

De wijzer in voeding krant

Het UMC in Amsterdam doet aankomende jaren, met 9,4 miljoen euro subsidie, onderzoek naar leefstijlaanpassingen om vrouwen beter door de overgang te helpen. Het onderzoek gaat samen met een campagne om de overgang bespreekbaar te maken in de samenleving. In deze krant wat tips tegen opvliegers en slecht slapen. Maar natuurlijk ook een lekker recept (zelfs twee), een alcohol-calorieënteller en nieuws over zout in maaltijdmixen. Veel leesplezier!



Overgang: een andere leefstijl

In het weekend van 27 en 28 april stond er een heel aardig artikel in het NRC over **de overgang**, gebaseerd op een recent verschenen artikel in The Lancet, een belangrijk medisch tijdschrift. De strekking van het verhaal was dat de overgang te veel wordt gemedicaliseerd. Het zou beter zijn wanneer de overgang anders benaderd zou worden. Met meer kennis om samen met de arts een beslissing te nemen, maar ook met een andere opvatting over de overgang. Geen 'tekort aan hormonen' maar een 'normale verandering van de hormoonhuishouding'.

In het artikel van The Lancet werd gepleit voor **een leefstijlaanpassing** die de klachten zouden kunnen verminderen zoals **gezonde voeding, slaap en stressregulatie**. Daarom in deze krant een aantal tips die helpend kunnen zijn.

Iedere vrouw krijgt een keer de overgang, maar gelukkig heeft niet iedere vrouw zoveel klachten dat hormoonsuppletie therapie nodig is. In Nederland is dit op dit moment ongeveer 6,5% .

Uit: NRC 26 april t/m 28 april 2020

Helpend

(tegen op vliegers)

Plantaardige voeding
Onbewerkte voeding
Peulvruchten
Volkoren graanproducten
Koelen
Bewegen (niet té intensief)

Verstorend

(versterkt opvliegers)

Dierlijke voeding
Bewerkte voeding
Suikers
Cafeïne
Alcohol
Pikante voeding
Stress
Overgewicht
Roken

mei 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

De overgang is **een aantal jaren rondom de laatste menstruatie van een vrouw**. Het lichaam verandert van vruchtbaar naar niet meer vruchtbaar.

Vaak worden 'overgang' en 'menopauze' door elkaar gebruikt. Toch is het niet hetzelfde :

- De menopauze is de laatste menstruatie. Gemiddeld is dat bij vrouwen als ze 51 jaar zijn.
- De overgang zijn de jaren rondom de laatste menstruatie.
- *Van de website: Thuisarts.nl*

Veel vrouwen hebben last van de overgang: 60-80% heeft last van opvliegers. Behalve opvliegers hebben veel vrouwen last van nachtzweeten, slechter slapen, spier- en gewrichtspijn, urineverlies, kwetsbare botten, en soms ook geheugenverlies, stemmingswisselingen en depressie.

Uit: NRC 26 april t/m 28 april 2020

(tegen) Slecht slapen

1. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
2. Dim lichten en vermijd beeldschermen 1-2 uur voordat u gaat slapen.
3. Geen dutjes of powernapjes.
4. 's Avonds trek? Houd het bij een lichte snack.
5. Laat 's ochtends en overdag licht binnenvallen op uw netvlies.
6. Investeer in een goed slaapmasker en oordoppen.
7. Beweeg voldoende en wees actief overdag**.
8. Plan een dagelijks piekerkwartiertje in.
9. Beperk cafeïne.

** mogelijk vergroot lang en intensief trainen de kans op nachtelijke opvliegers, maar bewegen helpt het best tegen stemmingswisselingen

(* Charlotte Adema, diëtist lifestyle and Hormones op bijscholing 11-10-2023 van Yakult)

Alcohol calorieën calculator

Regelmatig alcohol drinken kan ongemerkt bijdragen aan overgewicht en obesitas. Eén gram alcohol levert bijna net zoveel energie (7 kcal) als een gram vet (9kcal). Het risico bij calorierijke dranken zoals alcoholische dranken, is dat ze geen verzadigd gevoel geven. Hierdoor krijgen we al snel veel calorieën binnen. Hoeveel calorieën we per week binnen krijgen is te meten met de alcohol calorieën calculator.

[Alcohol Calorieën Calculator - Wereld Kanker Onderzoek Fonds \(wkof.nl\)](https://www.wkof.nl)

Zo lekker simpel

Dat vind ik de fijnste recepten: lekker, eenvoudig en gezond. Dit is er ook zo'n een:

Ingrediënten voor 2 personen:

4 rode paprika's

2 eetlepels olijfolie

3 tenen knoflook, geperst

1 zak (400g) spinazie

250 g ricotta

25 g geraspte (Parmezaanse) kaas

4 eetlepels Griekse yoghurt

Zout en peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 C. Was de paprika's, snijd het kapje er van af en verwijder de zaadlijsten. Zet de paprika's in de ovenschaal. Snijd eventueel een dun plakje van de onderkant, zodat ze stevig staan.
2. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Fruit 2/3 van de knoflook ca. 1 minuut. Houd een flinke hand spinazie apart en doe de rest van de spinazie in porties in de pan. Laat het blad slinken en het vocht verdampen.
3. Neem de pan van de warmtebron. Meng er de ricotta en de geraspte kaas doorheen. Breng op smaak met peper (en evt. wat zout). Schep het spinazie-ricottamengsel in de paprika's. Leg het kapje er weer op.
4. Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in ca. 25 minuten gaar. Meng ondertussen de yoghurt met de rest van de knoflook, peper en eventueel wat zout.
5. Verdeel de apart gehouden spinazie over 2 borden. Zet er de gevulde paprika's op. Schep er de knoflookyoghurt bij.

Heel lekker met knapperig volkoren (stok)brood, platbrood of rijst.

Uit: magazine van de Plus: Boodschappen mei 2024

Eropuit in mei

Met de meivakantie, Hemelvaartsdag, Pinksteren en natuurlijk alle andere vrije (weekend)dagen kunnen we erop uit. Het merendeel (80%) van ons Nederlanders neemt zelf eten en drinken mee naar een pretpark of dierentuin. Favoriet zijn broodjes, fruit en snoep. Op de site www.boodschappen.nl/sandwich is veel inspiratie te vinden voor belegde broodjes. Hieronder een voorbeeld.

Broodje Biet

Ingrediënten

25 gram walnoten (grof gehakt)

1 appel (geschild, in blokjes)

2 gekookte bieten (in blokjes, ontveld)

150 gram roomkaas of 150 gram zachte geitenkaas

1 eetlepel citroensap

4 meergranenbollen of 4 bruine broodjes

1 handje rucola of 1 bakje tuinkers

Bereiden

Meng de walnoten, appel en bietjes met roomkaas of zachte geitenkaas, citroensap en peper.

Snijd de meergranenbollen open.

Verdeel rucola of tuinkers naar smaak over de onderste helften en schep de bietensalade erop. Leg de kapjes op de broodjes.

Uit: magazine van de Plus: Boodschappen mei 2024

Zout

De consumentenbond heeft onderzoek gedaan naar maaltijdmixen. In het meinummer van dit jaar staan de resultaten van hun onderzoek. Zoals we al wisten bevat een groot deel van de maaltijden die met de maaltijdmixen zijn klaargemaakt te veel zout.

Het voedingscentrum vindt **2 gram zout** voor een kant- en klare warme maaltijd nog acceptabel. Een groot deel van de onderzochte maaltijden kwam hier ruim over.

Maar dat wilde ik eigenlijk niet vertellen. Het goede nieuws is dat er ook **maaltijdmixen bestaan met weinig tot geen zout**. Een heel goede ontwikkeling!!

Het gaat om:

helemaal géén zout

Santa maria Seasoning mix for taco no salt or sugar added
Santa maria Seasoning mix for fajita no salt or sugar added

met véél minder zout

Honig Natuurlijk vol smaak basis voor chili con carne

Honig Natuurlijk vol smaak basis voor nasi speciaal

Honig Natuurlijk vol smaak basis voor macaroni en spaghetti

Honig Natuurlijk vol smaak basis bami speciaal

Uit: consumentengids mei 2024