

De wijzer in voeding krant

Hoe vervelend is het wanneer we na een gelukke lijnpoging weer aankomen? Heel vervelend, dat weten helaas best veel mensen. Gelukkig besteedt de wetenschap ook veel aandacht aan dit probleem en verlies van spiermassa blijkt een oorzaak te zijn. Verder in de krant; twee nieuwe producten en 2 eenvoudige maar lekkere recepten. Veel leesplezier!



Hoe voorkomen we gewichtsstijging na afvallen?

Zoals u hiernaast heeft kunnen lezen is de kans groot dat we na een periode van afvallen, toch weer aankomen. Hoe kunnen we dat voorkomen?

***Lichamelijke activiteit tijdens het afvallen** helpt om de afname van spiermassa te beperken en daarmee het risico op gewichtstoename daarna te verkleinen.

*Ook lijkt het erop dat een **blijvende verhoging van lichamelijke activiteit** van belang is op gewichtstoename na het afvallen te beperken.

* Tijdens het afvallen en ook daarna helpt een voldoende **hoog eiwitgehalte van de voeding** om de spiermassa op peil te houden.

*Ook blijkt een **matig vetgehalte van de voeding** en een wat **hoger eiwitgehalte** (en een **wat lager koolhydraatgehalte**) van de voeding helpt om gewichtsstijging na afvallen te verkleinen.

*Het is duidelijk dat **de behandeling** van overgewicht en obesitas in verreweg de meeste gevallen **niet zou moeten stoppen** na een geslaagde afvalpoging. Langdurige begeleiding, **met aandacht en tips voor blijvende gedragsverandering**, blijft meestal nodig om het lagere gewicht te kunnen handhaven.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor voeding&diëtetiek september 2021

Oktober 2021. Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website: www.wijzerinvoeding.nl

Aankomen na afvallen, hoe zit dat?

Veel mensen die een succesvolle poging hebben ondernomen om af te vallen, komen weer aan. Gelukkig geldt dat niet voor iedereen. Onder de mensen die wel aankomen, blijkt er een grote variatie te zijn in het aantal kilo's dat mensen aankomen. De een komt een paar kilo aan en de ander is binnen het jaar weer terug op het oude gewicht.

Marleen van Baak, hoogleraar op de universiteit van Maastricht heeft hier onderzoek naar gedaan. Ze heeft vooral gekeken naar de **rol van vetcellen** bij het proces van afvallen en weer aankomen.

Zo bleek er in het vetweefsel **veranderingen** op te treden **die konden voorspellen hoe groot de gewichtstoename na afvallen zou zijn**. Hoe méér stressreacties in de vetcellen optraden, hoe groter de gewichtstoename was na het afvallen.

Wat gebeurt er in de vetcellen?

Tijdens het afvallen gaat vet uit de vetcel en neemt de grootte van de vetcel af. Vetcellen zijn omgeven door flexibel bindweefsel, de extracellulaire matrix. Dit zorgt voor stevigheid van de vetcellen en maakt ook uitwisseling van signalen mogelijk tussen de vetcel en zijn omgeving. Denk aan leptine, het verzadigingshormoon. **De hoeveelheid van deze stoffen, die door de vetcel uitgescheiden werd, veranderde.**

Wanneer de grootte van de vetcellen afneemt, past het flexibel bindweefsel niet goed meer. In de vetcellen ontstaat een soort stressreactie die de cel aanzet **om weer meer vet op te slaan.**

Het flexibel bindweefsel kan zich herstellen maar dat is een proces dat veel energie kost. Het lichaam kan dat niet doen tijdens de periode van de caloriebeperking. Hoe langer het duurt voordat het flexibel bindweefsel zich heeft hersteld, hoe groter de gewichtstoename. Helaas bleek uit het onderzoek niet hoe we deze reactie van de vetcellen kunnen verkleinen. **De snelheid waarmee het gewicht verloren was, bleek geen invloed te hebben.**

Uit het onderzoek bleek wel dat mensen die tijdens het afvallen meer spiermassa hadden verloren, ook meer aankwamen dan de mensen die weinig spiermassa hadden verloren.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor voeding&diëtetiek september 2021

Bolletje groentecrackers

Nieuw zijn de groentecrackers van Bolletje; met spinazie en met rode biet. De crackers bevatten ongeveer 25% spinaziepoeder of bietenpuree. Ze bevatten wat minder koolhydraten (37%) dan de gangbare crackers (52%). Prijs; 2,49 euro voor 4x4 stuks

Herfst

Dit recept is al oud, maar omdat het herfst is èn de goudrenetten weer komen èn omdat het een heerlijk slank recept is bij lekkere trek zijn dat genoeg redenen om hem weer in de krant te zetten.

Deze "appelbol" is een goede keuze op moeilijke momenten. In een mum van tijd klaar, niet te moeilijk, lekker warm en overheerlijk. Lekker bij een bakje thee of koffie. (nog lekkerder met een héééél klein beetje (Optimel)vla (50ml). Voeg de vla pas toe als de appel klaar is).

Ingrediënten:

1 appel (*een goudrenet is heel geschikt maar met een ander soort appel lukt het ook goed*)
beetje kaneel

Bereidingswijze:

Schil de appel en haal met een appelboor het klokhuis eruit.
Stuif wat kaneel over de appel en zet hem op een schoteltje ongeveer 2,5 minuten in een magnetron (700-1000 Watt)

OF

Schil de appel, snijd de appel in stukjes en doe de appel in een ovenvast schaaltje. Stuif er een beetje kaneel over en zet de appel 20-25 minuten in een (voorverwarmde) oven bij 200 graden.

Foodswap

Swap betekent in het Engels: **wisselen**.

Onder een foodswap verstaan we de wisseling van iets ongezonds in iets gezonds.
Hieronder twee foodswaps

Foodswap 1: Wortelfrietjes

Serveer eens in de oven gebakken wortelfrites in plaats van gewone patat. Schep 800 gram schoongemaakte en in fritesgrootte gesneden (winter)wortels om met twee eetlepels olie, wat paprikapoeder en zout. Leg de wortels op een bakplaat met bakpapier en bak de wortels in de oven op 200 °C in ca. 25-30 minuten gaar. Lekker met kwarkdip (zie foodswap 2).

Wunda

Wunda is een nieuwe plantaardige drank op basis van **erwteneiwit** van de firma Nestlé. Het bevat plantaardige eiwitten (uit de erwten) en toegevoegde vitamine B12, B2, D en calcium.

De hoeveelheid eiwit is de helft van halfvolle melk. De hoeveelheid calcium, B2 en B12 is gelijk aan halfvolle melk en de hoeveelheid vitamine D is hoger.

Naast deze plantaardige melkvervanger bestaat het assortiment van Wunda nog uit een gezoete variant en een chocolade variant. (*prijs: 2,39 euro voor 950 ml/ 1,49 voor 500 ml*)

Onder de naam Wunda Immunoshot worden 2 soorten sapjes verkocht met gember en kurkuma (of pepermunt) toegevoegd ijzer, calcium, vitamine D en B12, zink en calcium. Het suggereert dat het ons immuunsysteem stimuleert en helpt om over vermoeidheid heen te komen. Een flesje van 100 ml levert 2 klontjes (snelle) suikers uit het fruit. (*prijs: 2,29*)

Wunda is te koop bij Jumbo en Albert Heijn

Soep van sperziebonen.

Dit recept kreeg ik van een van u. Ik heb hem zelf nog niet geprobeerd maar dat ga ik zeker nog doen.

Slabonensoep of sperziebonensoep maken is heel simpel. Punt de bonen en breek of snijd ze in kleinere stukken van 2 tot 3 cm. Met water opzetten en goed laten koken zodat de bonen goed gaar zijn. Dan zet je de mixer er op en dat is alles. Doe er een eetlepel crème fraîche bij (een beetje naar de hoeveelheid en smaak). Wij eten bijna geen zout en dat kan je erbij doen natuurlijk, naar wens

Hierbij een variatie op sperziebonensoep *

Ingrediënten:

500 gram sperziebonen/ beetje olijfolie/ 2 tenen knoflook/
0,5 liter bouillon (zelfgemaakt of van een bouillonblokje),
naar smaak crème fraîche.

Bereiding:

Haal de sperziebonen af en snijd in stukjes. Pers de knoflookteentjes of snijd ze in kleine stukjes.
Verhit de olie in een pan en roerbak de sperziebonen en de knoflook ongeveer 3 minuten. Voeg de bouillon toe en kook 20 tot 30 minuten.
Pureer de soep. Voeg 4 eetlepels crème fraîche toe en warm de soep goed door.

**van de website: alsetenevenmoeilijkis.nl*

Foodswap 2: Kwarkdip

Een sausje is altijd lekker. Op zich is er niks mis met mayonaise maar we kunnen wel een minder calorierijk sausje maken van wat volle kwark met zout en peper, wat fijngeknipte verse kruiden (bieslook, munt of peterselie) en eventueel een uitgeperst teentje knoflook.