

De wijzer in voeding krant

Als liefhebber van rauwmelkse kaas kan ik u het Franse onderzoek niet onthouden. Of het ook bij mij effect heeft weten we hopelijk voorlopig niet. Verder in deze krant informatie over het belang van een goede ijzervoorraad, een heerlijk kant en klare salade die ook heel goed mee kan op vakantie, een recept voor een bloedhete dag en een boekentip. Veel leesplezier!!



Juli en augustus 2026

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Uit Zweeds onderzoek bleek dat 40% van de tienermeisjes een te laag ferritinegehalte had. Harde Nederlandse cijfers ontbreken omdat het ferritinegehalte alleen wordt bepaald als de arts bloedarmoede vermoed.

Uit: NRC 13&14 juni 2026

Bloedverlies tijdens de menstruatie, de groei van de foetus tijdens zwangerschap en bloedverlies tijdens de bevalling vergroten het risico op een ijzertekort. Maar ook onze voeding is een risico. De moderne mens eet meer granen (die de opname van ijzer remmen) en minder vlees (dat ijzerrijk is).

Uit: NRC 13&14 juni 2026

In de krant (NRC van 13&14 juni) stond een heel aardig artikel over ijzer, ferritine en hemoglobine met als titel: *“veel vrouwen hebben een ijzertekort, wie ziet het?”*

De oorzaak van het ijzertekort? : de menstruatie.

Het artikel ging erover dat veel vrouwen rondlopen met klachten van een ijzertekort maar een normaal hemoglobine hebben.

De ijzervoorraad in het lichaam wordt bepaald door de concentratie van het eiwit ferritine in het bloed te meten. Ferritine is een eiwit waarmee het lichaam ijzer opslaat. Zeg maar dat ferritine de voorraadschuur is voor ijzer. Pas als de voorraadschuur nagenoeg leeg is gaat het hemoglobine dalen.

Wanneer we een te laag hemoglobinegehalte hebben spreken we van bloedarmoede. Bij bloedarmoede schrijft een arts ijzertabletten voor.

In ernstige gevallen krijgt de patiënt een ijzerinfuus.

Uit: NRC 13&14 juni 2026

Een laag ferritine gehalte **zonder** bloedarmoede wordt niet altijd behandeld. Terwijl blijkt dat een laag ferritine gehalte (zonder bloedarmoede) ook klachten kan geven.

Een groep artsen en wetenschappers pleit ervoor om deze vrouwen op te sporen en te behandelen. Anderen waarschuwen juist voor overbehandeling.

Ook zijn er voorstanders om de ondergrens van ferritine te verhogen.

Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) werkt aan een nieuwe richtlijn, die volgend jaar af moet zijn.

Uit: NRC 13&14 juni 2026

Zware menstruaties putten de ijzervoorraad uit. En tijdens de zwangerschap lopen de reserves verder terug.

Uit: NRC 13&14 juni 2026

Waar zit ijzer in?

Heemijzer zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis en kip. In rund- of lamsvlees zit méér ijzer dan in varkensvlees of kip.

Non-heemijzer zit zowel in dierlijke als plantaardige producten. Denk aan brood en volkorenproducten, peulvruchten, noten en groene groenten zoals spinazie, postelein, paksoi en snijbiet. Ei en vleesvervangers bevatten alleen non-heemijzer.

Van heemijzer neemt ons lichaam uit voeding ongeveer 25% op. De hoeveelheid non-heemijzer die ons lichaam opneemt kan variëren tussen de 1 en 10%.

Van: www.voedingscentrum.nl

Opname bevorderen of afremmen

Bepaalde stoffen in de voeding verhogen de oplosbaarheid en daarmee de opname van non-heemijzer. Zo zorgt vitamine C dat we non-heemijzer beter opnemen. Als we bij elke maaltijd groente of fruit eten, neemt ons lichaam ijzer dus gemakkelijker op.

Andere stoffen vormen samen met non-heemijzer een onoplosbaar complex, waardoor het non-heemijzer juist minder goed wordt opgenomen. Dit gaat om fytaat in granen en peulvruchten, en om polyfenolen in thee en koffie.

Van: www.voedingscentrum.nl

Saladebowl en lunchbowl

TIP

*Wat doe je als je honger hebt en weinig tijd? Toch maar weer pizza bestellen? Er zijn een heleboel opties die gezonder zijn. En er zijn opties die **gezonder, lekkerder en sneller** zijn zoals de saladebowls (van Terra (Albert Heijn)) en Lunchbowls (van Bonduelle).*

Deze twee merken hebben een heerlijke maaltijd gemaakt met peulvruchten, groenten en granen. Bovendien zijn het de enige kant- en klaar maaltijden die eerste persing olijfolie in hun salade hebben gedaan, zo fijn!!

De salades zitten in een zak en zijn buiten de koelkast houdbaar. Het is een kwestie van even de inhoud los kneden en koud eten of even in de magnetron (of pan) en warm eten. Klaar binnen 2 minuten. Daar kan geen pizzakoerier tegenop. Ik moet wel eerlijk zijn, de portie is wel kleiner dan een pizza en de hoeveelheid kilocalorieën ook, maar dat kan juist heel gunstig uitpakken.

Prijs: 2,29-2,99 euro voor 250 gram

Naast de saladebowl en lunchbowl zijn er ook zakken met comfortbowl (van Terra (Albert Heijn)). Deze bevatten extra veel saus en helaas geen eerste persing olijfolie.

Prijs 2,59-2,69 euro voor 400 gram

Watermeloen-nojito

Een heerlijke zomerse drank zodat we bestand zijn tegen een zomer met Spaanse temperaturen.

Ingrediënten:

verse watermeloen zonder schil, in stukken

Een paar takjes munt

1 partje limoen per persoon

flink wat ijsblokjes

koolzuurhoudend water

Bereiding

Pureer de meloen tot het een gladde massa

Doe de munt en de limoen in een mooi glas en kneus ze zachtjes voor extra smaak.

Doe het glas vol met ijsblokjes en giet het watermeloen sap erbij.

Top af met een scheut koolzuurhoudend water

Uit: GezondNU, nummer 3, 2026

Een makkelijke manier om en soep of saus romig en vezelrijk te maken is het toevoegen van **gepureerde peulvruchten** zoals witte bonen of kikkererwten in plaats van kookroom.

Deze gezonde tip is afkomstig van het boek **“Vezelrijk”** van Lisa Dorsman

Prijs 23,99 euro ,ISBN 9789000405794

Het goede van (rauwmelkse) kaas

Recent heeft het voedingscentrum ons aangeraden om maar 1 plakje kaas per dag te eten. We denken dan snel dat kaas niet zo gezond is, maar afgelopen maand lees ik in de krant dat ik door het eten van rauwmelkse Franse kaas mogelijk langer leef en een betere motoriek behoud omdat die Franse kaas er voor zorgt dat mijn spieren in betere conditie blijven. Hoe zit dat?*

We weten al lang dat veel bacteriën goed zijn voor onze gezondheid. Die goede bacteriën zitten vooral in gefermenteerd voedsel zoals zuurkool, kimchi, yoghurt en dus ook in rauwmelkse kaas. Franse onderzoekers hebben deze onderzoeken gedaan met hele kleine wormpjes. Effecten op de levensduur kunnen pas na de dood worden vastgesteld en om die reden werken onderzoekers liever met deze wormpjes dan met mensen omdat deze wormpjes maar 20 dagen leven.

Het bleek dat de wormpjes die de rauwmelkse kaas gevoerd kregen langer leefden, sommigen leefden zelf 77% langer. En de rauwmelkse kaas gevoerde wormpjes konden zich hun hele leven veel beter bewegen omdat hun spieren beter in stand gehouden werden.

De onderzoekers denken dat de bacteriën in de rauwmelkse kaas moleculen in het lichaam beïnvloeden die verantwoordelijk zijn voor ontstekingen en schadelijke enzymen. Ze gaven aan dat er méér onderzoek nodig is. Ook vertelden ze dat 20 gram per dag al voldoende is voor een mens. Dat komt dan weer overeen met het advies van het voedingscentrum.

** Rauwmelkse kaas is kaas die gemaakt is van onverhitte melk.*

Uit: de Stentor van 10-6-2026

De beste scores hadden de wormpjes die Saint-Nectaire kaas kregen en rauwmelkse geitenkaas.

Uit: de Stentor van 10-6-2026

Afgelopen maand hebben we een paar heel warme dagen gehad en dan hebben we geen zin om lang in de keuken te staan. Velen van u vroegen mij of ik nog een lekker recept had voor zo'n dag.

Snijbonensalade met geitenkaas en witte bonen

Serveer deze salade lauwwarm, dan komen de smaken nog beter tot hun recht.

Hoofdgerecht voor 2 personen , bevat 480 kcal pp.

Ingrediënten

1 ui

1 teentje knoflook

300 gram snijbonen

150 gram kerstomaten

1 theelepel bonenkruid

2 eetlepels 1^e persing olijfolie

250 gram witte bonen (uitlekgewicht, blik)

40 gram zachte (rauwmelkse) geitenkaas

4 volkoren boterhammen

Bereiding

Maak de groente schoon. Snijd de ui en knoflook klein, de snijbonen in ruiten en halveer de tomaten.

Bak de ui en knoflook met het bonenkruid zacht in de olie.

Voeg de snijbonen en een scheutje water toe. Stoof de snijbonen in 10 minuten gaar.

Spoel de witte bonen af en laat uitlekken.

Schep de bonen en tomaten door de nog warme snijbonen.

Verdeel de geitenkaas over de salade en serveer het brood erbij.

Van de website van het voedingscentrum