

## Echt waar?

# Is het gezond om elke dag verse jus te drinken?

Een glas versgeperste sinaasappelsap is gezond. Dat zou je in ieder geval denken: de verse sap duikt bijna altijd op als het over ontbijten gaat. Maar is het wel zo voedzaam?

Let er maar eens op hoe vaak je het ziet staan. In vakantiefolders, aanbiedingen op internet, in films. En in reclames, zoals die – voor de wat ouderen onder ons – waarin voetbalvrijden Frank Rijkaard en Rudi Völler (van het spuugincident op het WK van 1990) samen aan het ontbijt zitten, beiden in een grote badjas; 'Met echte boter krijg je ze weer aan tafel', luidde de slogan. En wat hebben de heren voor zich op tafel staan? Een glas verse jus d'orange.

Zoals dat glas verse sinaasappelsap bijna altijd opduikt als het over ontbijten gaat. Het ziet er mooi uit. Je hebt zin om dat glas voor Rudi Völlers neus weg te grissen en het aan je lippen te zetten. En het straalt iets ongelofelijk gezonds uit, niet te missen bij een goed en verantwoord ontbijt.

Mooi niet dus. "Een glas versgeperste sinaasappelsap is niet gezond," zegt diëtist Cynthia Lochtenberg. Ze heeft in Amsterdam haar eigen praktijk: Diëtist Amsterdam. "Een glas verse jus d'orange bevat veel suiker, evenveel als een glas frisdrank. Van frisdrank weten we dat het niet gezond is en dat er heel veel calorieën in zitten. Mijn advies is om geen verse jus d'orange te drinken. Een keertje kan geen kwaad, maar elke dag een glas verse sinaasappelsap drinken is echt af te raden."

### Diabetes type 2

Waar komt die mythe dan vandaan, dat sinaasappelsap zo gezond is? Er zit toch heel veel vitamine C in? En dat is toch goed voor je? "Ja, het klopt wat betreft die vitamine C. En net als in een hele sinaasappel zit er nog wel iets gezonds in een glas jus d'orange: antioxidanten. Die voorkomen, even kort gezegd, ontstekingen. En ja, die antioxidanten zitten weer niet in een glas cola. Maar de hoeveelheid suiker kan dan wel weer ontstekingen veroorzaken."

Het Voedingscentrum hanteert het advies van de Gezondheidsraad om zo min mogelijk dranken met suiker te drinken, omdat die de kans vergroten op overgewicht en diabetes type 2. 'Hier vallen ook dranken onder waar van nature suiker in zit, zoals sappen en smoothies,' luidt het op de website.

Een glas jus d'orange – vruchtensappen staan niet in de Schijf van Vijf – is een plens suiker, en bevat ook nog eens een grote hoeveelheid calorieën. In een glas sinaasappelsap zit het sap van drie tot vier sinaasappels. "Niemand eet zoveel sinaasappels achter elkaar, maar die drink je dus wel op! Een glas vloeibare suiker met veel calorieën is dat."

Omdat het sap vloeibaar is, bij gebrek aan vezels uit het vruchtvel, komt de suiker makkelijk in je bloedbaan terecht. Dit zorgt voor een hoge suikerpiek, die kan leiden tot bovengenoemde problematiek. "Dat gebrek aan vezels is jammer, want gemiddeld genomen krijgt de Nederlandse bevolking al zo weinig vezels binnen. En dat is zonde, want ze zijn erg goed voor de gezondheid," aldus Lochtenberg.

### Pruim en kiwi

Het drinken van een glas jus d'orange is door het gebrek aan vezels niet verzadigend, maar het eten van een sinaasappel wel, aldus Lochtenberg. "Op vezels moet je kauwen, en kauwen geeft een signaal naar je hersenen dat

zorgt voor verzadiging. Bovendien vullen vezels je darm, wat ook voor een verzadigd gevoel zorgt. Een glas sinaasappelsap doet dat allemaal niet."

Er zit ook een bepaald type suiker in jus d'orange: fructose. "Een hoge inname daarvan kan weer leiden tot leververvetting, en dat is natuurlijk geen goede zaak."

Fruit is gezond, maar vervang een stuk fruit niet door een glas jus d'orange. "Ik raad aan: eet twee stuks fruit ter grootte van een vuist per dag. Dus niet één druif, maar een trosje druiven. Of een sinaasappel, en dan nog bijvoorbeeld een pruim en een kiwi, die tellen samen als een stuk."

Samengevat, zo zegt Lochtenberg: "Eet die sinaasappel."

**Maarten Moll**



illustratie  
Ted Struwer

**'Ik raad aan om gewoon per dag twee stuks fruit ter grootte van een vuist te eten'**