

De wijzer in voeding krant

Ook in deze krant weer nieuws, recepten en wetenswaardigheden. Ik maak tevens van de gelegenheid gebruik om u hele fijne feestdagen toe te wensen. Ik hoop dat 2020 u veel mooie dingen mag brengen.

December 2019
Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website: www.wijzerinvoeding.nl



Zware dagen

Ze zijn er weer: de receptenblaadjes van de supermarkten met allerlei kerstrecepten. Ik vind het altijd wel leuk om in die blaadjes te zoeken naar een lekker kerstrecept.

Zo zag ik een vier gangen menu met een voorgerecht van paté in pancetta met cranberryspread (820 Kcal), een bosui-cremesoep (545 kcal), een hoofdgerecht met varkenshaas en pruimen (695 Kcal) en een lekker toetje met ijs en koekjes (980 Kcal).

Best makkelijk te maken, maar wel een klus om allemaal op te eten: dit kerstmaal levert in totaal 3000 kilocalorieën!! Een gemiddelde warme maaltijd levert ongeveer 500-600 kilocalorieën waarmee we met dit kerstmaal ongeveer evenveel kilocalorieën binnenkrijgen als met 5-6 hoofdmaaltijden!!

Het is erg moeilijk om in die laatste week van december niet te groeien. Lijnen met kerst is niet nodig, maar wanneer we op de vier gewone dagen tussen kerst en oud en nieuw rustig aan doen en volop bewegen, dan zijn we die extra onsjes voor oud en nieuw weer kwijt. En wanneer we met oud en nieuw ook geen gekke dingen doen, dan hoeven we 2 januari niet van de weegschaal te schrikken.

Recepten staan in het blad "Boodschappen" van COOP december 2019

Zout stimuleert ontstekingen en verergert mogelijk slagaderverkalking.

Wetenschappers van het Amsterdam UMC hebben voor het eerst aangetoond dat zout bij mensen ontstekingsreacties stimuleert. Deze ontdekking laat zien dat zout niet alleen slagaderverkalking kan stimuleren door de bloeddruk te verhogen, maar ook door ontstekingen in bloedvaten te versterken.

De onderzoekers deden hun onderzoek bij een groep gezonde vrijwilligers. Een deel van hen volgde een dieet met weinig zout, een ander deel een dieet met veel zout. De onderzoekers zagen niet alleen dat de bloeddruk steeg bij een hoog zout dieet. In het huidweefsel van de mensen die veel zout hadden gegeten bleken zich ook meer witte bloedcellen te bevinden. Witte bloedcellen zijn actief bij ontstekingsreacties in het lichaam.

Slagaderverkalking

Ook zagen de onderzoekers dat een hoog zout dieet witte bloedcellen zo verandert, dat deze cellen gemakkelijker door de bloedvatwand kruipen om naar ontstoken plekken in het lichaam te gaan. Ook scheiden ze meer ontstekingsstoffen uit, wat ontstekingsreacties versterkt.

Onderzoekers Jan Van den Bossche en Liffert Vogt van het Amsterdam UMC: "Dit is het eerste onderzoek dat aantoonde dat zout bij mensen ontstekingen kan bevorderen. Op die manier zou zout dus slagaderverkalking kunnen verergeren. Dat is een chronisch ontstekingsproces in de bloedvatwand, dat een hart- of herseninfarct tot gevolg kan hebben."

Bij slagaderverkalking hopen zich vetten en ontstekingscellen in de vaatwand op. Wanneer hier steeds meer ontstekingscellen bijkomen, raakt het bloedvat steeds verder vernauwd.

Website: [Voeding nu december 2019](http://Voeding.nu)

Tip van de maand

Niet nieuw, maar wel de moeite waard om onder de aandacht te brengen: de **kruidenmengsels van Jonnie Boer** zijn fantastisch om een maaltijd heerlijk op smaak te maken **zonder zout**. Te koop bij o.a. Jumbo en Albert Heijn. Er zijn wel 15 verschillende soorten.

Langer maar vooral zwaarder

Nederlandse mannen en vrouwen worden steeds langer, maar ook zwaarder. Vooral vrouwen zijn sinds 1981 in verhouding tot hun lengte zwaarder geworden. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Toename van de lengte

Uit de Gezondheidsenquête blijkt dat de Nederlandse man tussen 1981 en 2018 met 3,8 centimeter is gegroeid. Voor de Nederlandse vrouw is dit 1,5 centimeter. De gemiddelde man is in 2018 181 centimeter, vrouwen zijn gemiddeld 167 centimeter lang.

Toename van het gewicht

Per toegenomen centimeter lichaamslengte is de Nederlandse man sinds 1981 bijna 2,3 kilo zwaarder geworden. Vrouwen werden dubbel zo zwaar. Hun gewicht steeg namelijk met 4,7 kilogram per toegenomen centimeter lichaamslengte.

Meer dan 100 kilo is niet zeldzaam

De meeste mensen zijn niet veel langer of korter dan het gemiddelde. Bij het gewicht is dit wel het geval. Hoewel er veel mannen en vrouwen een gewicht rond of net onder het gemiddelde hebben, dat in 2018 voor vrouwen 72 kilogram en voor mannen 85 kilogram is, zijn er veel mensen dieflink wat zwaarder zijn. Gewichten van ruim boven de 100 kilogram zijn niet uitzonderlijk volgens het CBS. Dit komt vooral voor bij mannen, maar ook bij vrouwen.

Website: *gezondheidsnet*

Lekker slank en o zo gemakkelijk

Voor 4 pakketjes

4 kabeljauwfilets (à 100 -120g)
peper

100g zeekraal

200 g sugarsnaps

120 gram geraspte wortel

4 theelepels boter

1 citroen

4 vellen bakpapier of aluminiumfolie

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bestrooi de vis met peper.

Haal de houtige stukjes van de zeekraal en verdeel de zeekraal in kleine stukjes.

Maak de sugarsnaps schoon en snijd ze in reepjes.

Maak bergjes van wortel, zeekraal en de sugarsnaps op het bakpapier (of aluminiumfolie). Leg hierop de vis.

Leg op ieder stuk vis een theelepel boter en besprenkel de vis met citroensap.

Vouw het bakpapier (of aluminiumfolie) losjes dicht, vouw de randen zo om zodat het pakketje dicht blijft

Bak 12-15 minuten in de oven.

Serveer de pakketjes met gebakken aardappelen en een salade van geraspte wortel met appel

Uit: de Stentor 24-1-2019

In het recept staat geen zout. Dat komt **doordat zeekraal zout bevat.**

Deze groente groeit bij zee op kwelders en schorren .

Zoete aardappel-spinazie stampot met zongedroogde tomaat en geroosterde pecannoten

Ingrediënten voor 4 personen

- 1,5 kg zoete aardappel
- 80 g(pecan)noten
- 300 g verse spinazie
- 4 el olijfolie
- 100 g zongedroogde tomaten
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

Een heerlijke stampot zonder worst of spek dat kan echt!

Bereidingswijze

1. Breng een pan water aan de kook. Schil ondertussen de zoete aardappelen en snijd in stukken van ca. 5 cm (zo gaat het koken iets sneller). Kook de zoete aardappel gaar in ca. 12-15 minuten.
2. Rooster ondertussen de pecannoten 2 à 3 minuten in een koekenpan zonder olie.
3. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes van ca. 1-2 cm.
4. Giet de zoete aardappel af en stamp tot een grove puree. Voeg de olijfolie, het paprikapoeder toe en breng op smaak met peper.
5. Stamp de spinazie in delen door de zoete aardappel tot de spinazie grotendeels is geslonken.
6. Meng de zongedroogde tomaten door de stampot. Breng verder op smaak met peper en eventueel wat zout.
7. Serveer met de geroosterde pecannoten.

Voedingswaarde per persoon: Energie 595 kcal, eiwit 11,5 g, vet 26 g, verzadigd vet 3,1 g, koolhydraten 69 g, voedingsvezels 12 g,

Zijn noten goede vleesvervangers?

Vlees is een bron van eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12. Een vleesvervanger moet deze stoffen ook leveren. Noten is een bron van eiwit, ijzer en vitamine B1, maar is géén bron van vitamine B12. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke voedingsmiddelen. Toch zijn noten best goede vleesvervangers omdat we vrij makkelijk vitamine B12 uit andere voedingsmiddelen kunnen halen zoals uit yoghurt, kaas, ei. Mensen die helemaal geen dierlijk voedingsmiddelen eten, moeten vitamine B12 altijd aanvullen.