

De wijzer in voeding krant

Dit is alweer de laatste krant van het jaar. Dit keer aandacht voor leefstijl na de diagnose kanker. Tips om niet te snoepen en om niet aan te komen in de decembermaand, een recept van heerlijk vegetarisch stoofgerecht en een tip voor een koolhydraatbeperkt kookboek. Veel leesplezier! Ik wens u een fijne decembermaand toe, met een gezellige jaarwisseling en een gezond en fit 2023 !!!



Prehabilitatie is patiënten in een zo goed mogelijke toestand (conditie, kracht, voedingstoestand, stemming etc.) brengen voorafgaand aan een grote lichamelijk stressor, zoals een operatie, met als doel de uitkomsten te verbeteren.

Leefstijl beïnvloedt uitkomst operatie bij kanker

Een gezonde leefstijl is niet alleen belangrijk bij de preventie van kanker, maar ook tijdens de behandeling. Onderzoek toont voorzichtig aan dat wanneer patiënten fitter een behandeling in gaan, ze die beter doorstaan en voorspoediger herstellen. In Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede en Rijnstate in Arnhem worden kankerpatiënten voorafgaand aan een operatie intensief begeleid binnen een zogenaamd *prehabilitatieprogramma*, met veelbelovend resultaat.

Een gezonde leefstijl is van groot belang voor de preventie van kanker, maar ook rondom de behandeling zijn voeding en beweging veelbelovend. Steeds meer ziekenhuizen zetten daarom prehabilitatie in, zodat kankerpatiënten fitter hun operatie in gaan en ze er beter uit komen. Binnen zo'n programma krijgen patiënten begeleiding van een diëtist en fysiotherapeut om gezonder te eten en meer te bewegen. Ook is er vaak aandacht voor mentale weerbaarheid, stoppen met roken en verminderen van alcohol.

Uit: www.voedingnu.nl

December 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Tips om niet meer te snoepen

Bij een gezonde leefstijl hoort het gebruik van een gezonde voeding, maar wat als het niet lukt om minder/niet te snoepen? Hieronder een paar tips:

***Beheers de porties.** Haal kleine porties snoep in huis, bijvoorbeeld één rol drop in plaats van een zak drop. Of een kleine reep chocolade in plaats van die mega-voordeelreep.

***Doe onderzoek.** Breng uw snoepgedrag in kaart, bijvoorbeeld door een eetdagboek bij te houden. Gaat u op vaste tijden snoepen, uit gewoonte? Snoept u als u zich eenzaam voelt, of wanneer u zich verveelt? Snoept u vooral als u snoep in huis heeft? Of gebruikt u snoep als snelle manier om uzelf op te peppen als u aan het werk bent, of als u eigenlijk gewoon moe bent?

***Verander de strategie.** Als u uw snoepgedrag kent, weet u ook welke "functie" snoep voor u heeft. U kunt dan proberen op andere manieren die functies te vervullen. Fruit meenemen in de tas, even wandelen na de lunch om de afterlunchdip te voorkomen, een vriend(in) bellen of appen als u zich verveelt of een powernap doen in de namiddag bijvoorbeeld. Zulke gerichte plannen zijn beter dan gewoon elke ochtend tegen uzelf zeggen "ik mag niet meer snoepen".

***Verander het doel.** Als het u al heel lang niet lukt om van het snoepen af te komen, is dat natuurlijk behoorlijk frustrerend en ook demotiverend. Misschien is het tijd voor een nieuw gezond doel in uw leven? Probeer bijvoorbeeld elke dag 400 gram groenten te gaan eten. Of om dagelijks 10.000 stappen te zetten. Een nieuw, positief doel in verhoogt de motivatie en het zelfvertrouwen. Wie weet geeft dat voldoende power om later nog een keer te proberen uw snoepgedrag aan te passen!

Van website: puurgezond.nl

Recept wilde-paddenstoelen-bourguignon

Dit heerlijke vegetarische stoofgerecht misstaat niet op de kersttafel, het is eenvoudig te bereiden en klaar in ruim een half uur.

Ingrediënten (voor 4 personen):

2 eetlepels olijfolie
2 teentjes fijngesneden knoflook
4 sjalotten in vieren
1 wortel in halve maantjes
200 gram pompoen, geschild en in blokjes
1 prei in halve ringen
600 g wilde-paddenstoelen in plakjes
125 g groene linzen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
125 g bruine bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
70 g tomatenpuree
200 milliliter rode wijn
300 milliliter groentebouillon
2 laurierblaadjes
5 takjes tijm
1 theelepel nootmuskaat
(zee)zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en de sjalotten 5 minuten.
Voeg de wortel, pompoen en prei toe en bak 5 minuten mee.
Voeg dan de wilde paddenstoelen, linzen en bruine bonen toe en bak 5 minuten mee.
Roer de tomatenpuree door de groenten.
Giet de rode wijn erbij en kook circa 4 minuten mee, tot het vocht deels verdampt is.
Voeg dan de groentebouillon, laurierblaadjes en takjes tijm toe, zet het vuur laag en laat 15 minuten met de deksel op de pan stoven.
Verwijder de laurierblaadjes en takjes tijm en breng op smaak met de nootmuskaat, (zee)zout en versgemalen zwarte peper.
Lekker met aardappelpuree en gekookte spruitjes
Uit: GezondNu november 2022

We zien vaak uit naar de decembermaand maar we zien er ook wel een beetje tegenop. Het blijkt erg lastig te zijn om niet aan te komen door al die feestelijke extraatjes .

Wanneer we proberen om alleen met de feestdagen mee te doen, dan scheelt dat al een hoop.

Probeer na kerst weer 'gewoon' te doen. Die vier gewone dagen tussen kerst en oud en nieuw kunnen het verschil maken tussen aankomen of op gewicht blijven.

En niet vergeten om te **blijven bewegen**. Lekker de muts op en paraplu mee. Zo blijven we droog en warm .

Koolhydraatarme bijbel, 250 recepten met weinig en met langzame koolhydraten.

cadeautip

Het boek is geschreven door Janneke Vreugdenhil, kookboekauteur en culinair journalist en bekend van boeken zoals 'I love groente' en 'Solo food'. Het is een boek voor diegene die minder koolhydraten wil eten maar beslist niet minder wil genieten. Het boek bevat zo'n 500 pagina's met mooie foto's en met verrassend lekkere recepten. Er worden wel ingrediënten gebruikt die wat meer moeite kosten om in huis te halen en die voor veel mensen nog niet alledaagse ingrediënten voor de maaltijd zullen zijn. Maar dat mag geen reden zijn om het boek niet te gaan gebruiken. Mogelijk is het juist een dikke inspiratiebron om een ander eetpatroon te gaan volgen.

Koolhydraatarme bijbel, 250 recepten met weinig en met langzame koolhydraten. ISBN:9789048859771. 27,50 euro

Aardappelvervangers

Aardappelen bevatten koolhydraten en om die reden worden ze weggelaten in een koolhydraatbeperkt dieet. Aardappelen kunnen vervangen worden door groentes zoals pompoen of knolselderij. Deze groentesoorten bevatten weinig koolhydraten, maar hebben andere (kook) eigenschappen dan aardappelen. Om die reden worden aardappelen regelmatig vervangen door zoete aardappel.

Zoete aardappelen heten niet voor niets zo: ze smaken zoet. Ze bevatten dan ook méér koolhydraten dan aardappelen. Toch worden ze vaak in een koolhydraatbeperkt dieet gebruikt. Dat komt omdat ze naast fructose (wat voor de zoete smaak zorgt) ook inuline bevatten. Inuline is een koolhydraat die heel traag verteert en daarmee voorkomt dat de suikers uit deze knol snel in ons bloed terecht komen.

In zoete aardappelen zitten dus méér koolhydraten dan in aardappelen maar ze zijn wel veel langzamer.

Koolhydraatarme bijbel, 250 recepten met weinig en met langzame koolhydraten. ISBN:9789048859771. 27,50 euro

We kunnen wel blijven eten van alle decemberlekkernijen, zo lekker is dat. Maar voor onze lijn is het minder lekker. Zet daarom een grote schaal met mandarijnen op tafel. Ze zijn er weer!