

De wijzer in voeding krant

Dit keer een krant met slecht en goed nieuws. Het slechte nieuws is dat we te veel en te slecht voedsel eten waardoor we dik en ziek worden. Het goede nieuws is dat we daar iets aan kunnen doen. Een van die maatregelen is minderen van suiker en fructose. Een hoogleraar uit Maastricht schreef er een aardig boek over. Verder receptjes met kiwi en pompoen en goed nieuws over het zoutgehalte in vleesvervangers. Veel leesplezier!



In de Volkskrant van 14 juni van dit jaar stond een interessant interview met internist-endocrinoloog en hoogleraar Martijn Brouwers. Hij werkt in het Maastricht UMC en ziet dagelijks mensen die ziek zijn vanwege hun slechte voeding en ongezonde leefstijl. Hij schreef een boek: **“Suiker in overvloed”** en dat was de aanleiding voor het interview in de krant.

Uit: Volkskrant van zaterdag 14 juni 2025

Eerst een paar cijfers :

- 80% van de producten in de supermarkt is ongezond.
- Meer dan 50% van de volwassen Nederlanders is te zwaar en daarvan heeft 20-30% te veel vet in de lever.
- Een op de 20 vrouwen (en waarschijnlijk méér) heeft vanwege obesitas een verstoorde menstruatiecyclus en cysten op de eierstokken waardoor ze minder vruchtbaar zijn.
- Ieder jaar ontdekken artsen bij 12.000 mensen darmkanker.
- In 2023 (het laatste jaar waarvan cijfers beschikbaar zijn) kregen ruim 33.000 mensen een hartinfarct.

Uit: Volkskrant van zaterdag 14 juni 2025

Wat is fructose?

Fructose (of fruitsuiker) is een suiker die vooral voorkomt in fruit en in honing. In gewone suiker (sacharose) is fructose gekoppeld aan glucose. Omdat fructose bijzonder zoet smaakt en goedkoop verwerkt kan worden, komt ze vaak voor in industrieel bewerkte etenswaren zoals koek, snoep, frisdrank. Fructose wordt zo goed als volledig in de lever afgebroken. Een overdaad aan fructose wordt in de lever opgeslagen als vet.

Van de website van het diabetesfonds

September en oktober 2025

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Te veel en te slechte voeding maakt ons ziek.

Fructose was in de prehistorie schaars. Dat zat toen alleen in groente en fruit en was daarmee vooral in de zomer en het begin van de herfst beschikbaar. In die periode van overvloed kregen de mensen van toen veel fructose binnen. Het werd als vet in de lever opgeslagen en daarmee kon men de winter doorkomen.

Tegenwoordig is fructose te overdadig in onze voeding aanwezig waardoor we er allerlei gezondheidsproblemen van krijgen. Omdat fructose alleen in de lever als vet opgeslagen kan worden ontstaat er leververvetting.

Veel vet in de lever maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline. De lever gaat dan meer vet en glucose afgeven aan het bloed, waardoor de bloedvaten worden aangetast.

Fructose verhoogt ook de bloeddruk.

Uit: Volkskrant van zaterdag 14 juni 2025

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die veel suikerhoudende frisdrank drinken een hoger risico hebben op darmkanker.

Uit: Volkskrant van zaterdag 14 juni 2025

Hoewel de naam fructose van fruitsuiker komt, krijgen we fructose tegenwoordig vooral binnen via glucose-fructosesiroop, dat voor de helft uit fructose bestaat. Het is een goedkoop en daardoor populair zoetmiddel.

Van de website van het diabetesfonds

Fruit is gezond

Fruit moeten we zeker blijven eten, dat levert veel goede voedingsstoffen. Met vruchtensap moeten we heel matig zijn, dat levert veel suikers. Het probleem van fructose is de overdaad.

Uit: Volkskrant van zaterdag 14 juni 2025

Goed nieuws

Twee grote kiwi's per dag

Obstipatie (verstopping) is een vervelend probleem. Vaak worden (gewelde) pruimen ingezet om het probleem op te lossen. Maar nu blijkt **200 gram kiwi** nog effectiever te zijn. Uit het onderzoek bleek kiwi minder kramp te geven dan pruimen.

De Europese Commissie heeft het gezondheidseffect van 200 gram groene kiwi's eind juli 2025 goedgekeurd en toegevoegd aan de EU-lijst van toegestane gezondheidsclaims.

Een gezondheidsclaim wordt eerst beoordeeld door de EFSA (European Food Safety Authority) Na beoordeling van de EFSA keurt de Europese Commissie uiteindelijk de gezondheidsclaim goed of af.

Voedingsvezel in het algemeen kan helpen om verstopping te voorkomen. Voedingsvezels komen in fruit voor, maar ook in volkorenbrood, groente, linzen, noten ed.

Op internet (www.quest.nl) las ik overigens dat het onderzoek gefinancierd was door Zespri.....).

Van de website:VoedingNU.nl

Goed nieuws

Kant-en-klare vleesvervangers uit de supermarkt worden gezonder. Uit onderzoek bleek er vooruitgang te zijn ten opzichte van 2023: **26 procent** van de 129 onderzochte vleesvervangers voldeed aan de Schijf van Vijf-criteria. **Meer dan de helft hield zich aan het zoutmaximum** en meer dan 80 procent was eiwitrijk en lager in verzadigd vet en calorieën.

Als vergelijkbare dierlijke varianten langs dezelfde lat worden gelegd, dan geldt dit voor slechts **11 procent**.

Onderzoek van de Consumentenbond uit 2023 liet zien dat tweederde van de vegaburgers toen te veel zout bevatte. Onder andere daardoor bestaat nu nog steeds het beeld dat kant en klare vleesvervangers vaak ongezond zijn. Producenten worden zich steeds bewuster van het belang van een goede voedingswaarde en zetten stappen om deze te verbeteren.

Van de website:VoedingNU.nl-

Yoghurt met kiwi & verkruimeld knäckebröd

Ingrediënten voor 1 persoon:

2 kiwi's

200 ml yoghurt

1 Wasa zuurdesem rogge knäckebröd

1 el zonnebloempitten

Bereiden

1. Schil de kiwi's, snijd in plakjes en halveer deze. Doe de yoghurt in een kom en verdeel de kiwi erover.
 2. Verkruimel het knäckebröd fijn. Verdeel samen met de zonnebloempitten over de yoghurt
- Van de app van Albert Heijn*

pompoenpannenkoek

Een supertip om meer groenten in de lunch te stoppen.

Ingrediënten

100 ml (plantaardige) melk

1 ei

80 g havermout

100 g pompoen (gaar)

Bereiden

Klop de melk, het ei en de havermout door elkaar
Pureer of prak de pompoen en roer de pompoen door het mengsel

Bak er (kleine) pannenkoekjes van

Van de website: www.puurgezond.nl

Kiwi-appelsalade (bijgerecht)

Ingrediënten voor 4 personen:

4 kiwi's

2 frisure appels

3 el walnotenolie

1 el citroensap

1 el honing

2 el walnoten

Bereiden

Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in dunne plakken.

Schil de kiwi en snijd in plakjes. Verdeel de plakjes kiwi en appel over een schaal. Meng de olie met het sap en de honing en besprenkel het fruit ermee. Bestrooi de salade met walnoten.

Van de app van Albert Heijn

AVGG-tje

Tip

Wie de term niet kent: AVG staat voor Aardappel-Vlees-Groente. Maar bij een AVGG-tje is het best moeilijk om 200 gram groente of méér te eten. Maar niet met een AVGG'tje. Voeg gewoon een tweede groente toe: een warme groente en een salade of een gekookte groente met een gegrilde groente. Zo is voldoende groente eten een makkie!

Uit: Allerhande augustus 2025

Nieuw

Nieuw bij Albert Heijn

Naast cottage cheese naturel verkoopt Albert Heijn ook cottage cheese sweet chili en cottage cheese bieslook. Lekker op een volkorenbroodje of volkorencracker met cherrytomaatjes en tuinkers.
(200 gram: 1,39 euro)