

De wijzer in voeding krant

Anno 2021 eten we graag chocoladekruidnoten, nemen we vaker een lunchsalade mee in onze luchtrommel en laten we onze boterhammetjes thuis. Of dat gezond is, leest u in deze krant. Verder twee heerlijke saladerecepten, een goede tip voor de grote lekkere trek en wetenswaardigheden over ijzer en over bloedsuikers. Veel leesprezier!

November 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



Spinaziesalade met appel en walnoten

Dit is één van de heerlijke salades uit het boekje "50 x lunchen zonder brood, klaar in 10 minuten". De salades zijn supermakkelijk te maken en heerlijk gevarieerd: met koolhydraten, zonder koolhydraten, met kip of vis of ei of met peulvruchten of met fruit, en allemaal met groente.

Ingrediënten voor 1 persoon

1 ei
30 g walnoten
1 appel
200 g kerstomaatjes
45 g spinazie

Voor de dressing:

1 eetlepel extra vergine olijfolie
½ eetlepel appelazijn (of citroensap)

Grof gemalen

peper

Zout

Bereiding voor in de lunchbox;

Vorbereiding:

Kook het ei hard. Doe de walnoten in een bakje en leg dit samen met de rest van de ingrediënten in een lunchbox

Bereiding:

Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appelparten in blokjes. Snijd de tomaatjes doormidden. Pel het ei en snijd in plakjes. Maak de salade op en voeg de dressing toe.

Uit: 50 x lunchen zonder brood. Jennifer&Sven. ISBN 9789021572819, prijs: 15,99 euro.

Lunchen zonder brood

Het is een beetje van deze tijd; lunchen zonder brood. De een neemt een lunchsalade en de ander een wrap en weer een ander neemt een maaltijdsoep.

Soms wordt gedacht dat brood ongezond is, maar dat is niet waar. Brood is een belangrijke bron van vezels, B-vitamines en jodium. Wanneer we minder brood, of géén brood eten, dan moeten andere voedingsmiddelen deze belangrijke stoffen leveren.

Naast het leveren van deze belangrijke voedingsstoffen, helpt brood bij de verzadiging. Dat voorkomt dat we gaan snaaien en dat komt ons gewicht ten goede.

We kunnen niet zeggen dat brood eten ongezond is, maar wanneer we twee broodmaaltijden eten, dan is het moeilijk om voldoende groentes te eten. Ongeveer 95% van de Nederlandse bevolking eet te weinig groente. We hebben dagelijks 250 gram groente nodig. Dat is een flinke portie.

Wanneer we vaker op een dag groentes eten, is het eten van 250 gram groente niet zo moeilijk. Een lunchsalade of een maaltijdsoep (met of zonder brood erbij) is een gezonde en heerlijke keuze.

In het boek van Jennifer & Sven (uit 2019) staan 50 verrassende lunchsalade recepten zonder brood. ISBN 9789021572819, prijs: 15,99 euro.

Bloemkoolsalade

Ingrediënten voor 1 persoon:

200 g bloemkoolrijst
50 g feta
130 g groente bonen
1/3 komkommer
6 blaadjes verse munt
10 g preischeutjes (kiemgroente)

Dressing:

3 eetlepels yoghurt
snufje kaneelpoeder
snufje komijnpoeder
snufje gemberpoeder

Bereiding:

Spoel de groene bonen af en laat ze uitlekken. Snijd de komkommer en feta in blokjes. Schep de bonen, komkommer, feta, munt en de dressing door de bloemkool. Leg de preischeutjes er boven op

Uit: 50 x lunchen zonder brood. Jennifer&Sven. ISBN 9789021572819, prijs: 15,99 euro.

Diabetes type 2 en dementie

Diabetes type 2 geeft een hogere kans op dementie op latere leeftijd. Dit was al bekend. Nieuw onderzoek laat zien dat met het aanpakken van de risicofactoren met leefstijl, de kans op dementie afneemt.

De onderzoekers hebben negen jaar lang gegevens verzameld van ruim 87.000 mensen waarvan er bijna 11.000 mensen diabetes hadden. Met deze gegevens konden de onderzoekers zeven risicofactoren, eventuele hersenschade en het ontstaan van dementie met elkaar in verband brengen.

De zeven risicofactoren waren: hoge bloedsuikerwaarde, hoge bloeddruk, overgewicht, ongezond voedingspatroon, eiwit in de urine, te weinig fysieke activiteit en roken. Per risicofactor die een deelnemer onder controle had, nam de kans op dementie af.

Er is nog meer onderzoek nodig om uit te zoeken hoeveel remmend effect op dementie de aanpassingen van de risicofactoren hebben. De conclusie die wel al werd getrokken is dat het onderzoek laat zien dat het belangrijk is dat mensen, samen met hun hulpverleners (artsen, praktijkondersteuners en diëtisten) deze risicofactoren actief aanpakken.

Dat betekent aandacht voor gezonde leefstijl zoals gezond eten, bewegen en stoppen met roken. Maar ook aandacht voor de medische behandeling zoals medicatie.

Uit: VoedingNU, oktober 2021

IJzer

IJzer is een belangrijk mineraal voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen in ons bloed. Wanneer onze voeding te weinig ijzer bevat, of wanneer we veel ijzer verliezen (bijvoorbeeld bij bloedverlies door heftige menstruatie) kunnen we bloedarmoede krijgen.

IJzer komt van nature in heel veel voedingsmiddelen voor maar echte "ijzerbommetjes" zijn de volgende voedingsmiddelen.

De getallen geven aan hoeveel mg ijzer er in 100 gram product zit)

Pure chocolade (4,6), **cacaopoeder (15)**, tahin (**11,7**), eidooier (6), gedroogde abrikozen (4), gedroogde vijgen (4,2), paranoten (4), pistachenoten (6,8), pijnboompitten (9,2), sesamzaad (7,8), zonnebloempitten (4,9), gekookte sojabonen (5), ketjap (5), gekookte mosselen (6,9), oesters (7), kalfslever (7,5), kippenlever (9,7), runderlever (7,8), **varkenslever (17)**.

Feet on the floor syndrome.

Het klinkt als een enge ziekte: feet on the floor syndrome, maar dat is het niet. Wanneer we wakker worden, zijn er allerlei hormonen actief die zorgen dat ons lijf echt wakker wordt. Deze hormonen zorgen ervoor dat we (tijdelijk) minder gevoelig zijn voor insuline. Bij mensen die diabetes hebben kan dit er voor zorgen dat de bloedsuikers hoger worden zonder dat er nog iets gegeten is.

Uit: diabc oktober 2021

Stiekeme dikmaker

Chocoladekruidnoten zijn dit jaar enorm populair. In 2021 zijn voor het eerst méér chocoladekruidnoten verkocht dan gewone kruidnoten. Ze bevatten **veel suiker** en **veel vet** en dus ook veel kilocalorieën. Een klein zakje chocoladekruidnoten van 300 gram levert 1450 kilocalorieën. Dat is net zo veel kilocalorieën als drie warme maaltijden OF 10 sneden brood met halvarine en kipfilet OF 20 appels.

En wie kan het hij een paar kruidnootjes houden? U bent gewaarschuwd!!

Regelmaat

Regelmatig eten is een van de belangrijkste voedingsgewoonten voor het krijgen en behouden van een gezond gewicht. Door de week eten we meest drie maaltijden per dag, maar in het weekend doen we dat lang niet altijd. Wanneer we laat/ later uit bed komen denken we vaak dat we het redden met twee maaltijden, maar de vraag is of dat echt zo is. In de weekenden eten we vaak de meeste extraatjes.

Tip van de maand

Chocolademousse voor de grote lekkere trek

Deze tip kreeg ik van één van u. Bij enorme trek in chocolade is het zo verschrikkelijk moeilijk om geen chocolade te nemen. En wanneer we wel wat chocolade gaan snoepen, dan is het enorm moeilijk om het bij een klein stukje te laten. En wordt dat kleine stukje chocolade wat groter, dan weegt dat al snel 100 gram en hoeveel kilocalorieën zit er in 100 gram chocolade??? Al snel meer dan 500 kcal!!

Een heerlijke oplossing is een bekertje Ehrmann High Protein Chocolate Mousse

Een bekertje is 200 gram en levert maar 152 kilocalorieën!! Het bevat 20 gram eiwit per portie, slechts 10 gram koolhydraten en 3,6 gram vet. Het is lactosevrij en glutenvrij. Het is gezoet met acesulfaam-K en sucrose.

Te koop bij Jumbo voor 1,89 euro. Er is ook High Proteïne Chocolate Pudding (1,55 euro)