



Voor u ligt het jubileumnummer van “De wijzer in voeding krant”. Een éénmalige, luxe uitgave van de maandelijkse krant die op het spreekuur wordt uitgereikt. Zoals u gewend bent helemaal vol met interessante wetenswaardigheden over voeding. Eenmalig en luxe omdat ik op die manier met u wil vieren dat ik 25 jaar werkzaam ben als diëtist.

In dit nummer

Wijzer in voeding

Kleinkinderen houden je jong

HDL-Cholesterol

Niet alcoholische leververvetting

Omega-3 en omega-6 vetzuren

Bijdragen van lezers

Hoge Bloeddruk

Kruiswoordpuzzel

In deze 25 jaar is er op voedingsgebied veel veranderd. Op de opleiding leerde ik dat iemand die een cholesterolverlagende dieet volgde niet méér dan 1 ei per week mocht. Haring en makreel waren te vet. Tijdens de Let Op Vet-campagne in de jaren negentig probeerde de diëtisten de mensen er van bewust te maken dat ze niet té vet moesten eten. Er werd toen geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende soorten vetzuren. Tegenwoordig vertellen we dat we 3 eieren per week mogen, dat twee keer per week vette vis eten heel gezond is en dat we verschillende typen vetten nodig hebben: de omega-3- en de omega-6 vetzuren. Iedereen heeft tegenwoordig weleens gehoord van de visvetten: EPA en DHA. Terwijl de diëtistenopleiding in die tijd daar nooit aandacht aan besteed heeft.

Afgelopen 25 jaar zijn we met zijn allen een heel stuk zwaarder geworden. Zowel mannen als vrouwen, maar ook onze kinderen. Steeds méér mensen krijgen diabetes. Kwam diabetes type 2 (ouderdomssuikerziekte) vroeger echt alleen maar voor bij 60 plussers. Tegenwoordig zijn er zelfs kinderen die diabetes type 2 hebben.

Dik zijn, hoog cholesterol en suikerziekten zijn welvaartsziekten. Ziekten die we krijgen om dat onze welvaart omhoog is gegaan. Er is een duidelijke relatie met leefgewoonten. Een oplossing lijkt zo simpel. Wanneer we minder en gezonder zouden gaan eten,

niet zouden roken en méér zouden gaan bewegen, dan verdwijnen die ziekten ook weer. Maar dat juist blijkt zo moeilijk te zijn.

Uit allerlei onderzoeken blijkt dat een heel groot percentage van de Nederlandse bevolking aan de lijn doet. Zo zijn er door de jaren heen allerlei rages geweest zoals de sherrykuur, het brooddieet, Montignac, Atkins en tegenwoordig Sonja Bakker. Uit al die onderzoeken blijkt ook dat maar een héél klein percentage van de mensen die afvallen, op dat lagere gewicht blijven. Het zijn de mensen die hun voedingsgewoonte aangepast hebben aan de behoefte van hun lichaam en hun leefstijl.

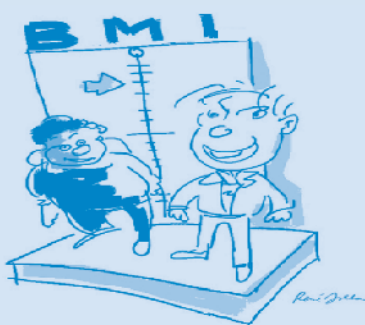
Interessant is wat ons nog te wachten staat. Niemand kan in de toekomst kijken maar we zien nu al dat NAFLD (=niet alcoholische leververvetting) sterk toegenomen is. Het is een chronische leveraandoening die sterk samenhangt met overgewicht en diabetes type 2. Ook andere ziekten die samenhangen met overgewicht en diabetes zoals hart- en vaatziekten en nierziekten nemen toe. Maar ook diverse vormen van allergie en longproblemen zullen eerder toe- dan afnemen. Geen vrolijk beeld, ik geef het toe. Maar voor u, als individu, hoeft het niet te betekenen dat de toekomst dat ook voor u in petto heeft. Zeker niet wanneer u werkt aan een gezond gewicht, niet (meer) rookt, voldoende beweegt en voldoende ontspanning neemt.

De “Wijzer in voeding krant” is een kleine bijdrage aan een gezondere leefwijze. De krant verschijnt maandelijks en staat vol met wetenswaardigheden over voeding. Wanneer u na het lezen van deze luxe uitgave geïnteresseerd bent in de maandelijkse digitale uitgave, stuur dan een mailtje naar: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl. U ontvangt dan iedere maand het nieuwste exemplaar. Dan wil ik u tot slot nog veel lees- en puzzelplezier toewensen. ♥



Digitaal

Sinds september 2007 komt de ‘De wijzer in voeding krant’ maandelijks uit. Bij een consult werd de krant uitgereikt, maar daardoor kreeg iemand natuurlijk nooit alle kranten. Daar komt nu verandering in. Wanneer u “De wijzer in voeding krant” alle maanden digitaal zou willen ontvangen, stuur dan een mail naar: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl. Natuurlijk is het dan niet zo’n mooie krant als deze, maar zeker net zo interessant. ♥



Gratis en voor niets

Op www.Overgewicht.org is het boek “Kinderen en overgewicht, een actieplan voor ouders” gratis te downloaden. Dit is mede mogelijk gemaakt door subsidie van het Ministerie van VWS. Het is géén kookboek maar een boek vol tips hoe voorkomen kan worden dat kinderen dikker worden. Belangrijke onderwerpen in het boek zijn bewegen, ontbijten, frisdrank en televisie. Het is geschreven door Remy Hirasings, hoogleraar jeugdgezondheidszorg. ♥

“Slechts weinigen sterven van de honger, maar vele sterven van het eten”

Benjamin Franklin (Amerikaans wetenschapper en politicus (1706-1790))



“An apple a day,
keeps the
doctor away”

Wijzer in voeding



“Ach, meisje, de appel moet groeien”, zei mijn rijinstructeur toentertijd en hij was de enige die er de moed inhiel.

Auto rijden zat mij niet in het bloed. Op de een of andere manier deed het me denken aan zeilen. Het gevolg was dat we (bovenstaande instructeur en ik) na het commando “hier rechts”, linksaf sloegen. Mijn instructeur, die wel wat mensenkennis bleek te hebben, voelde aan dat er aan mij nog wat te verdienen viel. Ik heb hem daarin niet teleurgesteld. Na een flink aantal lessen mocht ik dan eindelijk op. Die ochtend had het gevoren. Ik deed mijn best, maar de examiner hield zich een paar keer aan het dashboard vast. Een ongunstig voorteken bleek na afloop. Zo kreeg ik nog volop tijd om met mijn rijinstructeur te filosoferen over de groei van de appel. Bij de tweede keer was de weg niet glad, er viel geen regen, de weg was bekend maar toch zag ik een pieplekin rood stoplichtje over het hoofd. De rijinstructeur verkondigde dat wat niet zo snel groeit, méér kwaliteit bezit. Ik geloofde hem graag. Van de derde keer weet ik niets meer behalve dat de examiner hoofdpijn

leek te hebben en telkens met zijn handen voor zijn ogen zat of naar zijn hoofd greep. In de lessen daarna hoorde ik van de rijinstructeur dat die examiner normaal niet zo'n bange was.

Mijn omgeving snapte er niets van waarom het mij niet lukte en overlaadde mij met goede adviezen. Zo moest ik een kort rokje aan doen of tenminste een bloot truitje, anti stress pillen slikken en een plak shitcake bij de koffie nemen. De adviezen waren heel divers, maar waar ze het allemaal over eens waren was dat ik moest praten. Niet als een gestreste kip achter het stuur zitten turen, maar praten over voetbal, autogordels, airbags of spoilers.

Toen kwam de vierde keer. Ik loodste de examiner veilig door de binnenstad van Groningen al pratend over de appel. Ik vertelde hem dat de appel bol staat van de antioxidanten; de flavonoiden, net als de bosbes, framboos, chocolade en natuurlijk rode wijn.

Uit onderzoeken is gebleken dat deze stoffen een positieve invloed op ons lichaam hebben. Ze beschermen de lichaamscellen en verkleinen hierdoor bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten, maculadegeneratie en mogelijk zelfs het risico op de ziekte van Alzheimer. Ondertussen voegde ik keurig in op de snelweg naar Haren. De examiner hing aan mijn lippen en lette niet op richtingaanwijzers en spiegels. Ik ging gewoon verder met mijn verhaal en vroeg hem of hij wist dat een kwart appel net zo veel flavonoiden bevat als één glas rode wijn. Bij de speciale verrichtingen hoefde ik alleen maar even langs de stoep stil te staan zodat ik op de rand van zijn examenpapieren een oog kon tekenen om aan te geven waar de macula zich bevindt. Op de terugweg naar Paterswolde vertelde ik dat appels, bessen, kersen, cranberry's, pruimen, frambozen en aardbeien de fruitsoorten zijn met het hoogste gehalte aan antioxidanten. “An apple a day, keeps the doctor away”, reageerde de examiner waarmee bleek dat hij wijzer in voeding geworden was. ♥

HDL-cholesterol beschermt geheugen

Een grote hoeveelheid HDL-cholesterol (= het Hoop Doet Leven-cholesterol = goede cholesterol) draagt bij aan het behoud van een goede werking van het geheugen op oudere leeftijd. Dit constateert A. Singh-Manoux (University College London) op grond van onderzoek bij 3.000 55-plussers. Hoe lager de hoeveelheid HDL-cholesterol was, des te slechter de deelnemers in staat waren een reeks woorden te onthouden.

Maatregelen die het HDL verhogen

- Afvallen
- Stoppen met roken
- Bewegen
- Het gebruik van een geringe hoeveelheid alcohol
- Het gebruik van omega 3 vetzuren uit: visvetten, lijnzaadolie, soja, walnoten
- Het gebruik van Quorn en noten

Kleinkinderen houden je jong



Jaren geleden schreef ik stukjes over voeding in de Winterswijkse krant. Onderstaand stukje is één van mijn favorieten. Het is wel een beetje gedateerd want wie kent er nog “smultietjes”?

Kleinkinderen houden je jong, zei mijn oma en zij kon het weten: ze had er tenslotte bijna 25. Ik had een hippe oma, zó hip dat ik me soms voor haar schaamde. Want hoe vertel je aan je vriendinnen dat jouw oma in een felrode skibroek loopt en dat ze ieder jaar naar een naturistencamping gaat? In mijn tijd hoorde een oma een zwarte jurk te dragen en haar vrije tijd te slijten op een pluuche stoel. Grootouders van nu zijn anders. Ze eten ook anders. Waren ranja en Exota vroeger niet de drankjes waar je kleinkinderen op kon trakteren? Tegenwoordig drinken ze drankjes met bijna onuitsprekbare namen: sinas-light, cassis-light en soms cola-light. O wee als je als grootouder dat verkeerd uitspreekt en niet zegt ‘lajit’. Je blijft door de kleinkinderen vanzelf wel bij de tijd. Ze vragen niet meer om een ijsje, maar ze willen een ‘meknum’ of ze willen ‘lazanja’ bij je eten. Op verjaardagen ga je ‘koermetten’ of een

‘bik-mek’ met ze eten in een ‘draj-in mek-donnolts’. Vroeger kon je nog aankomen met een rolletje King. Nu eten ze snoepjes met minder koninklijke namen. Ik zag in de winkel zakjes met ‘meeuwenflatsen’, ‘mierzekers’ en zelfs ‘smultietjes’. Daar kan je als fatsoenlijke opa toch niet mee aankomen? Vroeger zei mijn oma: snoep verstandig, eet een appel en dan kreeg ik een lekkere zure Goudrenet. Grootouders van nu doen het anders en geven een ‘krennie’ of een ‘koldendeelisjes’. Maar misschien zijn ze toch niet zo anders dan vroeger. Misschien lijkt dat maar zo. Grootouders willen nog altijd graag iets lekkers geven en als het even kan ook nog iets dat een beetje gezond is. En dat dat nou toevalig bijna niet uit te spreken is (‘musliebollütje’, ‘sjampiejonnüsoep’, ‘kreep-froet’, ‘knekkebreutjü met cent-witsjspret’, ‘krwazantjü’)? Tja, dat houd je bij de tijd! ♥

Niet alcoholische leververvetting

Niet alcoholische leververvetting (NAFLD = non alcoholic fatty liver disease) is de meest voorkomende chronische leveraandoening in de westerse wereld. NAFLD geeft meest géén klachten. In de lever wordt vet opgeslagen, waardoor het leverweefsel kwetsbaarder wordt en mogelijk wat minder functioneert. Een deel van de mensen ontwikkelt binnen tien jaar ontsteking van de lever en soms ontstaat levercirrose. Mogelijk bevordert de leververvetting het ontstaan van hart- en vaatziekten door het vrijkomen van ontstekingsbevorderende stoffen uit de lever. Ongecompliceerde leververvetting

verdwijnt meestal weer wanneer de oorzaak wordt weggenomen. Het gebruik van een gezonde voeding, gewichtsverlies en méér bewegen zorgen ervoor dat het vet uit de lever verdwijnt. Een specifiek dieet tegen leververvetting bestaat nog niet. Maar beperking van verzadigde vetten, een ruimer gebruik van onverzadigde vetten, een hoger gebruik van plantaardige eiwitten en een lager gebruik van dierlijke eiwitten, een beperking van met name fructose en ook saccharose en het gebruik van een vitaminerijke voeding helpen de lever weer gezond te worden. ♥

Omega-3 en omega-6 vetzuren

Omega-3 en omega-6 vetzuren

Essentiële vetzuren zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan maken. We moeten ze daarom, net als vitamines, opnemen uit de voeding.

Er zijn twee essentiële vetzuren: alfa-linoleenzuur (ALA) en linolzuur. Alfa-linoleenzuur is een omega-3 vetzuur en linolzuur een omega-6 vetzuur. Omega-3 of omega-6 zegt iets over de chemische structuur van het vetzuur.

Visvetzuren (EPA en DHA)

Uit alfa-linoleenzuur wordt eicosapentaeenzuur (EPA) gemaakt. Uit EPA wordt docosahexaeenzuur (DHA) gemaakt. Alfa-linoleenzuur is een omega-3 vetzuur en daarom zijn EPA en DHA ook omega-3 vetzuren. De aanbeveling van de Gezondheidsraad voor de omega-3 vetzuren EPA en

Visoliecapsules kunnen wél een goede vervanger zijn vis

DHA bedraagt voor volwassenen 0,45 gram (450 mg) per dag. In het menselijk lichaam gaat de omzetting van alfa-linoleenzuur in EPA heel moeizaam. Het is daarom beter om EPA en DHA binnen te krijgen. De aanbeveling kan worden gehaald door twee keer per week vis te eten, waarvan ten minste één keer vette vis. Vette vis bevat hoge gehalte aan DHA en EPA.

Beschermend effect

De aanbeveling van 450 mg EPA en DHA is gebaseerd op het beschermend effect van omega-3 vetzuren op het

risico van hart- en vaatziekten. Mensen die regelmatig vis eten, hebben een lager risico op hart- en vaatziekten en vooral een lager risico op hartritme-stoornissen.

Omega-3 vetzuren verlagen het risico op hart- en vaatziekten, maar ze doen méér:

Ze kunnen helpen bij depressie, concentratieproblemen, en geheugenproblemen.

Voor de a.s. moeder en haar baby zijn ze onmisbaar. De vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de ogen en de hersenen van de baby. Wanneer de moeder te weinig van deze vetzuren binnen krijgt, neemt de baby ze van de moeder, waardoor de kans op vergeetachtigheid bij de moeder toeneemt. Mogelijk vergroot een tekort ook het risico op een postnatale depressie. ♥

Wie géén vis eet, krijgt de aanbevolen hoeveelheid omega 3 vetzuren níét (makkelijk) binnen



In de wijzer in voeding krant heeft afgelopen half jaar een oproepje gestaan om een bijdrage te leveren voor deze jubileumkrant. Ik ben bedolven onder vele lieve woorden. Hierdoor realiseerde ik me dat het toch vooral een leuk vak is dankzij jullie!! Op deze pagina jullie bijdragen.

Diëtiste is méér dan afvallen

Nu ruim 15 jaar geleden kreeg ik een door verwijzing naar de diëtiste om wat af te vallen. Het werd Ingrid van Rijn. Het afvallen ging moeilijk door wisselende eettijden en geen regelmaat. Op een bezoek kwam aan de orde hoofdpijn, in die tijd had ik heel veel last van clusterhoofdpijn een verschrikkelijke vorm van hoofdpijn.

In dit gesprek over hoofdpijn kwam Ingrid met een dieet om de hoofdpijn via eten te kunnen verminderen. Hoera het lukte. De hevige hoofdpijnaanvalen verminderden snel en nog steeds is het heel weinig. Mijn dank voor deze manier van eten. Ik blijf haar bijzonder dankbaar, door dit dieet kreeg mijn leven weer regelmaat.

Op dit moment ben ik weer één van haar klanten. Nu om af te vallen. Het gaat fantastisch en ik ben in twee maanden méér dan 10 kilo kwijt. Ben er blij mee, maar hoogtepunt blijft toch het minimaliseren van de hoofdpijn. Ik dank nog elke dag dat zij mij hier grotendeels van heeft af geholpen.

Hr. J. Bennink, Zutphen

Clusterhoofdpijn is een weinig voorkomende vorm van zeer ernstige hoofdpijn. Naast de hoofdpijn hebben

mensen ook vaak last van een tranend oog en/of verstopte neus. We weten niet waardoor clusterhoofdpijn veroorzaakt wordt en daardoor zijn er geen medicijnen die iets aan de oorzaak kunnen doen. Er zijn onderzoeken bekend waaruit bleek dat het histaminegehalte in het bloed van de patiënt verhoogd is. Histamine heeft invloed op de vaatverwijding/ vaatvernauwing. Een dieet beperkt in histaminevrijmakers en biogene aminen kan helpen om clusterhoofdpijn te voorkomen.



Appelbol

Beste Ingrid, Ik heb een leuk recept dat ik ooit van jou heb gekregen en dat ik door de jaren heen in goudrenettentijd maakte:

Ingrediënten
1 goudrenet en een beetje kaneel

Bereidingswijze
Schil de appel en haal met een appelboor het klokhuis eruit. Stuif wat kaneel over de appel en zet hem op een schoteltje ongeveer 3 min. in een magnetron (700-1000 Watt)

Deze appelbol is een goed alternatief voor moeilijke momenten. In een mum

van tijd klaar, niet te moeilijk, lekker warm en overheerlijk. Lekker met een bakje thee of koffie (of met een héééél klein beetje (Optimel) vla (50ml). Voeg de vla pas toe als de appel klaar is.

Met hartelijke groet, Joke



Kruutmoes

Vroeger bestonden er geen kant-en-klaar maaltijden, zakjes instant soep en potjes spaghettisaus. Koken kostte méér tijd. Onderstaand recept is daar een voorbeeld van. Het is één van de favoriete recepten van de inzender.

Ingrediënten

1 pak gort
350-400g mager gerookt spek
1 droge worst
500g grote, lichte rozijnen
2 liter karnemelk
een hand vol fijngeknipte kervel

Bereidingswijze

De rozijnen wassen en een half uur laten wellen in water
Twee liter water opzetten met de worst en het spek en het ongeveer 2 uur laten koken
Dan de gort en de rozijnen erbij, het geheel nog een half uur laten koken en in het laatste kwartier de kervel erbij doen.
Dit laten afkoelen tot het bijna koud is, dan de karnemelk erbij (niet eerder omdat het anders gaat schiften)
Als u gaat eten bruine of witte basterdsuiker er over doen
Eet smakelijk!!!

Hr. D. Lammers, Warnsveld

Tips

om méér omega-3 op te nemen



- Probeer een grote variatie aan vette vis en andere zeedieren (zoals mosselen, garnalen, krab) te eten.
- Doe eens wat sardines op uw brood, door de sla of op de pizza.
- Vervang chips door noten
- Kies op een receptie of bruiloft vaker voor een stukje haring
- Makreel smaakt heerlijk op een snee brood of op een toastje
- Kies voor brood met zaden zoals pompoenzaad, lijnzaad, sesamzaad, pijnboompitten.
- Eet vaker tahoe in plaats van vlees
- Maak regelmatig gebruik van kruiden zoals oregano en kruidnagel
- Vervang kaas en vlees vaker door tahin (=moes van sesamzaad) of notenmoes (te koop bij de reformwinkel)
- U kunt dagelijks een lepel lijnzaadolie nemen. Doe 1 eetlepel lijnzaadolie in 2 eetlepels magere kwark. Maak het op smaak met wat diksap, rozijntjes, havervlokken e.d.
- Koolsoorten bevatten een aardige hoeveelheid omega-3 vetzuren. Zet ze vaker op het menu.
- Strooi eens wat gehakte walnoten over de sla
- Yoghurt wordt extra lekker met wat honing en gehakte walnoten.

De bloem is gemaakt door Mw. H. Smeenk uit Warnsveld.



Hoge bloeddruk

Een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten is hoge bloeddruk. Ongeveer 1 op de 3 Nederlanders heeft hoge bloeddruk. Bij 95% van de mensen wordt hoge bloeddruk veroorzaakt door leefstijlfactoren zoals overgewicht, weinig lichaamsbeweging, voeding, stress en roken. Bij de overige 5% is hoge

bloeddruk het gevolg van een ziekte zoals nierfunctiestoornissen. Naast het advies om deze leefstijlfactoren aan te passen, wordt bij hoge bloeddruk geadviseerd om niet te veel zout te gebruiken. Gemiddeld eten we per dag bijna 10 gram zout, terwijl we niet méér dan 6 gram zouden moeten nemen.

Uit een groot onderzoek (DASH-onderzoek) blijkt dat het eten van veel groente, veel fruit en 2-3 glaasjes magere en halfvolle zuivel tot gevolg heeft dat de bloeddruk extra zakt. Waarschijnlijk spelen kalium, calcium vezel en onverzadigde vetten een rol.

Ook in studies bij kinderen is te zien dat de bloeddruk lager is bij een dagelijkse consumptie groente, fruit en zuivel. ♥

Onderstaande hoeveelheden zijn de aanbevolen hoeveelheden groente, fruit en zuivelproducten.

Check eens of u deze alle dagen haalt:

20-50 jaar: 200g groente, 200g fruit, 400 ml magere / halfvolle zuivel

50-70 jaar: 200g groente, 200g fruit, 500 ml magere / halfvolle zuivel

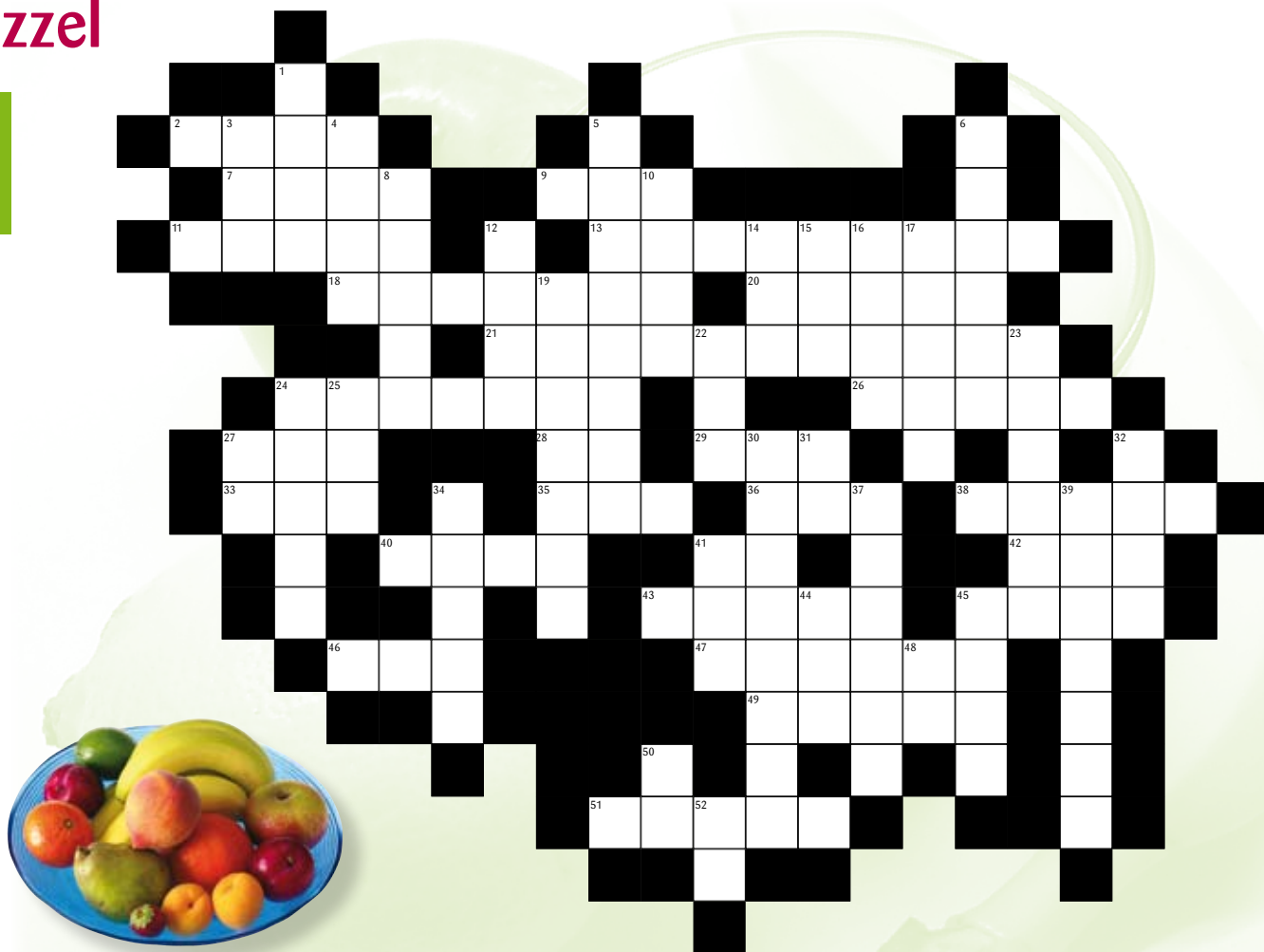
Ouder dan 70 jaar: 150g groente, 200g fruit, 550 ml magere / halfvolle zuivel

Kruiswoordpuzzel

Wanneer u uw ingevulde puzzel opstuurt naar: Ingrid van Rijn, Heeckerenlaan 14, 7203 BV Zutphen, dan maakt u nog kans op een aardige attentie.

Horizontaal

2. Een belegsoort dat veel calcium (kalk) bevat.
7. Wanneer we honger hebben is dit orgaan behoorlijk leeg.
9. Beleefdheidsvorm, bijvoorbeeld als een kleinkind om een ijsje vraagt.
11. Welke vissen bevatten de meeste omega-3 vetten? De magere of de vette soorten?
13. Gefrituurde lekkernij, vaak te zien op bruiloften en partijen. Bevat per stuk 55 Kcal. Daar moet u ongeveer 10 minuten voor swingen om het er weer af te dansen.
18. Wie gezond eet, krijgt dit voor tién.
20. Sportieve activiteit op lange latten. Vooral après is erg populair.
21. Soms hebben we zoveel trek dat we gaan geeuwen van de honger. Een appel of een sneetje brood lost het probleem weer op. Wat is een andere naam voor geeuwhonger?
24. Al 25 jaar diëtist en nog altijd fluitend naar het werk. Dat is een goede reden voor een...
26. Geel drankje met koolzuur dat een beetje smaakt naar sinaasappel. Per liter zitten er zo'n twintig klontjes suiker in.
27. Mager gevogelte.
28. Vitamines worden soms aangegeven in microgrammen en milligrammen en soms in international units. Wat is de afkorting van international unit?
29. Kersen en abrikozen hebben er een.
33. Gammalinoleenzuur is een vetzuur dat veel voorkomt in teunisbloemolie. Het wordt gebruikt ter bestrijding van premenstrueel syndroom, maar ook bij eczeem. Wat is een veel gebruikte afkorting van gammalinoleenzuur?
35. Wanneer u geniet met u maten en niet geniet met mate, neemt deze maat alleen maar toe.
36. Is surimi echte krab of nep krab?
38. Een heel gezond tussendoortje, boordevol goede vetten. Goed voor het hart maar, helaas, slecht voor de lijn.
40. Warme drank, boordevol antioxidanten.
41. Wanneer we té dun worden gaat onze maat van Extra Large (EL) naar...
42. Gezond eten draagt bij aan onze gezondheid, maar kan niet voorkomen dat we een keer doodgaan. Het woord dat gezocht wordt is een soort vaas.
43. Mensen die de hele dag zittend doorbrengen verbruiken veel minder energie dan mensen die lichamelijk actief zijn. Dat kan per dag meer dan 1000 calorieën schelen. Lang geleden was er



- in het kinderprogramma "De fabeltjeskrant" een erg drukke en altijd bezige mier. Hoe heette zij?
45. Walnoten bevatten heel gezonde vetten, onder andere omdat ze niet geroosterd worden. Bevatten ze 4,5 gram vet per stuk of per 100 gram?
 46. Vloeibaar voedingsmiddel. De kant en klaar gekochte soorten zijn vaak "vol".
 47. Eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut.
 49. Voornaam van degene die deze jubileumkrant zo mooi in elkaar gezet heeft.
 51. Aangepaste voeding, voor sommigen is het een "tachtigjarige oorlog".

Vertikaal

1. Opslagruimte voor honing in de bijenkorf
3. Alcoholvrije wijn
4. Stukjes vlees aan een stokje met saus. De saus levert de meeste energie.
5. Herdenking van een gebeurtenis, bv. 25 jaar diëtist zijn
6. Uien zijn heel gezond, ze bevatten bijvoorbeeld veel zwavel. Wanneer we uien snijden komt er een beetje zwavel vrij. Wanneer dat in aanraking komt met onze ogen, wordt er zwavelzuur gevormd waardoor de ogen wat geïrriteerd raken. Wat krijgen we daarvan in onze ogen?
8. Einstein was een..., maar Ingrid van Rijn is wijzer in voeding.

10. Wat ontbreekt bij ros, lap en stuk?
12. De prinses ging er op liggen, maar we kunnen ze beter eten. Bevatten veel voedingsvezels en B-vitamines.
14. Thyroid Stimulating Hormone is een belangrijk hormoon voor de werking van de schildklier. Wat is de afkorting?
15. Biologische producten herkent u aan een speciaal keurmerk. Welk keurmerk is dat?
16. Appelstroop bevat een behoorlijke hoeveelheid ijzer. Ongeveer 3,5 mg per boterham. Dit is ongeveer 20% van de aanbevolen hoeveelheid voor vrouwen tussen 20-50 jaar en wel 35% van de aanbevolen hoeveelheid voor mannen tussen 20-50 jaar. Appelstroop is... van smaak.
17. Neem altijd een ontbijt. Een goed... is het halve werk.
19. Deze vrucht staat bekend als wolfsberry. Ze staan bol van de antioxidanten, net als andere bessen.
22. Puur en ongezoet levert deze drank 20 klontjes suiker per liter.
23. Champignons, garnalen en vlees, het kan allemaal in deze warme saus.
24. Dun gesneden stuk vlees.
25. Omega-3 vetzuur uit vis.
27. Kilogram
30. Hormoon dat de bloedsuikers verlaagt.
31. Met dit woordje ervoor is het nooit goed.
32. Gezonde menselijke hersenen bestaan

- voor bijna 10% uit omega 3 vetzuren. Maar onze voeding bevat veel minder van deze vetten dan heel vroeger. Het is mogelijk dat dit nadelig is voor ons. Beïnvloedt het dan hoe snel ik denk of hoe ik eruit zie?
34. Wanneer u deze in uw computer stopt, gaat die haperen. Maar wanneer we ze in ons eigen computertje stoppen gebeurt er waarschijnlijk hetzelfde.
37. De Engelsen noemen het pie
39. Dure lekkernij. Ze worden gevonden door speciaal opgeleide varkens en honden.
41. Bevatten noten geen goede vetten of erg goede vetten?
44. Wanneer we bewegen verbruikt ons lichaam energie (calorieën). Wanneer we wandelen verbruiken we dan ongeveer 200 calorieën per kwartier of 200 calorieën per uur?
45. Er wordt vaak gezegd dat in ontbijtkoek "niets" zit. Maar dat is niét waar. Er zit geen vet in, maar wel suiker en calorieën. Ontbijtkoek levert 60 calorieën. Is dat per snee of per koek?
48. Lycopen komt voor in tomaat en/, niet in watermeloen. Met welk woordje klopt de zin?
50. Zwavelhoudende groente
52. Was vroeger bijna verboden in het cholesterolverlagende dieet. Nu mogen er weer 3.