

# De wijzer in voeding krant

*Dik zijn is niet gezond, niet leuk, niet fijn, niet praktisch. Daar zijn we het wel over eens. Maar dik zijn wordt vaak wel gezien als het gevolg van een gebrek aan wilskracht, aan 'eigen schuld'. In deze krant wat informatie om wat milder te oordelen over onze zware medemensen. Uiteraard ook ander nieuws: wilde rijst, drinkyoghurt met een vleugje en een lekker recept. Veel leesplezier.*

Juni 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: [ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl](mailto:ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl)

website:

[www.wijzerinvoeding.nl](http://www.wijzerinvoeding.nl)



## **Leptine is een hormoon die de eetlust afremt**

Wanneer vetcellen gevuld zijn, sturen de vetcellen het stofje leptine naar de hersenen, waardoor we ons verzadigd voelen en stoppen met eten. Wanneer de vetcellen (bijna) leeg zijn, wordt er geen leptine naar de hersenen gestuurd en krijgen we geen verzadigd gevoel maar juist honger.

**Het aantal vetcellen neemt in ons leven toe tot we ongeveer 20 jaar zijn.** Daarna komen er geen vetcellen meer bij en gaan er ook geen vetcellen meer af. De vetcellen kunnen wel gevuld worden (wanneer we aankomen) of geleegd worden (wanneer we afvallen).

Wanneer we in onze jeugd te dik waren, dan hebben we meer vetcellen aangemaakt. Dit maakt het moeilijker om als volwassenen slank te worden en te blijven.

Diverse **medicijnen** hebben invloed op de eetlust, op de vetaanmaak en op de stofwisseling. Zo bevorderen ze gewichtstoename.

**Een verstoord slaap-waakritme** (bijvoorbeeld a.g.v nachtdiensten) en slaapttekort geeft trek en vooral trek in hoogcalorisch voedsel.

In april van dit jaar is het boek "**vet belangrijk**" uitgekomen van internist in opleiding Mariëtta Boon en internist-endocrinoloog Liesbeth van Rossum. Het boek gaat over allerlei aspecten van vet. Vetweefsel wordt gezien als een orgaan. Het maakt hormonen, het communiceert met onze hersenen en het heeft invloed op andere hormonen. Het boek laat zien dat obesitas een ontzettend ingewikkelde puzzel is en niet alleen een kwestie is van te veel eten en te weinig beweging. Onderstaande feiten komen uit dit boek. (ISBN: 9789026346521)

Wanneer we een **normale hoeveelheid vetweefsel** hebben, dan maken we een **normale hoeveelheid leptine** en hebben we een **normale werking van onze honger- en verzadigingshormonen**.

Wanneer we veel vetweefsel hebben, dan hebben we veel leptine. Dat zou betekenen dat we heel weinig honger zouden hebben, maar niets is minder waar. Doordat we veel leptine gaan maken, worden onze hersenen ongevoelig voor leptine. Het seintje komt niet aan. Daardoor krijgen we juist honger door het te veel aan vetweefsel. **Te dik zijn maakt ons hongerig!**

**Vrouwen in de overgang** komen vaak aan en het vet komt met name op hun buik. Wanneer vrouwen in de overgang komen, daalt het oestrogeenniveau. **En door het dalen van de hoeveelheid oestrogeen daalt ook de stofwisseling.** Vrouwen in de overgang maken minder oestrogenen waardoor de verhouding tussen oestrogeen en testosteron verandert. **Het testosteron zorgt bij vrouwen voor vetophoping op de buik.**

**Stress**, alle soorten stress zoals mentale stress door te hard werken, maar ook lichamelijke stress zoals een ontsteking of chronische pijn of slaapttekort verhogen het cortisolniveau in het lichaam. Cortisol is een hormoon dat de vorming van buikvet stimuleert. Hoe gevoelig iemand is voor de invloed van cortisol is genetisch bepaald.

## Wel of geen ontbijt?

Niet iedereen start de dag met een ontbijt. Als redenen worden vaak genoemd: geen zin, geen tijd.

Waarom zou het slecht zijn om het ontbijt over te slaan? De kans is groot dat niet-ontbijten leidt tot meer snackgedrag (en dus een grotere calorie-inname) in de uren erna, maar bewezen is dit niet.

**Wanneer we ontbijten, reguleren we onze biologische klok.** De biologische klok reguleert onze organen. Ontbijten zorgt ervoor dat we betere bloedsuikers en een betere bloeddruk hebben. Het onderzoek suggereerde dat we voor 9.30 uur moesten ontbijten om de organen goed te reguleren. (Uit: Vet belangrijk ISBN: 9789026346521)

## Frisse koolsla Een heerlijke salade voor bij een BBQ

(Ingrediënten voor 2-3 personen)

½ spitskool

1 frisse appel (bv Elstar)

1 kleine rode ui

15 gebrande pecannoten, in stukjes

Dressing:

1 eetlepel mayonaise

4 eetlepels (kokos)yoghurt

1 eetlepel citroensap

Mespuntje geperste of gedroogde knoflook

Peper en zout naar smaak

Maak als eerste de dressing. Snijd daarna de rode ui zo klein mogelijk en meng deze met de dressing. Halveer de spitskool door de lengte, haal de kern eruit en maak dan 3 of 4 sneden in de lengte. Snijd zo smal mogelijke reepjes van de kool. Houd de sliertjes zo'n 2 cm lang. Was de appel, droog deze en snijd (met schil) in kleine dobbelsteentjes en meng deze door de kool. Meng de dressing door de kool en strooi op het laatst de pecannoten over de salade.

(Uit: diabc, nummer 4, 2019)

**Pesto** is een heerlijke smaakmaker. Pesto is afkomstig van "pestare" dat in het Italiaans stampen betekent. Een belangrijk onderdeel is **basilicum**. Het is kant- en klaar te koop, maar het is vrij eenvoudig zelf te maken

## Campina drinkyoghurt met een vleugje

Nieuw in het zuivelvak is de drinkyoghurt met een vleugje (vanille of kokos of aardbei met framboos) van Campina. **Het is een drinkyoghurt van magere yoghurt met 1% vruchtensap, suiker en aroma (maar zonder zoetstoffen).**

Het levert per 100 gram:

37 Kcal

0,2 gram vet

4,9 gram koolhydraten

3,2 gram eiwit

## Snelle Italiaanse vispakketjes

Snijd **2 tomaten** en **1 courgette** in plakken. Leg 4 stukken witvis op 4 grote vellen aluminiumfolie. Leg de plakken tomaat en courgette dakpansgewijs op de vis. Besmeer met **4 eetlepels pesto** en een **handje pijnboompitten**. Vouw de pakketjes goed dicht en leg ze 10 minuten op de BBQ of 15 minuten in een oven van 200 graden. Maak de pakketjes aan tafel open en bestrooi met wat **basilicum**. Heerlijk op een warme dag met een frisse salade en wat knapperig brood.

Uit: Boodschappen, magazine van COOP, juni 2019

Tip

## Wilde "rijst"

Naast bloemkoolrijst, broccolirijst, courgettespaghetti bestaat er ook koolhydraatarme en kilocaloriebeperkte variant van wilde rijst. Deze wilde "rijst" is gemaakt van **witte kool en paarse peen**.

Het is makkelijk te bereiden: verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en roerbak de groenterijst is 8 minuten beetgaar.

Deze wilde "rijst" bevat per 100 gram slecht 34 kilocalorieën en 5 gram koolhydraten. Te koop bij Albert Heijn voor 2 euro per verpakking van 400 gram.