

De wijzer in voeding krant

Dit is alweer de laatste krant van dit jaar. Deze krant is gevuld met een paar gezonde en lekkere recepten, informatie over onze buikomvang en tips om in de decembermaand die buikomvang niet te laten toenemen.

Tot slot wil ik u hele fijne feestdagen toewensen en een gezond en gelukkig 2022!!



Havermout is goed voor iedereen. Het levert zogenaamde **langzame koolhydraten**. Langzame koolhydraten worden trager verteerd en dat zorgt ervoor dat onze bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Een maaltijd met havermout zorgt ervoor dat we lang een verzadigd gevoel hebben.

Een lekker warm ontbijt van havermout en appel

bereidingstijd: 10 minuten

oventijd: 20 minuten

Ingrediënten (voor 1 persoon)

1 appel (liefst moesappel, zoals goudreinet)

2 gedroogde abrikozen

kaneel

1 eetlepel kokosolie of boter

1 eetlepel honing

6 eetlepels havermout

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in stukjes. Snij de abrikozen in stukjes. Doe de appel, abrikozen en kaneel in een ovenschaaltje.

Smelt de kokosolie (of boter) en honing samen in een steelpan. Roer de havermout erdoor. Verdeel het havermoutmengsel over de appel en bak de crumble 20 minuten.

Deze portie bevat: 400 kcal/ Eiwit: 5 g/Vet: 1 g Koolhydraten: 60 g

Heerlijk met een schep Griekse yoghurt. Ook lekker met rozijnen in plaats van abrikozen. U kunt ook een deel van de havermout vervangen door gehakte noten. Het bevat dan wel méér calorieën.

Van website: www.puurgezond.nl

December 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Buikomvang

*Wanneer we willen weten of ons gewicht een gezond gewicht is, kunnen we de body mass index gebruiken (BMI). Dit geeft aan of ons gewicht past bij onze lengte. Maar de **BMI zegt niets over de vetverdeling**. Om te weten of we wel of niet te veel buikvet hebben, is het handig om de buikomvang te meten.*

Wanneer we veel vet in onze buikholte hebben dan vergroot dat het risico op gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Veel vet rond de heupen heeft hier niet of nauwelijks invloed op.

Hoe meten we onze buikomvang?

- ga rechtop staan
- breng een meetlint aan rond uw middel, op de blote huid
- trek het meetlint niet te strak aan
- let op de juiste plek: meet de middelomtrek tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken, ongeveer ter hoogte van de navel.

Wat is een gezonde buikomvang?

Mannen:

- Gezond gewicht: lager dan 94 cm
- Overgewicht: tussen de 94 en 102 cm
- Ernstig overgewicht: hoger dan 102 cm

Vrouwen:

- Gezond gewicht: lager dan 80 cm
- Overgewicht: tussen de 80 en 88 cm
- Ernstig overgewicht: hoger dan 88 cm

Waarden bij kinderen

Voor kinderen zijn er geen waarden voor de buikomvang. De BMI-waarden zijn voor hen ook anders dan volwassenen.

Een supertip om méér groenten in de lunch te stoppen: maak er pannenkoeken van!

Pompoenpannenkoek

Ingrediënten (voor 1 persoon)

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.

Deze portie bevat: 420 kcal/ 20 g eiwit/12 g vet/55 g koolhydraten

Courgettepannenkoekjes

Ingrediënten:

1 kleine courgette van circa 130 g

1 handvol muntblaadjes

1 ½ eetlepel bloem

50 g feta

2 el olijfolie

nodig: schone keukendoek

Bereiden

- Verhit de koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de courgette, wikkel de courgetterasp in de keukendoek en knijp zoveel mogelijk vocht eruit.
- Hak de muntblaadjes fijn. Meng de courgette, munt, bloem en wat zout en peper in een kom. Verkruiemel de feta erboven en meng alles goed met de hand. Vorm 4 stevige pannenkoekjes.
- Schenk 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes 2 minuten aan beide zijden op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn.
- Serveer de warme pannenkoekjes met een groene salade erbij.

Deze portie bevat: 375 kcal/ 12 g eiwit/30 g vet/14 g koolhydraten

Van website: www.puurgezond.nl

Voor de lekkere trek

Snijd een **puntpaprika** in de lengte doormidden en haal de zaadjes eruit. Besmeer de 2 helften **dun** (!) met **hoemoes** en **knoflookroomkaas** (zoals *heksenkaas* of *Boursin*). Snijd een paar **snoeptomaatjes** doormidden en leg die op de paprikahelften en leg daartussen een paar **olijven**. Smullen maar en slechts 150 kcal voor de 2 belegde paprikahelften.

De app “de eetmeter” van het voedingscentrum is vernieuwd. Het is mogelijk (via ‘instellingen dagboek’ naar ‘tussendoor’) om 3 keer tussendoor in te voeren (tussendoor ochtend, tussendoor middag, tussendoor avond) Dat is superhandig wanneer we de koolhydraatverdeling van een dag willen weten.

broodje gezond

Een belegd broodje is een heerlijke lunch en zeker deze broodjes: vol groentes, vitamines en vezel.

1. Sandwich hummus-avocado

2 volkoren boterhammen besmeren halvarine en hummus en beleggen met reepjes rode paprika en plakjes avocado. Bestooven met wat (gerookt) paprikapoeder.

2. Platbrood met kip-gezond

Volkoren platbrood besmeren met een mengsel van een beetje yoghurt met mayonaise en kerriepoeder. Beleggen met plakjes gebakken kipfilet, wat geschaafde wortel en plakjes mango. Beleggen met een handvol rucola en dubbelgeklapt serveren.

3. Pittige zuurdesemsandwich met pindakaas

2 sneetjes volkoren zuurdesembrood besmeren met een beetje 100% pindakaas en een beetje sambal. Een snee beleggen met reepjes komkommer en een handje taugé. Dek af met de 2e snee brood. Snij het brood diagonaal doormidden en steek in elke helft een grote prikker.

www.samengezond.nl

Decemberkilo's ?

December is voor veel mensen een maand vol verleidingen. Na de pepernoten en chocoladeletters volgen de kerstkransjes en goedgevulde stollen. En vergeet de oliebollekransen niet. December is geen makkelijke maand om op ons gewicht te letten. Maar wat er in december niet aankomt, hoeft er in het nieuwe jaar niet af.

Hieronder een paar tips om de decembermaand goed door te komen:

*December heeft in feite maar **4 feestdagen**. Doe alleen met Sinterklaas, kerst en oud en nieuw mee. Probeer tussen kerst en oud en nieuw heel gewoon te doen.

* **Koop niet te veel**. Met een kast vol snoepgoed maken we het ons alleen maar moeilijker. Wat we niet in huis hebben, kunnen we ook niet opeten.

* **Ga voor kleinere porties**. Bijvoorbeeld op het moment dat we iets te snoepen nemen, maar doe het ook bij het kerstdiner. Ga voor **minder** gangen en maak de gerechten **kleiner**.

*Het helpt om na te denken over wat we willen snoepen of snacken, en hoeveel we ervan willen nemen. Maak **bewust een keuze** en geniet er dan ook echt van. Eet met aandacht.

*Zorg de hele maand, dus ook tijdens de feestdagen, voor een lekkere portie beweging. Maak een mooie wandeling of een fietstocht bijvoorbeeld.