

Grip op je suikerdip

GRATIS MINI-TRAINING

Ontdek in 3 dagen hoe je eenvoudig van je suikercravings af komt
- en je eindelijk uit die bloedsuikerachtbaan stapt

BONUS

ALLE INHOUD VAN
DE TRAINING ALS
HANDIG
NASLAGWERK

STAP UIT DE
BLOEDSUIKER-
ACHTBAAN EN
KRIJG WEER
ENERGIE!



Introductie Grip op je Suikerdip

Fijn dat je dit leest!

Voel je je regelmatig moe, prikkelbaar of leeg?

Zakt je energie weg tussen maaltijden door en lijkt suiker dan je enige oplossing? Dat ligt niet aan jou.

Het heeft alles te maken met je bloedsuiker.

Eet je "gezond" volgens de richtlijnen, maar heb je toch energiedips en cravings? Dat komt doordat je bloedsuikerspiegel steeds piekt en daalt.

In deze mini-training krijg je inzicht en grip op wat er in je lichaam gebeurt.



Waarom minder suiker?

Suiker zit overal, ook waar je het niet verwacht. Je krijgt er al snel teveel van binnen en daardoor raakt je energie uit balans.

Minder suiker betekent niet minder genieten. Het betekent: rust in je lijf, minder trek en meer stabiele energie. Je kiest bewuster en voelt weer wanneer je écht behoefte hebt aan eten.

Even persoonlijk

Ook ik leefde jarenlang op snelle suikers en tussendoortjes en ging van suikerkicks naar suikerdips. Pas toen ik begreep wat voeding en hormonen doen, veranderde alles.

De belangrijkste eerste stap was mijn bloedsuikerspiegel tot rust brengen.

Wat je gaat ontdekken in deze 3 dagen:

- waarom suikerdips ontstaan
- hoe voeding je energie beïnvloedt
- wat jij vandaag al kunt doen voor meer balans

Geen strenge regels. Wel helderheid, herkenning en praktische stappen.

Monique Balk

Orthomoleculair Hormoonexpert

© MONIVITA 2021-2026. Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Delen, kopiëren of verspreiden is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteur. Website: monivita.nl

Disclaimer

Deze informatie is met zorg samengesteld. MoniVita is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of gevolgen van het gebruik ervan. Je blijft zelf verantwoordelijk voor hoe je de informatie toepast op jouw persoonlijke situatie.

GRIP OP JE SUIKERDIP! DAG 1

SUIKER, WAAROM IS HET ZO MOEILIJK ER VANAF TE BLIJVEN?
- EN WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM ER ANDERS MEE OM TE GAAN?

Waarom Grip op je Suikerdip?

Suiker zit overal. En vaak hebben we niet eens door hoeveel invloed het heeft op ons gedrag, humeur, energie en gezondheid.

We zijn eraan gewend geraakt. Aan zoet. Aan snel. Aan "even iets tussendoor".

Totdat je merkt dat je energie steeds wegzakt.

Dat je prikkelbaarder wordt.

Dat je lichaam meer vraagt, terwijl jij juist probeert minder te eten.

Minder suiker eten betekent niet dat je nooit meer mag genieten.
Integendeel.

Wanneer je loskomt van die automatische suikerbehoefte, ga je juist bewuster genieten. Dan kies je voor iets lekkers omdat het écht de moeite waard is. Niet omdat je lichaam schreeuwt om snelle energie, maar omdat jij er bewust voor kiest.

En het mooie?

Na een tijdje voelt nee zeggen helemaal niet meer als een opgave.

Even persoonlijk

Ik weet hoe het voelt om altijd iets bij je te moeten hebben.

Als tiener (en nog lang daarna) leefde ik van brood, koek en tussendoortjes. Om de paar uur moest ik iets eten om door te kunnen. Had ik eenmaal iets zoets, dan was stoppen lastig.

Omdat ik slank bleef, leek er geen probleem.

Maar mijn lichaam dacht daar anders over.

Acne, hoofdpijn, vermoeidheid en een opgeblazen gevoel werden mijn normaal.

Pas toen ik me ging verdiepen in voeding en hormonen, vielen de puzzelstukjes op hun plek.

Mijn suikerdips, hormonale schommelingen, langdurige stress en voeding die mijn lichaam niet goed verdroeg: alles hing met elkaar samen. Ik ontdekte hoeveel invloed je zélf hebt als je begrijpt wat je lichaam nodig heeft.

En één van de belangrijkste eerste stappen?

Je bloedsuikerspiegel in balans brengen.

Daar help ik je in deze mini-training bij. In een tempo dat bij jou past.

Wat doet (veel) suiker met je lichaam?

Even wat harde feiten.

Ruim de helft van de Nederlandse volwassenen heeft overgewicht.
Bij kinderen en jongeren zien we deze ontwikkeling helaas ook steeds vaker.

Overgewicht vergroot het risico op:

- diabetes type 2
- hart- en vaatziekten
- hoge bloeddruk
- gewrichtsklachten
- en bepaalde vormen van kanker

Ook mentale klachten zoals somberheid, angst en minder veerkracht komen vaker voor bij mensen met obesitas.

Dat is geen toeval.

Wanneer je langdurig veel suiker eet, kunnen je cellen minder gevoelig worden voor insuline. Insuline is het hormoon dat suiker vanuit je bloed naar je cellen brengt om er energie van te maken.

Reageren je cellen daar minder goed op, dan blijft de suiker in je bloed.
Je lichaam maakt meer insuline aan, maar het effect blijft uit.

Dit noemen we **insulineresistentie**.

Het gevolg?

- sneller honger
- meer trek in zoet
- minder energie
- makkelijker vet opslaan

Insulineresistentie en overgewicht versterken elkaar.
Hier gaan we op dag 2 dieper op in.

Waarom suiker zo'n sterke aantrekkingskracht heeft

Laat ik dit eerst zeggen:
het is volkomen logisch dat suiker weerstaan lastig is.

Ons brein is gebouwd om calorierijk voedsel te zoeken. In de oertijd was dat nodig om te overleven. Zoet betekende energie en veiligheid.

Alleen leven we nu niet meer in schaarste.

We worden overspoeld met eten. En vooral met producten die speciaal zijn ontwikkeld om je te laten dooreten: zoet, vet, zout en liefst ook knapperig. En dat eten zie je en ruik je overal, van reclames op TV, billboards op het station, kraampjes in de winkelstraten. Je ontkomt er bijna niet aan.

Suiker verhoogt bovendien **dopamine**, het 'goed-gevoel-hormoon'. Wat prettig voelt, wil je herhalen. Zeker als je moe bent of een dip hebt.

Dat maakt suiker zo aantrekkelijk.



Wanneer ontstaat een suikerdip?

Waarschijnlijk herken je dit scenario.

Je wilt gezonder eten en misschien wat afvallen.

Je start de dag met een licht ontbijt, bijvoorbeeld magere yoghurt met fruit.

Halverwege de ochtend krijg je trek. Je pakt een 'gezond' tussendoortje.

De lunch verloopt rommelig, je eet wat extra tussendoor.

In de middag zakt je energie weg. Je grijpt naar soep, koffie of iets makkelijkjs.

Aan het einde van de dag is je weerstand op.

Op het station ruik je verse broodjes, koek of snacks.

Thuisgekomen baal je dat het niet gelukt is en neem je 's avonds toch nog iets zoets.

"Morgen begin ik opnieuw."

Ik zie dit patroon zó vaak terug. Ook bij mezelf vroeger.

Altijd tussendoortjes bij me om die dips op te vangen.

Maar die tussendoortjes waren juist onderdeel van het probleem.

Waarom verzadiging zo belangrijk is

In voedingsdagboeken zie ik vaak hetzelfde terug:
te weinig verzadiging.

Veel vrouwen zijn zuinig met vet, omdat ze geleerd hebben dat vet slecht is.

Maar goede vetten zorgen juist voor verzadiging, stabiele energie en vormen de bouwstof voor je hormonen.

Laat je die weg, dan eet je vooral voeding die je bloedsuikerspiegel laat pieken en dalen. Met suikerdips als logisch gevolg.

**Het goede nieuws:
met eenvoudige aanpassingen kun je dit al doorbreken.**

VERBORGEN SUIKERS

Ga naar deze video en sta eens stil bij hoeveel suiker je ongemerkt op een dag binnenkrijgt.

<https://youtu.be/8Dh0V0KwgLc>

Niet uit koek of snoep, maar uit producten die je misschien als normaal of zelfs gezond ziet.

Het is vaak meer dan je denkt.

En dat blijft niet zonder gevolgen.

We leven steeds langer, maar worden ook steeds eerder chronisch ziek.

Zelfs bij kinderen zien we al overgewicht en klachten die vroeger pas op latere leeftijd voorkwamen.

TO DO DAG 1:

Zorg vandaag voor een goed verzadigend ontbijt.

Een ontbijt waar je 4 tot 5 uur op vooruit kunt, zonder hongergevoel.

Let erop dat het bevat:

- eiwitten
- gezonde vetten
- een kleine hoeveelheid koolhydraten

Varieer. Kies op drukke ochtenden iets eenvoudigs en bereid op rustige momenten wat voor.

Een voorbeeld ontbijt:

Tropische yoghurt

- 2 el havermout of gekookte boekweitkorrels
- 120 g (kokos- of geiten)yoghurt
- 1,5 el chiazaad, hennepzaad of sesamzaad
- 1,5 el lijnzaad
- 100 g blauwe bessen
- 25 g walnoten

Meng de havermout en het lijnzaad.

Roer de zaden door de yoghurt en schep dit op de granen.

Top af met blauwe bessen en walnoten.

UITDAGING DAG 1:

Probeer na je avondmaaltijd niets meer te eten tot aan je ontbijt.

Zo krijgt je lichaam 's nachts ruimte voor herstel en hoeft het zich niet bezig te houden met verteren.

👉 Morgen – DAG 2

Je ontdekt hoe je suiker in voeding herkent, wat het doet met je bloedsuikerspiegel en waarom dit zo'n grote rol speelt bij suikerdips.

GRIP OP JE SUIKERDIP! DAG 2

SUIKER, DE WITTE SLOPER?
- WAAROM SUIKER JE HONGERIG MAAKT EN JE LICHAAM UIT BALANS BRENGT!

Hoeveel suiker heeft je lichaam eigenlijk nodig?

Je lichaam heeft verrassend weinig suiker nodig.

Ongeveer **5 tot 6 suikerklontjes per dag** zijn ruim voldoende. Die haal je moeiteloos uit volwaardige voeding zoals groente, fruit, peulvruchten en andere onbewerkte producten.

Maar de realiteit ziet er anders uit.

De gemiddelde Nederlander eet dagelijks zo'n **110 gram suiker**. Dat zijn **28 suikerklontjes per dag**. Omgerekend meer dan **40 kilo suiker** per jaar.

En daarbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen:

- natuurlijke suikers uit voeding
- toegevoegde suikers uit bewerkte producten

Het grootste deel van die suiker komt niet uit fruit of groente, maar uit producten waarin je het niet verwacht.



Sterker nog: aan ongeveer 80% van de producten in de supermarkt is suiker toegevoegd. Soepen, sauzen, ontbijtproducten, vleeswaren, broodbeleg en kant-en-klaarmaaltijden. De betere vraag is misschien: waar zit géén suiker in?

Koolhydraten en je bloedsuikerspiegel

Koolhydraten zijn in feite suikers. Ze bestaan uit korte of langere suikerketens.

Snelle koolhydraten vind je vooral in:

- witte pasta en rijst
- koek, snoep en chips
- frisdrank en vruchtensap

Langzamere, complexere koolhydraten zitten in:

- groenten en fruit
- peulvruchten
- volkoren granen
- knolgroenten

Het verschil zit vooral in de **vezels**. Die zorgen ervoor dat suikers langzamer in je bloed terechtkomen.

Eet je koolhydraten, dan breekt je lichaam ze af tot glucose. Die glucose moet vervolgens je cellen in. En daar komt insuline om de hoek kijken.

Insuline, de toversleutel

Insuline werkt als een sleutel.

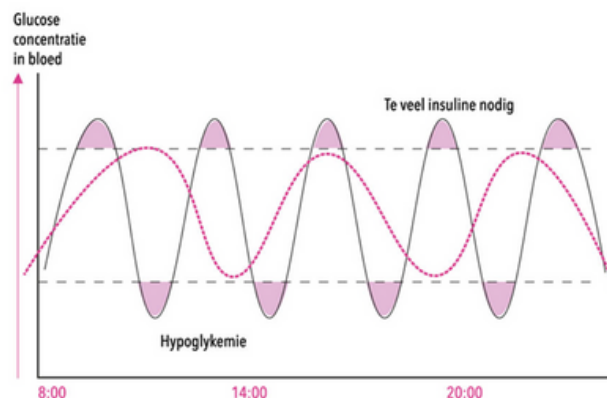
Het opent de deur van je cel zodat glucose naar binnen kan en als energie gebruikt kan worden.

Insuline:

- brengt suiker uit je bloed naar je cellen
- geeft je hersenen een verzadigingssignaal
- levert energie aan je immuunsysteem

In kleine hoeveelheden werkt dit systeem prachtig. Maar bij grote hoeveelheden suiker raakt het uit balans. Waar het om draait, is een stabiele bloedsuikerspiegel.

Niet te hoog, niet te laag. En vooral: **zo min mogelijk pieken en dalen gedurende de dag.**



De bloedsuikerspiegel is dus het niveau van glucose (suiker) dat in je bloed zit. Hoeveel je bloedsuikerspiegel schommelt hangt onder andere af van wat je eet en drinkt. Ook stress en andere leefstijlfactoren hebben invloed op je bloedsuikerspiegel.

Wat gebeurt er bij veel suiker?

Eet je veel snelle koolhydraten, dan stijgt je bloedsuiker snel. Je voelt even energie, misschien zelfs onrust of gejaagdheid.



Herkenbaar? Het gevoel dat je krijgt als je suikers eet?
Je krijgt een shotje instant energy, voelt je even goed.
Maar dat goede gevoel is helaas maar van korte duur...

Je lichaam reageert door veel insuline aan te maken om die suiker weer uit je bloed te krijgen. Maar vaak gebeurt dat té enthousiast.

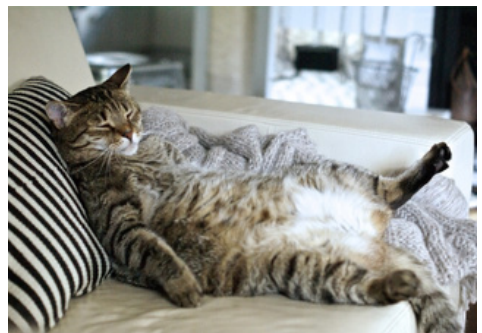
De bloedsuiker zakt dan onder het gewenste niveau.

En daar is de **suikerdip**:

- vermoeid
- slaperig
- licht in je hoofd
- prikkelbaar
- trek in zoet of koffie

Je grijpt naar iets makkelijk om door te kunnen.

En zo stap je opnieuw in de **bloedsuikerachtbaan**:
van piek → naar dip → naar nieuwe suikerbehoefte.



Herkenbaar?

Geen energie, alleen nog maar willen slapen en toch nog een waslijst aan taken die je moet doen?

Je grijpt dan al snel naar koffie of iets makkelijk met snelle suikers om zo snel mogelijk weer door te kunnen gaan.

Waarom tussendoortjes dit versterken

We hebben geleerd dat we vaak moeten eten om onze stofwisseling 'aan' te houden. Maar elke keer dat je eet, zet je je lichaam in actie.

Ook een gezond tussendoortje vraagt energie van je lijf.
Eet je vaak, dan blijft je lichaam continu in de actiestand staan.

Veel eetmomenten + veel suikers =
constante insuline-aanmaak.

Na verloop van tijd reageren je cellen minder goed op insuline. Er is steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Dat noemen we insulineresistentie.

Blijft dit te lang bestaan, dan neemt het risico op diabetes type 2 toe.

Het gaspedaal en het rempedaal

Zie het zo:

tussendoortjes zijn het gaspedaal.

Maar je lichaam heeft ook een rem nodig.

Ben je de hele dag aan het eten, dan krijgt je systeem geen rustmoment. Zeker niet als die eetmomenten vooral uit koolhydraten bestaan.

In principe zou je met **drie volwaardige maaltijden per dag** goed moeten kunnen functioneren.

Soms, bijvoorbeeld bij uitputting, zijn extra eetmomenten nodig. Dat is maatwerk. En altijd afgestemd op jouw lichaam.

Hoe voorkom je een suikerdip?

Door je maaltijden zo samen te stellen dat ze écht voeden.

Elke maaltijd bevat:

- eiwitten
- gezonde vetten
- een kleine hoeveelheid goede koolhydraten

De makkelijkste eerste stap:

voeg meer groenten toe aan elke maaltijd.

Dan eet je automatisch meer van wat je lichaam nodig heeft.

Wat kies je dan?

Complexe koolhydraten

Quinoa, peulvruchten (met mate), groenten, fruit, volkoren granen, zilvervliesrijst, knolgroenten zoals pastinaak, wortel en knolselderij.



Gezonde vetten

Noten, zaden, olijfolie, kokosolie, ghee, avocado, olijven, vette vis, omega 3.



Goede eiwitten

Vis, eieren, gevogelte, onbewerkt vlees, peulvruchten (met mate), noten en zaden, volle (geiten)zuivel (als je het goed verdraagt).



Suiker herkennen op de verpakking

Laat je niet misleiden door claims als:

‘zonder suiker’ of ‘gezoet met natuurlijke suiker’.

Ook dan zijn er vaak zoetstoffen of vruchtenconcentraten toegevoegd.

En voor je lichaam blijft suiker gewoon suiker.

Op de volgende pagina zie je een kleine greep van de suikers die veel gebruikt worden. Er zijn er nog veel meer...

Veelvoorkomende suikerschuilnamen:

SUIKER	
AHORNSIROOP (MAPLE SYRUP)	RIETSUIKER
BASTERDSUIKER	RIJSTSTROOP
BRUINE SUIKER	RUWE RIETSUIKER
DADELSTROOP	SACHAROSE
DEXTROSE	SPELTSTROOP
DRUIVENSUIKER	SUCROSE
FRUCTOSE FRUCTOSESTROOP	TARWESTROOP (WHEATSYRUP)
GELEI SUIKER	VANILLESUIKER
GLUCOSE-FRUCTOSESTROOP	
GLUCOSESTROOP	ZOETSTOFFEN
HFCS (HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP)	ACEFULFAAM-K
HONING	ASPARTAAM
INVERTSUIKER	CYCLAMATEN
KANDIJ (-SUIKER)	MALTITOL
KARAMEL (CARAMEL)	SORBITOL
KOKOSBLOEMSUIKER	SUCRALOSE
KRISTALSUIKER	DEMERARA
MAIS(MOUT)STROOP	SPLENDA
MALT	XYLITOL
MALTODEXTRINE	ERYTHRITOL
MELASSE (-STROOP)	STEVIA
OERZOET	SUCRANAAT
SUIKER CHECKLIST	MONIVITA.NL

TO DO DAG 2:

Tel vandaag eens al je eetmomenten. Alles telt mee. Ook dat ene koekje of snoepje tussendoor.

UITDAGING DAG 2:

Eet vandaag:

- 3 volwaardige maaltijden
- maximaal 1 tussendoortje

Voel eens wat dat doet met je energie, je focus en je trek.

Voorbeeld ontbijt:

* Groente omelet van 2-3 eieren, 125 g groenten, 1-2 dunne sneetjes desembrood, 1 peer

Voorbeeld lunch:

*80-100 g tonijn op water uit blik, 150 g rauwkost, 2 crackers, 1 appel

Voorbeeld diner:

* 80-100 g kip, 200 g groenten, 40 g quinoa of zilvervliesrijst (ongekookt)

Porties zijn altijd persoonlijk en afhankelijk van jouw lichaam en energiebehoefte.

👉 Morgen – DAG 3

Je ontdekt hoeveel suiker je ongemerkt drinkt en welke eenvoudige alternatieven je helpen om écht uit de bloedsuikerachtbaan te stappen.

GRIP OP JE SUIKERDIP! DAG 3

FRISDRANK: VLOEIBAAR SNOEP - STAP UIT DIE BLOEDSUIKERACHTBAAN!

Suiker en dranken

Veel suiker krijgen we niet binnen via wat we eten, maar via wat we drinken. Frisdrank, vruchtensap, alcohol, smoothies... het gaat vaak ongemerkt.

Juist daar ligt vandaag veel winst. Want wat je drinkt, beïnvloedt je bloedsuikerspiegel sneller dan wat je eet.

Vruchtensap: gezonde keuze?

Fruit is gezond. Het bevat vezels, vitamines en mineralen. Maar dat verhaal verandert zodra je er sap van maakt.

In één glas verse jus d'orange zitten al snel **3 tot 5 sinaasappels**. Ja, daar zitten vitamines in. Maar de vezels, die juist zo belangrijk zijn, zijn verdwenen.

Wat overblijft: een flinke hoeveelheid suiker. Die zorgt voor een snelle energiepiek... en daarna een net zo snelle dip.

Eet je een sinaasappel in zijn geheel, dan:

- krijg je minder suiker in één keer binnen
- stijgt je bloedsuiker langzamer
- blijf je langer verzadigd

Dat verschil voel je.

Cola of vruchtensap? Voor je lichaam hetzelfde

Een glas vruchtensap bevat bijna evenveel suiker als een glas cola. Het verschil zit niet in de reactie van je lichaam, maar in het verhaal op de verpakking.

Of de suiker nu "natuurlijk" is of toegevoegd: suiker blijft suiker voor je lijf.

Ook zoetstoffen en 'gezonde' alternatieven houden vaak de zoete smaak in stand. En dat maakt minderen lastiger.

En smoothies dan?

Smoothies kunnen helpend zijn, vooral als je moeite hebt om voldoende groente en fruit te eten. Maar ook hier geldt: hoe meer fruit, hoe groter de suikerbelasting.

De sleutel zit in balans:

- beperk het fruit
- voeg groente toe
- combineer met vetten en eiwitten

Zo blijft je bloedsuiker rustiger.

Zoete dranken = vloeibaar snoep

Frisdrank, vruchtensap, energy drinks en alcohol zijn in feite vloeibare suikers.

Gemiddeld zitten er **6 tot 8 suikerklontjes** in één glas.

Laat je deze dranken staan, dan maak je in één keer een grote stap richting meer energie en minder suikerdips.

Wat kun je vandaag al doen?

- Bouw suiker in koffie en thee af
- Laat frisdrank, alcohol, zuiveldrank en vruchtensap een tijdje staan
- Kies vaker voor water en maak het lekker

Pimp je water!

Neem een mooie karaf met water en voeg toe:

- komkommer + basilicum
- aardbeien + basilicum
- frambozen + limoen
- citroen + perzik + munt
- sinaasappel + gember
- appel + kaneelstokje



Hoe minder fruit, hoe minder zoet.

Zo kun je geleidelijk afbouwen en de zoete smaak ontwennen.

Ook fijne alternatieven:

- kokoswater zonder suiker
- verse muntthee
- verse gemberthee
- kombucha
- waterkefir

Recept – Red Beet Smoothie

Ingrediënten:

- ½ rijpe avocado
 - 125 g blauwe bessen of bramen
 - 100 g gekookte rode biet
 - 1 el lijnzaad of chiazaad
 - 150–250 ml water
- * evt. kun je nog eiwitpoeder toevoegen



Blend alles tot de gewenste dikte.

Tip: ook geschikt als ontbijt.

Eet met een lepel of drink rustig en kauw goed.

Wat neem je mee uit deze mini-training?

- Kies voor een goed verzadigend ontbijt
- Eet voldoende groenten, liefst rond de 500 g per dag
- Combineer eiwitten, vetten en koolhydraten bij elke maaltijd
- Laat je spijsvertering 's nachts met rust
- Beperk tussendoortjes
- Wees kritisch op wat je drinkt



Taddaa!!! Je hebt de mini-training doorlopen.

En nu... ???

Wil je verder bouwen aan stabiele energie en minder suikerdips?
Het e-book **Puur Suikervrij Recepten** helpt je met haalbare, dagelijkse keuzes
die je lichaam rust geven.



Alleen, heb je regelmatig last van onregelde hormonen waardoor het extra lastig voor je is om echt blijvende resultaten te krijgen?

Zitten hormonale schommelingen en klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, stemmingswisselingen of menstruatieklachten jou nu in de weg?

En wil jij nu echt aan de slag om van uitgeblust naar meer energie en vitaal leven te gaan?

Mis je alleen nog de tools om dit ook daadwerkelijk te bereiken?

Dan kun jij wel wat extra hulp gebruiken.

Om naar jouw persoonlijke situatie te kijken.

Te bespreken wat **JIJ** nodig hebt om je weer **TOP** te voelen.

Plan dan een **vrijblijvend** en **persoonlijk** gesprek met mij in.

Waarin we bespreken hoe jij van je klachten afkomt en wat daarvoor nodig is.

>>>>> JA, Ik wil graag kennismaken!

Werkt de link niet? Ga dan naar monivita.nl/contact

