

De wijzer in voeding krant

Vaak is er een goede reden om het anders te gaan doen: een broek die niet meer dicht kan, niet meer mee kunnen komen met het fietsclubje of niet meer kunnen slapen van de stress. Dat zijn momenten dat we besluiten dat het anders moet. Maar anders doen blijkt best moeilijk te zijn, we hebben onze gewoonten niet zomaar veranderd.

Kleine stapjes maken blijkt makkelijker dan grote veranderingen doorvoeren. Daarom een krant vol "kleine stapjes".

April 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website:

www.wijzerinvoeding.nl



“Wat maakt het uit, het is nu toch al verpest”

*In een van mijn vakbladen las ik een leuk artikel van een psychologe. Zij gaf aan dat we tijdens diëten vaak een negatief doel stellen. Bijvoorbeeld: “ik ga **niet** meer snoepen” of “ik ga **niet** meer een tweede keer opscheppen”.*

Wanneer we dan een keer een koekje eten, geeft dat direct een gevoel van **falen**. Dat leidt dan makkelijk tot het gevoel dat we vandaag toch **geen succes** meer kunnen boeken en de gedachte dat het vandaag **zinloos** geworden is om er nog moeite voor te doen (en het gevolg is dat ik de hele trommel leeg eet).

In sport stellen we vaak een **positief doel**, bijvoorbeeld: “ik ga de halve marathon hardlopen”. Wanneer we het doel (“marathon hardlopen”) opdelen in kleinere subdoelen (ik ga deze week drie keer een klein stukje hardlopen), dan hebben we drie keer per week kans op een **klein succesje**. Dat motiveert om verder te trainen voor die halve marathon of een fit lijf.

Om ook succes te hebben op dieetgebied is het zinvol om **positieve doelen** te stellen. Bijvoorbeeld mijn doel was “niet meer snoepen” maar wordt nu “zoveel mogelijk dagen niet meer snoepen”. Als ik in een week toch een dag gesnoept heb, heb ik 6 keer een succesje geboekt tegenover 1 x falen. En dan denk ik veel minder snel dat het een verloren dag is. Zo kom ik met kleine stapjes bij mijn doel.

Uit: Voeding Nu, maart/april 2019

Mediterrane voeding

Een gezonde leefstijl is enorm belangrijk voor ons lichaam. Denk maar eens aan ons hart en onze bloedvaten. Wanneer we niet roken, gezond eten en geen stress hebben, dan blijven hart en bloedvaten langer gezond.

Zo zagen onderzoekers in de jaren zestig dat mensen die rond de Middellandse zee leefden, minder hart- en vaatziekten hadden en de onderzoekers ontdekten dat het te maken had met de voeding.

De Mediterrane voeding wordt gezien als **de beste voeding om hart- en vaatziekten te voorkomen**. Ze bedoelen dan wel de voeding die in de jaren zestig gebruikt werden. In die tijd bestond de voeding uit een **ruime portie groente, olijfolie, regelmatig vis, noten en weinig bewerkte voedingsmiddelen**.

Maar hoe eet je als Nederlander anno 2019 mediterraan? Een paar kleine stapjes:

1. Wanneer we vaker dan 1 x keer per dag **groente** eten, is het veel makkelijker om een ruime portie te eten. Kies voor (zelfgemaakte) groentesoep bij lunch of een geprakte avocado op het brood of een bakje snoeptomaatjes als tussendoortje.
2. Doe een paar **noten** in de broodtrommel. Lekker als tussendoortje.
3. Besmeer het brood vaker met **pesto, hummus, pindakaas, amandelpasta of tapenade**
4. Bak vooral in **olijfolie**. Wanneer u lekkere jus wilt hebben, combineer de olijfolie dan met boter / eventueel margarine

Zuinig zijn met zout is goed voor het hart.

Gebruik een theelepeltje bij het toevoegen van zout. Zo zien we wat we toevoegen en gebruiken we minder zout dan wanneer we zout zo uit het busje op ons eten strooien. Een klein stapje de goede richting op.

Mexicaanse bonensoep

Peulvruchten zijn super gezond, goedkoop en ook nog eens lekker. Dat bewijst deze soep. Heerlijk bij de lunch of als tussendoortje.

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 ui
- 2 dunne preien
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 2 eetlepels paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen chilipepertjes of 1 fijngesneden verse rode peper
- 1 klein blikje maïs
- 1 blik zwarte bonen (400g)
- 1 blik tomaatblokjes (400g)

Bereiding:

Pel en snipper de ui. Maak de prei schoon en snijd in ringen. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en de prei. Voeg de specerijen toe en bak even mee. Laat de maïs en de bonen uitlekken. Voeg de maïs, bonen en de tomaatblokjes toe en verdun met circa 400 ml water tot een soep die nog goed gevuld is. Breng de soep aan de kook en laat 5 minuten doorkoken. Breng op smaak met zout en peper.

Uit: "Hart- en vaatziekten? Maak jezelf beter" door Karine Hoenderdos & Hanno Pijl ISBN:9789059568907

Leuke filmpjes en testjes

De website www.testjeleefstijl.nl is een website met allerlei leuke filmpjes en testjes voor jongeren op het gebied van leefstijl zoals voeding, drugs, alcohol, muziek, pesten en angst.

Met video's, vragen, tests en handige apps geeft de site inzicht in leefstijl en worden vragen op dat gebied beantwoord of wordt doorwezen naar de juiste instanties.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Dietetiek, maart 2019

15 minuten

Dagelijks een kwartier joggen of wat langer wandelen of tuinieren verkleint de kans op depressies.

Dat blijkt uit een Amerikaanse studie, uitgevoerd onder ruim driehonderdduizend volwassenen.

JAMA Psychiatry. January 23, 2019. doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.4175

Tip van de maand

Citroenpasta

met groene groenten

Deze heerlijke pasta is maar een hele kleine stap naar lekker en gezond eten!!

bereiding:

kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Kook de sperziebonen in 8 minuten gaar en kook de asperges in 2 minuten gaar. Laat de groente uitlekken. Snijd de courgette in stukjes. Snijd de knoflook fijn en snijd de bosuitjes in schuine stukjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook en bosui 3 minuten. Voeg de courgette toe en bak 2 minuten mee. Voeg de sperziebonen, asperges en doperwtten toe en verwarm kort door, breng op smaak met zout en peper en roer de spaghetti erdoor. Schep de stukjes mozzarella en de lepel zure room of kwark voor de spaghetti. Schep de spaghetti op de borden, rasp de schil van de citroen erboven en voeg het sap van een halve citroen toe. Bestrooi met versgemalen peper en druppel er nog wat olijfolie over.

Uit: "Hart- en vaatziekten? Maak jezelf beter" door Karine Hoenderdos & Hanno Pijl ISBN:9789059568907

Ingrediënten (2 personen)

- 100-150 g volkorenspaghetti
- 200 g sperziebonen, in drieën
- 350 g groene asperges, in drieën
- 1 teen knoflook
- ½ courgette
- 4 bosuitjes
- 4 eetlepels olijfolie
- 150 g diepvriesdoperwtten
- 1 bol mozzarella, in stukjes
- 1 eetlepel zure room of (volle) kwark
- 1 citroen

Schepje erbij... of eraf?

Ons brein is tevreden met een vol bord. Optisch bedrog heeft invloed op onze verzading. Wanneer een portie een normale portie lijkt, zijn we eerder verzadigd dan wanneer diezelfde normale portie een kleine portie lijkt.

Op een groot bord lijkt een normale portie klein. We zullen de neiging hebben om er een **schepje bij** te doen.

Op een klein bord lijkt een normale portie groot. We zullen dan de neiging hebben om een **schepje minder** te nemen.

Tip:

Meet uw servies eens. Heeft u nog borden van 25 cm in doorsnee? De meeste borden zijn nu al 28 cm. En hoeveel gaat er in uw toetjesschaaltje?

Wilt u gewicht verliezen? Minder eten is veel makkelijker door gebruik te maken van kleiner servies of bestek.