

# De wijzer in voeding krant

*Ik wil beginnen met u een **gezond en gelukkig 2020** te wensen!!  
In de krant nieuws over de invloed van groente en fruit op de hersenen, de kracht van beweging bij het ouder worden, een boek over gezonder oud worden en een lekker recept met een paarse zoete aardappel. Veel leesplezier!!*

Januari 2020  
Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist  
Tel: 0575-84 44 20  
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl  
website:  
www.wijzerinvoeding.nl



## Gezond eten, ook voor onze hersenen

Het is al meer dan 30 jaar bekend dat de stoffen **luteïne en zeaxanthine** het risico op het ontstaan van maculadegeneratie verminderen. Het lijkt erop dat luteïne en zeaxanthine ook een belangrijke **voedingsstof voor de hersenen** is.

Luteïne en zeaxanthine zijn familieleden van caroteen. **Groente** is verreweg de belangrijkste leverancier van deze stoffen, maar ook **fruit** is een goede bron.

In het onderzoek werd een verband gevonden tussen de hoeveelheid luteïne en zeaxanthine in het oog (macula) en het geheugen. Wanneer er veel luteïne en zeaxanthine in het oog aanwezig was, bleken geheugentests beter gedaan te worden.

Wanneer er bij mensen met lage plasmaspiegels voor luteïne en zeaxanthine, een jaar lang luteïne en zeaxanthine supplementen gegeven werden, dan verbeterden ook hun geheugentests. Bij mensen die een placebo kregen, veranderden de geheugentests niet.

Luteïne en zeaxanthine hebben ontstekingsremmende eigenschappen. Daardoor beschermen ze de retina. Men denkt dat deze zelfde **ontstekingsremmende eigenschappen ook het hersenweefsel beschermt.**

*Uit: voedingsgeneeskunde nummer 6, 2019*

## Eiwit en beweging essentieel voor spieropbouw

**Naarmate we ouder worden, verliezen we een groot deel van onze spiermassa. Logisch dat we dan verzwakken, slechter ter been zijn en snel moe worden. Maar er is iets aan te doen: specifieke, langdurige krachttraining én voldoende eiwit eten helpt om spiermassa te behouden.**

Iemand van 80 jaar heeft gemiddeld de helft minder spiermassa dan iemand van 30 jaar. Verlies van spiermassa wordt vaak beschouwd als een onvermijdelijk gevolg van het ouder worden. Dat is maar gedeeltelijk waar, spiermassaverlies is voor een groot deel ook toe te schrijven aan een inactieve levensstijl. Bovendien is het tot op hoge leeftijd omkeerbaar.

**"Door regelmatig te bewegen – hoe oud je ook bent – kun je altijd zo'n 40% van je kracht terugkrijgen"**, zegt prof.dr. Luc van Loon, hoogleraar Fysiologie van Inspanning van het Maastricht UMC+. "Als je voeding dan ook nog eens **eiwitrijk** is, heeft de training extra resultaat. **De opbouw van spierweefsel wordt namelijk beter gestimuleerd met eiwitrijke voeding.** Bovendien wordt meer van het geconsumeerde eiwit omgezet in spierweefsel wanneer er **vóór de maaltijd sprake is van fysieke inspanning.**"

**Ouderen eten overigens vaak te weinig eiwit en zo verslechtert de opbouw van nieuwe spieren in de loop der tijd.** Luc van Loon: "Vlees, eieren, kwark, melk heb je als oudere juist keihard nodig. Voor een goede spieropbouw is het belangrijk dat een hoofdmaaltijd minstens 20 gram eiwit bevat".

<https://gezondidee.mumc.nl/>

150 gram kwark	15 gram eiwit
1 ei	6 gram eiwit
1 haring	12 gram eiwit
150 ml melk of yoghurt	5 gram eiwit
100 gram vlees	20 gram eiwit
100 gram bruine bonen	8 gram eiwit
1 eetlepel noten	4 gram eiwit

enkele  
eiwitrijke  
voedings-  
middelen

## Gepofte ube met pittig gehakt en zoetzure radijs

Hoofdgerecht voor 2 personen

*Met kerst maakte ik kennis met de ube aardappel . Een zoete aardappel met een prachtig dieppaarse binnenkant. In dit gerecht komen ze goed tot hun recht. Ze zijn te koop bij Albert Heijn.*

### Ingrediënten

2-3 ube aardappelen  
1-2 rode uien  
2 bosjes radijs  
100 ml kraanwater  
100 ml azijn  
3 cm verse gemberwortel  
1-2 tenen knoflook  
200-250 g half-om-halfgehakt  
½ tl chilivlokken  
2 el sojasaus  
1 el vissaus  
7½ g verse koriander  
1 rode peper  
1 limoen  
2 el zure room

### Bereiden

Verhit de oven voor op 180 °C. Prik gaatjes in de ube aardappelen, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster in het midden van de oven in 45 minuten gaar.

2. Snijd ondertussen de ui in zo dun mogelijke ringen en de radijs dunne plakjes. Doe het water met de ui, radijs en azijn in een steelpan, breng aan de kook en zet het vuur meteen uit. Laat afkoelen. Schil en rasp ondertussen de gember en snijd de knoflook fijn.

3. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak het gehakt rul. Zet het vuur hoog en bak al roerend tot het gehakt bruiner kleurt. Zet het vuur weer middelhoog. Voeg de knoflook, gember, chilivlokken, sojasaus en vissaus toe en bak nog 5 minuten.

4. Haal de blaadjes van de koriander. Snijd het steeltje van de peper. Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in schuine ringen. Boen de limoen schoon. Rasp de groene schil en halveer de vrucht.

5. Neem de ube aardappelen uit de oven en halveer in de lengte. Roer het vruchtvlees een beetje los en druppel er wat limoensap op. Een deel van het vruchtvlees wordt nu roze. Laat de radijs en ui uitlekken. Leg de gehalveerde ubes in een schaal en verdeel het gehakt, de radijs, ui, koriander, rode peper, wat zure room en het limoenrasp erover.

**Tip:** ik vond het lekkerder om de radijs met ui warm te eten en om de zure room door het gehakt te mengen.

Van de app van Albert Heijn

Wanneer we niet aan willen komen of juist gewicht willen verliezen, is het belangrijk om **regelmatig te eten**. Dit voorkomt dat we snai- en snoepbuien krijgen.

Wanneer u niet gewend bent om regelmatig te eten, kan het helpen om op uw telefoon een **“blijpje”** te installeren ter herinnering.

Mocht het niet lukken om te wachten met eten tot de volgende maaltijd, kies dan iets dat weinig kilocalorieën bevat . Een stuk **fruit**, een schaalje **snoeptomaatjes**, een **cracker** met hüttenkäse of smeerkaas of een paar plakjes **magere vleeswaren** met een paar augurken. Handig is wel om het in huis te hebben of bij u te hebben. Hongerig de supermarkt in, is vragen om “moeilijkheden”.

### 10 jaar cadeau

Gezonder, fitter en langer leven, dat willen we allemaal wel. Veel mensen denken dat we daar minstens drie keer per week voor naar de sportschool moeten, nooit meer taart mogen eten en iedere avond om tien uur in bed moeten liggen. Helemaal niet nodig, zegt arts en verouderingswetenschapper David van Bodegom van kennisinstituut Leyden Academy. Samen met hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp schreef hij het boek: “10 jaar cadeau”. **Volgens de schrijvers kunnen we met simpele aanpassingen van onze omgeving al een heel eind komen en 10 jaar cadeau krijgen.**

In “10 jaar cadeau” hanteren de schrijvers een strategie met de **4 V's: verwijderen, vervangen, vermijden en voorbereiden**. Het idee is dat als we ons omgeven met gezonde verleidingen we deze 'vanzelf' ook gaan toepassen. De eerste stap is het verwijderen van ongezonde verleidingen. Staat er in de keuken een glazen pot met chocolade koekjes? Door ze te zien, zullen we vaak geneigd zijn er een te pakken. Doen we de koekjes in een trommel zodat we ze niet zien kunnen , dan zullen we ook minder vaak een koekje pakken. Zetten we het koektrommel in een keukenkastje, dan nemen we nog minder vaak een koekje.

*10 jaar cadeau door David van Bodegom&Rudi Westendorp.  
ISBN: 9789045040127, prijs 12,50 euro*