

De wijzer in voeding krant

Wist u dat onze botten mogelijk seintjes geven om niet te veel te eten? En wist u dat bewerkte voedsel aanzet om méér te eten? Wist u dat 50% van de volwassenen in Nederland te zwaar is? Wist u dat het eten van drie maaltijden per dag helpt bij het afvallen? Wist u dat moderne asperges in een warm bed liggen? Als u dat allemaal al weet, dan hoeft u de krant niet meer te lezen. Zo niet: veel leesplezier!



Burn baby burn

De titel van dit boek deed mij méér denken aan een enge thriller dan aan een voedingsboek. In dit boek introduceert gezondheidswetenschapper Maaïke de Vries de “**Metabole Methode**”, een manier van eten waarbij de stofwisseling optimaal gestimuleerd wordt en het gemakkelijker is om af te vallen.

Het bevat een 28-dagen plan, gebaseerd op zowel voeding, beweging als ontspanning. Door het volgen van de Metabole Methode belooft de schrijfster **gewichtsverlies** en het krijgen van **méér energie**.

De Metabole methode **stimuleert de vetverbranding door de insuline aanmaak te remmen**. Ze adviseert het gebruik van **3 maaltijden per dag zonder tussendoortjes**. Want hoe vaker we eten, hoe onrustiger de bloedsuiker wordt en de behoefte aan eten toeneemt.

Ook belangrijk is meer te bewegen en met name aan krachttraining te doen.

Ook is er aandacht voor de hormonen die de eetlust (ont)regelen.

Het advies is om minder dan 150 gram koolhydraten te eten. De dagmenu's bestaan uit onbewerkte producten, minstens 300-400 gram groente, voldoende eiwitten en voldoende vetten. Elke dag begint met bewegen op de nuchtere maag plus nog een keer extra bewegen. Het lijkt me een heel aardig boek voor diegene die aan de slag willen gaan voor een gezonde leefstijl.

Website: nieuwsvoordietisten.nl

Burn baby burn, door Maaïke de Vries, ISBN 9789492495990

April 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Sterk bewerkte voedsel is niet gezond. Het bevat ingrediënten die we niet in onze keukens gebruiken (b.v. gehydrolyseerde eiwitten of antischuimmiddelen), het bevat vaak veel toegevoegde suiker, zout en kleur-geur- en smaakstoffen. **Sterk bewerkte voedsel geeft minder verzadiging dan onbewerkte voedsel.** Maar we vinden sterk bewerkte voedsel wél lekker. Uit onderzoek in 2019 bleek dat **de proefpersonen dagelijks 500 kilocalorieën meer aten wanneer ze sterk bewerkte voedsel kregen (en daardoor ook zwaarder werden).**

Burn baby burn, door Maaïke de Vries, ISBN 9789492495990

Stamppot is een eenvoudig, maar heerlijk gerecht. Er kan van alles in, hoeft niet veel te kosten en er zitten heel veel vezels, vitamines en mineralen in. En dat er meer is dan boerenkoolstamppot of hutspot bewijst deze **Griekse stamppot**.

Ingrediënten voor 4 personen

1250 gram kruimige aardappelen

Zout en peper

400 gram ijsbergsla, fijngesneden

4 zachtgekookte eieren, fijngesneden

200 gram feta, verkruimeld

100 gram zwarte olijven zonder pit, grof gehakt

8 zongedroogde tomaatjes op olie, uitgelekt en in stukjes.

Scheutje olie uit het potje

Scheutje balsamicoazijn

Gedroogde oregano

Bereiding:

1. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Kook ze in een ruime pan met wat zout in 20 minuten gaar.

2. Giet de aardappelen af en stamp ze met een stamper tot een grove puree. Schep de ijsbergsla in delen door de puree. Laat de stamppot op een laag vuur goed doorwarmen.

3. Schep de eieren, de feta, olijven en zongedroogde tomaatjes door de puree en warm even mee. Breng op smaak met een lepeltje olie uit de pot tomaatjes, balsamicoazijn, peper en garneer met wat oregano.

Uit: heel Holland stamp, deel 3

Gravitostat is het verschijnsel dat de zwaartekracht bepaalde metabole processen in het lichaam beïnvloedt, waardoor het gewicht verandert.

Gravitostat

*Er wordt veel onderzoek gedaan naar het waarom van overgewicht. We weten dat te veel eten bij veel mensen een oorzaak is, maar waarom wordt de ene mens te zwaar en de andere niet? Hormonen, omgeving, stress, slaapttekort, het zijn allemaal factoren die invloed hebben op ons gewicht. Een redelijk nieuw inzicht is dat ook **onze botten** invloed hebben op ons gewicht.*

In 2018 publiceerden* Zweedse onderzoekers hun hypothese. Het dierlijke skelet is niet een hoop botten, maar een levend orgaan met verschillende hormonale processen. Osteocyten (botcellen) scheiden bepaalde hormonen uit naarmate de botten zwaarder belast worden. Die hormonen vormen een terugkoppelingssysteem dat de biochemische balans in het lichaam beïnvloedt.

Het bestaan van gravitostat werd aangetoond aan de hand van proeven met muizen, die gewichtjes omgegord kregen. Ze werden onder gelijke omstandigheden vergeleken met muizen die niet verzwaard werden. **Het bleek dat de verzwaarde muizen gewicht verloren doordat ze minder gingen eten.**

De hypothese is dat in botten een soort sensoren zitten die registreren of de muis te dik wordt. Wanneer muizen verzwaard werden die geen osteocyten meer in hun botten hadden, dan gebeurde er niets. De muizen gingen niet minder eten en werden ook niet lichter. Hiermee werd aangetoond dat het verlies van lichaamsgewicht door belasting afhankelijk is van osteocyten. Niet door de extra energie die het kostte om de gewichtjes te dragen. De onderzoekers stellen dat een verhoogd lichaamsgewicht een sensor activeert die afhankelijk is van de osteocyten van de gewicht dragende botten. Dit geeft een signaal af om de voedselinname te verminderen.

**Body weight homeostat that regulates fat mass independently of leptin in rats and mice*

Uit: Afvallen? Vaker staan met gravitostat - Foodlog

Wanneer de bodemtemperatuur boven 8 graden komt, gaan de **asperges** groeien. Daarom begint het aspergeseizoen vaak rond half maart. Boeren van nu wachten niet alleen op de zon, ze hebben verwarmde bedden voor de asperges. Met behulp van slangen die door de bedden lopen geven ze de asperges warm water en daarmee groeien de asperges beter. Eind juni stopt het seizoen voor de Nederlandse asperges.

Uit: Allerhande, nummer 3 van 2022.

Gravitostat bij mensen

Een muis is geen mens, en daarom deden de onderzoekers een onderzoek* met 69 te dikke proefpersonen (BMI tussen 30-35). De ene helft kreeg een vest te dragen dat 11% woog van hun lichaamsgewicht. De andere helft van de proefpersonen kreeg eenzelfde vest dat 1% van hun uitgangsgewicht woog. De deelnemers werd gevraagd het vest acht uur per dag gedurende drie weken te dragen. Verder werd gevraagd of ze zo veel mogelijk wilden staan en bijhouden wat ze aten. Hun bloed werd geregeld getest.

De onderzoekers concludeerden wel dat verhoogde gewichtsbelasting het lichaamsgewicht en de vetmassa bij zwaarlijvige proefpersonen verminderde. **Veel minder duidelijk kon bewezen worden dat het te maken had met een verminderde voedselinname.** Redenen die hiervoor aangevoerd werden was de korte duur van het onderzoek (3 weken) en het zelf bijhouden van het gegeten voedsel. Verder onderzoek vonden ook de onderzoekers noodzakelijk. **Misschien dat we daarna weten of staan de eetlust remt. We weten nu al wel dat obesitas meer voorkomt bij mensen die veel zitten.**

**Increased weight loading reduces body weight and body fat in obese subjects – A proof of concept randomized clinical trial*

Eettempo is van groot belang

Diewerke Bolhuis is onderzoeker bij de Food Quality and Design Group van de Wageningen University, waar ze onderzoekt hoe voedseltextuur de eetsnelheid en energie-inname kan matigen. Ze vertelde in de Stentor van zaterdag 2 april over haar werk. Ze zegt; "Als mensen mij vragen welke voedingstip ik hen kan geven, dan zeg ik altijd: **neem kleine happen vezelrijk voedsel dat je goed moet kauwen, dan raak je sneller verzadigd en eet je minder.**

Uit de gezondheidsenquête 2021 van het Centraal Bureau voor de statistiek (CBS) blijkt dat overgewicht, roken en alcoholgebruik nauwelijks gedaald is sinds 2018, in 2021 had **50 procent** van de volwassenen in Nederland **overgewicht** en **14 procent obesitas**, 21 procent rookt wel eens, 7 procent was een overmatige drinker en 8 procent een zware drinker. **Het streven is dat in 2040 het percentage overgewicht is teruggebracht naar 38 procent, obesitas naar 7 procent** en roken en problematisch alcoholgebruik naar 5 procent. Daar moeten we met zijn allen nog wel wat voor doen!

Uit: VoedingNU (maart 2022)