

De wijzer in voeding krant

Misschien had u er een beetje op gerekend dat het een krant zou worden met recepten voor het kerstdiner of tips om slanke oliebollen te bakken. Helaas moet ik u dan teleurstellen. Het is dit keer een krant over onze moeizame strijd tegen de kilo's. Ik wens u heel fijne feestdagen en wens u een gezond en licht nieuwjaar toe!! Veel leesplezier!!



In de decembermaand liggen de kilo's op de loer. Wie niet wil aankomen tijdens de feestmaanden moet zijn ratio inzetten, zeggen gedragswetenschappers. **“gedragsverandering is een kwestie van trainen, trainen en nog een trainen”.**

Zo begon een aardig artikel in de Volkskrant van zaterdag 2 december 2023

Diëtisten leren hun cliënten vaak om voedingsproducten met een hoge **“dooreetfactor”** niet in huis te halen. Maar dat niet in huis halen is verschrikkelijk lastig. De voedingsindustrie weet precies wat ze moeten doen om consumenten veel en ongezonde producten te laten kopen. Onze omgeving is zo ingericht dat we voortdurend aan verleidingen worden blootgesteld.

Uit: Volkskrant 2-12-2023

Eten waar we lang op moeten kauwen, verzadigt eerder, zeker als het een intense of pikante smaak heeft. Het omgekeerde geldt voor zacht eten dat neutraal van smaak is. Zo zal gerookte kip eerder een gevuld gevoel geven dan een zacht wit bolletje met jam.

Uit: Volkskrant 2-12-2023

Als we onze eetsnelheid met 20% verlagen, dan eten we 10-15 % minder.

Uit: Volkskrant 2-12-2023

December 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Trucjes met voedingsproducten die ons verzadigingsgevoel om de tuin leiden, werkt niet bij iedereen. **Mensen met obesitas geven zichzelf vaak toestemming om door te eten, veel vaker dan mensen met een gewoon gewicht.**

Dit heeft niets met emotie-eten te maken. Mensen met obesitas zeggen vaak dat ze eten als ze stress hebben, maar onderzoek laat zien dat dat mensen met obesitas vaker te veel eten: ook op gewone dagen, op feestjes en wanneer ze op vakantie zijn.

Gedachten zoals “nu heb ik het verdiend” of “ik heb zo veel stress gehad, nu wil ik even genieten” zijn gedachten die ons toestemming geven om door te eten. *Uit: Volkskrant 2-12-2023*

Het afleren van automatische gewoonten kost energie, tijd en training. We moeten ons wapenen tegen onze eigen gedachten, tegen het automatisch eten als er iets op tafel staat. Maar ook moeten we niet denken dat een dag toch al verpest is omdat we te veel gegeten hebben. Want juist dan gaan we door met eten.

Uit: Volkskrant 2-12-2023

Hoe zeggen we “nee” tegen verleidingen? In deze krant **5 tips om verleidingen te weerstaan.**

Tip 1

Een lage bloedsuikerspiegel kan ervoor zorgen dat we trek krijgen. **Eet daarom regelmatig** om de bloedsuikerspiegel op peil te houden, en sla geen maaltijden over. Eet drie normale maaltijden op een dag en neem tussendoor gezonde snacks, zoals tomaatjes, komkommer, wortels of stukjes fruit.

Van website: www.wkof.nl

Tip 2

Wees ervan bewust dat lekkere trek weer overgaat. Als we trek krijgen en we **wachten 10 minuten** voordat we eraan toegeven, is de kans groot dat de trek weer weg is. Handig is om iets te bedenken waarmee we ons kunnen afleiden. Een kwartiertje wandelen laat de lekkere trek vaak verdwijnen. *Van website: www.wkof.nl*

Ten minste houdbaar tot

THT en **TGT** zijn twee bekende begrippen. THT staat voor 'Tenminste Houdbaar Tot'. TGT betekent 'Te Gebruiken Tot'. De TGT aanduiding staat op producten die snel kunnen bederven. Denk daarbij aan versproducten als, vlees, gebak, en voorgesneden groenten & fruit.

Bij producten met een THT datum, in de volksmond 'houdbaarheidsdatum' genoemd, kan de smaak en/of het uiterlijk (de kleur) langzaam achteruit gaan. De producent garandeert de kwaliteit van het desbetreffende product tot genoemde datum. Maar we kunnen het ook daarna nog zonder problemen consumeren.

Over dit onderwerp is daarom een richtlijn opgesteld, speciaal voor charitatieve instellingen zoals de voedselbanken. Hieruit blijkt dat veel producten nog tot maanden, soms zelfs jaren na de aangegeven THT-datum prima en zonder problemen gegeten kunnen worden.

Van de website: voedselbankennederland.nl

'Een lange weg begint met één enkele stap', aldus de Japanse filosofie Kaizen, de 'leer van de kleine stapjes'. Met gezonder gaan eten is het vaak niet anders. Kleine veranderingen maken op de lange termijn een groot verschil.

Tip 3

Soms kunnen we dorst met honger verwarren. **Drink daarom bij trek eerst een glas water**, wellicht helpt dat het hongergevoel te laten verdwijnen.

Van website: www.wkof.nl

Tip 5

Poets de tanden of spoel de mond met mondwater – een frisse muntsmaak in de mond is vaak genoeg om de trek te doen verdwijnen. *Van website: www.wkof.nl*

Omgekeerde bladerdeegpizza

Het origineel van dit recept komt uit het boek "Veg" van Jamie Olivier. Het is een heerlijke pizza vol groente. Een prima maaltijd voor 2 personen, maar met wat (vega) vlees of vis erbij is het een prima maaltijd voor 3.

Ingrediënten:

2 rode uien

1 gele paprika

1 courgette

250 g verschillend gekleurde kerstomaatjes

halve knolselderij

2 eetlepels olijfolie

peper en zout

theelepel gedroogde tijm en iets oregano

4-6 plakken bladerdeeg.

Ongeveer 100g geitenkaas of feta of mozzarella

Verse basilicum

Bereiding:

Verwarm de oven tot 180 graden.

Maak de groente schoon en snijd de ui, paprika en courgette in grove stukken. Snijd de knolselderij in plakken en daarna in dobbelstenen. Halveer de tomaten.

Doe de groente in een kom en meng met de gedroogde kruiden, peper, wat zout en olijfolie.

Doe het groentemengsel in braadslede of op een bakplaat van de oven. Zet 50 minuten in de oven.

Haal de bladerdeeg uit de diepvries en laat het iets ontdooien. Haal de braadslede of bakplaat uit de oven en zet de oven nu op 230 graden.

Schuif de groentes een beetje naar het midden en bedek met het bladerdeeg en stop de randen/hoekjes een beetje in. Zet terug in de oven en bak nog 25-30 minuten tot het bladerdeeg goudbruin is.

Haal voorzichtig een mes langs de rand op de pizza los te maken. Leg een plank of groot plat bord op de pizza en keer hem om. Maak af met in stukjes gescheurde basilicum en de kaas.

De pizza kan gemaakt worden met allerlei groente. Ook heerlijk met aubergine, bleekselderij, wortel en blokjes aardappel.

Tip 4

Trek wordt vaak gestimuleerd door visuele of andere zintuiglijke prikkels. **Zet voedsel dat moeilijk te weerstaan is daarom niet in het zicht.** Of nog beter: haal het niet in huis. *Van website: www.wkof.nl*