

Boekrecensies door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

www.gerichtopgewicht.nl

- **100% Suikervrij in 30 dagen**
Carola van Bemmelen
- **Zonder suiker stop de verslaving**
word gezonder Anne Marie Reuzenaar

Twee boeken met hetzelfde thema: Afkicken van suiker is het allerbeste voor je gezondheid. En dat alles in een korte tijd. Wie dat niet wil?

De moeite waard?

Suikervrij in 3 weken tot 30 dagen! Wel mét vooraf een voorbereidingsfase (fase 1) van een week. Om alle verleidingen vast uit te bannen. Wat is een goed moment voor deze startfase? Gewoon beginnen, geen smoezen, zie het als een leuk spel. Zegt Carola. Kies je juiste moment, niet net vóór je verjaardag, anders maak je het jezelf onnodig moeilijk. Volgens Anne Marie. Carola beveelt een suikertest aan om te kijken of je suikerverslaafd bent. (Aan mij niet besteed. Ik weet de uitslag al.) Anne Marie attendeert je op een test om problemen met je suikerstofwisseling te checken. Dan fase 2, de suikervrije fase. Hierover eensgezindheid: knallen moet je. Carola waarschuwt: als je je niet aan de spelregels houdt om je los te kunnen maken van je suikerdrang, dan is het terug naar af! Een echt spel dus. Last van ontwenningverschijnselen? Er is maximale support, via tips in de boeken en op de site. Hulp genoeg om uit die put te komen. Ervaar intussen alvast je hernieuwde fitheid en je verminderde zoetbehoefte. In fase 3 mag je suikervervangers gaan introduceren. Kies wél bewust en de goede soort. Carola hanteert de 80 -20 regel. Eet 80 % suikervrij en geniet maximaal 20 % van de tijd van suiker. Eet suiker vóór 13.00 uur, anders wordt die niet goed in je lichaam verwerkt. Anne Marie hanteert de 90 -10 regel. En adviseert om na een zwak moment de draad zo snel mogelijk weer op te pakken.

Het zijn in grote lijnen qua inhoud vergelijkbare boeken. "Zonder suiker" is rustiger in vormgeving en genuanceerder in tekst. "100 % Suikervrij" komt schreeuwerig over. In beide boeken ook minder onderbouwde beweringen. Zoals over het fysiologische effect van zoetstoffen en suiker in het lichaam. En wie zegt dat de beschreven methode bewezen effectief is? Gedragsverandering in 30 dagen? Droom lekker verder! Gelukkig in beide boeken ook oog voor gezonde voeding en andere leefstijlfactoren. Met aardige tips, ook voor lastige momenten. Aandacht is er voor het belang van etiketten lezen. Zeker is de waarschuwing voor de suikers in ons voedsel op zijn plaats. Bewustwording hiervan is erg belangrijk! Maar de boeken zijn te eenzijdig gericht op suikervrij. De beloftes op gezondheidsverbetering worden te makkelijk voorgesteld.

Voor wie een aanrader?

Geen echte aanraders, deze boeken. "Zonder suiker" vind ik de beste. Receptenverzamelers hebben keus genoeg in beide boeken. Al zijn de recepten niet vernieuwend. Op zoek naar verantwoorde, nuchtere, praktische adviezen? Lees liever het boek *Eet meer! Lekker in je vel met PuurGezond* (K. Hoenderdos). Mét een waarschuwing voor suikers én voor het in onbalans zijn van de gemiddelde voeding. Kiezen voor pure gezonde tussendoortjes en weinig kant-en-klare producten levert al een aardige suikerafname op. Zelf bakken, ook met gewone suiker, geeft inzicht in wat je eet. En meer genot. Mijn aanvullende tip: blijf met een gerust hart kijken naar Heel Holland Bakt!



www.verkaaikboeken.nl