

De wijzer in voeding krant

“Elk nadeel heb zijn voordeel” zei Johan Cruijff lang geleden al. En hoewel hij “slechts” een groot voetballer was en verstand van voetbal had, zat hij er met deze uitspraak niet naast. De kunst is natuurlijk om een nadeel om te zetten in een voordeel. In deze krant twee nadelen die mogelijk in ons voordeel kunnen werken: kunstmatige intelligentie en afslankmedicatie. Verder nog drie heerlijke receptjes zonder vlees, waarvan gebleken is dat vleesloos eerder een voordeel dan een nadeel is. Veel leesplezier !!



Kunstmatige intelligentie en de diëtist

Ik zit bijna 45 jaar in “het vak” en terugkijkend op die jaren is het gebruik van de computer (dertig jaar geleden) misschien wel de grootste verandering geweest. Geen kaartenbakken meer mee naar de praktijk, maar gewoon een laptop. Dat was in het begin wel een beetje aftasten, want wat zou mijn cliënt er van vinden als er tussen ons een computer zou staan? Zou de cliënt zich nog wel gezien voelen? Dat is allemaal goed gekomen, een computer is niet meer weg te denken in de diëtistenpraktijk. Mijn jonge collega’s staan voor een grotere uitdaging denk ik, want hoe houd je als diëtist je meerwaarde tussen AI-gestuurde apps, chatbots en maaltijdplanners? Wat zijn de kansen en bedreigingen voor de diëtist? Precies deze vraag legde ik AI voor.

Kansen

De eerste “kans” voor de diëtist is **efficiëntie en tijdsbesparing**.

AI kan routinetaken overnemen zoals het analyseren van voedingsdagboeken, berekenen van macro- en micronutriënten, en opstellen van eerste concept-voedingsplannen.

De tweede “kans” is volgens AI **betere diagnostiek en personalisatie**. AI kan sneller patronen herkennen.

Bijvoorbeeld verbanden tussen voeding, bloedwaarden, leefstijl en ziekte. Dit maakt hyper-gepersonaliseerd advies mogelijk.

Een derde “kans” is **wetenschappelijke ondersteuning**. AI kan grote hoeveelheden literatuur samenvatten en de diëtist helpen up-to-date te blijven met de nieuwste voedingswetenschap.

Mei en juni 2026

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Bedreigingen

Bedreiging voor het vak van de diëtist is de **overname door AI** van eenvoudige voedingsadviezen, waardoor er minder werk is voor de diëtist.

De **kwaliteit en veiligheid neemt** af wanneer AI dieetadviezen gaat geven. AI-modellen struinen internet af en kopiëren allerlei info, ook onzin. AI-tools geven daarom soms onjuiste of gevaarlijke adviezen, vooral bij complexe medische situaties (bijv. nierziekten, eetstoornissen).

Door AI treedt **depersonalisering van de zorg** op. De menselijke relatie — motiverende gespreksvoering, empathie, vertrouwen — is cruciaal bij gedragsverandering. AI kan dit niet vervangen.

Ongelijke toegang en digitale kloof Niet alle cliënten kunnen of willen werken met AI-tools, wat ongelijkheid in zorgkwaliteit kan vergroten.

Natuurlijke intelligentie

Naast aandacht voor kunstmatige intelligentie moeten we zeker aandacht besteden aan ons eigen brein.

In 2024 is er promotieonderzoek gedaan naar het effect van 60 gram **gemengde noten** op het brein. De conclusie was dat ouderen na vier maanden een beter geheugen en een hogere hersendoorbloeding hadden dan tijdens een periode waarin ze géén noten aten. Ook verbeterde de insulinegevoeligheid in hersengebieden die betrokken zijn bij cognitieve en metabole processen.

Een dagelijkse portie noten draagt mogelijk bij aan het voorkomen van leeftijdsgebonden aandoeningen en cognitieve achteruitgang

Onderzoekers van de Universiteit Maastricht gaan nu uitgebreid onderzoeken welk effect **walnoten** hebben op de hersenfuncties.

Walnoten bevatten de meeste **omega-3 vetten** van alle noten.

Van de website van VoedingNU

Obesitasmedicatie en leefstijlinterventie

Afvallen is een moeilijk proces. .
Het is daarom niet onlogisch dat er een grote vraag is naar afvalmedicatie zoals Ozempic en Saxenda. Uit onderzoek* blijkt dat mensen die met deze medicatie afvallen zo'n 15-20 procent gewichtsverlies behalen.

Mensen die meedoen met een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) behalen gemiddeld 3,8% gewichtsverlies. *(helaas staat niet in dit artikel of het gewichtsverlies per jaar of in zijn totaliteit is)*

Afvallen met obesitasmedicatie is wel veel effectiever, maar wat gebeurt er als mensen stoppen met deze medicatie?

Uit een groot onderzoek concluderen de onderzoekers: **“na stoppen met obesitas is de gewichtstoename veel sneller dan na stoppen met leefstijlinterventie”**

Vooraf semaglutide (o.a Ozempic) en tirzepatide (Mounjaro) gaan gepaard met een snelle gewichtstoename na stoppen. Ongeveer 1,5 tot 2 jaar na stoppen zijn gebruikers van obesitasmedicatie weer op hun oorspronkelijke gewicht.

Uit: VoedingNu, april 2026

**Onderzoek van West S, et al. Weight regain after cessation of medication for weightmanagement: systematic review and meta-analysis. BMJ 2026;392*

Is het verantwoord om levenslang afvalmedicatie te gebruiken?

Daar weten we het antwoord nog niet op. Het is waarschijnlijk veel gunstiger wanneer het gebruik van afvalmedicatie wordt gecombineerd met leefstijlinterventie zoals een GLI. Mogelijk kan obesitasmedicatie een tijdelijk steuntje in de rug zijn om langdurige leefstijlverandering te ondersteunen.

Uit: VoedingNu, april 2026

Zomerse zaken

Het schijnt deze zomer een hit te worden: **wijn met thee**. De basis is een alcoholvrije mousserende wijn met toevoeging van thee zoals jasmijnthee. Te koop bij Albert Heijn (Vintea) of internet.

Een **romig vegan ijsje en daarom zonder lactose**: GiGi ijsjes met bijzondere smaken zoals sinaasappel-wortel-gember of mango-passievrucht-venkel. Het ijs smaakt romig zonder room omdat er plantenvezels (chichorei) aan zijn toegevoegd. Wel een beetje oppassen met grote hoeveelheden ijs eten omdat het inuline dat in chichorei zit winderigheid kan veroorzaken. Te koop bij de Jumbo.

Linzensalade met geitenkaas

Zo eenvoudig en lekker kan gezond eten zijn. Probeer deze lekker linsensalade eens.

Ingrediënten
(voor 2 personen)
1 blik linzen (400 gram)
2 bosuitjes
1 citroen

150 gram cherrytomaatjes
2 eetlepels eerste persing olijfolie
80 gram zachte geitenkaas
paar takjes verse peterselie
Bereiding

Laat de linzen uitlekken. Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes. Was de citroen en rasp 1 eetlepel van de schil. Pers de citroen uit. Halveer de tomaatjes.

Meng olie, 2 eetlepels citroensap, geraspte schil en peper tot een dressing en meng dit samen met de bosui en tomaatjes door de linzen. Verkrummel de geitenkaas over de salade en strooi de gehakte peterselie erover.

Van de website: www.puurgezond.nl

Zelfgemaakte sandwichspread

Sandwichspread is kant-en klaar te koop, maar zelfgemaakt is het verrassend lekkerder.

Rasp 100 gram witte kool en 1 wortel (of kleine winterpeen). Snij 1 bosuitje in kleine ringetjes en 2 kleine augurken in blokjes. Doe alle groenten in een kom.

Schep bij de groenten 250 ml Griekse yoghurt en roer goed. Breng op smaak met een ½theelepeltje citroensap en 1 eetlepel knoflookolie. Voeg eventueel nog wat peper en zout toe.

Roer het geheel nog 1 keer goed door en doe de spread in een grote schone jampot. De spread is zo'n 4 dagen in de koelkast te bewaren.

We kunnen natuurlijk eindeloos variëren met groenten. Denk bijvoorbeeld ook eens aan komkommer, paprika, tomaat (zonder de zaadjes) en zilveruitjes en kruiden zoals fijn gehakte peterselie of bieslook.

Van de website: www.puurgezond.nl

Paddenstoelenspread

Ingrediënten:
2 takjes tijm

250 gram verschillende paddenstoelen (bv. oesterzwammen, kastanjechampignons, cantharellen)

1 eetlepel (vegan)mayonaise
citroensap

1 bosje verse, gehakte peterselie

Bereiden

Breng een halve liter water met de tijm en een beetje zout aan de kook. Doe de paddenstoelen erin. Let op: niet koken, maar kort tegen de kook aan houden. Haal de paddenstoelen eruit en laat uitlekken en afkoelen.

Pureer de paddenstoelen in de blender of met een staafmixer. Voeg een eetlepel mayonaise toe, en een klein scheutje citroensap. Voeg naar smaak peper en zout toe. Doe er tot slot ruim peterselie door.

Van de website: www.puurgezond.nl