

De wijzer in voeding krant

Genoeg groente eten blijkt niet makkelijk. We nemen zelden groente bij het ontbijt en zelfs bij de warme maaltijd eten we vaak niet genoeg. Doen we lekker makkelijk, dan zit er helemaal geen groente bij! Daarom een krant met makkelijke recepten met voldoende groentes. En natuurlijk nog wat nieuws. Veel leesplezier!!

Maart 2020

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website:

www.wijzerinvoeding.nl



Meer triglyceriden en lager HDL cholesterol door suikerrijke dranken

Mensen die regelmatig suikerrijke dranken consumeren blijken lagere HDL-cholesterolniveaus te hebben en verhoogde triglyceride-niveaus.

De onderzoekers publiceerden hun studie begin maart van dit jaar in het Journal of the American Heart Association. Volgens Eduardo Sanchez van de American Heart Association laat het zien dat er meer nadelen aan suikerrijke dranken kunnen zitten dan gewichtstoename alleen.

De resultaten laten de negatieve impact zien die suikerrijke dranken kunnen hebben op de cholesterol en triglyceride-niveaus. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Het drinken van meer dan 350ml suikerrijke drank per dag laat dit effect zien bij volwassenen.

Ligt frisdrank en laag calorisch gezoute dranken hadden niet hetzelfde verhoogde risico. Ook het drinken van 100% fruitsap liet geen hoge triglyceride-niveaus of een lager HDL-cholesterol zien.

De onderzoekers blijven water aanraden als gezondste keuze.
van de website: Voeding Nu, maart 2020

Wie dagelijks 1 glas suikerhoudend drinken neemt krijgt zo **9 kilo suiker** per jaar binnen.

(365 (dagen)x 25 gram (=5 klontjes à 5 gram per glas) =9,1 kilo

Lekker makkelijk

Vaak hoor ik op mijn spreekuur dat in het weekend "lekker makkelijk" gedaan wordt. Dat betekent vaak dat er friet gegeten wordt of dat er eten besteld wordt zoals pizza. "Lekker makkelijk" lijkt wel een synoniem voor "zonder groente". Ik denk zelf dat "lekker makkelijk" gezonder kan. Het bewijs zijn de "lekker makkelijke recepten" in deze krant. **Sneller klaar dan de pizzakoerier kan rijden !!**

De gerechten zijn afkomstig van de website van het Voedingscentrum

**Lekker
makkelijk**

Snelle bonenpot

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 klein blik kidneybonen
- 1 klein blik bruine bonen
- 1 klein blik witte bonen
- 1 ui
- 1 eetlepel olie
- 100 gram varkensvleesreepjes
- 400 gram roerbakgroente chilivlokken
- 1 eetlepel Balsamico-azijn

Bereiding:

Laat de bonen uitlekken en spoel ze af. Doe de drie soorten bonen met wat water in een pan en verwarm dit op klein vuur. Pel de ui en snijd hem klein. Verwarm de olie in een wok of koekenpan en bak hierin het vlees snel bruin. Bak de ui en de roerbakgroente ca. 5 minuten mee. Voeg wat chilivlokken en de balsamico-azijn toe. Giet de bonen af en schep het vlees-groentemengsel er door.

Nederlander eet nauwelijks groente bij ontbijt en lunch

In vergelijking met andere Europeanen consumeren Nederlanders nauwelijks groente bij de lunch of het ontbijt. Dat komt onder andere door de broodcultuur blijkt uit een consumentenonderzoek.

Via voedselconsumptiepeilingen is bekend dat het merendeel van de Nederlanders de dagelijks door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheid groente niet halen. Toch denkt driekwart van de Nederlandse consumenten in het onderzoek deze aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente wel te consumeren. Een overschatting zo constateren de onderzoekers.

De aanbevolen hoeveelheid groente voor volwassenen per dag is 250 gram. De gemiddelde groenteconsumptie ligt volgens de Voedselconsumptiepeiling uit 2016 op 131 gram.

Volgens het consumentenonderzoek zien Nederlanders groente vooral als onderdeel van de avondmaaltijd. Bijna 80 procent van de ondervraagde consumenten eet drie of meer keer per week groente als onderdeel van het avondeten. Voor ontbijt (13%) en lunch (18%) ligt dit percentage veel lager. Consumenten geven hier verschillende redenen voor. 6 procent geeft aan niet te ontbijten en 82 procent geeft aan groente bij het ontbijt simpelweg niet lekker te vinden. Bij de lunch wordt het volgens het onderzoek gezien als veel gedoe en eten Nederlandse consumenten liever brood.

van de website: Voeding Nu, maart 2020

Jaarprijs Goede Voeding

De nominaties voor de Jaarprijs Goede Voeding 2020 zijn bekend. Het gaat om een verspakket van supermarkt PLUS voor het maken van mini pizza wraps; het eiwitrijke ontbijtproduct met vitamine D3 en vezels van BonDuo en een muesli van noten en pitten van TastyBasics.

De winnaar mag een jaar lang het logo van de prijs op het product voeren. Op 7 april wordt de winnaar bekend gemaakt

In 2019 was Albert Heijn met fusilli linzen, een biologische, veganistische pasta, fusilli, op basis van rode linzen.

Vaker coeliakie onder vrouwen met endometriose

Een aanzienlijk deel van vrouwen met endometriose, 10 %, blijkt coeliakie te hebben, volgens een onderzoek uit Italië. Vrouwen met endometriose hebben weefsel dat op baarmoederslijmvlies lijkt op plekken buiten de baarmoeder zoals eierstokken, eileiders, buikvlies, blaas of darmen.

Uit: Glutenvrij, maart 2020

Thaise noedelsoep met kip

Ingrediënten (voor 2 personen)

200 gram kipfilet
2 eetlepels olie
400 gram Thaise groentemix
1/3 kippenbouillontablet met minder zout
100 gram volkoren noedels
1 eetlepel vissaus (Nam pla) of ketjap
4 takjes koriander

Bereiding:

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.

Verwarm de olie in een wok of soeppan en roerbak hierin de kip bruin.

Voeg de Thaise groentemix toe en roerbak dit kort mee.

Schenk er 400 ml water bij, voeg het stukje bouillontablet toe en kook dit 5 minuten.

Doe de noedels erbij en laat ze volgens de gebruiksaanwijzing gaar worden.

Maak de soep op smaak met wat vissaus of ketjap en garneer met klein geknipte koriander.

**Lekker
makkelijk**

Eimuffins met gerookte zalm en paprika

Een heerlijk ontbijtgerecht, met groente.

Zo komt u makkelijker aan 250 gram groente per dag !

Ingrediënten:

3 eieren
100 gram kwark
Ongeveer 50 ml water
200 gram gegrilde paprika (uit een pot)
200 gram gerookte zalm
100 gram diepvries spinazie
Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Ontdooi de spinazie door hem op te warmen in een pannetje en breng op smaak met peper en zout. Zet de spinazie opzij.

Snijd de paprika en de zalm in stukjes. Roer de paprika en zalm door de spinazie en breng het geheel op smaak met wat peper en zout.

Klop de eieren los en roer de kwark erdoorheen. Als het mengsel te dik is, voeg dan ongeveer 50 ml water toe.

Verdeel de groenten en zalm over 10 siliconen muffinvormpjes. Giet het ei mengsel eroverheen en roer het mengsel in de vormpjes voorzichtig nog even door.

Bak de muffins voor 20 minuten in de oven. Ze zijn gaar als een satéprikker er schoon uit komt.

Website: www.karlijskitchen