

De wijzer in voeding krant

Mogen we linzen eten als we coeliakie hebben? En is zout eten slecht voor onze nieren? Bevatten spruitjes veel vitamine C of juist niet? Heeft het nog zin om onze leefstijl aan te passen wanneer we de 50 gepasseerd zijn? U leest het in deze krant. Veel leesplezier!!



Linzen zijn vaak niet glutenvrij

Sinds jaar en dag zeggen diëtisten dat linzen passen in een glutenvrij dieet omdat ze van nature geen gluten bevatten. Echter, nieuwe inzichten laten zien dat dit advies aangepast moet worden.

De reden voor deze aanpassing is de teeltwijze.

De linzenplant is een slappe plant die ondersteuning nodig heeft. Telers gebruiken hiervoor geen traliewerk of bamboestokken, maar de tarweplant. De tarweplant is een stevige plant en door de linzen samen met tarwe te laten opgroeien, worden de (slappe) linzenplanten gesteund door de (stevige) tarweplanten.

Het gevolg is dat bij het oogsten van de linzen er een groot risico is op besmetting met tarwekorrels. En tarwekorrels bevatten gluten.

Gewone droge ongekookte linzen of blikjes gekookte linzen kunnen daarom gluten bevatten.

Linzen die verkocht worden met het crossed grain-keurmerk of een ander glutenvrij logo zijn altijd glutenvrij.

Uit: Glutenvrijmagazine oktober 2022

Oktober 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Onze **nieren** zuiveren ons bloed, ze zorgen voor de juiste hoeveelheid vocht in ons lichaam, ze regelen de bloeddruk en nieren zijn belangrijke organen bij de aanmaak van bloed, botten en vitamine D.

Het is dus de moeite waard om goed voor onze nieren te zorgen. Maar hoe doen we dat?

Drinken

Nieren hebben vocht nodig om hun werk goed te kunnen doen. Door voldoende te drinken helpen we de nieren om zout, ureum en gifstoffen af te voeren. Dit verkleint het risico op het krijgen van chronische nieraandoeningen.

We hebben onder normale omstandigheden 1,5-2 liter vocht nodig, waarvan bij voorkeur een groot deel water.

Weinig zout

Een grote boosdoener voor de nieren is een hoge bloeddruk. Door de hoge druk kunnen bloedvaten en de filters in de nieren beschadigd raken. Wees daarom zuinig met zout. Koken zonder/ met heel weinig zout is een belangrijke tip. Maar ook in brood, kaas en vleeswaren zit veel zout. Kies daarom vaker voor licht gezouten kaas (Maaslander, Maasdammer, Emmentaler, Leerdammer, Monchou, hüttenkäse) en licht gezouten vleeswaren (rosbief, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet). Vervang vlees en kaas ook eens voor 100% pindakaas (bevat géén zout) of ei (zonder zout) en vervang brood eens door yoghurt met muesli of een bordje havermoutpap.

Niet roken

Van roken weten we dat het de bloedvaten in en naar de nieren beschadigt. Roken is een belangrijke risicofactor voor nierschade.

Van alcoholische drankjes worden we heel makkelijk dik.

Alcohol levert veel kilocalorieën, we krijgen trek na het gebruik van alcohol en onze motivatie zakt er enorm van, waardoor we vaak geen zin meer hebben in “matig en gezond”.

Wanneer u het moeilijk vindt om geen/ bijna geen alcohol te drinken, dan is de **alcoholvrije gin van Gordon's** misschien iets voor u. Volgens mijn anonieme tipgever moest het wel van dit merk zijn omdat die smaakt als echte gin. Heerlijk in een glas suikervrije tonic. En het aantal kilocalorieën?? Bijna niets!!

Tip van de maand

Aardappel-uientaart

Deze heerlijke hartige taart is glutenvrij dankzij de korst van aardappelpuree. Een aanrader, ook voor diegene die wel gluten mogen eten.

Ingrediënten

- 500 gram aardappelen
- 500 gram uien
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- peper, nootmuskaat
- 40 gram walnoten, ongezoeten
- ca. 150 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 2 eetlepels zuivelspread light

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
3. Fruit de uien in de margarine met wat peper in 20 minuten gaar.
4. Warm de oven voor op 200 °C.
5. Breek de walnoten in stukken.
6. Houd 2 eetlepels melk achter en breng de rest van de melk aan de kook.
7. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat een stevige puree.
8. Schep de aardappelpuree in een ovenvaste schaal en bedek bodem en de wanden hiermee.
9. Verdeel de uienringen erover en strooi de walnoten erover.
10. Klop het ei los met de achtergehouden melk en roer de zuivelspread erdoor. Verdeel dit over de uien.
11. Bak de taart in de hete oven in ca. 20 minuten goudgeel.

Bevat per portie 600 kcal, 65 g koolhydraten, 15g eiwit

Van de website van het voedingscentrum

Kanker door leefstijl

Begin deze maand werd het trendrapport Kanker gepresenteerd. Wanneer we niets doen, zal in de aankomende tien jaar het aantal kankerdiagnoses toenemen. Dat is een heel vervelende boodschap. Een van de oorzaken is onze leefstijl. Wanneer we roken, alcohol drinken, te weinig groente en fruit eten en/of wanneer we te zwaar zijn, dan is het risico op het krijgen van kanker groter.

Het goede nieuws is dat het altijd zin heeft om onze leefstijl aan te passen, ook als we al wat ouder zijn. En als we toch kanker krijgen, dan is het risico op overleving groter met een gezonde leefstijl.

Uit: interview Valery Lemmens van het Integraal Kankercentrum Nederland in de Stentor van 4-10-2022

Feit of fabel?

(De antwoorden staan onderaan deze pagina)

1. Volle yoghurt bevat minder calorieën dan magere vruchtenyoghurt.
2. Afvallen gaat beter wanneer we water drinken.
3. Spruitjes bevatten meer vitamine C dan een sinaasappel.

(van website Wereld kanker Onderzoek Fonds)

Gemberspread

Meng 1 theelepel geraspte gember en ½ theelepel geraspte citroenschil door 100 gram roomkaas. Breng op smaak met **zout en peper**. Lekker op een toastje met gerookte zalm of forel

(uit: Boodschappen, maandblad van de COOP, oktober 2022)

1. Feit, volle yoghurt bevat per 100 ml ongeveer 52-62 kcal. Magere vruchtenyoghurt bevat ongeveer 62-72 kcal. Magere vruchtenyoghurt 0% suiker bevat wel minder calorieën
2. Feit. Als we precies hetzelfde zouden blijven eten en drinken, dan vallen we niet beter af als we water drinken, maar wanneer we frisdrank en andere suikerrijke dranken vervangen door water, zal dit wel bijdragen aan succesvol afvallen. Ook kan het helpen om water te drinken bij trek.
3. Feit. Spruitjes zijn echte vitaminebommetjes! Ze bevatten meer vitamine C dan een sinaasappel: in 100 gram rauwe spruitjes zit maar liefst 150 milligram vitamine C, terwijl in 100 gram sinaasappel 'slechts' 51 milligram vitamine C zit.