

Klopt het wel dat we meer suiker zijn gaan eten?

De zorgen om suiker zijn voor een deel ingegeven door het idee dat we er meer van zijn gaan gebruiken. Toen de ouders van nu zelf kinderen waren, twintig, dertig of veertig jaar geleden, werd er minder gesnoept, gesnaaid en geen Red Bull en AA Drink gedronken. Je hoeft geen statisticus uit Wageningen te zijn om dat te beweren. Door de jaren, decennia en eeuwen heen is de consumptie van suiker toegenomen, in de achttiende en negentiende eeuw zelfs exponentieel. Zoals de consumptie van alles is toegenomen door de groeiende welvaart en de opkomende technologie.

De geschiedenis van de suikerproductie is een schokkend verhaal van nietsontziend kapitalisme. Tot op de dag van vandaag leeft in ons land nog de ontzetting over de verschrikkingen van de slavernij. In de zeventiende en achttiende eeuw zijn miljoenen Afrikanen naar de suikerrietplantages in de Cariben gebracht, waar ze onder mensonterende omstandigheden te werk werden gesteld. De gruweldaden die de planters begingen, zijn onvoorstelbaar en vormen een onuitwisbare smet op de landen die aan die handel deelnamen, waaronder Nederland. De Canadese historica Elizabeth Abbott haalt in haar boek *Sugar – A Bittersweet History* een schrijver aan, die opmerkte: ‘Er zijn zoveel tranen geplengd om suiker, dat het zijn zoete smaak verloren zou moeten hebben.’¹⁸

De middelen die werden ingezet om suiker te produceren, geven een idee van hoe gewild suiker was. Maar pas twee eeuwen geleden werd suiker als kruidenierswaar redelijk betaalbaar voor de gewone man. Daarvoor was het een duur en exotisch product dat maar weinigen zich konden veroorloven.

Tegenwoordig is suiker spotgoedkoop. Net als zout, dat vroe-

ger ook onbetaalbaar was. Maar van te veel goedkoop zout krijg je hooguit een hoge bloeddruk. Dat krijg je van te veel suiker ook, maar van te veel suiker krijg je aanzienlijk meer kwalen. De schadelijkheid van suiker komt in dit boek uitgebreid aan de orde.

Om te bepalen of we te veel suiker consumeren, is het handig te weten of we inderdaad meer suiker gebruiken dat vroeger. Dat is ook weer een verrassing: uit de laatste VCP blijkt dat de suikerconsumptie in Nederland sinds de eerste VCP in 1987 nauwelijks is toegenomen. De afgelopen kwart eeuw is de suikerconsumptie constant gebleven en zelfs licht gedaald. Een van de verklaringen daarvoor is dat er meer kunstmatige zoetstoffen gebruikt worden.

Ook valt op dat er aanzienlijk meer vloeibare suiker in sap en frisdrank wordt gebruikt. Vooral door jongeren, die de afgelopen decennia veel meer suikerhoudende dranken zijn gaan drinken: cola, sinas, fruitsap, energy- en sportdrank, zuiveldranken, icetea en tegenwoordig ook coffees en smoothies. Noem het maar gerust vloeibaar snoep.

Diabetes heeft vele oorzaken die niet gemakkelijk van elkaar los te pulken zijn

De vaststelling dat we niet meer suiker eten dan vroeger lijkt een legitieme basis voor de bewering dat de diabetesepidemie niet het gevolg kan zijn van suikerconsumptie. Dat is dan ook het standpunt van de suikerindustrie, die met deze cijfers het gelijk aan haar zijde lijkt te hebben. Veel wetenschappers stellen zich op het standpunt dat we niet dik worden van suiker alleen.¹⁹

De oorzaak van de toename van diabetes moet ergens anders liggen, is dan de redenering. Het voor de hand liggende antwoord is: in de totale consumptie van alle voedingsmiddelen bij elkaar, want die is wel toegenomen.²⁰