

De wijzer in voeding krant

Laat ik beginnen met u een gezond en voorspoedig 2021 toe te wensen. Wanneer u goede voornemens hebt gemaakt op het gebied van gezondheid en beweging, dan heeft u misschien wat aan de tips in deze krant: een checklist om te beoordelen of een tussendoortje lijnvriendelijk is, 3 nieuwe boeken en 2 heerlijke recepten . Veel leesplezier!



Ongeveer 10% gewichtsverlies in een jaar is een gezond en haalbaar streven

Tussendoor

Vaak wordt me gevraagd: "Wat zijn nou gezonde tussendoortjes ?". Ik ben dan geneigd te zeggen dat we geen tussendoortjes nodig hebben wanneer we drie goed samengestelde maaltijden per dag eten. Toch wil ik een poging wagen om antwoord te geven op deze vraag. Ik kwam een praktische checklist tegen in het boek: "Highway to health, gezond in 30 dagen" van Sanne Mouha, een jonge energieke Belgische diëtiste.

Neem het etiket van het tussendoortje onder de loep: We maken een goede keuze wanneer we minstens drie van deze criteria kunnen aanvinken

1. de snack bevat fruit, gedroogd fruit, noten, (plantaardige) melkproducten of groenten.
2. De snack bevat volkorengranen, haver, havermout, volkorenspeelt, quinoa of een ander volkoren graan.
3. De snack bevat meer dan 3 gram vezels per portie of meer dan 6 gram vezels per 100 gram
4. De snack bevat geen of weinig toegevoegde suikers zoals suiker, fructose, agavesiroop, honing, siroop, stroop. Ook concentraat van vruchtensappen hoort bij toegevoegde suiker.
5. Voor de lijners is er nog een extra criterium: houd het aantal kilocalorieën van de gezonde trek onder de 150 kcal per portie. Ook gezonde producten kunnen dikmakers worden wanneer we er te veel van eten...

Januari 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Een hamster in je brein, het belang van langzaam afvallen.

Op het moment dat we besluiten gewicht te willen verliezen en daarnaar gaan handelen, komen verschillende hersengebieden met elkaar in conflict. Hoe sneller dat gewichtsverlies, zoals bij een crashdieet, hoe groter dat conflict wordt en hoe kleiner de kans op blijvend succes. De **hypothalamus**, een piepklein hersengebiedje ter grootte van een suikerklontje, blijkt daarin een belangrijke rol te spelen.

De hypothalamus streeft naar overschot, naar een speklaagje zodat we niet sterven in tijden van schaarste. Bemerkt de hypothalamus een gebrek aan kilocalorieën, dat zal deze reageren door de **verbranding van ons lichaam te verlagen en het hongergevoel te verhogen.**

In het boek '**de hamster in je brein**' wordt de hypothalamus voorgesteld als een hamster zoals in een tekenfilm. Een rond knaagdier met bolle wangen bovenop een berg zaadjes en pitjes, zijn wintervoorraad . Wanneer we daar stiekem één zaadje vandaan halen, dan zal de hamster daar niets van merken en nog steeds tevreden en gezellig zijn. Maar o wee, wanneer we met grote scheppen zaadjes van zijn wintervoorraad pakken, dan verandert die gezellige hamster in een agressief monster.

De wintervoorraad van mensen zijn de overtollige kilo's en de hamster is onze hypothalamus. Gaan we enorm snel afvallen, dan zal de hypothalamus van alles doen om zijn wintervoorraad, of méér, terug te krijgen : het hongergevoel verhogen en het energieverbruik van het lichaam verlagen.

Een belangrijke oorzaak waarom we na een crashdieet vaak zwaarder worden dan we waren.

"Hamster in je brein" door Felix Kreier&Maarten Biezeveld . ISBN978-94-6156-263-0

Koolhydraatarm groentebrood

Het recept voor dit heerlijke groentebrood kreeg ik van een van u. Het is niet moeilijk te maken en smaakt heerlijk, ook zonder beleg.

Ingrediënten

200 g Italiaanse roerbakgroente, fijngesneden

(OF fijngesneden paprika, courgette, ui, prei, wortel)

200 g amandelmeel

1 eetlepel kokosmeel

2 eetlepels lijnzaad

2 eetlepels pompoenpitten

4 eieren

70 g zuivelspread light (eventueel met knoflook en kruiden)

100 g roomboter

½ ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, uitgeperst (hoeft niet als je zuivelspread met knoflook gebruikt)

1 ½ theelepel bakpoeder

1 ½ theelepel Italiaanse kruiden

Peper en zout

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180 graden

1. Laat de boter smelten in een steelpan (niet laten koken).
2. Klop in een kom de 4 eieren luchtig met de zuivelspread, Italiaanse kruiden, peper en eventueel wat zout.
3. Neem een andere kom en meng hierin het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, pompoenpitten en bakpoeder goed door elkaar. Als dit goed door elkaar gemengd is, voeg dan de Italiaanse roerbakgroente, ui, knoflook toe en meng het goed door het amandelmeelmengsel.
4. Schep daarna de gesmolten boter en het eimengsel bij het amandelmeelmengsel en roer alles goed door elkaar.
5. Bekleed een bak-/cakeblik met bakpapier en schep daarin het deeg.
6. Bak het brood op 180 graden in 50 minuten gaar

Bevat 2800 kcal voor het hele brood en 45 g koolhydraten. Wanneer je er 12 sneden van snijdt dan levert 1 snee brood **235 kcal** en **4 gram koolhydraten**.

We hebben **dagelijks 1,5 liter** vocht nodig, vooral **water**. Water is superbelangrijk voor diverse lichaamsfuncties zoals transport van voedingsstoffen en afvalstoffen en het regelen van onze lichaamstemperatuur. Drinken we te weinig, dan wordt het bijvoorbeeld moeilijk om ons te kunnen concentreren of krijgen we hoofdpijn.

Uit: Highway to health, gezond in 30 dagen. Sanne Mouha
ISBN: 9789492626387, 22,50 euro.

One liter a day, keeps the hunger away*

Wanneer we voldoende drinken, hebben we ook **minder honger**. Niet alleen omdat onze maag dan gevuld is, maar ook omdat het lichaam dorst kan verwarren met honger.

*Uit: Highway to health, gezond in 30 dagen. Sanne Mouha ISBN: 9789492626387, 22,50 euro.

Loop jezelf slank

Wijnkenner en schrijver over wijn Nicolaas Klei vond dat het wel genoeg was toen een knoopje van zijn strakgespannen overhemd sprong. Hij realiseerde zich dat hij echt te dik geworden was. Hij ging geen speciaal dieet volgen, nee, hij ging wandelen. Alle dagen 10 000 stappen. Maar ook minder alcohol drinken en daardoor kon hij ook minder eten. Omdat de alcohol zijn honger altijd groter maakte dan die was.

“De slankwandelaar” Nicolaas Klei ISBN 9-789082-850826. Prijs 15 euro

Simpel

Ik ben er dol op, recepten die heel eenvoudig te maken zijn en ook nog lekker smaken. Dit is er zo een.

Lasagne met zalm

Ingrediënten voor 2 personen:

2 eetlepels olijfolie/ 600 gram roerbakgroente (of snijd zelf 600 gram verschillende soorten groenten zoals courgette, paprika en prei) /1 pakje tomatenblokjes/ 1 klein blikje zalm (170g), uitgelekt/ 2 eetlepels gedroogde kruiden (zoals basilicum, tijm, oregano)/ 5-6 volkoren lasagnebladen/ 4 flinke eetlepels geraspte kaas

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan en roerbak de groente hierin ongeveer 5 minuten op hoog vuur.
3. Voeg de tomatenblokjes, zalm en kruiden toe en verwarm het geheel nog 5 minuten.
4. Gebruik de rest van de olijfolie om een kleine ovenschaal in te vetten. Verdeel hierin de saus en de lasagnebladen. Begin en eindig met een laagje saus.
5. Verdeel de geraspte kaas erover en zet de lasagne 30 minuten in de voorverwarmde oven.