

# De wijzer in voeding krant

*Misschien is het u al opgevallen: op diverse verpakte voedingsmiddelen staat een soort label; de Nutri-Score. In de krant kunt u lezen wat dit aangeeft. Verder in de krant nóg een goede reden om niet te veel te zitten, een heerlijk recept, ingestuurd door een van u en een advies om te voorkomen dat u kilo's aankomt door de feestdagen. Veel leesplezier!!!*



## Nutri-Score

De overheid wil dat consumenten snel en gemakkelijk kunnen kiezen voor gezonde voeding. Om ons daarmee te helpen komt zeer waarschijnlijk halverwege 2021 de Nutri-Score op onze verpakte voedingsmiddelen. Op dit moment wordt dit nog onderzocht.

De Nutri-Score is een afbeelding die op de voorkant van een verpakking komt zodat snel te zien is of een product een gezondere keuze is (Nutri-Score A/ groen) of juist een ongezondere keuze (Nutri-Score E/ rood) .

Welk kleurtje op welke verpakking komt, wordt berekend met een eenvoudig wiskundig programma. De Nutri-Score geeft punten als het product meer eiwitten, fruit, groenten, vezels, noten en peulvruchten bevat. Er worden punten afgehaald wanneer het product meer calorieën, vet, suiker en zout bevat. Wanneer de punten bij elkaar opgeteld worden, komt er een getal uit tussen -15 en +40 en deze bepaalt de lettercode (en dus de kleur).

De Nutri-Score is bedoeld om producten onderling te vergelijken. Yoghurt met Nutri-Score A is dus gezonder (bv. minder vet en suiker) dan yoghurt met Nutri-Score C. Dit mogen we niet vergelijken met een blikje Cola Light of een pizza.

Info van diverse websites zoals Voedingscentrum, de consumentenbond, i'm a foodie, Albert Heijn, Rijksoverheid

december 2020

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: [ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl](mailto:ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl)

website: [www.wijzerinvoeding.nl](http://www.wijzerinvoeding.nl)



## Nutri-Score in landen om ons heen

De Nutri-Score wordt al in Frankrijk, Spanje, België, Luxemburg, Zwitserland en Duitsland gebruikt. Nederland heeft als eis dat de Nutri-Score aansluit bij de Schijf van vijf.

Onderzoek onder andere door het Voedingscentrum en het RIVM laat zien dat Nutri-Score momenteel niet naadloos aansluit bij de Schijf van Vijf.

Er zijn voedingsmiddelen die een A- of B-score krijgen maar niet in de Schijf van Vijf passen. Ook zijn er voedingsmiddelen die juist in de Schijf van Vijf vallen maar toch een Nutri-Score krijgen van C, D of E.

Fabrikanten zijn (nog) niet verplicht om de Nutri-Score op hun product te zetten.

**Bonduelle**, u weet wel, van de blikjes peulvruchten, blikjes mais, diepvriesgroente, maaltijdverrijkers, groenterijst, peulvruchtenpasta's, gegrilde groenten en ovingroenten, heeft een leuke website met heerlijke recepten. Alle Bonduelle producten hebben Nutri-Score A (groen).

[www.bonduelle.nl](http://www.bonduelle.nl)

## Appel-walnotencake zonder suiker

*Bakken blijkt een geliefde hobby. In de krant van november stond een recept van appeltaart die ik van iemand kreeg en in de krant van deze maand weer een ingestuurd bakrecept. Dit keer een heerlijk recept van een appel-walnotencake zonder toegevoegde suikers. Hoewel er geen suikers aan toegevoegd zijn, bevat de cake wel koolhydraten uit de appels, rozijnen en de bloem. Wilt u wat minder koolhydraten, vervang dan de bloem door amandelmeel.*

**Voedingswaarde:** 1 plak bevat ongeveer 160 kcal en 19 gram koolhydraten.

Wanneer u amandelmeel gebruikt i.p.v. bloem bevat 1 plak cake ongeveer 190 kcal en 8 gram koolhydraten

Dit heb je nodig (één cake / 15 plakken)

- 2 zoete appels (bv. Pink Lady, Fuji of Royal Gala)
- 100 gr walnoten
- 200 gr bloem
- 1 eetlepel kaneel
- 8 gr bakpoeder (half zakje)
- 100 gr rozijnen
- 2 eieren
- iets zout
- 50 gr roomboter

TIP

Zo maak je het

*Bereidingstijd: 20 minuten + 50 minuten oventijd*

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en rasp ze met de grove rasp.
- Hak de walnoten even grof door. Als elke noot een keer of twee doormidden is, is het prima.
- Zeef de bloem, de kaneel, zout en het bakpoeder boven een grote kom.
- Voeg de appel, rozijnen en walnoten toe en meng dit door elkaar.
- Klop in een andere kom de twee eieren goed los zodat ze helemaal 'vloeibaar' zijn.
- Smelt in een pannetje op laag vuur de boter. Zodra het gesmolten is zet je het vuur uit. De boter hoeft niet te verkleuren.
- Giet de boter in een straaltje bij de eieren en blijf ondertussen roeren. Zo voorkom je dat het ei stolt.
- Giet het boter-ei mengsel bij de andere ingrediënten en roer het met een lepel of spatel tot een beslag. Gebruik geen garde, want dan zit binnen no-time de halve cake **IN** de garde en mag jij het er allemaal tussenuit friemelen 😊
- Vet een cakevorm in en doe er eventueel nog een bakpapiertje in.
- Bak de cake in ongeveer 50 minuten af. Om te controleren of de cake gaar is kun je er een cocktailprikker in steken. Als deze er droog uit komt is de cake klaar.
- Haal de cake uit de vorm en laat 'm verder afkoelen op een rooster.

## Hup in de benen!

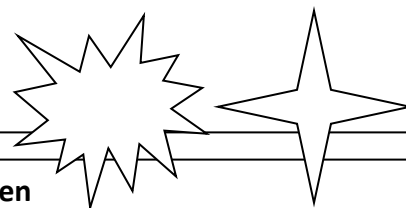
Dat we makkelijker dik worden wanneer we veel zitten weet iedereen. Maar waardóór precies, dat blijken we toch nog niet zo goed te weten. In de VPRO gids van 14-20 november van dit jaar stond een interessant artikel over lichaamsvet. Onderzoek bracht aan het licht dat wij, mensen, mogelijk een **soort sensoren in onze benen** hebben die constant ons gewicht doorgeven aan de hersenen. Wanneer we staan is dat het juiste gewicht. Maar zitten we, dan wordt dat lagere gewicht doorgegeven en reageren de hersenen **door de verbranding omlaag te brengen en de eetlust te verhogen!**

VPRO gids 46, 2020

In dat zelfde artikel gaf hoogleraar en internist-endocrinoloog Liesbeth van Rossum (ja, van het boek "Vet belangrijk") aan dat het **immuunsysteem van mensen met obesitas (BMI>30) al bij een klein beetje afvallen (5-6 procent) èn gezonder leven een stuk verbetert**. Heel belangrijk in tijden van Covid-19.

VPRO gids 46, 2020

***Dit kleine vakje is een mooi plekje om u hele fijne feestdagen toe te wensen en een gezond 2021!!***



## Feestdagen

*De decembermaand blijkt ieder jaar weer een moeilijke maand voor diegene die gewicht willen verliezen. We vinden het moeilijk om al het lekkers te laten staan.*

Ik denk dat we ook niet alles hoeven te laten staan om te voorkomen dat we aankomen. Belangrijk is om niet te veel dagen te veel te eten. Doe alleen mee met de twee kerstdagen en met oud en nieuw.

Probeer tussen kerst en oud en nieuw maat te houden. Beweeg ook wat extra en maak op 2 januari weer een goede start.