

De wijzer in voeding krant

Een tweemaandelijks krant heeft voordelen maar ook wel nadelen: ga ik u begin november al hele fijne kerstdagen en een goed 2026 wensen?

Natuurlijk, waarom ook niet? Voor we het weten is het zo ver: ik wens u heel fijne dagen met veel gezelligheid en niet te veel gezelligheidscalorieën en een gezond 2026 !! Word niet te zwaar, uw vetweefsel heeft een geheugen, u leest het in de krant. Veel leesplezier!!



Ooit te zwaar geweest? Zó lang vecht je lichaam nog tegen je nieuwe gewicht

Afgevallen, maar komt het er steeds weer aan? Onderzoekers denken dat je lichaam een geheugen heeft voor vet — en dat maakt op gewicht blijven lastiger dan je denkt.

nieuwsbrief@gezondnu

Waarom je lichaam liever terugvalt dan volhoudt

Iedereen die ooit flink is afgevallen, kent het: die eerste weken van trots, complimenten en een jeans die eindelijk weer past. En dan, langzaam maar zeker, sluipt het er toch weer in. Niet omdat je opeens anders eet, maar omdat je lichaam zélf lijkt tegen te werken. Onderzoekers noemen dat fenomeen het ‘geheugen van vetcellen’ — en het zou verklaren waarom mensen die ooit overgewicht hadden, **moeilijk op gewicht blijven**, zelfs als ze hun leefstijl verbeteren.

nieuwsbrief@gezondnu

Je vetcellen onthouden meer dan je denkt

Tijdens het aankomen zwellen vetcellen op en neemt hun aantal toe. Als je daarna afvalt, worden die vetcellen wel kleiner, maar verdwijnen ze niet. Ze blijven klaarstaan — als lege zakjes die zich snel weer willen vullen zodra er extra calorieën binnenkomen.

Volgens onderzoekers van *Harvard Medical School* komt dat door zogeheten epigenetische veranderingen: vetcellen onthouden letterlijk dat ze ooit groter waren. Daardoor zijn ze gevoeliger voor het opslaan van vet en sneller geneigd om te groeien als de energie-inname stijgt. Kort gezegd: je lichaam heeft liever zijn oude ‘comfortzone’ terug dan dat het zich aanpast aan je nieuwe gewicht.

nieuwsbrief@gezondnu

November en december 2025

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Niet alleen biologie, ook gedrag

Naast die hardnekkige biologie speelt gedrag een grote rol. Wie ooit is afgevallen, herkent het mentale spelletje: eten voelt nooit meer helemaal ontspannen. De angst om aan te komen maakt het moeilijk om een normaal ritme te vinden, terwijl strenge regels juist weer eetbuien kunnen uitlokken.

Psycholoog en voedingswetenschapper **Anita Jansen** noemt dit “de mentale nasleep van overgewicht”: het lichaam is lichter, maar het brein nog niet. Daardoor blijft eten langer iets beladens, en dat vergroot helaas de kans op een terugval.

nieuwsbrief@gezondnu

Waarom dat geen slecht nieuws hoeft te zijn

Het goede nieuws: dat je lichaam je oude gewicht probeert te verdedigen, betekent ook dat het zich aanpast aan wat het kent. Wie na afvallen consequent blijft bewegen, voldoende slaapt en eet op vaste tijden, kan dat ‘setpoint’ langzaam verschuiven.

Volgens onderzoekers van het *Voedingscentrum* duurt het gemiddeld zes maanden tot een jaar voordat je lichaam een nieuw gewicht echt ‘accepteert’. Hoe langer je dat volhoudt, hoe kleiner de kans dat de weegschaal weer stijgt.

nieuwsbrief@gezondnu

Wat helpt om op gewicht te blijven

In plaats van een streng dieet werkt juist een stabiel ritme het best:

- eet regelmatig, zodat je lichaam niet steeds in ‘spaarstand’ schiet
- blijf bewegen, ook buiten de sportschool (wandelen, fietsen, traplopen)
- zorg voor voldoende eiwitten en vezels: die houden je langer verzadigd
- en vooral: accepteer dat je gewicht wat schommelt, dat hoort bij een gezond metabolisme

Afvallen vraagt inzet, maar op gewicht blijven vraagt vooral geduld. Je lichaam heeft gemiddeld zes maanden tot een jaar nodig om dat nieuwe gewicht te ‘omarmen’. Hoe rustiger je dat proces aangaat, hoe groter de kans dat het ook echt blijvend is.

nieuwsbrief@gezondnu

Het belang van een gezond begin van het leven

In het laatste halfjaar van de Tweede Wereldoorlog heerste grote hongersnood. Vooral in de winter van 1944 tot 1945 had de bevolking ernstig te lijden. Van honderden baby's die tijdens deze en na deze Hongerwinter in het Amsterdamse Wilhelmina Gasthuis geboren werden, hielden artsen en verpleegkundigen nauwkeurig alle gegevens bij: geboortegewicht, gewicht van de moeder, voedselrantsoen. En hun namen. Na de sluiting van het Wilhelmina Gasthuis verhuisde die documentatie naar het Gemeentearchief. Daar vond de jonge onderzoeker Tessa Rozeboom ze. Het werd de basis voor een database van een uniek onderzoek. Achthonderd van de baby's werden achterhaald, vijftig jaar later. Ze werden uitgenodigd voor gesprekken en medisch onderzoek. In 2000 promoveerde Tessa Roseboom op haar onderzoek. Als een van de eerste en beste ter wereld **beweest ze dat ondervoeding tijdens meerdere fasen van de zwangerschap blijvende invloed heeft op de gezondheid op latere leeftijd**. Rosebooms publicaties over haar Hongerwinteronderzoek worden nog veelvuldig in de wetenschappelijke literatuur aangehaald.

Naar aanleiding van het Hongerwinteronderzoek schreef Roseboom samen met Ronald van de Krol het boek 'Baby's van de Hongerwinter'. **Het is als e-boek gratis te lezen op www.hongerwinter.nl/boek**

uit: VoedingNu november 2025

TIP

Tessa Roseboom is nu hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid aan de Universiteit van Amsterdam en Commissaris voor Toekomstige Generaties van Amsterdam UMC

Een goede start in het leven begint al direct na de conceptie

Er is steeds meer aandacht voor voeding tijdens de zwangerschap omdat de invloed van voeding heel vroeg in het leven heel groot is.

Uit onderzoeken is gebleken dat ondervoeding tijdens de zwangerschap, dus vóór de geboorte, blijvende gevolgen heeft voor de gezondheid. Zowel fysiek als mentaal en ook 80 jaar later nog.

In het Hongerwinteronderzoek is gebleken dat de baby'tjes die in de hongerwinter waren verwekt en waarvan de moeders ondervoed waren, dat bij die baby'tjes de meeste problemen voorkwamen.

Deze baby'tjes konden na de bevrijding naar een redelijk geboortegewicht groen, maar op latere leeftijd hadden ze meer overgewicht, hadden ze vaker diabetes en een hoog cholesterol en kwamen borstkanker en hart- en vaatziekten vaker voor.

uit: VoedingNu november 2025

Olijfolie

Jarenlang werd afgeraden eerste persing olijfolie te verhitten omdat er bij verhitting schadelijke stoffen zouden ontstaan. Maar dit blijkt dit niet meer waar te zijn.

Het is al anderhalf jaar geleden (februari 2024) dat de Keuringsdienst van Waarde een heel interessante uitzending had over olijfolie. In deze uitzending werd verteld waarom lang gezegd is dat er schadelijke stoffen ontstaan bij verhitting van eerste persing olijfolie:

Vroeger werden de olijven geperst met molenstenen en bleven er resten achter van pit en schil. Deze schillen en pitresten bleven in de olie en dat verbrandde wanneer de olie werd verhit. Tegenwoordig is alle olie gefilterd en zijn er géén resten van pitten en schillen meer in de olijfolie.

Eerste persing olijfolie is olie die gemaakt is van olijven vers van de olijfbos. Andere olie (Classico, Mild) wordt gemaakt van olijven die op de grond gelegen hebben en van mindere kwaliteit zijn. Ook deze olijven worden geperst, maar de olie van deze olijven wordt geraffineerd, dat wil zeggen gebleekt, ontkleurd en verhit. Door het raffinageproces zijn de gezonde stoffen (zoals polyfenolen en andere antioxidanten, onverzadigde vetzuren en vitamine E) uit de olijfolie verdwenen. Door deze olie te mengen met ongeveer 5% eerste persing olijfolie, mag het verkocht worden als olijfolie zoals Classico en Milde olijfolie. Deze oliesoorten bevatten nog amper polyfenolen en andere antioxidanten

Uitzending Keuringsdienst van Waarde februari 2024

Peulvruchten zoals zwarte bonen zijn een mooie manier om meer vezels, eiwitten en voedingsstoffen aan je voeding toe te voegen. Deze **brownies** zijn dus niet alleen een traktatie, maar ook een slimme manier om vaker peulvruchten te eten.

Ingrediënten (ca. 12 stuks)

- 1 blik zwarte bonen (400 gram, uitlekgewicht ca. 240 gram)
- 100 gram medjoul dadels (ontpit)
- 3 eieren
- 100 gram pure chocolade (min. 70% cacao)
- 50 gram boter
- 25 gram cacao poeder
- 75 gram pecannoten
- 75 gram gedroogde cranberry's

Bereidingstijd: 15 minuten

Oventijd: 25 minuten

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleeft een vierkante bakvorm (ca. 20x20 cm) met bakpapier.

Doe de uitgelekte bonen samen met de dadels en de eieren in de keukenmachine en maal tot een gladde puree.

Smelt de chocolade samen met de boter op een lage hittebron.

Voeg de cacao toe aan de bonen-dadelpuree en mix goed.

Roer de gesmolten chocolade-botermix erdoor en hak de pecannoten grof.

Schep de pecannoten en cranberry's erdoor.

Giet het beslag in de bakvorm en strijk glad.

Bak de brownie in ca. 25 minuten gaar. Laat afkoelen voordat je het in stukken snijdt.

Van de website: www.puurgezond.nl

Voeg wat geraspte sinaasappelschil toe aan het beslag. Of vervang de pecannoten door walnoten of hazelnoten voor een andere smaak en bite.