

De wijzer in voeding krant

Hij ligt weer voor u: de krant vol met nieuws. Nieuwe voedingsmiddelen, nieuwe (en botsende) inzichten over nitraat, een nieuw online platform en nieuwe inzichten over vitamine D bij peuters. Natuurlijk ook een heerlijk recept. Veel leesplezier!!

November 2019
Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website:
www.wijzerinvoeding.nl



Lekker vrij van gluten

Jumbo verkoopt glutenvrije huiskamerproducten met het officiële crossed grain logo (de doorgestreepte aar). De Nederlandse Coeliakie Vereniging was nauw betrokken bij dit glutenvrije assortiment. Op dit moment zijn er ongeveer 10 glutenvrije producten te koop en begin volgend jaar komen daar nog 5 producten bij. Het crossed grain logo betekent dat producten en het productieproces gecontroleerd worden en gegarandeerd glutenvrij zijn.

Uit: Glutenvrijmagazine oktober 2019

FoodFirst Network geeft de komende weken kookdemonstraties in alle Albert Heijn XL's. AH kocht het onlineplatform voor voedingsadvies eerder dit jaar.

FoodFirst Network wil iedereen kennis laten maken met lekker én gezond eten. Op het onlineleefstijlplatform vinden we alles om onze leefstijl te veranderen én dat vol te houden: meer dan 1000 lekkere recepten, weekmenu's, workshops en kookvideo's.

Klanten die naar het platform gaan, moeten zich daar inschrijven. Voor consumenten is niet duidelijk dat de supermarkt formule eigenaar is van de site. Zo staat het logo van AH nergens op de site vermeld. Het logo van AH ontbreekt ook op de lijst van partners. FoodFirst Network werkt op abonneebasis.

Van de website van VoedingNU, november 2019

Voeding die de slaap (ont)regelt

Een goede nachtrust is enorm belangrijk. Wie goed slaapt, staat uitgerust op, kan zich overdag beter concentreren en heeft minder behoefte aan ongezond voedsel. Wat we eten en drinken kan de kwaliteit van onze slaap beïnvloeden:

Het drinken van veel **koffie** is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. Dit komt door de werkzame stof **cafeïne**. Deze heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen. Cafeïne verdrijft vermoeidheid en daardoor vallen we moeilijker in slaap. Voor een goede nachtrust is het beter om een aantal uren voordat we gaan slapen geen cafeïnehoudende dranken en voedingswaren meer te nuttigen. **Geen koffie, maar ook geen thee, cola en chocolade.** Kruidenthee bevat geen cafeïne en kan wel gedronken worden.

Met een glaasje **alcohol** voor het slapen gaan vallen we misschien sneller in slaap maar we slapen minder goed door. Door alcohol gaan we dromen, zweten en we krijgen hoofdpijn.

L-tryptofaan is een bouwstof voor serotonine en het hormoon melatonine. Serotonine en melatonine spelen een rol bij het slapen. Tryptofaan komt voor in diverse voedingsmiddelen. Het zit bijvoorbeeld in bananen, melk, eieren, vlees, kalkoen, kip, rijst en sesamzaad. Een beker warme melk is niet voor niets een bekend middel om in te slapen.

Ook het tijdstip van eten kan uitmaken. Wanneer we met een **te volle maag** gaan slapen, kan dat ons uit de slaap houden. Maar slapen met een **lege maag** valt vaak ook niet mee.

Van de website van Gezondheidsnet

Een mythe over l-tryptofaan is dat kalkoenvlees een van de beste bronnen is. Echter de concentratie is ongeveer hetzelfde als in andere soorten vlees. De mythe is ontstaan doordat veel mensen na het diner op Thanksgiving Day, waar traditiegetrouw kalkoen gegeten wordt, zich slaperig voelen. Dit is niet direct het gevolg van l-tryptofaan, maar komt waarschijnlijk door te veel eten, alcohol drinken en het eten van veel koolhydraten, wat indirect voor slaperigheid kan zorgen.

Uit: Wikipedia

Rode bietensap

Dagelijks 250 ml bietensap kan helpen om de bloeddruk te laten zakken.

Rode bieten bevatten nitraat. Het nitraat wordt door bacteriën omgezet in nitriet en met behulp van maagzuur wordt het omgezet in stikstofmonoxide (=NO). Deze stof verwijdt de bloedvaten, waardoor het bloed er makkelijker door heen stroomt.

Uit: mit ernährung heilen door prof.dr.Andreas Michalsen

Nitraat en nitriet hebben een slechte naam. Deze stoffen zouden mogelijk kanker verwekkend zijn. Hoe kan het dat de nitraat uit bieten gezond is?

Nitraat en nitriet zijn op zich niet kankerverwekkend, alleen als nitrosamine. Een verbinding tussen nitriet en eiwit dat makkelijk gevormd kan worden in vlees. Het ontstaat nauwelijks in groentes. Bovendien bevatten planten stoffen die de omzetting van nitriet naar nitrosamine remmen.

Uit: mit ernährung heilen door prof.dr.Andreas Michalsen

Nitraat en het daaruit gevormde nitriet is lang als een toxische stof beschouwd. Maar onderzoek uit 2014 laat zien dat, bij consumptie van nitraatrijke groente, de risico's voor de gezondheid echter verwaarloosbaar klein zijn. Dat geldt ook voor de combinatie nitraatrijke groente en vis. **Er gelden daarom geen beperkende adviezen voor de consumptie van nitraatrijke groente.** Wel zijn er 2 adviezen om nitraatinname te beperken. Maak geen flesvoeding (voor baby's) van water uit privébronnen en **gebruik nitraatrijke sportsupplementen als bietensap(concentraten) niet op dagelijkse basis.**

Van de website van het Voedingscentrum

Haring-bietensalade

Een heerlijke en heel makkelijke salade .

Lekker bij gebakken aardappelen of met een snee volkorenbrood.

(voor 4 personen)

Schil en halveer 500 gram **gekookte bietjes**, snijd in dunne plakken en doe in een schaal. Snijd 2 **friszoete appels** (b.v. Elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in de lengte in dunne plakken. Snijd 1 **rode ui** in dunne halve ringen. Schep de appel en ui door de bietjes. Boen 1 **citroen** schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit. Snijd ½ bakje **dille** (a 15g) fijn. Roer het citroenrasp en de helft van de dille, **peper** en eventueel **zout** door 150 gram **hangop** (of volle kwark of zure room). Besprenkel de bietensalade met het citroensap en schep voorzichtig om. Snijd 4 **haringen** in stukjes van 2 cm en schep door de salade. Verdeel er lepeltjes hangop over en bestrooi met de rest van de dille.

Bevat pp: 240 kcal, 19 g koolhydraten en 10 g vet.

Uit: Allerhande

Relatie tussen vitamine D en oorontstekingen

Een vitamine D tekort komt aan het eind van de winter voor bij 32 procent van de Nederlandse kinderen tussen de 6 maanden en 4 jaar. Bij 5 procent is zelfs sprake van een ernstige deficiëntie. Dat is gebleken uit de kiDs-studie, waarin de vitamine D-status bij 150 kinderen is gemeten.

Kinderen met overgewicht hadden vaker een vitamine D tekort. Er zijn aanwijzingen dat vitamine D opgeslagen wordt in het vetweefsel waardoor er minder vitamine D beschikbaar is voor het lichaam

Vitamine D is een belangrijk vitamine voor de botopbouw, maar ook voor de weerstand.

Er is een verband gevonden met een middenoorontsteking. **Een middenoorontsteking kwam 2,7 keer vaker voor bij kinderen met een vitamine D-tekort.**

Voor andere luchtweginfecties als keelontsteking en ontsteking van de onderste luchtwegen kon **geen relatie** aangetoond worden met een tekort aan vitamine D in dit onderzoek.

Van de website van VoedingNU, november 2019

Maagvulling

De tijd van chocoladeletters, banketstaven en gevulde speculaas komt er weer aan. Het levert ongemerkt veel kilocalorieën. Kijk maar eens wat we kunnen eten voor 500 kilocalorieën:

Wanneer we onze maag vullen met 500 kilocalorieën aan groentes, dan kunnen we wel **2,5 kilo groente** eten.

Wanneer we onze maag vullen met 500 kilocalorieën aan halfvolle vruchtenkwark of vruchtenyoghurt, dan kunnen we ongeveer **500 gram halfvolle vruchtenyoghurt/ kwark** eten.

Vullen we onze maag met 500 kilocalorieën aan gevulde speculaas, dan kunnen we **slechts 105 gram gevulde speculaas** eten. En wat doen we als onze maag niet gevuld is.....

Becel ProActiv voedings supplement met toegevoegde plantensterolen.

Naast margarine en drankjes met plantensterolen verkoopt Becel nu ook voedings supplementen. Een potje met 42 capsules kost 13-15 euro. Aangeraden wordt om 2 capsules per dag te nemen.