

De wijzer in voeding krant

Het is een krant geworden met allerlei goed nieuws: naast voldoende water drinken helpt gezond eten óók bij blaasontsteking. En is calcium uit melk en yoghurt in staat om de kans op darmkanker te verkleinen, hoeven we niet alleen friet en frikandellen uit de airfryer te eten, kunnen we ons afwennen om veel suiker te eten en is sporten goed onze botten. Veel leesplezier!!



Maart en april 2025

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

d-mannose

Een veelgebruikt middel bij blaasontstekingen is cranberry extract. Cranberry bevat stoffen die ervoor zorgen dat bacteriën minder goed aan de blaaswand kunnen hechten. En hoe minder bacteriën op de blaaswand, hoe minder kans op ontstekingen. Maar omdat er ook zuren in cranberry zitten, is dat voor mensen die **veel en vaak** te maken hebben met blaasontstekingen en blaasproblemen, niet aan te raden. Zij kunnen er juist problemen van krijgen. In het Andros Blaascentrum wordt om die reden vaak met d-mannose gewerkt bij blaasontstekingen. In d-mannose zijn de zuurverbindingen er uit gehaald, maar zitten de werkzame bestanddelen er nog wel in.

Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6-2024

Leefstijl en voeding hebben invloed op de blaas.

In een van mijn vakbladen stond een zeer interessant interview met een uroloog die steeds meer met leefstijl, voeding en natuurlijke middelen werkt en steeds minder met antibiotica en pijnstillers. Deze arts, Erik Arendsen van het Andros Blaascentrum in den Haag helpt mensen uit het hele land, vaak omdat die ziekenhuizen "het ook niet meer weten". De uroloog werkt op het centrum samen met andere disciplines waaronder met diëtisten.

Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6-2024

Vanwege een wachttijd van drie tot vier maanden, krijgen de patiënten met blaasklachten al adviezen: van voldoende drinken en voldoende voedingsvezels tot het gebruik van een probioticum. De ervaring is dat wanneer de darmen goed in balans zijn met de juiste voeding er al verbeteringen optreden.

Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6-2024

De binnenbekleding van de blaas is heel gevoelig voor voedingsstoffen, met name voor zuren. Bij terugkerende blaasontstekingen, een overactieve blaas of bij blaaspijnsyndroom (interstitiële cystitis) kunnen sommige voedingsmiddelen voor extra klachten zorgen. Deze "triggerfoods" zijn bijvoorbeeld tomaten, komkommer, chocolade, vruchtensappen en alcoholische dranken. Deze voedingsmiddelen veroorzaken de klachten niet, maar wat gegeten en gedronken wordt, heeft wel invloed op de reeds bestaande klachten.

Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6-2024

De darm is belangrijk bij blaasproblemen.

De geadviseerde dieetaanpassingen zijn niet alleen gericht om te voorkomen dat er slechte stoffen in de blaas en blaaswand komen. Een belangrijk onderdeel in de behandeling van blaasproblemen is het zo gezond mogelijk maken van de darmen.

De 'poepbacterie' bestaat uit heel veel bacteriestammen en die kunnen allemaal problemen in de blaas veroorzaken. De darmflora moet zoveel mogelijk in balans zijn. Dat wordt in eerste instantie met voeding gedaan.

Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6-2024

Blaasontsteking voorkomen:

We moeten 1,5-2 liter drinken (vooral water)
Plas niet ophouden, we moeten gaan als we voelen dat we 'moeten'

Van voor naar achteren afvegen (en niet andersom)

Topdoks labexperiment You tube

Misschien heeft u het interview met Ellen Kampman ook gelezen in de Stentor van dinsdag 11 februari. Ellen Kampman is hoogleraar aan de Wageningen Universiteit en deskundige op het gebied van voeding en kanker.

Dat voedingsvezels heel belangrijk zijn om darmkanker te voorkomen dat weten we wel. **Uit nieuw onderzoek blijkt dat zuivel zoals melk en yoghurt helpt tegen het krijgen van darmkanker . De calcium in de zuivel beschermt de darmwand,** maar mogelijk heeft ook lactose een preventieve rol. Hoé is nog niet duidelijk.

Stentor 11-2-2025

Vaak gebruiken we de airfryer voor het opwarmen van bitterballen, frites en frikandellen. Maar er is zoveel méér mee te doen. In de Allerhande van afgelopen maand stonden lekkere en gezonde maaltijden uit de airfryer. Ik ben enthousiast over dit recept.

Rode linzencottagecheesetaart

Ingrediënten:

200 gram uien

2 tenen knoflook

250 g winterpeen

2 lepels olijfolie

140 g plantaardige spekjes

200 g gedroogde rode linzen

3 sneetjes volkorenbrood

200 g cottagecheese

dille (vers of gedroogd)

100 g geraspte kaas

Bereiding:

Breng 600 ml water aan de kook en zet het vuur laag.

Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Schil de winterpeen en rasp grof.

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 3 minuten. Voeg de knoflook, de plantaardige spekjes en peen toe en bak 5 minuten. Voeg de rode linzen toe en een scheut kokend water en blijf roeren tot het water opgenomen is. Herhaal dit tot de linzen gaar zijn, dit duurt ongeveer 10 minuten. Roer regelmatig.

Doe ondertussen het brood in een blender of hakmolentje en hak het grof.

Voeg de cottagecheese, de geraspte kaas, het brood en dille toe aan het linzenmengsel en schep erdoor. Breng op smaak met peper, extra dille en wat zout.

Bekleed het mandje van de airfryer met bakpapier en schep het linzenmengsel erover. Zorg ervoor dat het bakpapier niet boven de mand uitsteekt en knip het papier eventueel wat af. Druk het mengsel goed aan en bak op 180 graden in de airfryer in 20-25 minuten lichtbruin en gaar.

Uit Allerhande februari 2025

TIP

Sporten voor de botten

Naar schatting hebben ongeveer 1,2 miljoen Nederlanders osteoporose (botontkalking) . Meestal komt dit pas aan het licht als ouderen iets breken en een botdichtheidsmeting krijgen (een dextra-scan). Onder de 50 jaar wordt er zelden een botmeting gedaan. Osteoporose wordt vooral als ouderdomsziekte gezien, maar ook bij jongeren stijgt het aantal botbreuken.

Volgens orthopaedisch chirurg Piet van Loon, mede-oprichter van Houding Netwerk Nederland, komt dit doordat de jongeren veel achter schermen zitten en weinig bewegen. Kinderen/ jongeren hebben een slechtere motoriek dan vroeger en vallen dus meer, maar ook hun botten lijken over het algemeen zwakker.

Een gezonde voeding, voldoende vitamine D, niet-roken en (bijna)geen alcohol zijn belangrijke factoren voor gezond botweefsel. **Maar het belangrijkste om botafbraak te voorkomen is voldoende beweging.** Er is een sterke relatie tussen botten en spieren. In het algemeen geldt: hoe sterker we zijn , hoe sterker onze botten zijn. Bewegingen die het beste resultaat geven zijn lopen, rennen of springen. Hierdoor krijgen de botcellen steeds korte stootjes waar ze extra goed van groeien. Sporten als voetbal, tennis en dansen zijn voor de botten beter dan zwemmen en fietsen.

Uit: Volkskrant 25-1-25

Hoeveel suiker we per dag binnen krijgen, daar verschillen de meningen wel over. De getallen schommelen tussen **14-18 klontjes per dag**. Het maakt niet uit wie er gelijk heeft, het feit blijft dat we veel suiker binnen krijgen via koek, snoep, chocolade, frisdranken, maar ook via vruchtenyoghurt, vla, ijs, zoet broodbeleg, ketchup en dergelijke. Al die suikers zorgen voor flinke schommelingen in onze bloedsuikerspiegel, maar ook voor schommelingen in onze insulinespiegel. En die schommelingen zorgen voor trek, vooral trek in (weer) wat suikerrijks.

Goed om te weten:

Ons lichaam moet wennen aan een lagere inname van toegevoegde suikers. Naarmate we langer de suikers uit onze voeding weg laten, hoe minder we naar suikers snakken.

Door het weglaten van toegevoegde suikers blijft onze bloedsuiker stabiel en voelen we ons fitter.

Sommige mensen krijgen hoofdpijn als ze plots stoppen met het consumeren van suikers. Langzaam afbouwen voorkomt dit.

Uit: GezondNu , editie 1 van 2025

Abrikokoskoekjes zonder suiker (25 stuks)

Ingrediënten

100 gram havermout

100 gram volkorenmeel

100 gram gedroogde kokos

50 gram hazelnoten

100 gram gedroogde en gewelde abrikozen

snuffje zout

200 ml koud water

Bereiden

- Verwarm de oven op 175 °C. Doe alle droge ingrediënten in de keukenmachine en maal ze fijn. Meng met het water en kneed er met koele handen snel een deeg van.
- Verdeel het deeg in 25 stukjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de koekjes 20 minuten in de oven.

Van de website: PuurGezond