

De wijzer in voeding krant

Juli en augustus zijn de maanden van buiten eten, op de fiets naar het werk, zwemmen in het buitenbad, een ijsje op de hand en buiten zitten tot we naar bed gaan. Geniet ervan!! In de krant twee lekkere, snelle maaltijdsalades, drie gouden tips om (op vakantie) niet aan te komen en een interessant onderzoek dat aangeeft dat voorkomen van overgewicht heel belangrijk is voor moeder en kind. Fijne zomer !!



Weegschaal mee op vakantie??

Tijdens de vakantie komen we vaak een beetje aan. Het verliezen van de vakantie kilo's blijkt in de meeste gevallen een hele opgave. Geen nieuws zult u zeggen, maar het is onderzocht en gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift Obesity.

Voor het onderzoek werden de vakantiegangers in twee groepen verdeeld: vakantiegangers die zich dagelijks wogen en feedback kregen op de gewichtsschommelingen en vakantiegangers die zich niet wogen.

De vakantiegangers die zich wogen en feedback kregen bleven op gewicht of vielen zelfs af en de vakantiegangers die zich niet wogen kwamen gemiddeld 1,8 kilo aan.

Veertien weken na de vakantie had 57% van de deelnemers de vakantie kilo's er nog niet af.

Conclusie: toch maar de weegschaal mee? Of doet u het met de drie gouden tips uit deze krant?

Uit: Voeding Nu juli/augustus 2019

Juli en augustus 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Overgewicht belangrijke oorzaak zwangerschapscomplicaties

Een groot internationaal onderzoek onder zwangeren liet zien dat het hebben van **overgewicht een risicofactor is voor het krijgen van zwangerschapscomplicaties** zoals een hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging, diabetes, keizersnede, vroeggeboorte, een te laag of juist te hoog geboortegewicht.

Van de vrouwen met een normaal gewicht krijgt 34% tijdens de zwangerschap te maken met deze complicaties, maar bij vrouwen met ernstige obesitas is dat 60%.

Uit het onderzoek is gebleken dat **het gewicht van de moeder vóór de zwangerschap belangrijker is dan de gewichtstoename tijdens de zwangerschap**.

De zwangerschap is toch een soort stresstest voor het lichaam. Het lichaam past zich aan om te zorgen dat het ongeboren kind optimaal kan groeien en zich kan ontwikkelen in de baarmoeder. **Zwangere vrouwen met overgewicht of obesitas lopen meer risico dat de normale aanpassingen van het lichaam aan de zwangerschap minder goed verlopen.**

Daardoor is er meer kans op complicaties.

<https://amazingerasmusmc.nl/actueel/kinderwens-let-op-je-gewicht>

Drie gouden tips voor de vakantie

1. Eet in de vakantie ook regelmatig.

Sla het ontbijt en de lunch nooit over. Zo worden snaaibuien voorkomen en een grote inname van kilocalorieën.

2. Drink water en geen/ bijna geen calorierhoudend drinken

We hebben 1,5 liter drinken per dag nodig. Drink vooral water, het lest de dorst, is overal verkrijgbaar en levert geen kilocalorieën. Bewaar een wijntje, een biertje, een glas sap of suikerhoudende frisdrank voor een speciaal moment.

3. Probeer tijdens de vakantie volop te bewegen.

Zet de auto wat verder van die mooie plaats af die u wilt bezoeken, maak 's avonds een wandelingetje, doe met de (klein)kinderen een balspelletje, doe op de camping mee met aquajogging of de ochtendgymnastiek

Tip van de maand

Witte bonensalade met peultjes en radijs

Een lekker makkelijk dagje-zonder-vlees

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gram peultjes
- 1 blik of pot witte bonen, limabonen of reuze bonen (uitlekgewicht ca. 400 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- 150 gram kerstomaatjes
- 1 bos radijs
- 5 olijven
- citroensap of azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 handje walnoten

Bereiding

Maak de peultjes schoon en halveer ze. Kook de peultjes in een bodempje water in 3 minuten gaar. Laat ze afkoelen.

Spoel de bonen in een zeef onder de kraan af en laat ze uitlekken.

Maak de bleekselderij, de tomaatjes en de radijs schoon.

Snijd de bleekselderij in smalle reepjes, halveer de tomaatjes en snijd de radijs in vieren.

Snijd de olijven in plakjes.

Maak een dressing van wat citroensap, de olie en wat peper. Meng de dressing, de olijven en de groente door de bonen en laat dit op een koele plaats een half uur staan.

Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Van de website van het voedingscentrum

Macaronisalade met tomaten en sardientjes

Een heerlijke salade voor op de camping

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gram volkorenmacaroni
- 1 teentje knoflook
- 1 gedroogd chilipepertje
- 2 theelepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gram rijpe (Tasty Tom) tomaatjes
- 2 bosuitjes
- 1 gegrilde paprika (koelvak, zonder zout *(of een verse paprika)*)
- 10 blaadjes basilicum
- 2 blikjes sardientjes

Bereiding

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.

Spoel de macaroni met koud water en laat het uitlekken.

Pers het teentje knoflook uit boven een grote kom.

Verkruimel het pepertje er boven. Voeg de azijn en de olie toe.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.

Snijd de paprika klein.

Knip de gewassen basilicum klein.

Doe alles bij elkaar in de kom.

Maak de sardientjes schoon en verdeel de vis in stukjes.

Schep de groente en de sardientjes door de macaroni en maak de salade op smaak met een beetje peper.

Van de website van het voedingscentrum

De ingrediëntenchecker

In de app “**Kies Ik Gezond?**” is een nieuwe functie bijgekomen: door de streepjescode van een product te scannen is te zien of een product een bepaald ingrediënt of allergeen bevat zoals gluten, noten of toegevoegd zout.

Etiketten lezen is niet altijd even makkelijk, zeker niet voor diegene die net te horen heeft gekregen dat een bepaald ingrediënt of allergeen gemeden moet worden.

De app is ook goed te gebruiken voor mensen die nooit op ingrediënten hoeven te letten maar af en toe iemand op visite krijgen met een glutenintolerantie of andere overgevoeligheid.

App: Kies Ik Gezond? Van het Voedingscentrum

Ook op uw **vakantieadres** zijn nog meer lekkere en gezonde recepten zijn te vinden via :

www.voedingscentrum.nl/recepten

Wist u dat:

We voor 1 klein zakje **frites met een beetje mayonaise 2 uur** moeten wandelen om het er af te wandelen ?

En voor **1 glas bier 19 minuten**

En een **magnum 60 minuten**

Uit: caloriewegwijzer, Hartstichting