

# De wijzer in voeding krant

*Steeds meer mensen zullen diabetes type 2 krijgen wanneer we niets doen aan onze leefstijl. Dus waarom niet vandaag beginnen met gezonder leven? In deze krant een paar tips om daar mee te beginnen: méér voedingsvezels eten omdat dat zelfs tegen diabetes kan beschermen, twee heerlijke recepten vol vezels en vitamines en tips om niet zwaarder te worden wanneer u op vakantie bent. Hele fijne zomer toegewenst !!!*



Vorige maand haalde het de kranten: er zijn **meer mensen met een voorstadium van diabetes type 2** dan gedacht: zo'n 1,4 miljoen Nederlanders tussen 40-75 jaar. Mensen met prediabetes hebben 9 keer meer kans op diabetes type 2 dan mensen zonder prediabetes.

[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

In totaal hebben al 1,2 miljoen Nederlanders diabetes, dat is 1 op de 14. Iets meer mannen dan vrouwen. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes

[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

Het aantal mensen met diabetes type 2 of met een voorstadium van ervan groeit zo hard door onze **ongezonde leefstijl**. We eten ongezond, hebben veel stress, bewegen te weinig, roken, drinken alcohol. Daardoor raakt onze stofwisseling in de war.

*Hanno Pijl, internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie van het LUMC in de stentor van maandag 13 mei.*

Mensen met diabetes type 1, type 2 of prediabetes hebben andere en minder verschillende soorten **darmbacteriën** dan gezonde mensen. Sommige bacteriën zijn te veel aanwezig, andere te weinig. Als de bacteriën in onze darmen verstoord zijn kunnen ontstekingen ontstaan. Bij een chronische ontsteking raakt onze stofwisseling ontregeld en kan prediabetes ontstaan. [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

Iemand met diabetes heeft vaak te weinig bacteriën die het belangrijke vetzuur **butyraat** maken.

[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

Juni&juli 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)

Tot zover het slechte nieuws. **Het goede nieuws is dat we er wat aan kunnen doen !**

**Butyraat** wordt in ons lichaam geproduceerd tijdens de fermentatie van **voedingsvezels** door het microbiom/ de darmflora. Het is de belangrijkste energiebron voor de epitheelcellen van de darm. [laboratoire-optim.com](http://laboratoire-optim.com)

Als we gezond leven herstelt het microbiom / de darmflora zich en verdwijnen de chronische ontstekingen. De stofwisseling wordt beter, het gewicht gaat vaak omlaag en mensen voelen zich beter.

*Hanno Pijl, internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie van het LUMC in de stentor van maandag 13 mei.*

**Méér voedingsvezels eten is een stap in de goede richting:** volkoren brood, havermost, zilvervliesrijst, groente, fruit, zaden, pitten noten, peulvruchten bevatten allemaal voedingsvezels die zo goed zijn voor de darmbacteriën en dus voor ons.

**Volkorenproducten** bevatten veel voedingsvezels. Dankzij die vezels zijn we langer verzadigd, hebben we minder behoefte aan een ongezonde snack en we voeden ook nog eens onze gezonde darmbacteriën. Waarom zouden we ze níet eten?

## Kleur op je bord.

Gevarieerd eten is gezond. Zo is het eten van verschillende soorten groente en fruit heel gezond, bijvoorbeeld omdat groente en fruit veel voedingsvezels bevatten. Maar nog gezonder is om ook te variëren in verschillende kleuren groente en fruit. Van wit-groen-geel tot oranje-rood-paars. Omdat iedere kleur weer andere voedingsstoffen bevat.

*Op de website van Albert Heijn is een leuke invul-kleurenkaart te downloaden waarop heel makkelijk bij te houden is welke kleuren groente en fruit we gegeten hebben.*

[ah.nl/kleuropjebord](http://ah.nl/kleuropjebord)

### Oppo Brothers Salted Caramel Balls

Deze tip kreeg ik van één van u. Deze balletjes zijn ideaal voor een genietmomentje. Ze zijn gemaakt van romig ijs en bevatten slechts 22 calorieën per stuk omdat ze gezoet zijn met de zoetstoffen maltitol, erytritol en stevia.

*De Oppo brothers Salted Caramel Balls zijn verkrijgbaar bij Albert Heijn en kosten 4,99 euro voor een doosje met 12 balletjes.*

### Salade van groene asperges, vijg, geroosterde uien en walnoten

Deze goedgevulde lunchsalade zit vol heerlijke gezonde ingrediënten: groenten, fruit en noten. Hiermee zet u iets gezonds en lekkers op tafel.

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Oventijd: 40 minuten

#### Ingrediënten

4 rode uien

4 eetlepels olijfolie

400 gram groene asperges

4 verse vijgen

1 rode peper

2 eetlepel balsamicoazijn

1 teentje knoflook

60 gram walnoten

100 gram gemengde sla

150 gram blauwaderkaas

#### Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel de uien en snij ze in dikke plakken. Leg de plakken op een bakplaat, bestrooi met zout en peper en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Bak de uien in de oven in 30-40 minuten gaar.

Snij de droge uiteinden van de groene asperges en snij de asperges in stukken van ca. 3 cm. Kook de asperges in ca. 6 minuten beetgaar. Giet ze af en spoel af met koud water. Laat ze afkoelen.

Maak de vijgen schoon en snij ze in kwarten.

Snij de peper (zonder zaadjes) in reepjes. Meng de rest van de olijfolie met de azijn, de peper en pers de knoflook erboven uit. Hak de noten fijn en schep deze door de dressing.

Verdeel de sla over borden of een grote schaal. Leg de gebakken uien, de vijgen en de uitgelekte asperges erop en verdeel de dressing erover. Snij de kaas in kleine blokjes en verdeel deze over de salade.

Lekker met volkoren stokbrood

[www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)

**Vakantie** is heerlijk, lekker even niets moeten. Maar wat doet u in de vakantie met uw dieet? Alles loslaten en ná de vakantie opnieuw beginnen? Of probeert u toch wat op uw eetpatroon te letten zodat u bij thuiskomst niet “bang hoeft te zijn voor de weegschaal”?

Hierbij 3 belangrijke tips om geen extra kilo's als souvenir mee naar huis te nemen:

1. Eet in de vakantie ook regelmatig. Sla het ontbijt en de lunch nooit over. Zo voorkomt u snaaibuien en een grote inname van kilocalorieën.
2. Probeer tijdens de vakantie volop te bewegen. Zet de auto wat verder van die mooie plaats af die u wilt bezoeken, maak 's avonds een wandelingetje, doe met de (klein)kinderen een balspelletje, doe op de camping mee met aquajogging of de ochtendgymnastiek.
3. All inclusive? Een toetjesbuffet is een feestje, maar iedere dag een bord vol van deze heerlijkheden is een zware aanslag op onze lijn. Kies ervoor om iedere dag één toetje te proberen en neem altijd een kleine portie.

### Linzen & groentestoofpotje

Een makkelijke en heerlijke stoofschotel voor 4 personen vol vezels, vitamines en mineralen.

#### Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie

1 grote ui, gepeld en gesnipperd

4 teentjes knoflook, fijnggehakt

800 g verse groente naar keus (bijvoorbeeld courgette, broccoli, pompoen, maïs), schoongemaakt en in stukken

300 ml groentebouillon

1 blik tomaatblokjes (400 gram)

1 blik linzen (400 gram), uitgelekt

80 g quinoa

1 theelepel oregano

½ theelepel komijnpoeder

verse peterselie, fijnggehakt

#### Bereiden

Verhit de olie in een grote pan.

Doe ui, knoflook en groenten erbij en bak deze een paar minuten al omscheppend.

Voeg de bouillon en tomaatblokjes toe en breng dit aan de kook.

Voeg de linzen, quinoa en kruiden/specerijen toe wanneer de bouillon begint te koken en stoof alles samen 15 minuten. Strooi er verse peterselie over.

[www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)

### TIP

Het diabetesfonds heeft op hun website een digitale test om te kijken hoeveel risico we lopen op diabetes:

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-test>