

De wijzer in voeding krant

Heb je geen zin? Maak dan maar zin! Zei mijn moeder vaak als ik ergens geen zin in had. Ik ga dat natuurlijk niet tegen u zeggen wanneer u geen zin hebt om te koken. Maar geen zin hebben blijkt een heel belangrijke reden te zijn om niet te gaan koken. En niet koken betekent vaak eten bestellen. In de krant wat tips. Ook tips om weer te leren ruiken, een suikerchallenge, een overheids campagne en een recept. Veel leesplezier!!

Juni 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



Geen zin om te koken blijkt een belangrijke reden om het daadwerkelijk niet te doen. Best jammer want de kans is groot dat we daardoor ongezond eten. Hieronder een paar tips om wel zin in koken te hebben/ te houden/te krijgen:

Tip van de maand

1. Ga na een lange werkdag niet eerst met een wijntje op de bank zitten, van één wijntje worden het er meer en dan is de zin in koken weggespoeld. **Zet bij thuiskomst liever direct een pan met soep op het fornuis of ga even zitten met een kopje bouillon en een cracker.**

2. **Plan het weekmenu en haal daarvoor de boodschappen in huis.** Ook heel handig kan zijn om een abonnement op een **maaltijd box** te nemen of om **de boodschappen te laten bezorgen** door de supermarkt.

3. **Houd ook rekening met de dag:** Wanneer iedereen in en uit vliegt is er weinig tijd om te koken en zijn kant- en klaar gesneden groentes, geschilde aardappeltjes en snelklaar-vlees erg handig. Wanneer iemand vroeg in de avond weer weg moet dan duurt het maken van een hartige taart veel te lang en is een **stampot** of een **maaltijdsoep** een beter recept.

“Ontkoking” van de Nederlandse samenleving

Wij, Nederlanders, eten steeds vaker aan huis bezorgde maaltijden. De reden om dit te doen is dat we te druk zijn waardoor we vaak geen zin hebben om te koken.

Uit onderzoek onder 6000 mensen door FoodService Instituut Nederland (FSIN), bleek dat de helft van de ondervraagden minstens één keer per week **geen zin heeft om te koken**. Twee jaar geleden was dit nog een derde van de ondervraagden. FSIN is een kennisinstituut die sinds 2003 trends onderzoekt in de foodbranche.

Met name de jongere generaties zoeken alternatieven. Ruim een derde van de jongvolwassenen tussen de 25 en 40 jaar, at regelmatig buiten de deur en haalt of bestelt eten.

Het zijn niet alleen de jongeren die geen zin of tijd hebben om te koken. Ook de oudere generaties ervaren dat vaker. Maar de oudere generatie (56-75 jaar) gaat minder vaak uit eten en bestelt minder vaak een maaltijd bij de horeca dan de jongere generatie. Wel groeit bij hen de behoefte aan ‘een- of tweepersoonsgemakoplossingen’, zoals kant-en-klaarmaaltijden en bezorgmaaltijden van een maaltijdservice.

Geen zin om te koken is een reden waarom we uit eten (willen) gaan, een maaltijd thuis laten bezorgen of thuis een kant- en klare maaltijd opwarmen. Vanwege Corona konden we een poos niet uit eten waardoor **het thuis bezorgen van maaltijden een grote vlucht genomen heeft.**

Het FSIN verwacht dat zodra de horeca weer opengaat, een deel van de thuis-uit-eten-omzet terugvloeit naar écht buiten de deur eten. Maar omdat het thuisbezorgen meer is ingeburgerd en het bestelaanbod is uitgebreid, zal dit onderdeel blijven van onze voedingsgewoonten.

De ‘ontkoking’ van de Nederlandse samenleving hoeft niet te leiden tot een ongezond voedingspatroon. Voorwaarde is wel dat er een **gevarieerder en ruimer aanbod komt in gezonde gerechten.**

Website FSIN

Reuksmaakstoornis

Terwijl ik deze krant maak, zit ik in quarantaine vanwege COVID. Gelukkig heb ik milde klachten, maar ik heb wel een heel typische COVID klacht: het verlies van reuk en smaak zonder dat ik een verstopte neus heb. Wanneer ik mijn neus in de fles van mijn geurtje stop, ruik ik niets en van een cracker met blauwe kaas proef ik niets.

Op de site www.reuksmaakstoornis.nl staat dat ongeveer twee derde van de corona patiënten dit ervaart, kort of langdurig. Ze komen voor bij mensen met milde klachten en bij mensen die in het ziekenhuis opgenomen zijn geweest met ernstige klachten.

De veranderingen in het reukvermogen na corona worden hoogstwaarschijnlijk veroorzaakt door een **beschadiging** van de steunweefselcellen rondom de reukreceptoren. Helemaal zeker weten de onderzoekers het nog niet

Smaakverlies komt minder vaak voor dan reukverlies. Proeft iemand de basismaken zout, zoet, uur, bitter en umami nog? Dan heeft de afname van smaak hoogstwaarschijnlijk te maken met reukverlies en niet met smaakverlies.

De meeste mensen herstellen binnen een aantal dagen, weken of maanden volledig. Er blijft een kleine groep (5 tot 20%) over die langer last heeft van de reukstoornis. Het is niet zeker of deze groep ook volledig of gedeeltelijk zal herstellen, omdat we nog niet lang genoeg te maken hebben met het coronavirus om hier uitsluitel over te geven.

Reuk- en smaakverlies na Covid-19 kan onder andere leiden tot een **vermindering van eetlust**. Het is daarom enorm belangrijk om tijdens de **coronacrisis gezond en gevarieerd te blijven eten en drinken, ook wanneer het reuk- en smaakvermogen verslechterd is**.

Om **herstel te bevorderen** wordt door kno-artsen en wetenschappers **reuktraining** geadviseerd. Hierbij ruikt iemand met reuksmaakstoornis twee keer per dag gedurende 20 seconden aan vier verschillende geurflesjes. Dit kan gemakkelijk vanuit huis, eventueel met behulp van de app Reuktraining.nl (gratis te downloaden).

Van de website: www.reuksmaakstoornis.nl

Reuktraining

Met reuktraining trainen we de hersenen om geuren weer waar te nemen en te herkennen. Dit doen we door middel van oefenen: twee keer per dag, 20 seconden lang, moet iemand met reuksmaakstoornis ruiken aan verschillende geurflesjes. Het wordt ook wel **'fysiotherapie voor de neus'** genoemd.

Een complete geurset is te koop bij www.kno-winkel.nl of losse flesjes bij bijvoorbeeld Holland & Barret of het Kruidvat. De eerste set geuren bestaat uit: roos (bloemig), kruidnagel (kruidig), eucalyptus (prikkelend) en citroen (citrus) (prijs voor set 1: 26,95 euro).

Van de website: www.reuksmaakstoornis.nl

Suikerchallenge

Van **7 t/m 13 juni** vindt voor de vierde keer de **Nationale Suiker Challenge** plaats.

Doel: een week lang zonder toegevoegde suikers eten en drinken.

Organisator Diabetes Fonds hoopt met de campagne 75.000 mensen zo ver te krijgen.

Ruim 60% van de volwassenen in Nederland krijgt te veel vrije suikers binnen, schrijft het Diabetes Fonds in het persbericht over de challenge. Het gevolg is kans op overgewicht en een verhoogd risico op diabetes type 2. Toch zou bijna driekwart (74%) van de Nederlanders wel willen stoppen met toegevoegde suikers. De Nationale Suiker Challenge daagt ons een week lang uit en helpt bij het maken van gezondere keuzes.

www.diabetesfonds.nl

Fit op jouw manier

De overheid is eind mei een campagne gestart om ons gezonder te maken. Doel van de campagne "Fit op jouw manier" is dat we zelf uitzoeken welke tips het best bij ons passen. De hoop is dat we gezonder gaan eten, meer bewegen en beter ontspannen.

www.fitopjouwmanier.nl

Couscoussalade met gegrilde groenten, hummus en witte kaas

(495 kcal pp)

Een supersnelle en gezonde hoofdmaaltijd voor 4 personen en klaar in 10 minuten. Daar kan de pizzakoerier niet tegenop!!

Ingrediënten

750 g diepvries gegrilde groenten
200 g couscous
250 ml water
200 g hummus pikant
265 g witte-kaasblokjes 45+
1 citroen
15 g verse platte peterselie

Klaar in
10
minuten

Keukenspullen

magnetron

Bereiden

1. Ontdooi de gegrilde groenten. Doe ondertussen de couscous in een grote kom. Breng het water aan de kook en schenk over de couscous. Dek af en laat 8 min. staan. Verwarm de gegrilde groenten 1 min. op vol vermogen in de magnetron.
2. Meng de gegrilde groenten, hummus en kaasblokjes (zonder olie) door de couscous.
3. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Snijd de peterselie fijn. Roer door de couscous.

www.ah.nl