

i **Maksimum daaglikse inname van bygevoegde suiker!**

1 gelyke teelepel (t.) suiker = 4 gram suiker

VOLWASSE MANS

- 9 gelyke teelepels (36 g)

VOLWASSE VROUE

- 6 gelyke teelepels (24 g)

KINDERS

- Age 4 – 8 years: 3 gelyke teelepels (12 g)
- 8 jaar oud en ouer: 5 tot 8 gelyke teelepels (20 – 32 g)

i Dit sluit in die suiker wat gedurende kosverwerking en -voorbereiding bygevoeg word asook in koffie of tee.

HOVEEL SUIKER IS IN JOU DIEET?

Voorbeeld van 'n daaglikse ongesonde ete

ETE	KOS	SUIKER
ONTBYT	ONTBYTGRAAN	9 tsp
PEUSELHAPPIE	X2 TEE	3 tsp
MIDDAGETE	KONFYT OP BROOD GESMEER	3 tsp
PEUSELHAPPIE	HALWE BLOK SJOKOLADE	6 tsp
AANDETE	SPAGHETTISOUS	5 tsp
DRANKIE	330ML GASKOELDRANK	9 tsp
	TOTAAL	32 tsp

JOU BEURT!		NAME:
ETE	KOS	SUIKER(T)
ONTBYT		
PEUSELHAPPIE		
MIDDAGETE		
PEUSELHAPPIE		
AANDETE		
DRANKIE		
	TOTAAL	

Vir 'n gesondheidsondersoek: gaan na jou plaaslike kliniek of dokter.
 Vir meer inligting e-pos: wow@westerncape.gov.za
 Webtuiste: www.westerncape.gov.za/wow
 Tel: 021 483 6651 | Faks: 021 483 9921

EET **10 WENKE OM JOU TE HELP OM MINDER SUIKER TE EET!**

- 1 Lees die etikette en kies items wat die minste suiker bevat.
- 2 Verminder die getal teelepels suiker in jou tee en koffie geleidelik.
- 3 Moet nooit suiker in 'n baba se kos of drinkgoed gooi nie.
- 4 Ruil beskuitjies, lekkers en koek vir vars vrugte en groente.
- 5 Beperk soetgoed tot 'n klein hoeveelheid, tussen etes, een of twee keer 'n week.
- 6 Sit water op die tafel wanneer jy eet of kuier in plaas van soet gaskoeldrank.
- 7 Drink eers water en ruil versoete drankies vir opsies met lae kalorieë of geen kalorieë nie soos tee of koffie sonder suiker, of maak jou eie geurde water.
- 8 Verdun jou vrugtesap met water (50/50).
- 9 Eet gekookte pap of volgraanontbygraan omdat dit minder bygevoegde suiker het.
- 10 Gebruik kaneel in plaas van suiker vir geur in jou kos.

WesternCape on Wellness
WOW!
 Creating A Culture Of Wellness Together

WEES SUIKER SLIM!



LEER LEEF EET SPEEL

**Eet Gesond! Wees Gesond!
 Wees Jy! Wees WoW!**



BETER TESAME.

WAT IS SUIKER?

Suiker het meer as 50 verskillende name, van tafel- of growwe suiker tot mieliestroop of vrugtekonsentraat. Suiker kom natuurlik voor in die meeste kosse (**natuurlike suiker**) of dit word deur kosvervaardigers bygevoeg gedurende verwerking of deur mense gedurende die kookproses (**bygevoegde suiker**).

Wanneer ons kos eet, word die suiker tot glukose afgebreek. Die glukose word dan deur die bloed vervoer om energie te verskaf aan al die selle in ons liggaam.

DINK JY ALLE SUIKER IS DIESELFDE? DINK WEER!

Kos wat natuurlike suiker bevat, is vrugte, groente, styselkosse, peulgewasse (bv. bone, ertjies en lensies) en suiwelprodukte. Saam met suiker gee hierdie kos ook voedingstowwe aan die liggaam (proteïen, koolhidrate, vet, vitamieene en minerale) wat jou help om sterk en gesond te bly en langer versadig te voel.

Kos wat baie bygevoegde suiker bevat soos versoete gaskoeldrank, koek en sjokolade verskaf energie (kilojoules) aan die liggaam, maar baie min voedingstowwe. Gevolglik sal jy gou weer honger voel en meer wil eet.

Natuurlike Suiker	Bygevoegde Suiker
 <p>SUIWELPRODUKTE</p>	 <p>GROWWE SUIKER</p>
 <p>GROENTE</p>	 <p>KOEKE OF BESKUITJIES</p>
 <p>VRUGTE</p>	 <p>GASKOELDRANK</p>



As jy te veel bygevoegde suiker eet, kan dit daartoe bydra dat jy gewig optel.

As jy oorgewig is, verhoog jou risiko vir diabetes, hoë bloeddruk, hoë cholesterol, jigg, en rug- en kniepyn.



Bruin suiker en heuning bevat dieselfde hoeveelheid suiker as wit suiker. Om kosse te eet wat baie bygevoegde suiker bevat, raak



dikwels 'n gewoonte wat moeilik kan wees om af te leer.



In teenstelling met kos, as ons vloeistowwe drink wat baie bygevoegde suiker bevat, voel ons nie so versadig nie. Die gevolg kan wees dat baie ekstra energie in ons lewer geberg word in die vorm van vet.

Dis baie skadelik om kos te eet wat baie bygevoegde suiker bevat omdat die suiker in die bloed baie vinniger styg nadat hierdie kos geëet is.



Te veel suiker kan jou tande laat vrot en gaatjies in jou tande veroorsaak.

VERSTAAN SUIKER OP KOSETIKET

Suiker word by baie kos en drinkgoed gevoeg in verskillende forms: sukrose, laktose, fruktose, maltose, dekstrose, stroop, heuning, melasse, rietsap en alle vrugtesap-konsentrete ens.

Wanneer hierdie woorde naby die begin van die lys bestanddele voorkom, bevat die item waarskynlik 'n hoë hoeveelheid bygevoegde suiker.

Die hoeveelheid TOTALE suiker per porsie sal jou 'n aanduiding gee of dit hoog of laag in suiker is.

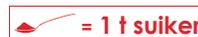
Meer as 22,5 g per porsie = HOOG IN SUIKER
5 g of minder per porsie = SUIKERSLIM



Indien nodig, kan klein hoeveelhede kunsmatige versoeters gebruik word.

WAT HET DIE MEESTE SUIKER IN?

SOORT KOS	LEPELS SUIKER
Blok sjokolade (100g)	10 lepels
Energiedrankies (1 bottle - 500ml)	10 lepels
Gaskoeldrank (1 can - 330ml)	10 lepels
Sommige gegeurde water (500ml)	10 lepels
Blik vrugte in stroop (140g)	10 lepels
Versoete jogurt (1 houer - 275ml)	10 lepels
Pastasous (1 koppie)	10 lepels
Vrugtesap (200ml)	10 lepels
Gegeurde melk (275ml)	10 lepels
Medium roomyshrinkie (2 skeppe)	10 lepels
Konfyt op brood gesmeer (20g)	10 lepels
Ontbytgraan vir kinders (1 bakkie)	10 lepels
Granola of ontbytgraanstafie (1 bar - 25g)	10 lepels
Tamatiesous (1 teelepel)	1 lepel



= 1 t suiker

Dit is die gemiddelde hoeveelheid suikerinhoud per item. Die suikerinhoud kan verskil volgens die handelsnaam.