

De wijzer in voeding krant

Afgelopen maand kreeg ik kraskaarten bij de boodschappen. Bij iedere 15 euro die ik uitgegeven had, kreeg ik een digitale kraskaart. Even wrijven over de telefoon en daar stond het gratis te halen product. Ik kraste alleen maar chips, blikjes frisdrank en chocoladepuddinkjes en vroeg me af waarom Albert Heijn zijn klanten niets eens verweende met een net mandarijnen, een kool of een zak uien. Maar ieder nadeel heeft zijn voordeel: ik wist waar de krant dit keer over zou moeten gaan: ultrabewerkt voedsel. Veel leesplezier!!



“Bewerkte voeding is het nieuwe roken”

Zo begon het krantenartikel van de Stentor op vrijdag 20 februari. Ultrabewerkt voedsel is voedsel met goedkope ingrediënten zoals suiker, zout en vetten en allerlei toevoegingen om het product meer glans, kleur, geur en een fijner mondgevoel te geven. Deze bewerkingen hebben tot gevolg dat de **kwaliteit afneemt** omdat voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en voedingsvezel afnemen. Het doel van de bewerkingen is om het product **onweerstaanbaar** te maken, vaak gaat dat samen met slimme marketingtrucs.

Uit de Stentor, 20-2-2026

We zijn afgelopen jaren steeds **méér bewerkt en ultrabewerkt voedsel gaan eten**. Volgens voedselwaakhond Foodwatch is inmiddels 70% van alle spullen in de supermarkt ultrabewerkt.

Uit de Stentor, 20-2-2026

In december 2025 heeft in het gerenommeerde wetenschappelijk tijdschrift “The Lancet” een onderzoek gepubliceerd over ultrabewerkt voedsel. Wereldwijd krijgen mensen steeds méér ultrabewerkt voedsel binnen. De **Amerikanen en de Britten halen al 60% van hun calorieën uit ultrabewerkt voedsel**. Hoe het in Nederland er voor staat, werd in dit onderzoek niet meegenomen.

Uit de Stentor, 20-2-2026

Hoe langer de **ingrediëntenlijst** is, hoe groter de kans dat het voedingsmiddel sterk bewerkt is.

Uit de Stentor, 20-2-2026

Maart en april 2026

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Het eten van veel **ultrabewerkt voedsel wordt gelinkt aan obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten**, ook in het artikel in “the Lancet”. Toch is daar veel discussie over want het directe gezondheidseffect van ultrabewerkt voedsel kan niet keihard worden aangetoond. Toch zijn er wel veel aanwijzingen die doen vermoeden dat het eten van ultrabewerkt voedsel het risico op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten vergroot.

Uit de Stentor, 20-2-2026

Onderzoekers van drie Amerikaanse universiteiten, waaronder Harvard, gooiden de knuppel in het hoenderhok door in de krant “The Guardian” te stellen dat ultrabewerkte voeding als een verslavend genotmiddel moet worden behandeld. Ze schreven dat **ultra-bewerkte voeding meer overeenkomsten heeft met sigaretten dan met groente en fruit**.

Uit de Stentor, 20-2-2026

WWW.BNR.nl

De **nutriscore** (het vijfkleurige logo met een kwalificatie van A tot E) op de verpakking zegt niets over de mate van bewerking. Het zegt wel iets over de samenstelling en voedingswaarde.

Uit de Stentor, 20-2-2026

Met de **app FLTRD** kunnen we kijken hoe bewerkt een product is. Na het scannen van de streepjescode op het product toont de app met een score hoe bewerkt het is. Het geeft de ingrediënten weer en gezondere alternatieven. De app werkt op de iPhone en binnenkort ook op Android-telefoons. De app herkent nu nog alleen de streepjescodes van Albert Heijn en de Jumbo.

Uit de Stentor, 20-2-2026

“soepbrouwer” en “salademaker”

Dit zijn twee heel leuke kookboekjes van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Boordevol gezondheid. Ze zijn gratis te bestellen op: www.wkof.nl.

Pannenkoeken

Wie houdt er niet van pannenkoeken? Het is een lekkere en goedkope maaltijd. Hoe maken we er ook nog een gezonde maaltijd van? Hierbij zes tips.

TIP

Tip 1: gebruik volkoren meel

In veel kant-en-klare pannenkoekenmixen wordt witte bloem gebruikt, en niet volkoren meel. Dan missen we kostbare vezels en vitamines! Maak gewoon zelf pannenkoekenbeslag en gebruik dan bijvoorbeeld boekweitmeel, volkoren tarwemeel, havermeel of een mix van deze soorten.

Tip 2: bak ze ook hartig

Zoete pannenkoeken zullen bij kinderen misschien favoriet zijn, maar bak ook een stapeltje hartige pannenkoeken. Dat kan natuurlijk met spek, maar het is ook lekker om kleine blokjes paprika en kaas mee te bakken, of de pannenkoeken te beleggen met gerookte zalm, crème fraîche en kappertjes, of ze te vullen met geroerbakte spinazie, geitenkaas en pijnboompitjes.

Tip 3: beleg ze met fruit

Fruit is ideaal voor pannenkoeken: het is zoet, maar wel veel minder zoet dan honing of stroop. Probeer eens appelpartjes en kaneel in het beslag mee te bakken, of de pannenkoeken te serveren met plakjes banaan en kokosnippers, met blauwe bessen, aardbeien of frambozen. Lekker met een schepje volle Griekse yoghurt of ongezoete geslagen room.

Tip 4: begin met een kopje groentesoep

Het is heel lekker om de pannenkoekenmaaltijd te beginnen met een kop goed gevulde soep. Bijvoorbeeld groentesoep, pompoensoep of courgettesoep. Zo krijgt iedereen nog wat groenten binnen!

Tip 5: geef een fruitig toetje

Ook heel lekker is het om de pannenkoekenmaaltijd te besluiten met een portie fruit voor iedereen. Maak er bijvoorbeeld een vrolijk fruitbordje van of maak een lekkere fruitsalade.

Tip 6: de stapel pannenkoeken hoeft niet op

Weggoien is zonde en niet nodig. Pannenkoeken zijn in te vriezen. Of bewaar ze in de koelkast om de volgende dag mee te geven als lunch.

Van de website; www.puurgezond.nl

Quinoasalade

Dit is één van de heerlijke recepten uit het saladeboekje van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Het is een heel grote kom vol salade en bevat per persoon ongeveer 500 kilocalorieën.

Ingrediënten (voor 4 personen)

160 gram quinoa

320 ml water

300 g diepvries Edamame broontjes

200 g rucola, grof gehakt

200 g baby spinazie, grof gehakt

200 g fetakaas in blokjes

De blaadjes van 1 bosje munt (40g), fijngeknipt

3 bosuitjes, in dunne ringetjes

Versgemalen peper, naar smaak

olijfolie

crema balsamico

Bereiding:

*Spoel de quinoa in een zeef af onder de kraan. Breng het water aan de kook voor de quinoa. Kook de quinoa op een laag vuur ongeveer 8-10 minuten. Giet vervolgens het water af en zet de quinoa afgedekt opzij.

*Breng water aan de kook en kook de edamameboontje 3 minuten, giet af en zet opzij.

*Meng de quinoa, de edamameboontjes, rucola, bosui, babyspinazie en munt door elkaar.

*Maak op smaak met peper en bestrooi de salade met blokjes feta kaas.

*Besprenkel de salade ruim met crema balsamico en voeg aan tafel nog wat olijfolie toe.

Dit recept is afkomstig uit het boekje “salademaker” van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maar wel iets aangepast

Kun je pesticiden wegwassen met baking soda?

Tiktokkers zweren bij een kwartier weken in een bakingsodabadje om zoveel mogelijk pesticiden van groente en fruit te verwijderen. Werkt dat? Onderzoek laat zien dat het inderdaad effect heeft. Een studie uit 2017 van het Amerikaanse ministerie van landbouw en hun voedsel- en warenautoriteit liet zien dat een oplossing van water en bakingsoda tot 90% van twee veelgebruikte pesticiden van de schil van appels verwijderde. Bakingsoda verandert de zuurgraad van het water, waardoor sommige stoffen beter oplossen en sommige zelfs afbreken. Belangrijk: dit werkt alleen voor pesticiden in de schil. Pesticiden die in het vruchtvlees zitten verdwijnen niet. Een kwartier badderen kan dus helpen, maar is geen wondermiddel tegen alle pesticiden.

Uit: Gezond Nu , editie 1 2026

Zo skip je pesticiden:

1.Koop biologisch

2.Schillen

3.Kies voor de Clean Fifteen

De Clean Fifteen zijn de groenten- en fruitsoorten waar de minste pesticiden op teruggevonden worden :

Avocado-zoete mais-ananas-ui-paprika-asperges-mango-kiwi-cantaloupemeloen-bloemkool-broccoli-champignons-papaja-watermeloen-honingmeloen.

Uit: Gezond Nu , editie 1 2026