

De wijzer in voeding krant

Niets veranderlijker dan het weer... sorry: voeding. Hoe vaak heb ik niet gezegd dat we door het overslaan van het ontbijt "inhaalhonger" krijgen? Dat blijkt helemaal niet waar te zijn !! Het staat in deze krant, maar ook in het boek van Tim Spector, samen met nog een heleboel andere fabels. Verder in deze krant lekkere recepten, nieuws over gezonde voeding voor de darm en het belang van steun bij het veranderen van leefstijl. Veel leesplezier!!

mei 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



Het ontbijt is wel/niet de belangrijkste maaltijd van de dag ?!

Afgelopen vijftig jaar is de boodschap altijd geweest dat een goed ontbijt de sleutel is tot meer concentratie, betere schoolprestaties en een gezonder gewicht. Tim Spector maakt korte metten met deze boodschap. Het gebrek aan een goede definitie van het begrip "ontbijt" is een van de redenen waarom er tot nu toe weinig onderzoek naar gedaan is.

Een gangbare opvatting is dat het ontbijt "de stofwisseling op gang brengt". Maar ook dat "door het ontbijt over te slaan we later op de dag meer honger krijgen en we meer gaan eten zodat de kilo's er aan vliegen". Blijkt helemaal niet bewezen te zijn.

Veel van wat ons over voeding wordt verteld is misleidend, of zelfs gevaarlijk voor onze gezondheid. De drie boosdoeners zijn: slechte wetenschap, verkeerde interpretatie van onderzoeksresultaten en de voedingsindustrie.

Bovenstaande tekst is afkomstig uit het boek van Tim Spector: "Ingelepeld, waarom maar weinig klopt wat ons over voeding is verteld". Tim Spector is hoogleraar genetische epidemiologie in Londen.

Het boek behandelt een flink aantal opvattingen over voeding **die niet waar blijken te zijn.**

In al die jaren dat ik als diëtist werkzaam ben, is het me duidelijk geworden dat opvattingen over voeding regelmatig veranderen. Soms veranderen ze maar een beetje, maar ze kunnen ook totaal anders worden. Dat laat dit boek ook zien.

*"Ingelepeld, waarom maar weinig klopt van wat ons over voeding is verteld" Tim Spector
ISBN9789057125430, prijs: 21,95 euro.*

Wel is bewezen dat mensen die het ontbijt oversloegen vaker overgewicht hadden. Maar mensen die het ontbijt oversloegen hadden gemiddeld genomen een lager inkomen, een lager opleidingsniveau, een minder goede gezondheid en een minder goed voedingspatroon dan mensen die wel ontbeten. Deze sociale factoren hangen wél samen met overgewicht en het gevonden verband heeft dan ook niets te maken met het overslaan van het ontbijt. Onderzoek wijst ook uit dat mensen met overgewicht vaker een vermageringsdieet proberen volgen. Na een eetbui slaan ze mogelijk een maaltijd over.

Ook is bewezen dat het verteren van voedsel kilocalorieën kost. Een ontbijt vraagt daarmee energie van het lichaam. Maar uit onderzoeken is gebleken dat het overslaan van een ontbijt een nuttige strategie kan zijn om af te vallen.

Lang niet eten (vasten) heeft voordelen. Twaalf tot veertien uur niet eten kan leiden tot een lagere insulinespiegel en kan mensen helpen om af te vallen.

Maar heel nieuw is de waarneming dat **de darmbacteriën baat hebben bij vasten**. Na een periode van vier tot zes uur zonder eten beginnen sommige darmbacteriën zich te delen en voeden zich met de koolhydraten in de slijmlaag van de darmwand, zodat ze de darmwand schoonmaken en de darmbarrière efficiënter en gezonder maken. Darmbacteriën hebben mogelijk net als wijzelf een dagelijkse periode van rust en herstel nodig, die weleens belangrijk zou kunnen zijn voor de gezondheid van onze darmen.

Op de vraag of we moeten ontbijten en hoe laat, bestaat geen pasklaar antwoord dat voor iedereen geldt. Maar het kan zeker geen kwaad om het ontbijt over te slaan. We kunnen ermee experimenteren om voor ons zelf te kunnen bepalen of het ontbijt (g)een belangrijke maaltijd van de dag is.

Pasta met asperges, gerookte vis en basilicumcrème

Ingrediënten voor 2 personen:

500 gram witte asperges, geschild en in stukjes van 2 cm gesneden

150 gram penne pasta

100 gram gerookte zalm, in stukjes gesneden

100 gram gerookte forel, in stukjes gesneden

50 gram mascarpone

6 takjes basilicum

sap en rasp van 1 citroen

peper

Bereidingswijze

1. Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook.
 2. Doe de pasta en de aspergestukjes in het kokende water en kook ze in 10 – 12 minuten gaar.
 3. Meng de citroenrasp en sap samen met de mascarpone en basilicum in een mengbeker en mix met de staafmixer tot een crème.
 4. Giet de pasta met asperges af en bewaar nog wat van het kookvocht.
 5. Roer de basilicumroom samen met de stukjes gerookte vis door de pasta met asperges. Voeg eventueel nog wat kookvocht toe als de pasta te droog is.
 6. Breng op smaak met versgemalen peper (de gerookte vis is al zout genoeg) en roer goed door. Lekker met een groene salade
- www.aspergecentrum.nl

Tip van de maand

Frisse kruidensaus

De tijd van buiten eten komt er weer aan. Dit is een heerlijke en slanke saus bij gepofte aardappelen, (vega) burgers, gegrilde kip of gegrild vlees. Met een vleugje pit.

Ingrediënten:

12 sprietjes bieslook

4 takjes peterselie

10 blaadjes basilicum of 6 blaadjes salie

½ theelepel gedroogde tijm of rozemarijn

1 augurk

100 ml halfvolle yoghurt

2 eetlepels halfvolle melk

Tabasco

Bereiding:

Knip de verse kruiden fijn, snijd de augurk in kleine stukjes en meng dit met de gedroogde kruiden door de yoghurt.

Verdun de saus met wat melk en maak op smaak met tabasco en eventueel een beetje zout.

De kruidensaus kan maximaal 2 dagen in de koelkast bewaard worden.

Van de website van het voedingscentrum

Asperges

Hoe komt het dat onze urine zo vies ruikt wanneer we asperges gegeten hebben?

Asperges (zowel witte als groene asperges) bevatten asparagine. Dit is een zuur die het lichaam moet verwerken. Hierbij ontstaan zwavelverbindingen. Die plassen we uit en dat stinkt.

Niet iedereen heeft last van stinkende urine. Ongeveer de helft van de mensen die asperges eten heeft hier last van. Dit is genetisch bepaald.

Van de website van "de hippe vegetariër"

Het eten en drinken van veel fastfood, alcohol en suiker beïnvloedt de darmflora dusdanig dat er eerder ontstekingen in het lichaam ontstaan. Een groenterijk dieet heeft juist het tegenovergestelde effect, zo publiceren onderzoekers van het UMCG in het wetenschappelijk tijdschrift Gut.

De onderzoekers keken naar de wisselwerking tussen voedingsgewoontes, darmbacteriën en darmontstekingen bij mensen met een darmaandoening, zoals de ziekte van Crohn en bij mensen met gezonde darmen. Hierbij vulden alle deelnemers een vragenlijst in en werd van hen de ontlasting geanalyseerd.

Het eten en drinken van veel bewerkte voedingsmiddelen en dierlijke producten leidt tot veel ontstekingsstimulerende activiteiten van bacteriën; het nuttigen van **veel noten, fruit, groenten en granen leidt juist tot veel ontstekingsremmende** activiteiten van bacteriën. Overigens zijn niet alle dierlijke producten minder gezond: **vette vis en zuivelproducten** als karnemelk en yoghurt hadden juist een ontstekingsremmend effect.

Long-term dietary patterns are associated with pro-inflammatory and anti-inflammatory features of the gut microbiome, Laura Bolte e.a.

Leefstijl veranderen?

Wie zijn leefstijl wil veranderen doet er goed aan zijn of haar partner of beste vriend(in) in te schakelen.

Onderzoekers van de Universiteit van Amsterdam onderzochten drie leefstijlprogramma's: een programma gericht op **gewichtsverlies**, een op het verhogen van **lichamelijke activiteit** en een op **stoppen met roken**. Partners konden gratis deelnemen aan de leefstijlprogramma's, maar ze hoefden niet mee te doen.

Deelnemers van wie de partners wél mee deden, hadden een **twee keer zo grote kans** dat hun leefstijl binnen een jaar verbeterde. Bij het programma dat gewicht was op gewichtsverlies, was het effect het grootst.

Uit: Diabc, 2021- nummer 2