

De wijzer in voeding krant

Goede voeding voor onze weerstand, tips om minder te snoepen, een lekker winters recept en een tip om de coronakilo's eraf te springen. Ze staan in deze krant. Veel leesplezier!!

februari 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



De darmflora en ons immuunsysteem

De darmflora speelt een belangrijke rol in de gezondheid van ons hele lichaam. In de darmen zorgt een gezonde darmflora voor een goede spijsvertering, voor het opnemen van voedingsstoffen en voor het stimuleren van de darmbeweging en -passage. Maar dat is niet de enige taak van de darmflora.

Een andere taak is **het bevorderen van onze weerstand**. De darmflora is daar enorm belangrijk voor. Zo zorgen de bacteriën in onze darmen er voor dat indringers niet kunnen passeren. Maar de darmbacteriën doen nog meer; ze communiceren met het immuunsysteem. Dat doen de darmbacteriën via chemische stofjes waardoor het immuunsysteem weet hoe en in welke mate het moet reageren.

Uit: De poepdokter, Nienke Tode-Gottenbos. ISBN978-90-824177-1-5

Het is daarom belangrijk om een gezonde darmflora te hebben. Maar hoe doen we dat? Bacteriën hebben geen keuze: ze moeten eten wat wij ze voorschotelen. En in de jungle van onze darmen geldt het recht van de sterkste. Dat wat we te eten geven, groeit. Eten we ongezond, dan stimuleren we de groei van de slechte bacteriën en eten we gezond, dan groeien de goede bacteriën.

Uit: De poepdokter, Nienke Tode-Gottenbos. ISBN978-90-824177-1-5

Goede voeding voor onze darmen (en dus weerstand)

Er worden dikke boeken geschreven over wat goede voeding voor de darmen is. In deze krant stip ik het kort aan:

- *Belast de darm niet met sterk bewerkt voedsel waar de vezels en de voedingsstoffen uit gehaald zijn.
- *Eet gevarieerder. Hoe meer soorten bacteriën we in onze darm hebben hoe beter.
- *Eet vooral vezel uit groente, groente en groente (een grote portie groente en vaker dan 1 x per dag)
- *Eet ook peulvruchten, zaden, pitten, noten en fruit, (zoete) aardappel, aardpeer, pastinaak, paddenstoelen.
- *Eet ook andere granen dan tarwe (variatie!) zoals quinoa, gierst, haver(mout), amaranth, teff.
- *Eet gefermenteerde voedingsmiddelen.
- *Eet regelmatig zelfgemaakte (biologische) bottenbouillon of (biologische) gelatine.

Uit: De poepdokter, Nienke Tode-Gottenbos. ISBN978-90-824177-1-5

Gelatine

Gelatine is een van de beste voedingsbronnen van **L-glutamine**. Dat is een energiebron voor het vernieuwingsproces van de bovenste laag darmcellen (die vernieuwen zich iedere 72 uur) .

L-glutamine zorgt ervoor bovendien voor dat de "schuifdeurtjes" (tight junctions) tussen de cellen zich goed kunnen sluiten, waardoor de darm kan bepalen of een indringer wel of niet doorgelaten wordt.

Uit: De poepdokter, Nienke Tode-Gottenbos. ISBN978-90-824177-1-5

Zelfgemaakte bouillon

Zelfgemaakte bouillon van botten levert veel L-glutamine. Kies bij voorkeur voor biologisch. De voeding die de koe gegeten heeft bepaalt tenslotte de samenstelling van zijn eiwitten.

Wanneer we geen tijd hebben om bouillon zelf te maken, dan is biologische gelatinepoeder ook een goede optie. Gewoon dagelijks een eetlepel .

Uit: De poepdokter, Nienke Tode-Gottenbos. ISBN978-90-824177-1-5

Hoe kunnen we minder snoepen?

Af en toe een paar dropjes of een stukje chocolade, dat moet kunnen. Maar wellicht zwichten we vaker voor verleidingen dan we zouden willen. Hoe krijgen we meer controle?

Vermijd verleidingen

Het is slim om geen snacks in huis te halen. Dat lukt vaak beter wanneer we met een volle maag inkopen gaan doen, bij een benzinepomp zonder winkel gaan tanken en we een andere route door het winkelcentrum nemen zodat we niet langs onze favoriete banketbakker hoeven.

Maak verleidingen minder sterk

We grijpen minder snel naar ongezonde snacks als we deze niet steeds zien. Het kan bijvoorbeeld helpen om gezond eten voorin en ongezond eten achterin de keukenkast te leggen, uit het zicht. En nemen we dan toch chips of koek of chocolade? Dan is het beter om het in een bakje te doen, want wanneer we uit de verpakking eten, eten we ongemerkt te veel.

Zoek afleiding

Als we zin hebben om wat te snoepen kunnen we de focus verleggen door wat te gaan doen zoals de hond uit laten, iemand bellen, een pot thee zetten of tanden poetsen.

Maak een plan

"Of ik een stukje taart lust... euhmm.."

We zouden ons niet moeten laten verrassen door verleidingen. Door van te voren een plan te maken, kunnen we voorkomen dat we iets nemen wat we eigenlijk niet wilden. Belangrijk is dat we iets bedenken dat goed bij ons past.

Als..dan...

Bij terugkerende moeilijke momenten is een alternatief erg handig. Wanneer we de oplossing op een post-it papiertje op de (koel)kast plakken, kunnen we het niet vergeten.

'Als ik zin heb in chips tijdens het televisiekijken, dan pak ik een schaaltje yoghurt met fruit of een augurk met kipfilet'.

Gewoon lekker !

Dat een sneetje brood een traktatie kan zijn, bewijst dit deze combinatie: snee volkoren brood, Marmite, hüttenkäse en plakjes tomaat.

tip

Trampoline

Ze kwam afgelopen maand bij me op het spreekuur en toen ik vroeg hoe het ging zei ze "goed!". Ze vertelde dat ze niet bij de pakken neer was gaan zitten toen de sportscholen dicht gingen, maar ze had een kleine trampoline aangeschaft. Nu sprong ze dagelijks op haar trampoline tegen de coronakilo's, gewoon lekker binnen.

Winterse ratatouille

Niet iedereen kent pastinaak. Een witte wortel met een lichte anijssmaak. Pastinaak kunnen we bakken, koken, frituren, laten garen in de oven, gebruiken in stampotten, soepen, ovenschotels of als rauwkost in een salade en we kunnen er zelfs chips van maken. In dit recept worden de pastinaken gaar gestoofd in de oven. Lekker met een (vegetarisch) gehaktballetje.

Bereiden (voor 4 personen) :

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Snijd 2 geschrapte **pastinaken**, ½ geschilde **knolselderij**, 400 gram geschrapte **winterpeen** en 400 gram geschilde **pompoen** in 1-1,5 cm dikke plakken. Leg ze tegen elkaar in een ingevette ovenschaal tot de schaal vol is.

Verwarm in een steelpan 400 gram **tomatenblokjes** met sap, 200 gram fijngehakte **gegrilde paprika's** uit pot, 1 theelepel gedroogde **tijm**, **zout** en **peper** tot een saus. Giet over de groenten en zet de groenten in de oven. Verlaag na 10 minuten de oventemperatuur naar 160 graden en gaar de ratatouille in 35-40 minuten.

Uit; Boodschappen, maandblad van de COOP, nummer 2, 2021

Rode-linzen-tomatenspread

Ingrediënten:

100 g gekookte, afgekoelde rode linzen (of kikkererwten of witte bonen)

120-150 g zongedroogde tomaten uit een potje (olie/vocht afgieten)

Een flinke hand vol groene kruiden (rozemarijn, bieslook, basilicum, oregano, salie en/ of wat tijm etc)

1 eetlepel gedroogde kruiden (Italiaanse, Provençaalse)

1-2 eetlepels zeer fijn gesneden kappertjes of augurken

Scheut azijn of vocht van de kappertjes/ augurken

1-2 eetlepels pesto rosso (uit een potje)

Scheut olijfolie

Eventueel 1 teen knoflook

Peper en zout om het op smaak te brengen.

Bereiding: doe alle ingrediënten, eventueel in delen, in een blender of keukenmachine en maak er een homogene massa van. Proef en voeg eventueel nog iets extra's van de ingrediënten toe. Lekker op een volkoren cracker.

Uit: alles draait om hormonen van Rineke Dijinga ISBN 978-90-818215-3-7