

**H**et paasfeest dat gevierd wordt met chocolade-eitjes, spijsbrood en uitgebreid eten, ligt alweer even achter ons. We eten niet alleen om de honger te stillen, maar ook om gezellig samen te zijn en onszelf te verwennen met wat lekkers. Zoetigheid (dus suiker) speelt daarin een rol. In dit themanummer van Voeding & Visie staan suikers centraal. Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met Suikerstichting Nederland.

Suiker is een natuurproduct dat een deel uitmaakt van onze dagelijkse voeding. Het is een genotsmiddel, een smaakmaker en het heeft tal van functionele eigenschappen. Maar suikers leveren, net als vet en eiwit, energie en we moeten voorkomen om daar te veel van binnen te krijgen. In het interview met dr. Fred Brouns kunt u lezen dat de calorieën uit suikers niet de enige reden zijn voor het ontstaan van overgewicht. Het gaat om de balans van het totaal aan calorieën dat we dagelijks binnenkrijgen en gebruiken. De komst van light-producten (waarin suiker is vervangen door caloriearme zoetstoffen) is waarschijnlijk niet de oplossing voor het probleem overgewicht, zo blijkt uit onderzoek. Onze hersenen reageren anders op kunstmatige zoetstoffen dan op suiker, maar hoe dat precies werkt, moet verder worden onderzocht.



In een goede en gevarieerde voeding zoals de Gezondheidsraad die adviseert, is ook plaats voor suiker. Wie bewust eet ('mindfull eating') en kiest voor een gezonde en actieve leefstijl met een goede mondhygiëne, mag zichzelf best eens met wat zoetigheid verwennen.

*Majorie Former, hoofdredacteur*



### Bij de cover

*Schilderij van Marian van der Sanden-Versteden*

Marian van der Sanden is geboren in 1957 te Oirschot, een karakteristiek dorpje in Noord-Brabant. Haar vader verdiende er de kost als timmerman, terwijl haar moeder zorgde voor hun grote gezin. Altijd was er wel ruimte voor iedere vorm van creativiteit en zo gebeurde het dat Marian al op jonge leeftijd een ezeltje had, waarop ze haar tekeningen kon maken. Als het kon, zat ze met haar ezeltje op haar vrije woensdagmiddag tegenover het ouderlijk huis om daar het meubelfabriekje op papier te zetten.

Het tekenmateriaal, en later ook olieverf, was haar rijkste bezit.

Vaak bezocht ze de bibliotheek om zich verder te verdiepen in de oude schilderkunst. Daar ontstond haar grote bewondering voor de oude meesters, vooral voor Rembrandt van Rijn. De manier waarop hij omging met het licht in een schilderij sprak haar erg aan. Gaandeweg ontstond dan ook de behoefte om zich verder te ontwikkelen in het schilderen met olieverf en volgde ze diverse cursussen.

Door voorwerpen, vaak getekend door de tijd, op een bijzondere wijze in het licht te plaatsen, ontstaat een schilderij, dat meer is dan de voorwerpen alleen. Licht en kleurgebruik spelen daarbij een belangrijke rol. Sfeer in een schilderij vindt Marian erg belangrijk. Ze werkt graag vanuit haar gevoel.

Meer werk van haar is te zien op de website: [www.marianvdsanden.nl](http://www.marianvdsanden.nl) en in Galerie Jardin des Arts ([www.inekearonds.nl](http://www.inekearonds.nl))