

De wijzer in voeding krant

Ongeveer een op de vijf mensen krijgt dementie. Op dit moment hebben bijna 300.000 mensen dementie en de verwachting is dat het aantal mensen met dementie explosief zal stijgen naar een half miljoen in 2040. Wat doet u om de kans op dementie te verkleinen? Als u geen idee heeft wat u zou kunnen doen, lees dan deze krant. Naast informatie over dementie ook informatie over koffie, een leuke boekentip en een lekker recept. Veel leesplezier !



Dementie is een toenemend probleem. In Nederland hebben op dit moment zo'n 300.000 mensen dementie. Wereldwijd zijn dat er ongeveer vijftig miljoen

De Stentor van 2 november 2024

Wat is dementie?

Hersenen verouderen: ze krimpen, het aantal neuronen wordt minder, de bloedtoevoer wordt slechter en ontstekingen en oxidatieve stress nemen toe. Dat is normaal. Maar deze afnemende curve kan ook steiler verlopen. Een eerste stadium is 'mild cognitive impairment' (MCI). MCI kan uiteindelijk leiden tot dementie, maar niet iedereen met deze (niet-gewone) cognitieve achteruitgang wordt dement. Ongeveer dertig tot vijftig procent van de mensen met MCI heeft na vijf jaar dementie.

Dementie is een verzamelnaam voor tientallen hersenziekten. Deze ziekten beschadigen de hersenen, waardoor ze informatie niet goed kunnen verwerken. Welke hersengedeelten, en daarmee hersenfuncties, worden aangetast, verschilt per ziekte. Het meest voorkomende type dementie is de ziekte van Alzheimer. Andere soorten zijn vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy body-dementie. De hersenaandoening dementie is onomkeerbaar; dus niet te behandelen of te genezen.

Nederlands Tijdschrift voor voeding&dietetiek oktober 2024

Leefstijl

Behalve voeding zijn ook andere dingen belangrijk: bewegen, niet roken (roken verhoogt het risico op dementie), hersentraining, aandacht voor het hart en sociale activiteiten.

Nederlands Tijdschrift voor voeding&dietetiek oktober 2024

November 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Wat is eraan te doen?

Ongeveer zestig procent van het risico op dementie wordt bepaald door leeftijd, geslacht (vrouwen hebben meer kans op dementie) en genen. De overige veertig procent is beïnvloedbaar. Omdat genezing van dementie niet mogelijk is, is **preventie** het enige wat we er aan kunnen doen. *Nederlands Tijdschrift voor voeding&dietetiek oktober 2024*

Preventie

Nutriënten die mogelijk een gunstige invloed hebben op het voorkómen van dementie zijn: **omega-3- vetzuren, B-vitamines, vitamine D, antioxidanten en polyfenolen**. De gunstige effecten hiervan zijn echter alleen aangetoond in observationeel en onderzoek en tot op heden niet bevestigd in interventieonderzoek. De WHO doet daarom ook geen aanbevelingen.

Nederlands Tijdschrift voor voeding&dietetiek oktober 2024

Voedingsmiddelen

Consumptie van koffie, vis, zeevruchten en groente en fruit laat in meerdere studies een preventief effect op hersenveroudering zien. Vooral het beperken van dierlijke producten (zuivel, waaronder kaas, en vlees) lijkt een gunstig effect te hebben op het voorkómen van dementie. Evenals een matige alcoholconsumptie: één glas wijn per dag. Maar vanwege andere negatieve effecten van alcohol wordt dit laatste niet aanbevolen. Binnen bepaalde voedingspatronen lijken vooral extra olijfolie en gemengde noten gunstige effecten te hebben op cognitieve functies zoals plannen en organiseren, en het geheugen.

Nederlands Tijdschrift voor voeding&dietetiek oktober 2024

Koffie

Een kopje koffie is in veel opzichten goed voor onze gezondheid, blijkt uit steeds meer onderzoek. Koffie beschermt tegen leverziekten en verkleint de kans op overlijden na een hartaanval. En wie drie tot vier kopjes per dag drinkt, loopt minder risico op het krijgen van jicht, de ziekte van Parkinson, nierstenen, mondkanker en diabetes type 2 dan mensen die geen of weinig koffie drinken.

Begin dit jaar meldde de Wageningen Universiteit dat koffiedrinken ook goed is voor mensen die behandeld zijn vanwege darmkanker. Bij patiënten die drie tot vier kopjes koffie per dag consumeren blijkt de kans op terugkeer van tumoren aanzienlijk kleiner te zijn dan wanneer ze geen of weinig koffie drinken.

Maar welk stofje in koffie nu eigenlijk zo gezond is, dat weten we niet. De cafeïne is het waarschijnlijk niét. In de studies maakt het voor de gezondheidseffecten namelijk geen verschil of de koffie mét of zonder - cafeïne werd gedronken. Mogelijk zijn bepaalde polyfenolen in koffie verantwoordelijk voor de gunstige effecten. Polyfenolen behoren tot de bioactieve stoffen die van nature in planten voorkomen.

Hoe méér hoe beter gaat met koffie niet op. Mensen die meer dan zes koppen koffie per dag drinken, lopen ongeveer 20 procent méér risico op hart- en vaatziekten dan mensen die het bij een tot twee koppen per dag houden. Het advies is daarom: drink niet meer dan zes koppen koffie per dag (zonder suiker en melk en... zonder koekje).

Van: gezondheidsnet.nl

Deze tip kreeg ik van een van u. Ik vind het een leuk boekje, óók om als cadeautje te geven.

Just one thing

Hoe een simpele verandering je leven kan verbeteren.

TIP

In het (Nederlandstalige) boekje (200 pagina's) beschrijft Michael Mosley dertig wetenschappelijk bewezen gewoontes die onze fysieke en mentale gezondheid verbeteren en die iedereen kan volhouden. Van slimme oefeningen doen tot appels en chocolade eten, koffie drinken en drie uur vóór het slapen gaan niets meer eten.

Just one thing door Michael Mosley, ISBN9789049204013.

Prijs: 20 euro

Vleeswaren, zoals salami en rookvlees, bevatten vaak erg veel zout. Kipfilet en rosbief zijn soorten met minder zout. Goed nieuws is dat de meeste vegetarische vleeswaren ook niet veel zout bevatten. Check het etiket: minder dan 2 gram zout per 100 gram is heel netjes.

Gezond nu, nummer 5 van 2024

Stampottijd

Dit heerlijke recept komt uit de 'oude doos'. Uit de tijd dat de Lidl zijn klanten vroeg hun favoriete recept te delen. Ik vind dit een heerlijke stampot, ook omdat worst en spek er niet in voor komt.

Voor 2 personen

1,2 kilo zoete aardappelen

Zout en peper

Half bakje cottage cheese

2 zakjes rucola (150 gram)

2 eetlepels olijfolie

2 zalmfilets met huid

1 citroen, geraspt ,

Schil de zoete aardappelen, was ze en snijd in stukken van gelijke grootte. Kook ze in een ruime pan met een laag koud water en wat zout afgedekt in ca. 15 minuten gaar. Giet de zoete aardappelen af, zet de pan nog even terug op een laag vuur en stoom de aardappelen in een halve minuut droog. Voeg de cottage cheese toe en stamp de aardappelen met de stamper tot een grove puree. Schep op een laag vuur de rucola in delen door de puree. Laat de bladgroente iets slinken. Proef en maak op smaak met zout, peper en het citroenrasp. Laat de stampot op een laag vuur goed heet worden en roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bestrooi de zalm met wat zout en peper. Bak de zalm op de huidkant 3-4 minuten. Keer om en bak de andere kant ca. 3 minuten. Serveer de stampot met de vis, druppel wat citroensap op de vis en serveer met een plakje citroen.

Uit Heel Holland stamp, deel 3

Slimme oefeningen doen.

Het eerste hoofdstukje uit het boek "Just one thing" gaat over slimme oefeningen doen. Dus niet zomaar oefeningen, maar slimme oefeningen. Een van die slimme oefeningen is de squat.

Elke beweging is goed voor de spieren, maar beweging is ook goed voor het brein. Het schijnt zo te zijn dat het doen van squats goed is voor de doorbloeding van het gebied voor leren en geheugen (de hippocampus). Squats verbeteren niet alleen de bloedtoevoer maar stimuleren ook de aanmaak van een hormoon BDNF (brainderived neurotropic factor), dat de groei van nieuwe hersencellen en synapsen bevordert. Een soort meststof voor onze hersenen. Wanneer we ouder worden neemt de bloedtoevoer naar de hippocampus af, wat uiteindelijk tot achteruitgang van het geheugen leidt. Het doen van squats zou nog beter voor de hersenen zijn dan wandelen of hardlopen.

Just one thing door Michael Mosley, ISBN9789049204013.

Prijs: 20 euro

Squats

Ga met de voeten op schouderbreedte staan en de tenen naar voren. Breng langzaam de billen omlaag alsof u op een stoel gaat zitten. Houd de buikspieren aangespannen en de rug recht. Span dan de bilspieren aan en kom weer overeind.

U kunt in het begin de handen op het aanrecht of op de rugleuning van een stoel leggen om uw evenwicht te bewaren. Naarmate u flexibeler wordt, kunt u dieper door de knieën zakken.

Just one thing door Michael Mosley, ISBN9789049204013.