

De wijzer in voeding krant

De zomer is volop bezig en de vakantie staat weer voor de deur. Tijd voor een zomerkrant. Dit keer met nieuws over nitraatrijke groente. Hoewel we vroeger dachten dat deze groentes niet zo gezond waren, denken we nu dat het kan helpen bij hoge bloeddruk. Ook twee verrassende ontbijtrecepten, nieuwe producten en tips bij brandend maagzuur. Fijne zomer !!

Juli + augustus 2022

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



Brandend maagzuur

Met brandend maagzuur of zuurbranden wordt het terugstromen van zure maaginhoud in de slokdarm bedoeld. De medische term voor dit terugstromen is reflux.

Eén van de oorzaken is **te veel druk** op de buik. Door overgewicht of verstopping, maar bijvoorbeeld ook door een zwangerschap, is er minder ruimte in de buikholte waardoor de druk in de buik groter is dan normaal. Door de verhoogde druk kan de zure maaginhoud makkelijker terugstromen in de slokdarm. Ook door het eten van een hele grote maaltijd, kan de maag te vol worden en stroomt er makkelijker zure maaginhoud terug in de slokdarm.

Van de website van de Maag Lever Darmstichting

Drie natuurlijke tips tegen brandend maagzuur

Wie last heeft van brandend maagzuur wil daar zo snel mogelijk van af. Deze drie natuurlijke tips kunnen snel voor wat verlichting zorgen:

1. Eet een lepel rauwe **haverhout**. Deze natuurlijke maagzuurremmer zorgt snel voor verlichting van de klachten.
2. Probeer rauw **aardappelsap**. Schil een aardappel en wrijf deze meteen rasp fijn. Drink het mengsel op de nuchter maag, in de middag voor het eten en in de avond voor het slapen gaan. Drink het sap alleen vers, dus direct na de bereiding.
3. Drink **gemberthee**.

Van de website van GezondNu

Handje noten

“Handje Noten” heten de zakjes met een portie noten van Albert Heijn. Lekker makkelijk om mee te nemen.

Een doosje bevat 4 zakjes à 35 gram notenmix (noten met pinda's, edamame, rozijn, erwt, banaan en/ of chocolade)

Prijs 2,49 euro voor 140g/4 zakjes

Ouder worden kan ook een oorzaak zijn van brandend maagzuur. Door ouderdom kan het sluitspiertje wat verslappen en minder goed sluiten. De zure maaginhoud stroomt dan sneller weer terug in de slokdarm. *Van de website van de Maag Lever Darmstichting*

Wasa Crunchy twist

Wasa heeft twee nieuwe soorten knackebrod; Wasa Crunchy twist poppy seeds & sea salt en Wasa Crunchy twist cranberry seeds & sea salt.

De naam is een mond vol. Het knäckebrödje is een dun en knapperig sneetje knäckebröd van roggemeel met cranberryzaad en haverhout of met maanzaad en lijnzaad.

Te koop bij o.a. Jumbo (2,22 euro) en Albert Heijn voor (2.29 euro)

Ook **nicotine (via roken) en alcohol** kunnen ervoor zorgen dat het sluitspiertje verslapt. Daardoor sluit de maag minder goed en de zure maaginhoud stroomt dan sneller weer terug in de slokdarm.

Van de website van de Maag Lever Darmstichting

Ontbijten met een ijsje

Ontbijten met een ijsje ??????????????

Wie wil dat nou niet ??????????????

Ik vind dit een fantastisch idee. Daar komt iedere puber zijn bed voor uit, zelfs in de vakantie.

Voor 8 ijsjes

Bevat per ijsje; 70 kcal, 2 gram vet, 6 g koolhydraten

Ingrediënten:

100 g blauwe bessen

100 g frambozen

320 ml skyr naturel 0%

4 eetlepels granola protein crunch (zak Holie)

8 siliconen ijsvormpjes in 'calippo' vorm (Day)

Tip van
de
maand

Bereiding:

1. Plet met een vork de blauwe bessen en de frambozen tot een grove puree. Meng het fruit met de skyr en 3 eetlepels granola.
2. Verdeel het skyr-granolamengsel over de vormpjes. Schep er de rest van de granola op.
3. Leg de ijsjes minimaal 3 uur in de vriezer. Haal de ijsjes 5-10 minuten voordat ze gegeten worden uit de vriezer, zodat ze iets zachter worden.

Tip: Ook lekker met aardbeien en banaan in plaats van blauwe bessen en frambozen.

Tip: De ijsjes zijn ook heel lekker in andere ijsvormpjes.

Tip: De ijsjes mogen 3 maanden in de vriezer bewaard worden (maar wees eerlijk..... wie kan dat???)

Uit: Allerhande nummer 5 , 2022

Frozen yoghurt als ontbijt

Nog zo'n lekker verfrissend ontbijt voor een zomerse dag.

Ingrediënten:

125 gram bevroren zomerfruit naar keuze zoals frambozen, bessen, mango, aardbeien, bramen en kiwi.

200 gram yoghurt of kwark (of een plantaardige variant)

Topping zoals noten, vers fruit of kokosrasp

Bereiding:

1. Doe het bevroren fruit en de yoghurt in een blender en meng net zo lang tot het een glad geheel is.
2. Bestrooi de frozen yoghurt bijvoorbeeld met verse aardbeien en wat noten

Van de website van GezondNu

Nitraatrijke groente eten tegen hoge bloeddruk

In het verleden is veel onderzoek gedaan naar het gebruik van bietensap bij het verbeteren van sportprestaties. Bietensap is rijk aan nitraat. In het lichaam wordt nitraat omgezet in stikstofmonoxide (NO). Stikstofmonoxide zorgt ervoor dat de bloedvaten zich ontspannen en daardoor verwijden. Doordat de bloedvaten zich verwijden kan meer bloed rond worden gepompt. Wanneer er meer bloed rondgepompt kan worden, dan kan er meer zuurstof door het lichaam getransporteerd kan worden.

Dit principe zou interessant kunnen zijn voor mensen die hoge bloeddruk hebben moet Cindy van der Avoort gedacht hebben. Zij is onderzoeker bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

Zij liet mensen met hoge bloeddruk meer nitraatrijke groentes* eten en wat bleek? Hun bloeddruk zakte.

Dat is fijn, maar betekent het dat mensen nu paksoi moeten gaan nemen in plaats van plastabletten?

Nee, dat was niet de conclusie van haar proefschrift. Het bleek dat bij gezonde mensen en bij diegene met een verhoogde bloeddruk de bloeddruk zakte. Maar het effect lijkt niet aanwezig te zijn bij mensen die lijden aan een ernstigere hart- en vaataandoening.

De conclusie van haar proefschrift is dat een ruimer gebruik van nitraatrijke groentes ingezet kunnen worden ter **preventie** van hart- en vaatziekten om zo het gebruik van medicijnen te voorkomen en misschien te vervangen.

Van de website van de HAN

* nitraatrijke groente (mg/ 100 gram):

rucola(420), paksoi (325), radijs (210), sla (200), spinazie (180), snijbiet (170), venkel (130), rode biet (125), Chinese kool (125).

Van de website van de HAN

Water met een smaakje

Heerlijk op een warme zomerse dag, bij een barbecue , na een fijne fietstocht of gewoon zomaar omdat we dorst hebben. Dit watertje ziet er nog eens vrolijk uit door de mooie rode kleur van de hibiscus.

Doe kokend water met hibiscus en plakjes gember in een theepot. Laat afkoelen en zeef de thee in een mooie karaf. Doe er ijsklontjes, plakjes citroen en / of sinaasappel in.

Hibiscus is in Zutphen o.a te koop bij Binorm, Roza supermarkt, de toko en Erica