

De wijzer in voeding krant

Het is al weer 2026! Ik hoop dat u weer zin heeft in een nieuw jaar. Een jaar waarin u misschien 5 kilo af gaat vallen of misschien mee gaat doen met de Vierdaagse of misschien lukt het u om dit jaar te stoppen met roken. Het is ook het jaar waarin de Schijf van Vijf herzien wordt en u misschien méér peulvruchten gaat eten of misschien wat minder vlees.

2026 is voor mij een bijzonder jaar omdat het mijn laatste jaar zal zijn dat ik diëtiste ben, daarna komt het pensioen. Maar zover is het nog niet, we gaan er samen nog een heel jaar tegenaan!!



Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad geeft periodiek adviezen. Deze adviezen heten de "Richtlijnen goede voeding". De laatste adviezen dateren van 2015. Het werd dus tijd om daar opnieuw naar te kijken.

Eind 2025 zijn er nieuwe aanbevelingen gedaan voor eiwitbronnen zoals peulvruchten, noten, zuivel, vis, vlees, eieren, en vlees- en zuivelvervangers.

Richtlijnen over andere productgroepen, zoals graanproducten en groente en fruit, volgen in een later advies.

Uit: persbericht Richtlijnen goede voeding 2025

Veranderingen

Wat verandert er in de Schijf van Vijf door de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad?

In de nieuwe aanbevelingen van de Gezondheidsraad zijn vooral de adviezen voor rood vlees en peulvruchten anders:

Van de richtlijn 'eet elke week peulvruchten' gaat het naar: **'eet elke week 250 gram peulvruchten (bereid)'**.

Van 'beperk rood en bewerkt vlees' gaat het naar: **'eet niet meer dan 200 gram rood vlees per week' en 'zo min mogelijk bewerkt vlees'**.

Uit: www.voedingscentrum.nl

Onder peulvruchten vallen bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten en sojabonen maar ook producten gemaakt van voornamelijk peulvruchten zoals tahoe en tempé en hoemoes. Doperwten, peultjes, tuinbonen en sperziebonen vallen onder groente omdat ze minder eiwitten bevatten dan peulvruchten.

Januari en februari 2026

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Welke vleessoorten vallen onder rood vlees?

Rood vlees betekent niet dat het vlees per se rood van kleur is. Dieren die rood vlees geven zijn koeien, schapen, geiten en varkens.

Naast rood vlees bestaat er ook 'wit' vlees. Wit vlees is afkomstig van kip, kalkoen en ander gevogelte.

Het is beter om niet te vaak rood vlees te nuttigen, omdat rood vlees het risico op onder ander kanker en hart- en vaatziekten verhoogt. Dit geldt ook voor wit vlees dat erg bewerkt is. Denk hierbij aan bijvoorbeeld vleeswaren.

Uit: www.gezondeten.nl

Het voedingscentrum verwerkt de adviezen van de Gezondheidsraad in de Schijf van Vijf. Het Voedingscentrum heeft aangegeven tot april 2026 bezig te zijn om alle nieuwe inzichten zorgvuldig te verwerken.

Uit: www.voedingscentrum.nl

*Ongeveer 50% van de Nederlandse bevolking eet helemaal nog geen peulvruchten, maar met deze tips gaat het lukken om **250 gram peulvruchten per week** te eten:*

*Pureersoepen worden nog lekkerder door een paar schepjes gare peulvruchten mee te pureren.

* Een flinke schep peulvruchten maakt een salade voedzamer.

*Met peulvruchten zijn ook heel lekkere spreads voor op brood te maken, zie hier onder.

Linzenspread met geroosterde paprika

Ingrediënten:

200 g linzen (gekookt)

2 geroosterde paprika's (pot)

50 g geroosterde hazelnoten

1 teentje knoflook

2 el olijfolie

Sap van een halve citroen

Snufje gerookte paprika, zout en peper

Bereiding:

Mix alle ingrediënten tot een glad mengsel. Proef en breng eventueel op smaak met wat citroensap en kruiden. Deze spread is nog smakelijker als deze een paar uur in de koelkast heeft gestaan.

Recept afkomstig van www.kaasinfo.nl

Rijst met linzen en pompoencurry (voor 2 personen)

Met walnoten in de rijst voor een lekkere bite.

Ingrediënten

120 gram zilvervliesrijst

100 gram rode linzen

400 gram pompoen

1 kleine ui

2 stengels bleekselderij

1 eetlepel kerriepoeder

1 theelepel komijnzaad

1 eetlepel olie

citroensap

peper

25 gram walnoten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de linzen en kook ze in 5-10 minuten gaar (of gebruik linzen uit blik)

Maak de pompoen schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes (of gebruik voorgesneden pompoenblokjes)

Pel de ui en snijd klein.

Was de bleekselderij en snijd de stengels in smalle boogjes.

Fruit de ui met de kerrie en het komijnzaad in de olie.

Voeg de pompoen en de bleekselderij toe met wat water en stoof de groente in 10 minuten gaar.

Maak de pompoencurry op smaak met een kneepje citroensap en eventueel peper.

Hak de walnoten grof.

Schep de afgegoten linzen en de walnoten door de rijst.

Serveer de pompoencurry bij de rijst met linzen.

Recept is afkomstig van de website van het voedingscentrum

TIP

Uit het ritme en wat dan?

Het ligt voor de hand dat we na de feestdagen even tijd nodig hebben om weer in het ritme van gezond eten en bewegen te kunnen komen. Met onderstaande tips komt het weer goed:

1. Begin en stel niet uit.
2. Probeer niet alles in één keer te veranderen.
3. Niet gelukt? Begin opnieuw.
4. Geef uzelf een schouderklopje voor alles wat al wel gelukt is.
5. Houd het doel voor ogen, maar streef wel een haalbaar doel na.

Boerenkool wordt echt lekkerder van vorst

Het lijkt een volksmythe, maar is echt waar: boerenkool krijgt meer smaak als de vorst er overheen is geweest. Het zetmeel in de bladeren wordt bij vrieskou omgezet in suikers, waardoor de boerenkool een beetje zoeter smaakt. Toch helpt het niet om een zak boerenkool uit de supermarkt thuis in de vriezer te leggen. Het bevroren moet geleidelijk gaan om de verzoeting te bereiken. Vriezers zijn doorgaans erg koud, waardoor de groente te snel bevriest.

van: www.puurgezond.nl

Easy Eats!

Nieuw in het schap van de supermarkt (o.a. Jumbo, maar niet bij AH en Plus); een zak met een snelle vegetarische kant- en klare maaltijd voor één persoon met groente, peulvruchten en rijst (of pasta of noedels). Er zijn vier soorten, een zak bevat 400 gram eten en de hoeveelheid groente varieert van 150 tot 288 gram. Lekker makkelijk en zeker beter dan een pizza.

Een maaltijd is 400 gram en kost 3,49 euro.

Sinds 2014 bestaat in Nederland de **campagne Dry January**: een challenge om een maand geen druppel alcohol te gebruiken.

Mensen die (tijdelijk) geen alcohol drinken **slapen vaak beter, staan fitter op, hebben meer energie en vallen ook vaak af**. Een belangrijk resultaat is dat deelnemers gemiddeld minder gaan drinken ná een maand alcoholvrij en bewuster kiezen voor het al dan niet drinken van alcohol.

Alcoholvrij: sap met pit

Minderen met alcohol klinkt niet ingewikkeld en dat is het ook niet met zo'n lekker drankje:

Ingrediënten:

1 takje rozemarijn (of munt), 1 theelepel grenadinesiroop, 1 schijfje limoen, 60 ml granaatappelsap, 2 eetlepels granaatappelpitjes, 200 ml bruisend bronwater, ijsblokjes.

Bereiding:

Doe de limoen, siroop, rozemarijn (of munt) in het glas en stamp een beetje aan. Voeg de ijsblokjes en granaatappelpitjes toe en giet het granaatappelsap eroverheen. Maak af met bruisend bronwater en roer door. Garneer met een takje rozemarijn (of munt).

Uit: GezondNU, editie 6

Courgettesoep met munt

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

1 grote ui, gesnipperd

1 flinke teen knoflook, geperst

500 gram courgette, in blokjes

750 ml kruidenbouillon

4 eetlepels verse (kruiden)roomkaas

3 eetlepels verse munt

1 theelepel Ras el hanout

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een soeppan en voeg ui en knoflook toe. Fruit 1 minuut. Voeg courgetteblokjes en hete bouillon toe. Breng aan de kook en kook 10 minuten.

Voeg roomkaas en verse munt toe en pureer met behulp van een staafmixer tot een gladde soep. Bestrooi de soep met Ras el hanout

Tip: ook heel lekker om een blikje kikkererwten mee te pureren

van: www.puurgezond.nl