

# De wijzer in voeding krant

*Gezond eten, bewegen en afvallen bij overgewicht is heel goed voor onze lever. En hoewel we vroeger zeiden dat we het ontbijt niet over mochten slaan, zijn er nu aanwijzingen dat het goed is voor ons brein. Maar dan ook de avond ervoor niets nemen natuurlijk. U leest het in deze krant. En uiteraard nog een paar tips en een lekker recept. Veel leesplezier!!*



**Leververvetting is de meest voorkomende aandoening aan de lever in de westerse wereld. 50% van de Nederlanders heeft een vergrote kans om het te krijgen**

*Website: maag lever darmstichting*

Juni 2022

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)

Bij het ontstaan van **niet-alcoholische leververvetting** speelt het hormoon insuline, dat de bloedsuikerspiegel reguleert, een belangrijke rol.

Insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier en aan het bloed afgegeven op het moment dat er suikers/ koolhydraten via de voeding in het bloed terechtkomen. Daar zorgt het insuline ervoor dat de suikers/ koolhydraten worden afgebroken en in de lever worden opgeslagen in de vorm van vet.

**Leververvetting kan ook ontstaan door alcoholmisbruik.** Alcohol veroorzaakt ontsteking van de levercellen waardoor leververvetting optreedt en uiteindelijk levercirrose. Dit proces is **niet** omkeerbaar.

*Website: maag lever darmstichting*

**De lever** is een bijzonder belangrijk orgaan. Het heeft een centrale rol in de stofwisseling en helpt om schadelijke stoffen die we binnenkrijgen af te breken. Elke minuut opnieuw stroomt er anderhalve liter bloed door de lever.

Dit orgaan functioneert als een soort portier: de lever checkt en filtert het bloed. Nuttige voedingsstoffen mogen door naar de rest van de lichaam, gifstoffen (zoals alcohol en medicijnen) worden eruit gehaald en afgebroken. De lever slaat ook bepaalde vitamines op en er worden eiwitten en vetten aangemaakt. Kortom: voor een goede gezondheid is de lever echt onontbeerlijk.

[www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?](http://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?)

## Leefstijl aanpassen bij leververvetting

Er zijn geen medicijnen tegen leververvetting. Als we gezond gaat leven, kan de lever zich in de meeste gevallen herstellen en neemt de hoeveelheid vet af. Gezond leven betekent: veel bewegen, gezond eten en afvallen wanneer we overgewicht hebben. Vooral suikers maken de lever vetter. Probeer suikers zoveel mogelijk te laten staan. Een koolhydraatbeperkt dieet kan zinvol zijn. Het minderen van alcohol is zeer aan te raden.

[www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?](http://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?)

**Leververvetting** komt vaker voor. Dit komt door onze leefstijl. Overgewicht en diabetes vergroten het risico op leververvetting. Als de lever vetter wordt, gaat de lever minder goed functioneren. We kunnen klachten krijgen zoals ons moe voelen of we krijgen wat pijn rechtsboven in de buik. Maar de meeste mensen merken niet dat hun lever aan het vervetten is. Het wordt vaak per toeval ontdekt, bijvoorbeeld bij een echo van de bovenbuik, of door afwijkingen in het bloed.

[www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?](http://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wat-is-leververvetting-en-wat-kun-je-eraan-doen?)

**Continu honger** hebben of zin hebben in zoet kan betekenen dat de honger- en verzadigingshormonen uit balans zijn. Dit komt vooral voor wanneer we te zwaar zijn. In de vetweefsel wordt het verzadigingshormoon leptine gemaakt. Doordat dit hormoon in grote mate wordt aangemaakt wordt het brein minder gevoelig voor veranderingen in de bloedspiegels van dit hormoon. Daardoor hebben we steeds trek.

*Uit: GezondNu juni 2022*

## Intermittent fasten; goed voor het brein

Wie aan intermitterend fasten doet, kiest ervoor om een lange tijd achter elkaar niet te eten. Bijvoorbeeld van 's avonds 8 uur tot de volgende ochtend 11 uur. Dit wordt vooral gedaan om af te vallen.

Gebleken is dat intermitterend fasten ook een **positief effect op ons brein** heeft. Neurowetenschapper Jip Gudden van de Vrije Universiteit heeft hier onderzoek naar gedaan. Het blijkt dat wanneer we niets eten, het lichaam overgaat op de verbranding van vet. Daarbij worden vetzuren gevormd. Deze vetzuren kunnen overal naar toe, behalve naar onze hersenen. Onze lever kan deze vetzuren omzetten in ketonen en ketonen kunnen wel naar de hersenen.

Ketonen leveren de hersenen energie, maar ze doen nog wat anders. Onze hersencellen maken continu eiwitten aan die de hersenen helpen. Maar wanneer we ouder worden maken onze hersencellen per ongeluk eiwitten waar onze hersenen niets aan hebben. Als die eiwitten zich opstapelen kan de hersencel afsterven en kan het brein minder goed werken. We kunnen bijvoorbeeld vergeetachtig worden of de coördinatie verslechterd.

De ketonen steken daar een stokje voor. Ze zorgen ervoor dat de hersencellen minder van deze eiwitten gaan maken en daardoor ontstaan er ook minder misvormde eiwitten. Daarnaast zorgen de ketonen ervoor dat de hersencellen de misvormde eiwitten af gaan breken. Vasten stimuleert de productie van ketonen. Mogelijk kunnen hersenziektes hiermee afgeremd worden.

*Uit: de Stentor, zaterdag 21 mei 2022.*

## Vakantietips

*Vakantie is heerlijk, lekker even niets moeten. Maar wat doet u in de vakantie met uw dieet? Alles loslaten en ná de vakantie opnieuw beginnen? Of probeert u toch wat op uw eetpatroon te letten zodat u bij thuiskomst niet "bang hoeft te zijn voor de weegschaal"?*

*Met onderstaande tips gaat dat laatste lukken !!!!*

- *Met een grote zak wortels voor onderweg naar ons vakantieadres voorkomen we een boel gesnoep.*
- *In een all inclusive hotel zijn er veel verleidingen. Kies niet ieder dag voor al die verleidingen, maar verdeel dat over de hele vakantie. Zo hebben we alles een keer geproefd.*
- *Wanneer we uit eten gaan en kiezen voor een voorgerecht en een hoofdgerecht hebben we vaak minder kilocalorieën gegeten dan wanneer we kiezen voor een hoofdgerecht en een nagerecht, zeker wanneer we kiezen voor een soep of een salade.*
- *Wanneer we een stadje bezoeken met een appel of een paar crackers in de tas, is het makkelijker om ijsje of een snack te weerstaan.*

## Sterke start

Is de naam van **een nieuwe eiwitrijke yoghurt** van Campina. Er zijn twee varianten: Sterke Start romig & rijk met 13 procent eiwit en 1,8 procent vet en Sterke Start mild & licht met 11 gram proteïne en 0 procent vet. Beide soorten (naturel) yoghurt worden verkocht in een beker van 450 g.

## Waldorfsalade

*Een heerlijke zomerse salade. Bewaar 2 stengels van de bleekselderij voor de komkommersoep die verderop staat.*

Ingrediënten: 100 g rozijnen, 1 stronk bleekselderij, 3 frisse appels, 10 rode druiven, 1 bosje lente-uien, 1 bosje peterselie, 100 g walnoten, 6 eetlepels (kokos)yoghurt, peper, zout

Bereiding:

Wel de rozijnen in lauwwarm water, giet ze af en laat ze uitlekken. Schil met een dunschiller de draadjes van de bleekselderij stengels en snijd deze in boogjes. Was de appels, halveer ze, verwijder de klokhuizen en snijd in zo dun mogelijke plakjes. Halveer de druiven. Snijd de lente-uien in ringetjes, snijd de peterselie fijn en hak de walnoten grof. Meng alle ingrediënten door elkaar en roer de yoghurt erdoor. Maak de salade op smaak met wat peper en eventueel wat zout.

*Uit: GezondNu juni 2022*

## Komkommersoep

*Een heerlijke zomerse soep die zowel warm als koud gegeten kan worden.*

**Tip van de maand**

Ingrediënten voor 4 personen:

2 komkommers, 1 ui, 2 tenen knoflook, 2 stengels bleekselderij, (olijf)olie, sap van 1 citroen, 150 ml groentebouillon, 100 gram magere yoghurt.

Bereiding:

Was de komkommers en snijd ze in blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Ontdoo de bleekselderij van de draden en snijd de stengels in boogjes. Verhit wat olie in de soeppan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de bleekselderij toe met twee derde van de komkommerblokjes, het citroensap, de bouillon en yoghurt. Verwarm de soep maar laat deze niet koken! Pureer met een staafmixer tot een egale soep. Voor een koude soep laat u de soep 15 minuten buiten de koelkast afkoelen. Zet daarna 20 minuten in de koelkast om koud te laten worden. Verdeel bij het opdienen de rest van de komkommerblokjes over de kommen soep.

*Uit: GezondNu juni 2022*