

# De wijzer in voeding krant

**“Eet alsof je leven er van afhangt want dat doet het!”**

*Dat vind ik een mooie spreuk. Ik kwam hem tegen in een boek. Misschien helpt het u om deze maand weer lekker en gezond te eten. Ik hoop dat de krant u ook wat inspiratie geeft. Veel leesplezier !!*

Februari 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)



## FODMAP bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

*Uit een onderzoek uitgevoerd in Groot-Brittannië blijkt dat mensen met chronische darmontsteking baat kunnen hebben bij een dieet laag in FODMAP's. Het zijn die mensen die behalve de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa ook prikkelbare darm hebben.*

FODMAP's zijn moeilijk opneembare koolhydraten die voor darmklachten kunnen zorgen zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree .

Het onderzoek vond plaats onder 52 patiënten met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa en aanhoudende darmsymptomen. Gedurende vier weken kregen 27 mensen een dieet met weinig FODMAP's. De 25 anderen behoorden tot de controlegroep. Beiden groepen kregen voedingsadvies van een diëtist. De ene groep kreeg advies over een dieet met weinig FODMAP's, de andere groep kreeg een nepdieetadvies en at normaal.

Darmsymptomen en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven werden gemeten door middel van vragenlijsten. Ook werden er bij aanvang en het einde van het onderzoek ontlasting en bloedmonsters verzameld.

Veertien van de 27 mensen met een dieet laag in FODMAP's gaven aan verminderde darmsymptomen te hebben na vier weken. Van de groep die een controledieet kregen waren slechts vier van de 25 mensen die verminderde darmsymptomen hadden. Het onderzoek liet geen duidelijk verschil zien in de ontlasting- en bloedsuitslagen tussen de studie- en controlegroep.

**Met andere woorden het FODMAP dieet verminderde wel symptomen maar niet de ontstekingswaarden.**

*Van de website Voeding Nu februari 2020*

## Koffie

*Koffie, ik ben er dol op. Ik drink hem zwart zonder suiker, het liefst lekker sterk. Koffie bevat nauwelijks kilocalorieën . Die worden geleverd door wat we erbij eten, door wat we erin doen maar ook vaak levert een kant- en klaar koffiemengsel veel kilocalorieën.*

## Koffiecreamer

Een staafje koffiecreamer lever ongeveer 13 kilocalorieën. Dat is niet zo veel, maar grote koffiedrinkers die de koffiecreamer met een lepeltje in de koffie doen, krijgen ongemerkt veel kilocalorieën binnen. **Koffiecreamer levert per 100 gram 550 Kcal en 60 gram koolhydraten (=suiker).**

Overgaan op halfvolle koffiemelk kan veel schelen.

Per 100 ml koffiemelk krijgen we ongeveer 125 kcal en 13 gram koolhydraten /suiker binnen.

## Kant- en klare koffiemengsels

**Vrij veel kilocalorieën** zitten in kant- en klare koffiemengsels zoals **Cappuccino oploskoffie, Wienermelange oploskoffie of latta Macchiato.** Het is koffiepoeder waaraan koffiecreamer en suiker is toegevoegd. **Per kopje levert het tussen de 45 en 80 kilocalorieën.**

Wanneer het niet lukt om gewicht te verliezen of om de bloedsuikers op peil te krijgen , kijk dan ook eens kritisch naar de koffie die u gebuikt.

*Wat een **moeilijke woorden** kunnen er in recepten staan. Kent u deze?*

- 1.ras el hanout
- 2.ramen
- 3.jalapeño
- 4.pappardelle
- 5.groentefriet
6. groene pesto

Wat zijn  
food swaps?

## FiftyFifty

*Fiftyfifty is de naam van een nieuw product. Deze producten bestaan voor vijftig procent uit vlees en voor vijftig procent uit groenten.*

Sinds het begin van dit jaar zijn de producten van FiftyFifty verkrijgbaar bij Albert Heijn. De producten liggen in bij het vlees en niet bij de vleesvervangers.

Vlees is vervangen door peulvruchten, groente, kaas en soja.

Er zijn vijf producten, namelijk de Boon-stam, de Gevulde Boerenschnitzel, de Bretonse Schnitzel, de Dutch Style Burger en de Cheese Wrap.

*Prijs tussen 1,79 en 2,99 euro per verpakking (1 of 2 stuks)  
Ze zijn NIET glutenvrij*

## Ouders vinden het moeilijk om hun kinderen gezond te laten eten

Zes op de tien ouders vindt het lastig om hun kinderen gezond te laten eten. Dat komt naar voren in de resultaten van een enquête die supermarkt Albert Heijn in januari liet uitvoeren onder 579 respondenten.

Een derde van de ouders gaf aan dat hun kinderen meer verleid worden door ongezond eten dan door gezond eten. Het bedenken van een gezond tussendoortje bleek voor een kwart van de ouders een lastige zaak. Kinderen vinden gezond niet altijd lekker. Een deel van de ouders gaf aan dat gezond eten duurder is dan ongezond eten.

*Van de website Voeding Nu februari 2020*

## Top tien supplementen: multivitamine het populairst

De titel *Supplement van het jaar* ging eerder naar vitamine D (2017), magnesium (2018) en kurkuma (2019), maar dit jaar is er een onverwachte winnaar. Multivitamine is het favoriete supplement van 2020.

De top 10 ziet er als volgt uit:

1. Multivitamine
2. Vitamine D
3. Visolie (omega-3 vetzuren)
4. Magnesium
5. Vitamine C
6. Kurkuma
7. Probiotica
8. Cranberry
9. Vitamine B12
10. Echinacea

*Van de website Voeding Nu februari 2020*

## Zonder vlees

Van 9 tot 15 maart is het weer de **Nationale Week Zonder Vlees**. Deze wordt voor het derde jaar georganiseerd.

In deze Nationale Week Zonder Vlees worden we uitgenodigd om een week lang geen vlees (en vis) te eten.

Dit initiatief heeft als doel om Nederland bewust te maken van de positieve impact van minder vlees eten, maar ook om te laten zien hoe gemakkelijk een dagje zonder vlees (en vis) eigenlijk kan zijn.

## Oplossing moeilijke woorden

1. Ras el hanout is een Noord Afrikaans kruidenmengsel met o.a. kaneel, komijn, kurkuma
2. Ramen is een maaltijdsoep met noodles
3. jalapeño is een middelgrote chilipeper
4. pappardelle is een pastasoort bestaande uit lange, brede linten
5. Groentefriet is groente (zoals wortel, knolselderij, koolraap) gesneden in de vorm van frites.
6. groene pesto is een saus gemaakt van olijfolie en verse basilicum, knoflook, pijnboompitten, Pecorino kaas.
7. food swaps betekent letterlijk het: ruilen van voeding. De term food-swap wordt gebruikt om de trend aan te duiden waarbij een ongezond ingrediënt wordt vervangen door een gezond alternatief. Denk bijvoorbeeld aan de pizzabodem van bloemkool en de courgette-spaghetti.

## Bloemkoolbrood

*Een lekker koolhydraatarm gerecht dat kan wedijveren met echt brood. Lekker met een beetje boter bij soep of salade.*

Ingrediënten:

400 gram bloemkoolrijst

6 eieren

150 g amandelmeel

Een volle theelepels kerriepoeder

Bereiding;

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Klop de eieren met een garde in een grote kom schuimig.

Voeg de bloemkoolrijst, kerriepoeder, het amandelmeel en flink wat peper en wat zout toe.

Zorg voor stevig deeg dat niet meer van de lepel loopt. Voeg zo nodig nog wat extra amandelmeel toe.

Schep het deeg op het bakpapier en druk plat in een laag van circa 1 centimeter.

Bak in de oven 30 minuten tot het gaar is. Bewaar in de koelkast of diepvries.

*Variatie: in plaats van bloemkoolrijst kan het ook gemaakt worden met broccolirijst. Voeg dan een lepel mosterd of Provençaalse kruiden toe aan het deeg.*

*Uit: "eet meer energie" door Marjolein Dubbers  
ISBN:9789021566863 prijs 22,50 euro*