

De wijzer in voeding krant

Laat ik beginnen om u een gezond en fijn 2024 toe te wensen. Hoe u gezond het einde van 2024 kunt halen, leest u in deze krant. Gezond eten, bewegen, lekker slapen, samen zijn met familie, vrienden en andere mensen en het reguleren van stress vergroten de kans op ouder worden. Maar vergeet ook niet om goed uit te kijken met oversteken !! Veel leesplezier .



Healthy aging staat voor gezond ouder worden. Het gaat niet alleen om het voorkomen en uitstellen van ziekte en sterfte. Het gaat ook over deelnemen in de maatschappij en kwaliteit van leven. Door bepaalde keuzes te maken kunnen we de kans op gezondheid vergroten waardoor we actief aan de samenleving kunnen blijven deelnemen en een onafhankelijk leven kunnen blijven leiden met een goede kwaliteit van leven. Een belangrijk uitgangspunt is dat wat we nodig hebben om gezond te blijven of te worden, verandert gedurende de levensloop. Voeding, beweging, slaap, stressregulatie en sociale interactie zijn allemaal belangrijk om gezond ouder te worden. Veel hebben we geleerd van de Blue Zones.

Het blue zones kookboek

Dan Buettner, de maker van dit kookboek, bezocht de blue zones om te achterhalen welk voedsel bijdraagt tot de opmerkelijk lange levensduur van de inwoners – en om recepten te verzamelen. Daar is een Netflix documentaire (*Live to 100: Secrets of the Blue Zones*) van gemaakt die in 2023 uitgekomen is.

Het blue zone kookboek bevat honderd recepten voor een lang leven maar ook uitleg over de principes van een gezonde voeding en- levensstijl.

Prijs: 27,99 euro. ISBN: 9789000371556

Januari 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

We hebben in Nederland een hoogleraar Gezond Ouder worden. Ze heet Marjolein Visser en werkt op de afdeling Gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam. In december van het afgelopen jaar stond er een interview in een van mijn vakbladen. Ze zei interessante dingen. Een daarvan wil ik u niet onthouden:

“Studies laten zien dat ouderen, die flink te zwaar zijn en goed behandeld worden met goede voeding en voldoende beweging, ontzettend opknappen”

Uit: Voeding Nu, december 2023

Blue Zones

Blue Zones zijn vijf plekken op aarde waar mensen ofwel de leeftijd van 100 jaar met buitengewone percentages bereiken, de hoogste levensverwachting hebben of het laagste percentage van sterfte op middelbare leeftijd.

Deze vijf plekken zijn Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland) en Nicoya (Costa Rica). De voeding van de mensen bestaat voornamelijk uit **plantaardig en onbewerkt voedsel. Volkoren granen, groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten** zijn de basisingrediënten van de gezondste eetpatronen ter wereld. Maar een gezond eetpatroon is slechts één van de factoren die bijdragen tot een lang leven in de Blue Zones. Ook levenslange vriendschappen, een doel in het leven, een leefomgeving die aanspoort tot continu bewegen en het hebben van weinig stress zijn belangrijke factoren.

[Blue zones: traditionele recepten voor een lang leven \(nationalgeographic.nl\)](#)

In de blue zones wordt (werd) weinig suiker, weinig vlees en ook weinig vis gegeten. Ook zuivel speelt geen belangrijke rol in de keuken van de blue zones. Zuivel wordt vooral in de vorm van yoghurt of kaas gegeten. Er wordt wel een indrukwekkende hoeveelheid knol-, wortel- en bladgroente van het seizoen gegeten. Ook olijfolie ontbreekt nooit. Zo werd op Ikaria ontdekt dat bij mensen van middelbare leeftijd die ongeveer zes eetlepels olijfolie per dag aten, het risico op een voortijdige dood wordt gehalveerd. Helaas verdringen de bewerkte voedingsmiddelen zoals chips, frisdrank en hamburgers de verse groenten en daalt in de blue zones de levensverwachting. *Uit het Blue zones kookboek*

Een gezonde generatie ouderen begint bij de jongeren.

Ook voor hen is een gezond voedingspatroon en een gezond lichaamsgewicht onmisbaar om het risico op chronische ziekten te verlagen. We moeten daarom zo vroeg mogelijk beginnen met het aanleren van gezonde eetgewoontes: water in plaats van frisdrank, minder snoep en snacks, gezond eten op school en thuis. Ouders hebben een voorbeeldfunctie en kunnen zorgen voor een gezonde thuisomgeving en regels rond eten en snoepen.

Uit: Voeding Nu, december 2023

Goede voornemens

Ze horen erbij in januari, goede voornemens. Maar vaak laten we onze goede voornemens halverwege de maand al weer los. Reden: het lukt niet.

Wat we ons moeten realiseren is dat het veranderen van een oude gewoonte in een nieuwe gewoonte niet in één keer zal lukken. En ook niet in een paar keer.

Een oude gewoonte is als een duidelijk bospad. Dat hoeven we niet te zoeken, dat ligt duidelijk voor ons, dat is al zo vaak betreden. Daar liggen geen takken overheen en er groeien geen bramenstruiken meer op. Willen we het anders gaan doen, dan moeten we een nieuw bospad gaan maken. Dat betekent: heel vaak bewandelen en ons niet laten weerhouden als we een "bramenstruik" tegen komen.

Waarom gewoonten aanpassen zo moeilijk is

Naast dat er 'bramenstruiken' op de nieuw ingeslagen weg groeien die je moet kappen of waar je om heen moet zien te manoeuvreren, zijn er ook valkuilen. Dit zijn twee veel voorkomende:

De eerste valkuil is als je vooraf al denkt: Ach, het lukt nu toch niet, ik begin morgen. Of: nog één keer en dan stop ik ermee. Dat is uitstelgedrag. Het is heel slim om daar vandaag nog mee te stoppen, want het is een saboteur waarmee je jezelf continu voor de gek houdt.

De tweede valkuil: destructieve, negatieve gedachten. Zoals: ik kan dit gewoon niet, ik ben een loser, ik vind mezelf helemaal niet leuk zo. Of je bent even teruggevallen en je denkt: het heeft nu toch geen zin meer. Bij niemand gaat het altijd goed. Het leven bestaat uit vallen en opstaan. Voorkom dat je in een negatieve spiraal komt. Als je merkt dat je daar veel last van hebt, is het belangrijk er iets aan te doen en hulp te zoeken. Dat kunnen je vrienden zijn, maar ook een psycholoog. Doe wat goed voelt voor jou. Alles is prima, als je het maar weet te doorbreken.

Van: website voluit leven met diabetes

Griekse ovenschotel met orzo en kikkererwten

Hoofdgerecht voor 4 personen,

Bevat per persoon: 630 kcal, 23 g eiwit, 73 g koolhydraten

20 min. bereiden, 25 min. oventijd

Ingrediënten

1 middelgrote ui
3 tenen knoflook
250 g winterpeen
4 el milde olijfolie
400 g kikkererwten in blik
400 g gepelde tomaten in blik
525 ml heet water
1 groentebouillonblokje
5 takjes verse oregano
300 g orzo pasta
15 g verse dille
1 citroen
150 g Griekse feta

Tip

Een heerlijk Grieks gerecht, zo klaar en lekker met groentes, peulvruchten en olijfolie.

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd in blokjes van een ½ cm.
2. Verhit ¾ van de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook en peen 5 min.
3. Giet ondertussen de kikkererwten af en laat uitlekken in een vergiet. Voeg de kikkererwten en tomaten toe aan de pan en schenk het hete water erbij. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en roer door. Leg de takjes oregano erin.
4. Roer de orzo erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep alles in de ovenschaal en bak 20-25 min. in de oven, tot de orzo gaar is.
5. Snijd ondertussen de dille grof. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Verkruiemel de feta. Haal de orzo uit de oven en verdeel het citroenrasp, de dille en feta erover. Besprenkel met de rest van de olie.

Lekker met een groene salade met een dressing van olijfolie en azijn.

Van de website Albert Heijn

In plaats van mayonaise zit er avocado in deze salade

Broodjes met eiersalade

INGREDIËNTEN: 4 volkorenbroodjes,
4 eieren, 1 avocado, scheutje citroensap, peper, zout, rucola, een handje tuinkers

BEREIDING voor 4 broodjes Breng een pan met water aan de kook en leg de eieren erin. Kook ze 12 minuten. Giet de eieren af en laat ze schrikken in koud water. Laat ze afkoelen. Pel de avocado, haal de pit eruit en prak hem fijn. Pel de eieren en snijd ze in stukjes. Voeg deze samen met wat citroensap, peper en zout bij de avocado. Roer alles goed door elkaar. Snijd de broodjes open, beleg ze met rucola, een royale laag eiersalade en maak af met wat tuinkers.

Van: www.leukerecepten.nl