

De wijzer in voeding krant

Het is al weer maart, de dagen worden langer en zonniger. Genoeg redenen om het bewegen (weer) serieus op te pakken. Een andere reden is dat steeds meer Nederlanders dikker worden. Nu al is meer dan de helft van de volwassenen te zwaar. Daarom tips om te gaan sporten. En voor de beginners onder ons: lees voor "sport" gewoon "beweging". Veel plezier!



Zo gaan we wél sporten na een werkdag

Vroeg opstaan, acht uur gefocust werken, in de file staan en dan 's avonds ook nog sporten? Niet iedereen wordt daar enthousiast van. Maar alleen achter ons bureau zitten en bankhangen.. Dat kan natuurlijk niet! Hoe kunnen we onszelf motiveren om na een lange werkdag te gaan sporten?

5 tips van de website van GezondNu.

Tip 1: Kies een sport die u leuk vindt

Het is een inkoppertje, maar zoek naar een sport waar u voldoening uithaalt. Een paar vragen die we ons zelf kunnen stellen zijn: Wil ik een teamsport of sport ik liever individueel? Houd ik van een buiten- of een binnen sport? Wil ik thuis sporten, in een sportschool of buiten?

Tip 2: Stel niet te hoge eisen

Wie vijftien kilometer kan hardlopen of twee uur lang krachttraining kan doen in de sportschool heeft daar niet altijd de motivatie voor. En dat kan er voor zorgen dat we dan maar niets doen. Stel daarom niet te hoge eisen en pas uw doel aan de situatie aan. Sporten is leuk en moet leuk blijven. Een half uur hardlopen of een uur krachttraining is daarom ook voldoende. En is uw conditie nog niet zo goed, begin met iets, bijvoorbeeld met een (avond)wandeling.

Tip 3: Ga samen sporten

Samen sporten is een perfecte stok achter de deur en ook nog eens hartstikke gezellig.

Maart 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Tip 4: Neem uw sportkleding mee naar het werk

Wanneer u uw sporttas bij u heeft, geeft u niet alleen bij uzelf maar ook aan uw collega's het signaal af dat u straks gaat sporten. Plus, u voorkomt zo dat u thuiskomt en op de bank ploft en er niet meer vanaf komt.

Tip 5: Neem een snack mee

Na een werkdag hebben we honger, zijn we moe en willen naar we huis om te eten. Dat kunnen we voorkomen door op de dagen dat we gaan sporten, een snack mee te nemen. Die kunnen we eten als we klaar zijn met werken. Denk aan een rijstwafel met pindaas en banaan, een smoothie of brood met avocado of een mueslireep.

Het is belangrijk om voor het sporten voldoende te eten. Wanneer we te weinig hebben gegeten voor het sporten is de kans groot dat het lichaam te weinig energie heeft om zich te kunnen inspannen, sommige mensen vallen hierdoor zelfs flauw.

Maar een te grote maaltijd voor het sporten is ook niet fijn. Als we met een volle maag gaan sporten kan het de prestatie in de weg gaan staan. Ook kunnen we last krijgen van buikpijn als we met een volle maag gaan sporten.

van de website van GezondNu.

Veel eiwitten eten is een trend onder sporters. De industrie is hierop ingesprongen met diverse soorten proteinedrankjes, proteinerepen, proteinekward, proteinepudding, proteinecrackers en er zijn zelfs proteinekoekjes en proteinechips!

Of we ongestraft veel eiwitten kunnen eten is niet duidelijk. Recent verscheen in de NRC krant een artikel over een wetenschappelijk onderzoek waarbij er **mogelijk een relatie bestaat tussen het eten van veel eiwit en het krijgen van aderverkalking**. We kunnen nu niet zeggen dat dit zo is, daar moet eerst nog meer onderzoek naar gedaan worden, maar het laat wel zien dat we niet moeten doorslaan in het verhogen van de eiwitname.

(Het artikel staat op de 2^e pagina van deze krant)

Te veel eiwit vergroot risico op aderverkalking

Het eten van te veel eiwit verhoogt het risico op aderverkalking en daarmee op hart- en vaatziekten. Dit blijkt uit nieuw Amerikaans onderzoek, meldt het NRC op dinsdag 20-2-2024.

Voor de studie combineerden onderzoekers van de University of Pittsburgh School of Medicine kleine proeven op mensen met experimenten op muizen en cellen in een petrischaaltje. Hieruit blijkt dat als we meer dan 22 procent van de calorieën uit eiwitten binnenkrijgen, dit leidt tot een verhoogde activering van immuuncellen die een rol spelen bij de vorming van 'plaques' door bloedvetten in de vaatwand. Door deze verdikte vaatwand ontstaat er slagaderverkalking, wat een belangrijke risicofactor is voor het krijgen van hart- en vaatziekten.

Vooraf het aminozuur leucine speelt een belangrijke rol in het proces van slagaderverkalking, toonden de wetenschappers aan. Leucine is een essentieel aminozuur: dit betekent dat het lichaam deze eiwitbouwstof niet zelf aanmaakt maar het uit voeding haalt, waaronder vlees, zuivel, noten en peulvruchten. Leucine zit ook in eiwitpoeders die veel sporters nemen voor het behoud en de opbouw van spiermassa.

"Ons onderzoek toont aan dat we niet moeten doorslaan in het verhogen van de eiwitname met als doel meer spiermassa te ontwikkelen of om onze algehele gezondheid te verbeteren. Een eiwitrijk dieet is geen wondermiddel. Het is zelfs mogelijk dat we daarmee onherstelbare schade aan onze bloedvaten toebrengen", zegt hoofdonderzoeker en cardioloog Babak Razani uit Pittsburgh.

Van de website van Gezondheidsnet

U heeft het begin van deze maand wel gelezen: het aantal Nederlanders met **overgewicht** blijft toenemen. In 2023 had **51 procent** van alle landgenoten boven de twintig jaar een zekere mate van overgewicht. In de jaren tachtig lag dit aantal nog op 33 procent. Vorig jaar had **16 procent** van de twintigplussers in Nederland **ernstig overgewicht (obesitas)**, drie keer zoveel als zo'n veertig jaar geleden.

www.nu.nl

tip

Begin van deze maand publiceerde het CBS, in samenwerking met het RIVM en het Voedingscentrum, een onderzoek waaruit bleek dat wij, Nederlanders, **vaker vegetarisch** zijn gaan eten.

Bijna een kwart van de Nederlanders (22 procent) zegt drie dagen een hoofdmaaltijd zonder vlees of vis te consumeren. En 43 procent van de Nederlanders gaat één of twee dagen per week voor een vegetarische hoofdmaaltijd.

Een mooie ontwikkeling. Daarom in deze krant een vegetarisch recept met tofu.

Honing-sojatofu met noedels.

Ingrediënten (voor 3 personen):

Gerookte tofu (ongeveer 400 gram)

1 flinke stronk broccoli

250 g peultjes

2 eetlepels olie of 25g boter

bosje koriander (of selderij)

eventueel chilivlokken

6 stengels van de bosui

2 eetlepels honing

2-3 eetlepels ketjap manis

2-3 eetlepels rode wijnzijn

Volkoren noedels

Bereiding :

Snijdt de broccoli in dunne plakken en de plakken en lange repen. Maak de peultjes schoon en halveer ze in de lengte.

Snijdt de tofu in blokjes en de bosui in stukjes

Roer de honing in een kommetje los met de ketjap en de azijn.

Verwarm de olie of boter in een wok en bak de broccoli op redelijk hoog vuur tot deze gaar begint te worden, voeg dan de peultjes toe en bak de peultjes mee tot alle groente beetgaar is. Doe dan de saus bij de groente en de blokjes tofu en verwarm alles goed door. Voeg eventueel wat water toe en stook tot de groente gaar is. Kook ondertussen de noedels.

Maak de groente op smaak met gesneden koriander (peterselie) en wat chilivlokken. Serveer met de noedels.

Uit: One Pan Perfect (Donna Hay)

Kneed&klaar

We kennen Verstegen wel van de kruiden en specerijen, maar sinds kort hebben ze ook kneed&klaargemakballen, kneed&klaarplantburgers en kneed&klaarpeulgehakt. Het is een plantaardige mix van kruiden, erwteneiwit, groenten en toegevoegd ijzer, zink en vitamine B12. Alleen wat water toevoegen, kneden en klaar!

Prijs: 2,99 euro en te koop bij Albert Heijn

Ontbijten met bloemkool, daar zullen de meeste van ons niet van dromen. Maar Veggie oats apple pie van Grünten laat je smullen van bloemkool. Het is een havermoutproduct die smaakt naar appeltaart maar die voor meer dan 40% uit bloemkool bestaat.

Er zijn nog 2 soorten: carrotcake en banana-pecan.

www.grunten.com