

De wijzer in voeding krant

Waarschijnlijk weet u wel dat afvallen een ingewikkeld proces is. In deze krant leest u dat overgewicht de hersenen beïnvloedt en vice versa. Verder een nieuw diabetesplatform, een lekker recept voor bananenbrood en nog wat wetenswaardigheden. In verband met de vakantietijd weer een krant voor 2 maanden. Veel leesplezier!

Juli en augustus 2023
Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website: www.wijzerinvoeding.nl



Voeding en de hersenen : tweerichtingsverkeer

Het blijkt erg moeilijk om onze dagelijkse gewoonten te veranderen in een omgeving waarin alles gericht is op het eten van snelle calorieën en op weinig bewegen. **Slechts één om de vier mensen met (ernstig) overgewicht slaagt erin om met behulp van een leefstijlverandering blijvend gewicht te verliezen.** Maar misschien is dat niet zo raar als we ons bedenken dat onze hersenen voorgeprogrammeerd zijn om te zoeken naar calorierijk eten. Want dat gedrag heeft tijdens de evolutie voor een groot deel gezorgd dat we konden overleven. Onze hersenen verschillen nog nauwelijks van onze voorouders, terwijl onze leefomgeving totaal is veranderd.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Diëtetiek, mei 2023

De gebieden in de hersenen die betrokken zijn bij het op zoek gaan naar calorierijk eten liggen diep in onze hersenen, in het beloningssysteem. Uit onderzoeken blijkt dat calorierijk voedsel er voor zorgt dat het beloningssysteem in de hersenen erg actief wordt. We hebben ook een gebied in onze hersenen dat gericht is op gecontroleerd handelen in plaats van handelen vanuit impulsen.

Het blijkt dat wanneer het beloningssysteem erg actief wordt bij het zien van lekker eten en het gebied waar het gecontroleerd handelen daar weinig impulscontrole tegenoverzet, dat mensen aanleg hebben om te overeten.

Uit onderzoek van de hersenen blijkt dat mensen met obesitas meer aanleg hebben om te overeten.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Diëtetiek, mei 2023

Mensen met obesitas hebben meer aanleg om te overeten. Maar dit proces blijkt (deels) omkeerbaar bij gewichtsverlies!!

Gewichtsverlies blijkt de activiteiten in de hersenen waar het beloningssysteem en het gebied waar de impulscontrole ligt, te normaliseren.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Diëtetiek, mei 2023

Op dit moment worden er onderzoeken gedaan naar de rol van laaggradige ontstekingen en het effect op voedselkeuzes. Ook wordt onderzocht of het gebruik van ontstekingsremmers bij obesitas de voedselkeuze beïnvloedt.

Dat onze hersenen ons eetgedrag bepalen weten we al lang, maar het blijkt dat andersom ook geldt. **Ons eetgedrag heeft invloed op het functioneren van onze hersenen.**

Zo vergroot obesitas de kans op het krijgen van een depressie.

Een mogelijke manier waarop overgewicht effect kan hebben op de hersenen, is via ons buikvet en dan vooral door het vet tussen onze organen (viscerale vet). Dit viscerale vet gaat eerder ontsteken dan ander vet. Deze ontstekingsstofjes komen in het bloed en zo in onze hersenen. Onderzoekers denken dit, omdat deze ontstekingsstofjes vaak waargenomen worden bij mensen met een depressie en bij mensen met obesitas.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Diëtetiek, mei 2023

Er is nog een factor in ons lichaam die een link legt tussen onze voeding en ons brein: de darmbacteriën. Darmbacteriën leven van wat wij eten. Als 'dank' maken zij stofjes die via de bloedbaan in de hersenen terecht komen. **Hoe meer soorten bacteriën we hebben, hoe beter dat voor ons is.** Het blijkt dat mensen met obesitas minder soorten bacteriën in hun darm hebben. **Onderzoekers hebben ontdekt dat de stofjes die de bacteriën maken, onze hersenen beïnvloeden waar het beloningssysteem zit en zo honger en verzadiging beïnvloeden.**

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Diëtetiek, mei 2023

In ander onderzoek is gebleken dat andere leefstijlfactoren als fysieke activiteit, slaap en ontspanning een bewezen gunstig effect hebben op ons immuunsysteem en op de samenstelling van onze darmbacteriën.

Het platform voor betrouwbare diabetesinformatie

Afgelopen maand is **www.diabetes.nl** gelanceerd! Een nieuwe website met actuele en betrouwbare informatie, activiteiten en een online community voor mensen met diabetes en hun naasten: alles op 1 plek. De vijf diabetesorganisaties die het initiatief genomen hebben om dit platform te maken zijn de Bas van Goor Foundation, Stichting DON, JDRF Nederland en de diabetesvereniging Nederland.

www.diabetes.nl
en uit Diabc, nummer 3 2023

Krachtsport versus duursport

Wanneer we diabetes hebben kan sporten een bloedsuiker**daling** geven, maar ook een bloedsuiker **stijging**. Hoe kan dat?

Het effect van sporten op de bloedglucosewaarde is dat de insuline beter werkt en daardoor de glucosewaarde laat dalen.

Bij duursport zoals wandelen, fietsen, schaatsen, langlaufen, skeeleren, sportief wandelen, hardlopen en zwemmen **daalt** het bloedsuikergehalte inderdaad. Bij krachtsport zoals gewichtheffen, sprinten, judo, fitness en kickboksen kan het bloedsuikergehalte juist **stijgen**. Door de explosiviteit van een krachtsinspanning komen er stresshormonen vrij. Door stresshormonen kan de bloedsuiker stijgen. Het stresshormoon geeft een snellere piek in de bloedsuiker dan het sporten voor een daling zorgt. Goed om rekening mee te houden.

Uit Diabc, nummer 3 2023

Kleinere maaltijden tegen ondervoeding.

Van de thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder is 13% ondervoed en 69% loopt het risico om ondervoed te raken. Juist het **verkleinen** van kant- en klaarmaaltijden kan bijdragen aan de oplossing, bleek uit promotieonderzoek van Jos Borkent.

Veel ouderen die een partner verliezen, kiezen daarna voor kant- en klaar maaltijden in plaats van zelf koken. Ze krijgen daardoor echter minder eiwit binnen dan voorheen. **Door de te grote porties van kant- en klaar maaltijden bewaren ouderen de helft voor de volgende dag. Ook de helft van het vlees.** Het advies van onderzoeker Borkent: verklein de kant- en klaarmaaltijden alleen wat betreft aardappelen en groente en houd de hoeveelheid vlees gelijk.

Uit Voedingmagazine nummer 1- 2023
Proefschrift "malnutrition during the journey of aging" van Jos Borkent

Bananenbrood

Wat zouden we kunnen doen met die bananen die in de zomer zo snel rijp worden? Juist: bananenbrood bakken!

Dit is een recept zonder eieren en zonder zuivel en o zo lekker!

Nodig:

2 rijpe bananen
20 ml zonnebloemolie (of een andere neutrale olie)
25g kokosbloesemsuiker (of bruine basterdsuiker)
175 gram bloem (of de helft volkorenmeel)
1 ½ theelepel bakpoeder
½ theelepel baking soda
Snuf zout
2 theelepels kaneel
Cakevorm

Bereiding:

- *Verwarm de oven voor op 175 graden C.
- *Vet de cakevorm in
- *Prak twee bananen met een vork in een ruime kom en meng de olie en suiker erdoor.
- *Meng in een andere kom de bloem (evt. meel), bakpoeder, baking soda, snuf zout en kaneel door elkaar.
- *Meng de bloem beetje bij beetje door het banaanmengsel.
- *Giet het beslag in de cakevorm.
- *Bak het bananenbrood in ca 45 minuten goudbruin en de voorverwarmde oven.
- *Laat het brood afkoelen en snijd het daarna in plakjes.

Uit: Allergie&voeding nummer 2

tip

Mosselen, ze zijn er weer

Vroeger waren er alleen mosselen beschikbaar als de 'r' in de maand zat. Maar de beperkte levertijd van toen had vooral te maken met het ontbreken van gekoeld transport en gekoelde opslagplaatsen. **Tegenwoordig loopt het mosselseizoen van juli tot maart.** Alleen mei en juni zijn er geen mosselen verkrijgbaar, omdat mosselen zich in deze periode voortplanten.
www.gezondheidsnet.nl

Ijskoffie

Een ijskoffie lijkt misschien de ideale zomerse dorstlesser. **Maar in de kant- en klare drankjes zit vaak méér suiker dan we denken.** Een klein deel is melksuiker, maar het grootste deel is toegevoegd.