

De wijzer in voeding krant

*Dat gezond eten goed is, wist u al. Maar wist u ook dat een poos niet-eten heel gezond is? We noemen het *intermitting fasten* of *wel periodiek vasten*. In deze krant staat waarom het goed is voor onze hersenen. Verder o.a informatie over een baby groente tas en een lekker recept. Veel leesplezier!*



**Intermitting
fasten =
periodiek
vasten**

Intermitting fasten

Wie aan intermitting fasten doet, kiest ervoor om op gezette tijden niet te eten. Intermitting fasten is ondertussen niet meer alleen voor gezondheidsfreaks. Er zijn veel vormen van intermitting fasten. Zo kunnen we kiezen om 12 uur te vasten. Maar ook is het mogelijk om langer te vasten (tot 16 uur). Ook zijn er schema's om bijvoorbeeld 1 hele dag niets te eten.

Waarom zouden we aan intermitting fasten gaan doen?

Hoe langer we vasten, hoe moeilijker het wordt. Hoe langer we vasten hoe lastiger het wordt om volwaardig te blijven eten. En ook geldt dat een lange periode van vasten niet voor iedereen geschikt is. Waarom zouden we dan aan intermitting fasten gaan doen?

Het blijkt dat vasten een **positieve invloed op onze hersenen**. het **vergemakkelijkt afvallen** en het heeft een positieve invloed op sommige **waarden in het bloed**. In de krant een kleine uitleg over de voordelen voor het brein.

Veel gebruikt schema

Er zijn diverse mogelijkheden voor intermitting fasten, maar een veel gebruikt schema is om na het avondeten niets meer te eten tot de volgende morgen. Door het ontbijt uit te stellen kunnen we tussen de 12 en 16 uur vasten. Het voordeel is dat we in die uren een poos slapen, waardoor het vasten als vanzelf gaat.

Oktober 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Intermitting fasten en het brein.

Wanneer we eten wordt ons voedsel omgezet in glucose en dit geeft ons energie. Als we niet eten moet het lichaam op zoek naar een alternatief en vindt dat in de vorm van lichaamsvet. Dit vet wordt omgezet in vetzuren en dit geeft energie aan alles in het lichaam behalve aan de hersenen. Dit komt doordat er een soort filter voor de hersenen zit: de bloed-brein-barrière. Die laat alleen heel kleine moleculen door zoals zuurstof. Vetzuren komen er moeilijk doorheen. Om toch genoeg energie te kunnen leveren aan het brein, worden vetzuren in de lever omgezet naar een alternatieve energiebron: **ketonen**. De ketonen kunnen makkelijk door de bloed-brein-barrière en zo krijgen de hersenen toch de benodigde energie.

Stentor 24-5-2022

Hersencellen maken continu eiwitten die de cellen helpen om goed te functioneren. Maar hoe ouder we worden, hoe vaker de hersencellen per ongeluk eiwitten aanmaken waar de hersenen helemaal niets aan hebben. Deze eiwitten stapelen zich op waardoor de hersencellen afsterven. En hoe meer hersencellen afsterven, hoe minder goed het brein werkt. We worden vergeetachtig of de coördinatie verslechtert.

Ketonen zorgen ervoor dat de hersenen minder eiwitten aanmaken en daardoor worden er minder misvormde eiwitten gemaakt. Ook zorgen de ketonen er voor dat de hersencellen de opgehoopte eiwitten **op gaan ruimen waardoor hersencellen minder snel afsterven.**

Stentor 24-5-2022

Misschien het voor u een **leuke uitdaging** om eens te proberen om niets meer te nemen na het avondeten. Water, thee en zwarte koffie zonder suiker mogen nog wel.

Twijfelt u of u dit mag vanwege uw gezondheid, overleg dan met uw praktijkondersteuner of arts.

Baby Groente Tas

Purmerend startte twee jaar geleden met de Baby Groente Tas en na groot succes mag de tas blijven. Om het programma verder uit te rollen is Stichting Baby Groente Tas opgericht. Gemeente Leiden is de eerste nieuwe gemeente die start in oktober 2023. Expert voeding en gedrag prof. Dr. Jaap Seidell: "De Baby Groente Tas zou in het standaard pakket moeten zitten dat een GGD of gemeente aanbiedt aan jonge gezinnen."

Meer groente-inname is van groot belang om het risico op overgewicht, kanker en diabetes te verminderen. De eerste 1000 dagen van een baby zijn cruciaal voor smaakvoorkeuren en latere gezondheid. Maar veel ouders zijn onzeker over geschikte groenten en bereidingswijzen. De Baby Groente Tas helpt ouders bij deze keuzes en zet hen op de rit met vers koken.

De Baby Groente Tas wordt acht weken lang gratis thuisbezorgd bij baby's vanaf 4 maanden en bevat wekelijks twee soorten groente, recepten, invriesbakjes en een staafmixer. Met behulp van deze tas kunnen ouders eenvoudig gezonde babyhapjes maken en invriezen. Zo heeft de baby een gezonde smaakontwikkeling en komen ouders in het ritme van vers koken voor het gezin.

Uit wetenschappelijk onderzoek onder leiding van prof. Dr. Jaap Seidell blijkt: baby's mét de tas eten vaker, gevarieerder en eerder groente dan baby's zonder de tas. Ook na acht weken Baby Groente Tas blijven ouders de recepten koken.

Stichting Baby Groente Tas is een non-profit organisatie en werkt samen met gemeenten, lokale groenteleveranciers en bezorgdiensten. De organisatie wil de Baby Groente Tas overal in Nederland beschikbaar maken en hiermee bijdragen aan de preventie van gezondheidsproblemen op latere leeftijd.

Van de website: VoedingNU.

Bloemkoolstampottaart

Zo ziet stampot er heel anders uit, maar het blijft een lekker en makkelijk gerecht. U kunt ook voor een slanke variatie kiezen.

Ingrediënten:

Voor 4 personen

300 gram stampotaardappelen

4 plakjes bladerdeeg

1 bloemkool

2 bosuien

1 teen knoflook

1 takje rozemarijn

30 g boter

2 eidooiers

125 g crème fraîche

150 g geraspte kaas

(springvorm 22-24 cm doorsnede)

Bereiding:

1. Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook de aardappelen in water met wat zout net gaar. Giet ze af, laat ze uitstomen en prak ze grof.
2. Verwarm de oven voor om 200 graden. Maak de randen van de plakjes bladerdeeg vochtig en leg de plakjes iets over elkaar en rol uit. Bekleed hiermee een springvorm.
3. Snijd intussen de bloemkool in gelijke roosjes en de bosuien in ringetjes. Pel de knoflook. Ris de blaadjes van de rozemarijn.
4. Meng de geprakte aardappel met de bloemkool, bosui, uitgeperste knoflook, rozemarijn, boter, eidooiers en de crème fraîche. Schep als laatste 75 gram oude kaas erdoor.
5. Schep het mengsel op het deeg in de vorm en strooi de overgebleven oude kaas over de taart. Bak de taart in de voorverwarmde oven in ongeveer 40 minuten lichtbruin en gaar.

Uit het blaadje van Plus supermarkt van oktober 2023. Bevat pp: ongeveer 675 kcal-35 g koolhydraten-20 g eiwit-50g vet

tip

Wanneer u wat minder vet en kilocalorieën wil, laat dan het bladerdeeg en de boter weg en gebruik hüttenkäse of kwark i.p.v. crème fraîche.

Bevat pp: ongeveer 340 kcal- 20g koolhydraten-18 g eiwit-20g vet

Zeldzame vormen van allergie

Allergieën voor koemelk, pinda, kippenei en noten komen relatief veel voor. Maar er zijn ook kinderen en volwassenen met een zeldzame allergie. Zoals een **allergie voor kokos of voor jackfruit**.

Kokos wordt in veel voedingsmiddelen verwerkt. Denk aan kokosvet in koek, in kofficreamers en in vegan kaas. Kokos zit ook vaak in crèmes en shampoos. Het smeren van deze kokos bevattende crèmes op de huid-en dan vooral op de ontstoken eczeemhuid- maakt de kans op een kokosnoot allergie groter. Gelukkig komt een kokosnoot-allergie heel sporadisch voor.

Jackfruit is een grote tropische vrucht die verwerkt kan worden in vegan pulled pork. De klachten zijn vaak mild en een allergie voor jackfruit is zeldzaam. Maar omdat er wereldwijd steeds meer jackfruit gegeten wordt is de verwachting dat allergische reacties hierop wel meer gaan voorkomen.

Uit: Allergie&voeding 3/2023

WAAR of NIET waar: We hebben meer eiwitten nodig als we af willen vallen?

Als we af willen vallen, is het slim om calorieën te besparen. Maar het is niet slim om op eiwitten te besparen. Deze voedingsstof levert namelijk de meeste verzadiging en is nodig voor de opbouw en het in stand houden van spierweefsel. In verhouding hebben we bij het afvallen dus wat meer eiwit nodig dan anders. Zorg dat de voeding rijk is aan producten als zuivel, vlees, vis en eieren. Ook plantaardige eiwitrijke producten kunnen, zoals peulvruchten, noten, zaden en soja (in de vorm van tahoe, tempeh, boontjes).

Maar overdrijven met eiwitten is ook niet nodig. Zo hebben we geen extra eiwitshakes nodig. Eiwitten uit gewone voedingsmiddelen werken voldoende.

Van de website: Puurgezond.nl