

# De wijzer in voeding krant

Het is alweer de laatste krant van het jaar. Maar ook de laatste maandelijkse krant. **Vanaf januari maak ik iedere twee maanden een krant.** Een beetje anticiperen op de toekomst zeg maar. In deze krant onder andere tips om niet te veel aan te komen tijdens de feestdagen, een 30-planten-per-week-challenge, een kerstrecept en de reden waarom chocolade nog niet zo slecht is. Tot slot wil ik u vanaf hier **hele fijne kerstdagen toewensen en een gezond 2025!!**



## Weer méér mensen te zwaar

*U heeft het afgelopen maand vast wel ergens gehoord of gelezen: wij Nederlanders worden alsmaar dikker en het begint ook op steeds jongere leeftijd. De grootste stijging van overgewicht wordt verwacht in de leeftijdsgroep 18 tot 45 jaar.*

Het is een beetje lastig om precieze cijfers te vinden maar begin jaren tachtig had ongeveer 33% van de Nederlanders overgewicht (overgewicht en obesitas samen). Anno 2024 is het aantal mensen dat te zwaar is (overgewicht en obesitas samen) gestegen naar 50%. Helaas zet die trend zich nog steeds voort. Zo is de verwachting dat in 2050 ongeveer 64% van ons te dik zal zijn. Naast dat er steeds meer Nederlanders te kampen hebben met overgewicht en obesitas, zijn er ook steeds meer mensen met heel ernstige vormen van obesitas (morbide obesitas).

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/10/obesitas-afgelopen-40-jaar-verdrievoudigd>

<https://www.rivm.nl/nieuws/overgewicht-zal-blijven-toenemen-tot-2050-vooral-onder-jongvolwassenen>

<https://nos.nl/artikel/2511368-weer-meer-mensen-met-obesitas-helft-20-plussers-te-zwaar>

Uit onderzoek van het CBS (Gezondheidsenquête/ leefstijlmonitor 2023) blijkt dat 65-plussers de gezondste keuzes maakten wat betreft voeding. Tieners aten het vaakst ongezond.

Niet verrassend maar wat betreft de jeugd, wel zorgelijk.

*Uit: VoedingNu, november 2024*

Wanneer we zonder zout moeten/ willen koken, vallen veel kant- en klare voedingsmiddelen af. Goed nieuws is dat Plus en Jumbo **gezeefde tomaat** hebben (gewoon de goedkoopste passata) **zonder zout**. Dat zouden alle fabrikanten moeten doen.

December 2024

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)

## Wat er niet aan komt, hoeft er ook niet af

December is een maand vol verleidingen. Na de pepernoten en chocoladeletters volgen de kerstkransjes, de stollen en de oliebolletjes. Geen makkelijke maand om op het gewicht te letten. Maar 'niet makkelijk' is niet hetzelfde als 'onmogelijk'. Wat er in december niet aankomt, hoeft er in het nieuwe jaar niet af.

December heeft in feite maar vier feestdagen. Probeer om alleen op die dagen mee te doen. Onderstaande tips kunnen helpen om het nieuwe jaar te beginnen zonder een paar kilo extra.

\***Koop niet te veel.** Met een kast vol snoepgoed maken we het ons alleen maar moeilijker. Wat we niet in huis hebben, kunnen we ook niet opeten.

\***Ga voor kleinere porties.** Niet alleen als we iets te snoepen nemen, maar bijvoorbeeld ook bij het kerstdiner. Ga voor minder gangen en maak de gerechtjes kleiner.

\*Het helpt om na te denken over wat we willen snoepen of snacken, en hoeveel we ervan willen nemen. **Maak bewust een keuze** en geniet er dan ook echt van. Eet met aandacht.

\*Zeker tijdens de feestdagen kunnen we meer eten dan we eigenlijk zouden willen. Door goed naar ons lichaam te luisteren kunnen we voorkomen we ons overeten. **Voldaan? Stop dan met eten.**

\*Zorg de hele maand, dus ook tijdens de feestdagen, voor een lekkere portie **beweging**. Maak een mooie winterwandeling of een fietstocht bijvoorbeeld.

\*En leg de lat niet te hoog. In december kan het echt lastig zijn om al het lekkers te weerstaan en af te slaan. Dus lukt het een dag niet, ga er dan de volgende dag gewoon weer voor **met frisse moed tegenaan**. <https://www.gezondheidsnet.nl>

**Voedingsvezels** zijn stoffen uit planten. Ze zitten in groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten, aardappelen, noten, pinda's, zaden en pitten. Ons maagdarmkanaal kan de voedingsvezels niet verteren. Wanneer deze vezels in de dikke darm komen, gebruiken de darmbacteriën/ het microbioom ze als voedingsbron. Het microbioom produceert daarbij heel gunstige stoffjes voor onze darmcellen.

## TIP 30-planten per week challenge

Méér groente en fruit eten is goed voor de gezondheid. We weten het allemaal. Toch lukt het ons vaak niet. De 30-planten challenge kan helpen.

De challenge moedigt aan tot het eten van een grote verscheidenheid aan **groenten, fruit, volkorengranen, noten, zaden en peulvruchten**. Minimaal 30 verschillende per week. Ook **kruiden en specerijen** tellen mee. Van een groentemix, fruitsalade of gemengde noten telt iedere soort mee. Twee rode appels is bijvoorbeeld één punt, een rode en een groene appel 2 punten.

Het idee om in één week 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen te consumeren is gebaseerd op data uit het American Gut Project uit 2018. Van meer dan 9000 mensen werd in de ontlasting het microbioom\* bepaald en vulden 1700 mensen een voedselfrequentievragenlijst in. Uit de data-analyse kwam naar voren dat inname van méér dan 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen gerelateerd is aan een meer divers microbioom.

In 2024 werd het belang van voedseldiversiteit benadrukt door de Oxford Gastro Dietitians die met een 12-weekse "Gut Health Revival Program" de darmgezondheid herstellen. Door het microbioom te versterken kunnen symptomen van een opgeblazen gevoel, diarree en obstipatie verholpen worden.

Het integreren van een grote variëteit aan plantaardige voedingsmiddelen in onze dagelijks voeding is een mooie stap naar een betere darmgezondheid, maar kan ook helpen bij het verminderen van de consumptie van bewerkte voedingsmiddelen en het verlagen van de inname van suikers en ongezonde vetten en op die manier bijdragen aan het verbeteren van onze gezondheid.

*\*Het darmmicrobiom is het geheel aan micro-organismen dat zich in de darm bevindt.*

*Uit: Voeding&visie nummer 2 2024*

Het hiernaast staande recept is één van de **kerstrecepten** van het voedingscentrum. Kijk voor inspiratie op: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kerst/kerstmenu.aspx>

## Chocolade

Chocolade bevat veel kilocalorieën. Tot zover het slechte nieuws. Het goede nieuws is (*en dat is het eigenlijk ook niet, want het is niet nieuw maar wel onbekend voor velen onder ons*) dat cacao stofjes bevat die een **gunstig effect hebben op onze bloeddruk, op de doorbloeding en het cholesterol**. Uit onderzoek bleek dat het eten van 6 gram pure chocolade gedurende achttien weken, de bloeddruk liet dalen met 3 mm kwik. Dat lijkt misschien niet veel, maar de stofjes uit de cacao doen ook nog andere dingen.

Cacao stimuleert de aanmaak van stikstofoxide, een stofje die er voor zorgt dat de bloedvaten zich verwijden en er meer zuurstof naar onze hersenen gaat, wat het **geheugen verbetert**.

Ook wordt cacao door het microbiom omgezet in stofjes die een **beschermend effect hebben op ons hart en hersenen**.

Deze kennis komt uit het boekje van Michael Mosley die zelf een grote snoeper was. Tegen het eind van de middag, en ook wel na het avondeten, kreeg hij altijd trek in zoet. Die behoefte verdween na het eten van een paar blokjes pure chocolade.

Dit is misschien een hele waardevolle **tip** in deze moeilijke maand.

Just one thing door Michael Mosley, ISBN9789049204013.

## Kruidig notenbrood met pompoen( 4 porties)

1 sjalot of ui

2 teentjes knoflook

100 gram (winter)wortel

10 gram verse kruiden, zoals peterselie, tijm en rozemarijn

1 eetlepel vloeibare margarine

100 gram ongezoeten noten, zoals walnoten, hazelnoten en amandelen

100 gram witte bonen (uitlekgewicht, blik)

2 eetlepels mosterd

400 gram pompoen

peper

### Bereiding:

Pel de sjalot en knoflook. Snijd klein.

Maak de wortel schoon en rasp fijn.

Was de kruiden en hak klein. Houd een deel van de fijngehakte kruiden achter voor garnering.

Verhit de margarine in een pan en bak de sjalot, knoflook, wortel en kruiden in 5-10 minuten zacht.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Hak de noten met een staafmixer of in een keukenmachine klein.

Spoel de bonen af en laat uitlekken. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree.

Meng het gebakken wortelmengsel met de noten, bonenpuree en mosterd. Breng op smaak met peper.

Maak de pompoen schoon en snijd in dunne plakken. Bekleed een cakevorm met bakpapier.

Beleg de bodem van de cakevorm met 1/3 van de pompoenplakken. Verdeel de helft van het wortelnotenmengsel over de pompoen en druk met een lepel aan. Herhaal dit nog een keer en dek af met de rest van de pompoenplakken.

Strooi er wat peper en de overige kruiden over. Bak het notenbrood voor 45-60 minuten in de oven.