

De wijzer in voeding krant

In deze krant weer genoeg argumenten om gezond te eten en te bewegen. Ook te zware mensen kunnen ondervoed zijn. Wanneer zij niet gezond eten, krijgen ze te weinig vitamines, mineralen en eiwitten binnen. Vitamines zijn belangrijk, ook voor onze weerstand. Hopelijk behoort u tot de 10% van de mensen die wel alle noodzakelijke voedingsmiddelen eten. En zo niet....wat let u om het te proberen? Veel leesplezier!!



Uit: Nederlands
Tijdschrift voor
Voeding&Diëtetiek
februari 2022

Te zwaar en toch ondervoed

Bij mensen met overgewicht kan makkelijk over het hoofd worden gezien dat er soms óók sprake is van voedseltekorten. Deze **hidden hunger** is zeker niet alleen een probleem bij 80-plussers in verpleeghuizen. Nee, iedereen boven de zestig jaar met overgewicht en een ongezond eet- en beweegpatroon loopt risico op deze vorm van ondervoeding.

Nefroloog en onderzoeker prof.dr Gerjan Navis en diëtist en promovenda Iris van Vliet van het UMCG deden hier onderzoek naar.

Het bleek dat mensen die een niertransplantatie gehad hadden vaak overgewicht ontwikkelden. Uit de voedingsdagboekjes bleken **flinke tekorten aan voedingsstoffen, met name aan eiwitten**. Deze mensen hadden **vaak te weinig beweging**. Het gebrek aan beweging was geen kwestie van luiheid of onwil, maar ze waren te moe om te bewegen of ze hadden bewegingsangst, bijvoorbeeld omdat beweging klachten gaf. **Die combinatie van te weinig eiwit en te weinig beweging leidt tot een afname in spiermassa**. In combinatie met een stijgend gewicht is er dan al snel sprake van een vicieuze cirkel. Bij deze mensen is het overgewicht dus nauw gekoppeld aan een vorm van eiwitondervoeding

Maart 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Ook bij mensen met diabetes komt deze hidden hunger vaak voor: ongeveer **35 procent** van de onderzochte mensen uit de onderzoeksgroep van prof.dr.Gerjan Navis bleek **een te lage spiermassa en een te hoog gewicht te hebben**.

We weten al dat zowel gewicht, als spierverlies toenemen met de leeftijd. Maar de onderzoekers zagen dat bij de relatief jonge groep ouderen, de zestigers, dit ook al het geval kan zijn. **Veel zestigers zijn te dik en één op de zeven heeft te weinig spiermassa**. Het vervelende bij overgewicht is dat we het spierverlies niet aan de buitenkant kunnen zien.

Minder dan 10% van ons Nederlanders, eet de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf.

Een derde deel van de totale hoeveelheid die we eten en drinken staat niet in de Schijf van Vijf. Dit deel is dus niet 'nodig' en is minder gezond. Deze producten bevatten vaak veel calorieën en minder voedingsstoffen.

www.rivm.nl

Wist u dat 15 minuten stevig wandelen na een maaltijd een suikerpiek verlaagt?

Door onze spieren flink te gebruiken, zetten we ze aan om glucose uit het bloed te halen. Dat doen onze spieren dan zonder dat ze insuline nodig hebben. Wandelen kan zo helpen om hoge bloedsuikerwaarden te voorkomen. Dit is voor iedereen goed maar zeker ook voor mensen met diabetes.

Uit: *diabc*, 2022, nummer 1

De snelle bakplaat

De snelle bakplaat is de titel van een heel aardig kookboek van Rukmini Iyer. Er staan 75 recepten in voor lekkere en makkelijk te maken gerechten met ongeveer 10 minuten voorbereidingstijd en 30 minuten baktijd. Dit is één van de gerechten uit het boek.

Ingrediënten voor 3-4 personen:

400 g Tasty Tom tomaten, gehalveerd
2 aubergines, in halve maantjes van 1 cm
400 g halloumi, in plakken van 1 cm
De blaadjes van 8 takjes verse oregano (*ook lekker met oregano, rozemarijn, wat salie en tijm*)
2 eetlepels olijfolie
1 theelepeltje chilivlokken
2 teentjes knoflook, geperst
50 g pijnboompitten
100 g rucola, grof gesneden
sap van 1 citroen.

Bereiding:

Verwarm de oven voor tot 200-220 graden Celsius.

Doe alle ingrediënten, behalve de halloumi, pijnboompitten, rucola en het citroensap, in een braadslede of ovenschaal of bakplaat en meng goed door elkaar. Neem een schaal die groot genoeg is om de aubergines in een enkele laag te leggen.

Leg de plakjes halloumi op de groentes.

Zet het 20 minuten in de oven, strooi dan de pijnboompitten eroverheen en zet het gerecht nog eens 10 minuten in de oven tot de halloumi goudbruin is en de aubergines gaar zijn.

Strooi de rucola over het gerecht en bedruppel met het citroensap.

Lekker met Libanees platbrood en wat yoghurt.

Uit: "De snelle bakplaat, 75 makkelijke recepten uit de oven" Rukmini Iyer ISBN9789023016274 Prijs: 21,00 euro

Vitamine D

Vitamine D is een belangrijk vitamine. Niet alleen voor onze botten, maar zeker ook voor onze weerstand.

Zo zei dr. Saskia Braber, onderzoeker farmacologie van de Universiteit Utrecht in het Nederlands Tijdschrift voor Voeding&Dietetiek van februari van dit jaar:

"Vitamine D activeert de aanmaak van natural killer-cellen die de strijd aan gaan met bepaalde longziekten zoals Covid-19. Coronapatiënten die vitamine D slikken komen minder snel op de IC en herstellen sneller".

Leev low carb crackers

Ze zijn er al een tijdje maar toch verdienen ze een plekje in deze krant. De low carb crackers van Leev. Vier soorten biologische crackers gemaakt van zaden zoals lijnzaad, zonnebloempitten sesamzaad. Ze bevatten nog geen anderhalve gram koolhydraten per cracker. Doordat ze vooral uit zaden bestaan bevatten ze 30% (goed) vet en bevatten ze ongeveer 66 kcal/stuk. Ze zijn niet glutenvrij.

Te koop bij Albert Heijn voor 2,59 euro

Twée lekkere tosti's hüttenkäse

Zo eenvoudig kan lekker zijn:

Een zoete variant

2 sneden volkorenbrood
hüttenkäse
kaneel

Beleg de boterham met hüttenkäse, strooi hier kaneel over en bak in het tosti-apparaat.

Variatie: vervang 1 of 2 sneetjes volkorenbrood door mueslibrood of krentenbrood.

En een hartige variant:

2 sneden volkoren brood
hüttenkäse
kerrie

Beleg de boterham met hüttenkäse, strooi hier wat kerrie over en bak in het tosti-apparaat.

Tip van de maand

Made good granola bar

Veel mueslirepen bevatten noten, pinda's, gluten, sesam, soja, melk of ei. Superlastig wanneer we allergisch zijn voor deze allergenen. De granola bars van Made Good bevatten deze stoffen niet. Ze zijn o.a. gemaakt van glutenvrije haver, gepofte rijst, zonnebloemolie, chocolade en groentenextractpoeder. Made Good maakt ook crackers en koekjes.

Te koop bij Albert Heijn en Jumbo. De bars kosten 2,79 euro voor 5 repen

Zonlicht is de belangrijkste bron van **vitamine D**. Vitamine D komt alleen voor in voedingsmiddelen die van dieren afkomstig zijn, en dan nog maar in hele kleine hoeveelheden. Een uitzondering hierop zijn **vette vissoorten**, zoals zalm en makreel. Vette vis bevat vrij veel vitamine D.

Aan **margarine** en **halvarine** wordt vitamine D toegevoegd. **Roomboter** bevat van nature vitamine D.

Van: website vitaminebureau