

# De wijzer in voeding krant

We zijn vaak hard in ons oordeel over te zware mensen en denken vaak: "eigen schuld, dikke bult". Voor vrouwen met lipoedeem kan dit enorm frustrerend zijn omdat zij te maken hebben met een chronische vetstoornis. Lijnen en sporten helpen niet om de verstoorde vetverdeling tussen boven- en onderlichaam op te heffen. In de krant wat meer informatie om minder hard te oordelen over onze te zware medemens. We weten lang niet altijd wat er speelt. Ook een lekker recept en nieuws over eendenkroos. Veel leesplezier!



April 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: [ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl](mailto:ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl)

website: [www.wijzerinvoeding.nl](http://www.wijzerinvoeding.nl)

[www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl)



## Lipoedeem

Bij lipoedeem leidt een verstoorde vetverdeling tot dikke, ongelijkmatig gevormde, zware en pijnlijke benen en soms ook armen. Lipoedeem is een chronische aandoening waarbij de vetcellen ongelijk zijn verdeeld in de huid en vocht aantrekken. Doorgaans gebeurt dit vanaf de heupen en dijen, waardoor de benen onevenredig groot en zwaar zijn in verhouding tot het bovenlichaam.

*Uit: Voeding&visie najaar 2022*

## De oorzaak

De oorzaak van lipoedeem is nog niet precies bekend. Het komt in principe alleen bij vrouwen voor, vaak in bepaalde families. Het begint vaak na hormonale schommelingen tijdens of vlak na de puberteit of zwangerschap. De benen en dijen worden dik en het gaat gepaard met gevoeligheid.

Er is sprake van inflammatie in de vorm van laaggradige ontstekingen, wat te maken kan hebben met de hoeveelheid insuline of oestrogeen.

*Uit: Voeding&visie najaar 2022*

Lipoedeem in de benen weg krijgen is geen simpele kwestie van afvallen, calorie inname verlagen en calorieverbruik verhogen. **Lipoedeem is niet te genezen.** Wel is het mogelijk om de aandoening te stabiliseren en de klachten beheersbaar te houden met leefstijl, energiebalans en anti-inflammatoire voeding.

*Uit: Voeding&visie najaar 2022*

## Anti-inflammatoire voeding

Het dieetadvies komt grotendeels overeen met - mediterrane voeding. Dat betekent geen bewerkt eten, en proberen om de geraffineerde koolhydraten en toegevoegde en snelle suikers te vermijden, net als het eten van rood en bewerkt vlees. Gezonde vetten zoals olijfolie, vette vis, noten en zaden hebben een anti-inflammatoire werking. Ook peulvruchten zijn ontstekingsremmend. Verder worden drie goede maaltijden per dag aangeraden, zonder tussendoortjes, om de glucosespiegel stabiel te houden. Soms worden voedingssupplementen geadviseerd zoals bijvoorbeeld zink, Q10, magnesium en vitamine D.

*Uit: Voeding&visie najaar 2022*

## Ontstekingsremmende voeding:

- \*Plan tijd tussen de maaltijden door, in plaats van vaak kleine maaltijden
- \*Vermijd suiker en witmeel uit bewerkt eten
- \*Beperk het eten van (bewerkt) vlees
- \*Eet vette vis, lijnzaad-, koolzaad- en walnotenolie voor een gezonde dosis omega-3 vet.
- \*Eet dagelijks een handje noten en/of pinda's
- \*Eet avocado en eieren
- \*Eet veel groentes, verspreid over de dag, in alle kleuren. Kies daarbij ook voor koolsoorten: broccoli, bloemkool, boerenkool, spruitjes, witte kool, groene kool, spitskool en rode kool
- \*Eet bessen, bramen, kersen en frambozen
- \*Maak gebruik van probiotica en vezels uit Kefir, gefermenteerde groente, volkorengranen en fruit.
- \*Gebruik gember en kurkuma bij de bereiding van maaltijden en thee.

*Van de website NL.Net*

Een Mediterrane voeding is een gezonde voeding, niet alleen voor vrouwen met lipodeem....

### Hoe lang kan olijfolie bewaard worden?

Dat hangt er van af hoe de olijfolie bewaard wordt. **Licht, warmte en zuurstof** versnellen het proces van bederf.

Bewaar olijfolie altijd op een donkere plaats en sluit de fles goed af. Zet de fles op een plaats waar het tussen 12-25°C blijft. De koelkast is te koud voor olijfolie, maar koude en gestolde olijfolie behoudt wel zijn kwaliteit als deze weer op temperatuur komt.

Een verhitte olijfolie verliest na gebruik zijn kwaliteit. Na een jaar gaat de kwaliteit van olijfolie achteruit, ook van goed bewaarde olijfolie.

Als olijfolie te lang blootgesteld wordt aan zuurstof en licht, dan kan de olie oxideren. De olijfolie is dan niet meer geschikt om te eten.

[www.oliveoilcompany.nl](http://www.oliveoilcompany.nl) en "Boodschappen" van dePlus

### Meer plantaardig

Om de milieubelasting van ons voedsel te verminderen wordt er hard gezocht naar duurzame eiwitbronnen. Dierlijke producten, met name vlees, zijn erg belastend voor het milieu. Verschuiving van dierlijke eiwitbronnen naar plantaardige eiwitbronnen is een deel van de oplossing. Minder vlees en meer peulvruchten en noten bijvoorbeeld. In Nederland wordt geëxperimenteerd met nieuwe eiwitrijke gewassen (lupine, veldbonen) en zeevierteelt op de Noordzee. Ook wordt er onderzoek gedaan naar **eendekroos** (ook wel **waterlinzen** genoemd). Eendekroos is een waterplant met een hoog eiwitgehalte die zich enorm snel kan vermeerderen. Het heeft een zes keer hogere eiwitopbrengst per hectare dan soja. Echter waterlinzen/ eendekroos is op dit moment nog niet toegestaan voor menselijke consumptie omdat het door de voedselautoriteiten (EFSA; European Food and Safety Authority) gezien wordt als Novel Food en nog niet goedgekeurd is.

<https://research.wur.nl/en/projects/water>  
Voeding NU maart 2023

Het advies is om **niet meer dan 500 gram** vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees. Dit is inclusief vleeswaren.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Naanpizza met aubergine en mozzarella

(van de website van Hellofresh)

*Zo lekker en eenvoudig kan gezond eten zijn.*

Ingrediënten voor 2 personen:

1 aubergine  
1 bol mozzarella  
1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden  
1 eetlepel pesto  
40 g rucola  
1 teen knoflook  
100 ml passata  
2 naanbroden (ongeveer 120 g/ stuk)  
1 paprika  
1 komkommer  
Olijfolie  
Balsamicoazijn  
Zout en peper

tip

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.  
Snijd de aubergine in dunne plakken.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Pers de knoflook of snijd fijn.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi de aubergineplakken met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant. Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven. Scheur ondertussen de mozzarella in grove stukken en laat uitlekken in een vergiet.

Meng in een kom de passata met de Italiaanse kruiden en de knoflook. Bestrijk elk naanbrood met 2 eetlepels van het passatamengsel. Beleg de naanbroden met de aubergineplakken, de paprika en de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout (zie tip)

Bak de naanpizza 8 – 10 minuten in de oven.  
Snijd de komkommer in halve maantjes.  
Meng in een saladekom : 2 theelepels (witte) balsamicoazijn en ½ eetlepel extra vierge olijfolie.  
Voeg de rucola en komkommer toe en meng goed.  
Breng op smaak met peper en zout.

Besprenkel de naanpizza met de pesto.  
Serveer de naanpizza samen met de salade.

**Tip:** *Is er meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.*

**Tip:** *er bestaan ook volkoren naanbroden, deze bevatten méér voedingsvezels.*

*Bevat per persoon: 640 kcal/ 64 g koolhydraten/ 25 g eiwit/ 29 g vet/ 10 g voedingsvezels*