

De wijzer in voeding krant

Het overkomt iedereen wel eens dat we ons zo bezeren dat we een poos niet kunnen doen wat we willen. Vervelend natuurlijk maar als alles weer wordt zoals het was, dan is dat fijn. Soms komen we in die periode aan en dat is (meestal) niet zo fijn. Om dit te voorkomen wat tips in deze krant. Ook informatie over pesticiden, snijplanken, anti-nutriënten en twee lekkere recepten. Veel leesplezier!!



Hoe voorkom ik dat ik aankom tijdens een blessure?

Tijdens mijn werk vraag ik vaak waardoor mensen zwaarder zijn geworden. Soms is het antwoord dat iemand geblesseerd was geraakt en daardoor een periode (bijna) niets kon doen. In deze krant tips om gewichtstoename tijdens een blessure te voorkomen.

Minder beweging betekent niet dat we géén energie/ kilocalorieën verbruiken. **De meeste energie gebruiken we met warm blijven.** Een man verbruikt 1,1 kcal per uur per kilogram lichaamsgewicht en een vrouw 1,0 kcal per kilogram lichaamsgewicht. Voor een man van 75 kilo betekent dat (1,1 kcal x 75 kg x 24 uur=) 1980 kcal. Voor een vrouw van 60 kilo betekent dat (1,0 kcal x 60 kg x 24 uur=) 1440 kcal. Wanneer we overgewicht hebben rekenen we niet alle kilo's mee omdat vetweefsel minder energie kost om te onderhouden dan spierweefsel. We gaan dat uit van een BMI van 27 (*De BMI= gewicht (in kilo's) gedeeld door lengte x lengte (in meters).*)

Drie maaltijden per dag

Ook als we veel moeten zitten of liggen blijft regelmatig eten belangrijk. Drie maaltijden per dag zullen voorkomen dat we snaaibuien krijgen. Kies voor maaltijden met groentes, die vullen lekker maar leveren weinig kilocalorieën.

Eet niet uit verveling

Een blessure betekent vaak dat we ons werk en hobby's niet kunnen doen. Fijn is om te focussen op de dingen die we wél kunnen. Overleg ook met uw fysiotherapeut, deze weet wat u kunt/ mag doen.

Oktober 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Bezoek

Neem geen eetbare/ drinkbare dingen mee wanneer u op bezoek gaat bij iemand die een blessure heeft. Kies voor bloemen, een tijdschrift, een boek, een spelletje, een geurtje, een douchegel, een kleurboek voor volwassenen, een handwerkje of iets anders om te doen voor de zieke. En bent u de zieke, vraag het bezoek om niets eetbaars mee te nemen.

Gezonde boodschappen

Haal gezonde boodschappen in huis. Zo is het makkelijker om goed te kiezen.

Hoofdhonger

Soms zit het niet mee en voelen we ons verdrietig, down of boos. Probeer die emotie niet weg te eten. Honger die in ons hoofd zit reageert niet op eten/ snoepen. We eten vaak door en nemen dan te veel. Hoofdhonger zakt door dingen te doen die we fijn vinden/ leuk vinden en ons helpt te ontspannen

Tanden poetsen

Wanneer we iets gegeten hebben en we poetsen onze tanden, dan is dat voor ons hoofd vaak een teken dat we klaar zijn met eten. Dat helpt ook na het eten van een tussendoortje. Zo voorkomen we dan we dooreten.

Water drinken

Een extra glas water of kop thee helpt ook om de zin in lekkere dingen beheersbaar te maken.

Eetmeter

De app de eetmeter van het Voedingscentrum kan een handig hulpmiddel zijn om te checken hoeveel kilocalorieën we eten. De app is gratis.

Pesticiden en Parkinson

Bestrijdingsmiddelen liggen steeds vaker onder een vergrootglas en dat is niet voor niets. Zo zijn er aanwijzingen dat pesticiden een rol spelen bij het ontstaan van de ziekte van Parkinson. Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat boeren die met bepaalde pesticiden werken een hoger risico hebben op de ziekte van Parkinson. Hetzelfde geldt voor bewoners die in de buurt van landbouwgrond wonen. Een bestrijdingsmiddel dat met name onder vuur ligt is glysofaat, ook wel bekend als Roundup. Dit middel wordt veel gebruikt om onkruid te doden en om bepaalde gewassen te doden om de oogst makkelijker te maken.

Uit: GezondNu – Editie 4-2024

Helpt wassen nog een handje?

De Amerikaanse onderzoeksgroep Environmental Working Group (EWG) deed onderzoek naar resten van pesticiden op groente en fruitsoorten die in Amerika in de supermarkt liggen. Het onderzoek is gedaan met groente en fruit zoals ze thuis bereid worden. Dat betekent dat spinazie en druiven werden gewassen en meloen en kiwi's werden geschild voor de test. **Het bleek dat wassen van groente en fruit geen invloed had op de hoeveelheid pesticiden.** Pesticiden zijn niet simpelweg van het gewas te spoelen. De meeste pesticiden zijn niet in water oplosbaar en sommige pesticiden trekken in de plant. Als dit niet het geval zou zijn zouden de pesticiden na elke regenbui wegspoelen. Groente en fruit hebben wel een wasbeurt nodig om vuil en bacteriën er af te spoelen.

Uit: GezondNu – Editie 4-2024

Wat is hygiënischer? Een houten of plastic snijplank?

Vaak wordt gezegd dat een houten snijplank onhygiënischer is dan een snijplank van kunststof. Maar het maakt helemaal niet veel uit welk soort snijplank we gebruiken.

Belangrijk is het onderhouden en schoon houden van de planken. Een houten snijplank kunnen we beter niet in de vaatwasser stoppen. Goed schrobben met afwasmiddel en (heel) heet water zorgt ervoor dat de meeste bacteriën dood gaan. Verstandig is om dit direct na gebruik te doen, zo kunnen schadelijke bacteriën zich niet ophopen. Vervang een snijplank als deze vol zit met groeven, want dan kunnen we hem niet meer goed schoonmaken.

www.gezondheidsnet.nl

Makreel & Avocadospread

½ kleine avocado, in blokjes
¼ komkommer, in blokjes
100 g gerookte makreelfilet
2 eetlepels volle kwark (of Griekse yoghurt of crème fraîche)
Rasp van een halve limoen
2 sneden volkorenbrood
Eventueel tuinkers

TIP

Meng de avocado, komkommer, makreel, kwark en limoenrasp in een kom en breng op smaak met wat zout. Rooster het brood en beleg met de spread. Maak het af met een beetje tuinkers en serveer meteen.

Flespompoe met boerenkool

Een heerlijk vegetarisch gerecht voor 4 personen.

Ingrediënten:

- *1 flespompoe, overlans in tweeën en zonder pitten
- *Olijfolie
- *peper en zout
- *2 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes
- * 75 g gedroogde bruine linzen, geweekt
- *1 blaadje laurier
- *1 teentje knoflook, gepeld
- *1 ui, gepeld en gesnipperd
- * 300 gram blad van boerenkool, schoongemaakt en in slierten van 1 cm breed
- * naaldjes van 1 takje rozemarijn, fijngehakt
- * 150 gram kruidenkaas
- *8 plakjes cheddar smeltkaas

Anti-nutriënten

*Planten maken natuurlijke gifstoffen aan om zichzelf te beschermen. Deze stoffen moeten voorkomen dat de planten door bepaalde insecten of dieren worden opgegeten. Daarom maken ze stoffen aan als fytynezuur, oxaalzuur of lectinen. En die stoffen worden ook wel **anti-nutriënten** genoemd.*

Sommige anti-nutriënten kunnen, als we er heel veel van binnenkrijgen, leiden tot maagdarmlaatsen als misselijkheid, braken en diarree. Andere kunnen de opname van gunstige voedingsstoffen als ijzer, calcium en zink belemmeren.

Normaal gesproken merken we er niets van dat er anti-nutriënten in ons eten zitten. Groenten die anti-nutriënten bevatten zijn over het algemeen juist gezond omdat ze veel vezels, vitamines en mineralen bevatten.

Een voorbeeld: tomaten, vooral onrijpe, bevatten het anti-nutriënt solanine. Bij een hele hoge inname kan dit maagdarmlaatsen geven. Maar tomaten zitten ook barstensvol vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels. En als we normale hoeveelheden tomaten eet, merken we niets van de solanine die erin zit.

www.puurgezond.nl

Tip

Verwarm de oven voor op 200 graden

Leg de pompoe met de snijkant naar boven in een ovenschaal en kerf het vruchtvlees in met een mesje.

Besprenkel elke helft met 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper en zout.

Druk de plakjes knoflook in het vruchtvlees van de pompoe.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Kook de geweekte linzen in 20 minuten gaar in ruim water met het laurierblad en het overige knoflookteentje. Giet af en laat uitlekken.

Roerbak de ui, de boerenkool en de rozemarijn 10 minuten in twee eetlepels olijfolie. Kruid met peper en zout.

Haal de pompoe uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden.

Lepel het vruchtvlees voorzichtig uit de pompoe zonder de schil te beschadigen en laat even afkoelen.

Meng de boerenkool, de linzen en de kruidenkaas door de pompoe. Kruid met peper en zout.

Vul de pompoenschillen met het mengsel en beleg met cheddar.

Laat de kaas 4 minuten smelten in de voorverwarmde oven.

Uit: www.glutenvrij.nl