

De wijzer in voeding krant

Een nieuw jaar, een nieuw begin, een frisse start. Velen van ons hebben goede voornemens en een daarvan zal zijn om gezonder te eten. Daarom in deze krant tips om het gezonder aan te doen: vaker volkoren, vaker groente en vaker peulvruchten eten en meer bewegen. En natuurlijk nog wat andere wetenswaardigheden. Ik wens u een heel fijn nieuw jaar toe!!



Van koolhydraten word je dik, of toch niet?

Deze vraag wordt me regelmatig gesteld. We worden dik wanneer we méér kilocalorieën eten dan we nodig hebben. Kilocalorieën worden geleverd door vetten, alcohol, eiwitten en koolhydraten. Mensen merken vaak dat minderen met koolhydraten makkelijker is dan heel mager eten. Minder koolhydraten eten betekent vooral minder suiker (dus minder snoep, koek, frisdrank) en minder witmeelproducten (zoals witbrood, croissant, witte pasta, witte rijst). Minderen met suiker en witmeelproducten heeft een gunstige invloed op onze bloedsuikers. Deze schommelen minder waardoor we minder honger hebben. En dat maakt het volhouden van het gezonde eetpatroon weer makkelijker.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd, of toch niet?

Alle drie de hoofdmaaltijden zijn even belangrijk. Samen moeten ze de vitamines, mineralen en bouwstoffen leveren die we nodig hebben. Het ontbijt is een goede start van de dag, zeker wanneer we kiezen voor een ontbijt met zuivel, fruit, groente en/ of volkoren granen en iets te drinken. Maar voor diegene die 's morgens vroeg geen trek heeft, is het ook prima om later te eten. Belangrijk is om te voorkomen dat het overslaan van het ontbijt resulteert in het eten van koek of een andere snack.

Januari 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Een goed begin: vaker groente

Groentes zijn rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezels en ze bevatten ook nog een weinig kilocalorieën. Ideaal om er de dag mee te starten, toch...? Een lunch of diner bedenken met groente is een makkie. Maar groente aan het ontbijt toevoegen vinden we vaak wel lastig. Daarom dit smakelijke recept:

Groentecakejes met ei

Ingrediënten

5 eieren, ½ ui, gesnipperd, 1 paprika, in blokjes, 50 g broccoli, in kleine roosjes, 50 g wortel, in blokjes, 50 g tuinerwtjes uit de diepvries, peper en zout

Verder nodig

muffinbakvorm voor 12 muffins of 8 muffinvormpjes
kookpan
mengkom

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een muffinvorm goed in met boter of olie.

Kook de stukjes broccoli en wortel 2 minuten, zodat ze alvast een klein beetje gaar zijn.

Breek de eieren in een kom. Doe er peper en zout naar smaak bij en klop de eieren een klein beetje zodat de eidooiers vermengd zijn met het eiwit.

Verdeel de groenten over de kuiltjes van de muffinvorm en schenk die daarna vol met het geklopte ei.

Bak de groentecakejes in het midden van de oven in 10-12 minuten gaar.

Uit: Koken met Shane, Shane Kluivert

Na 19 uur eten is ongezond, of toch niet?

Er is geen bewijs dat eten na 19 uur ongezond is. Maar het lijkt wel een goed idee om snacken in de avond zoveel mogelijk te beperken. In de avond zullen we eerder kiezen voor ongezonde tussendoortjes zoals zoutjes en een glaasje alcohol dan fruit of een kopje thee. In de avond zijn we meest niet meer zo actief waardoor we de meeste kilocalorieën niet verbranden maar opslaan als vet.

Een goed begin: vaker volkoren

Volkoren pasta bevat **méér voedingsvezels** dan witte pasta, maar ook **méér B-vitamines, ijzer en magnesium**.

Voedingsvezels geven **langer een verzadigd gevoel** en doordat de koolhydraten uit volkorenpasta minder snel worden opgenomen dan uit witte pasta zijn er **minder schommelingen in onze bloedsuiker**.

Deze eenvoudige pasta met supergroenten komt uit het kookboek "One pan perfect" van Donna Hay. Het gerecht staat binnen een half uur op tafel en bevat een zeer verrassende combinatie van smaken. Echt een aanrader.

Ingrediënten (voor 2 personen)

100-200 g ongekookte volkorenpasta
olijfolie
2 teentjes knoflook
halve fijngesneden rode peper (of theelepel sambal)
100 g gesneden boerenkool
2 courgettes, geraspt
2 flinke handen spinazie (50 g)
100 g zuurkool
half bosje fijngesneden muntblaadjes
geraspte schil van 1 citroen
zachte geitenkaas of mozzarella of burrata of geraspte Parmezaanse kaas.

Tip van
de
maand

Lekker met een
stukje kip of
vegetarische
balletjes

Bereiding;

Kook de pasta in 8 minuten al dente in een grote pan met gezouten, kokend water. Giet af en bewaar 250 ml van het kookwater en zet apart.

Ze de pan op matig vuur en voeg de olie, knoflook en peper (of sambal) toe. Bak 2-3 minuten. Roer de boerenkool en courgette erdoor en bak al roerend 3 minuten mee tot de boerkool slinkt.

Roer de spinazie, zuurkool, munt en citroenschil erdoor. Doe de pasta erbij en schep alles door elkaar. Voeg een flinke scheut van het bewaarde kookwater toe als dat nodig is.

Maak op eventueel op smaak met zout en peper en dien de pasta op met de kaas.

Wees trots op ieder succesje

Niets zo moeilijk als het veranderen van ons gedrag, zoals onze voedingsgewoonten. Ons brein houdt van vaste patronen en veel dingen gaan op de automatische piloot. Wanneer we vaste patronen willen doorbreken, dan zullen we ons eerst bewust moeten worden van deze gewoonten. Maar oude gewoonten afleren is moeilijk. Leg de lat daarom niet te hoog. Begin met kleine stapjes en wees trots op kleine veranderingen. Houd die vol, want discipline wordt routine.

Nieuw: peulvruchtenrijst. Peulvruchtenpasta kennen we al maar nu bestaat er ook **rijst** gemaakt van linzen, kikkererwten en doperwten. Lekker vezelrijk.

Gezien bij Albert Heijn

Een goed begin: vaker peulvruchten

Peulvruchten zoals linzen, bruine bonen, kikkererwten zijn eigenlijk heel bijzonder. We kunnen ze eten als groente (ze zijn net als groente **rijk aan voedingsvezels en aan mineralen**), als aardappelvervanger (ze bevatten net als aardappelen **zetmeel en B-vitamines**) en ook als vleesvervanger (ze zijn net als vlees rijk aan **eiwitten en ijzer**).

We kunnen peulvruchten ook eten in plaats van chips! Probeer onderstaand recept maar eens:

Krokante kikkererwten

Giet het vocht van **1 blik kikkererwten** af en dep de kikkererwten goed droog. Voeg **1 theelepel (gerookt) paprikapoeder**, **½ theelepel tijm**, **½ theelepel komijnpoeder**, **½ theelepel chilipoeder**, **½ theelepel kaneelpoeder**, **½ -1 theelepel zout**, **3 eetlepels olijfolie** en **½ eetlepel azijn** toe. Meng goed. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster circa 30 minuten in de oven op 210 graden.

Uit: Boodschappen, maandblad van de COOP, januari 2022

Een goed begin: vaker bewegen.

Bewegen is gezond voor ons lijf. Door te bewegen verkleinen we het risico op ziekten. Beweging houdt ons hart gezond, het vermindert stress en zorgt er voor dat we beter slapen. Ook zorgt beweging ervoor dat we ons gewicht makkelijker vast kunnen houden of kunnen verlagen. En ook heel fijn: wanneer we na een vermoeiende werkdag gaan bewegen worden we weer fit.

Beweegnorm voor volwassenen

- zit niet te vaak stil
- beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen
- doe minstens 2 keer per week activiteiten die de spieren en botten versterken, voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen

Van de website van de hartstichting