

De wijzer in voeding krant

Ik wil beginnen met u een gezond 2025 toe te wensen. Ik hoop dat uw inspanningen op dit gebied tot de gewenste resultaten zullen leiden. Vaak hebben kleine veranderingen een groot effect omdat kleine aanpassingen beter vol te houden zijn. In deze krant een paar suggesties. Verder informatie over 's nachts werken, aanpassingen op het etiket die gedaan worden voor mensen met coeliakie en een lekker recept. Vanaf nu zal de krant één keer per twee maanden verschijnen. Veel leesplezier!!



Voeding in de nacht.

In Nederland werken ongeveer 1,3 miljoen mensen regelmatig 's nachts, wat neerkomt op zo'n 15% van de beroepsbevolking. Vooral in de zorg, het transport, de productie, bij de politie, bij defensie, de brandweer en in de horeca komt nachtwerk veel voor. Nachtdiensten vormen een uitdaging voor de gezondheid. Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek nummer 5, december 2024

Regelmatig 's nachts werken brengt aanzienlijke gezondheidsrisico's met zich mee, bijvoorbeeld het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Dit komt door een verstoord metabolisme: de glucose- en vetuithouding is 's nachts minder actief dan overdag. 's Nachts eten kan daardoor leiden tot hogere glucosespiegels in het bloed met het risico op een hogere vetopslag, waardoor overgewicht, (pre) diabetes en hart- en vaatziekten kunnen ontstaan. Daarnaast hebben veel nachtwerkers last van slaapstoornissen, chronische vermoeidheid en spijsverteringsproblemen.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek nummer 5, december 2024

De **biologische klok** wordt voor het grootste deel gereguleerd door daglicht, maar ook door voedselinname. De biologische klok zorgt ervoor dat we overdag alert zijn en 's nachts slaperig. Door 's nachts te werken wordt dit ritme verstoord. Mensen die 's nachts werken hebben eerder spijsverteringsproblemen zoals brandend maagzuur, diarree, winderigheid en verstopping.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek nummer 5, december 2024

Januari en februari 2025

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Aanbevelingen voor nachtwerkers:

*Eet **niet te veel**, en kies voor **kleine snacks** en **licht verteerbare voeding**. Een zware of vetrijke maaltijd kan slaperig maken. Tussendoortjes kunnen wel helpen bij het handhaven van ons energiepeil. Hoewel het verleidelijk kan zijn om tijdens de nachtdienst naar suikerrijke snacks zoals snoep, koekjes of frisdrank te grijpen, geven deze voedingsmiddelen slechts een korte energiepiek, gevolgd door een sterke daling van ons energieniveau. Het beste is om voor **vezelrijke, eiwitrijke voedingsmiddelen** te kiezen die langdurig energie geven. Denk aan yoghurt of kwark met noten en zaden, een volkorencrackers met hoemoes of fruit en rauwkost.

*Koffie, thee en cola kunnen een energieboost geven maar pas op voor overmatige cafeïne-inname: **te veel cafeïne kan de slaap na de nachtdienst verstoren**.

*Naast het kiezen van de juiste voedingsmiddelen is het ook belangrijk om de **maaltijden rondom de nachtdienst** goed in te delen. Dit stabiliseert ons energieniveau en verstoort de biologische klok minder. Het is aan te raden om een **voedzame maaltijd te eten voordat de nachtdienst begint**. Deze maaltijd moet rijk zijn aan eiwitten en langzame koolhydraten voor een stabiele energieafgifte. Vermijd grote en zware maaltijden omdat die juist slaperig maken. **Na de nachtdienst is het belangrijk om een lichte, gezonde maaltijd** te nemen voordat we gaan slapen om een stabiele bloedsuiker te behouden en te voorkomen dat we wakker worden van de honger.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek nummer 5, december 2024

Wilt u meer weten over de rol van voeding bij onregelmatige diensten? Lees dan het boek **"het ritme van eten"**. Hierin geven Elly Kaldenberg en Gerda Pot wetenschappelijk onderbouwde informatie, handige tips, makkelijke recepten en handvaten voor het maken van een persoonlijk voedingsplan.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek nummer 5, december 2024

Gezonde snackmuur.

Op een middelbare school in Rotterdam staat 4 weken lang een snackmuur. Niet gevuld met kroketten of frikandellen, maar met gezonde lunches. Tommy Tomato, een leverancier van gezonde lunches werkt hiervoor samen met FEBO, die de snackmuur ter beschikking stelt. Op deze manier wordt gekeken hoe gezonde maaltijden op een aantrekkelijke manier kunnen worden neergezet binnen met voortgezet onderwijs, waar gezond lunchen niet altijd vanzelfsprekend is.

Uit: VoedingNu, december 2024

Met het eten van een wrap is het een makkie om meer groente of fruit binnen te krijgen. Wraps zijn kant- en klaar te koop en er is veel keuze. Twee heerlijke voorbeelden:

Bietenwraps met geitenkaas

Nodig voor 2 wraps:

200 gram voorgekookte biet

40 gram cashewnoten

2 rodebietenwraps

60 g zachte geitenkaas

1 theelepel honing

40 gram verse spinazie

10 g radijskiemen

Bereiding:

Spoel de rode bieten af en snijd ze in blokjes. Hak de cashewnoten grof. Besmeer de rode bietenwraps met de geitenkaas en druppel de honing eroverheen. Voeg de spinazie, de rode bietenblokjes, de cashewnoten en de radijskiemen toe. Rol de wraps op.

Pindakaaswraps met banaan

Nodig voor 2 wraps

2 volkorenwraps

2 eetlepels pindakaas

2 bananen

2 theelepels cacaonibs

Bereiding:

Besmeer de volkorenwraps gelijkmatig met pindakaas. Pel de bananen en snijd het vruchtvlees in plakjes en verdeel deze over de wraps. Strooi de cacaonibs erover en rol de wrap op.

Uit: *Wrap it up!* door Sven en Jennifer van de Heide. Prijs: 17,50 euro

TIP

Welk ontbijt verzadigt meer?

Dat vroegen Deense onderzoekers zich af. Zijn we langer verzadigd met een eiwitrijk en koolhydraatarm ontbijt of juist met een koolhydraatrijk en eiwitarm ontbijt?

De ene groep proefpersonen kreeg een ontbijt met Skyr, havermost en water (32g eiwit en 29g koolhydraten), de andere groep een ontbijt met volkorenbrood en jam en appelsap (5 gram eiwit en 64g koolhydraten) en een groep kreeg géén ontbijt. Er werd aan de proefpersonen gevraagd hoe het stond met de eetlust en verzadiging. Ze kregen een test om de aandacht, het geheugen en de snelheid van informatie te beoordelen.

De onderzoeker kwamen tot de conclusie: **De verzadiging bij het eiwitrijke ontbijt was het hoogst.** De concentratie was beter wanneer iemand had ontbeten, maar daarbij maakte het niet uit of het een eiwitrijk of koolhydraatrijk ontbijt was.

Uit: *Voeding magazine nummer 2 2024*

Kan gluten bevatten.

Mensen die coeliakie hebben mogen geen gluten. En dat niet mogen komt heel precies. Om die reden is het heel belangrijk dat de informatie die op het etiket staat helemaal klopt. Lange tijd mocht op het etiket staan: "kan sporen van gluten bevatten" of "is gemaakt in een fabriek waar ook gluten worden verwerkt". Dit kon betekenen dat het product daadwerkelijk gluten bevatte, maar soms probeerde de fabrikant zich in te dekken met deze tekst. Dit is binnenkort verleden tijd. Er zijn belangrijke allergenen-regels opgesteld die over twee jaar wettelijk moeten zijn doorgevoerd. De nieuwe regels gaan over het voorkomen van kruisbesmetting en het vermelden van een 'echt' risico op het etiket.

Dit zijn de nieuwe regels op een rijtje:

*De producent moet **er alles aan doen** om kruisbesmetting te voorkomen.

*Als dat niet kan, is de producent verplicht een **risicoanalyse** te doen.

*Als de analyse aan toont dat een risicoconcentratie van gluten in het eindproduct kan zitten, dan is een waarschuwing verplicht. Dit betekent dus **dat de waarschuwing in de nabije toekomst écht betekenis krijgt.**

* Om te waarschuwen voor kruisbesmetting, mag uitsluitend gekozen worden voor een van deze twee vermeldingen **Kan gluten bevatten** OF **Niet geschikt voor mensen met coeliakie.**

Vanaf januari 2026 (dus dat duurt nog een jaar) mag het woord 'sporen' niet meer in de vermelding over kruisbesmetting op het etiket. Staat er op het etiket "kan gluten bevatten" dan is er een reëel risico op kruisbesmetting omdat er volgens de **nieuwe regels** wordt gewerkt.

Uit: *Glutenvrij*, december 2024

Coeliakie op latere leeftijd.

Er is lang gedacht dat coeliakie niet op latere leeftijd kon ontstaan. Het idee was dat wanneer iemand op latere leeftijd de diagnose coeliakie kreeg, deze persoon al coeliakie had, maar dat artsen de symptomen niet herkend hadden of dat de patiënt weinig/ geen klachten had. Begin september vond het International Celiac Disease Symposium (ICDS) plaats. Tijdens dit tweejaarlijkse symposium komen professionals van de hele wereld die zich bezig houden met coeliakie bij elkaar. In september van dit jaar werd tijdens het symposium een Finse studie gepresenteerd die aantoonde dat coeliakie wel degelijk op latere leeftijd kan ontstaan.

Veel mensen krijgen de diagnose in hun kinderjaren, maar er blijkt een **tweede piek te zijn rond de leeftijd van 70-75 jaar.**

Uit: *Glutenvrij*, december 2024

Kleine veranderingen met een groot effect:

Voeg een **eiwitbron** toe aan het ontbijt.

Haal **gezonde snacks** in huis als tussendoortje.

Voeg **groente** toe aan de lunch.

Eet dagelijks een klein handje **noten, zaden of pitten.**

Eet langzamer en kauw vaker op een hap.

Uit: *GezondNu*, editie 6 2024