

De wijzer in voeding krant

In een land waar **overvoeding** voor veel problemen zorgt, staat we niet zo vaak stil bij **ondervoeding**. Daarom wordt deze maand de **week tegen ondervoeding** georganiseerd en kunt u daar wat over lezen in deze krant. Verder wetenswaardigheden over jodium en vegan zuivel. Ook nog een heerlijk erwtensoeprecept die u goed zal smaken na een herfstwandeling. Veel leesplezier!



Week tegen de ondervoeding

In de week van **7 t/m 11 november** is het de Week tegen ondervoeding. Het is voor het eerst dat we in Nederland meedoen aan de Europese Malnutrition Awareness Week.

Ondervoeding komt vaker voor dan we denken. Ruim 10% van de zelfstandig thuiswonende ouderen is ondervoed. Onder ouderen die zorg ontvangen is dit zelfs 35%.
www.kenniscentrumondervoeding.nl

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.

www.kenniscentrumondervoeding.nl

Ongewenst gewichtsverlies

Door ongewenst gewichtsverlies verslechtert onze conditie waardoor we ons slap en moe kunnen voelen. Het zorgt er ook voor dat we moeilijker herstellen van een operatie of dat we minder goed een behandeling kunnen doorstaan.

Ongewenst gewichtsverlies vergroot het risico op ondervoeding. We hoeven niet vel over been te zijn om ondervoed te zijn. Ook zware mensen kunnen ondervoed zijn! Wanneer we ongewenst 3 kilo afgevallen binnen 1 maand of 6 kilo binnen 6 maanden, dan is het risico op ondervoeding verhoogd.

November 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Hoe snel ondervoeding op kan treden wil ik illustreren met het verhaal van mijn eigen moeder.

Mijn moeder was een fitte zelfstandige wonende vrouw van 88 jaar. Vorige zomer viel ze in haar tuin en brak ze haar heup. Pijnstillers zorgden ervoor dat ze misselijk was en moest overgeven. Een blaasontsteking zorgde ervoor dat ze hoge koorts had en antibiotica nodig was en daar werd haar eetlust niet beter van. Het eten in het ziekenhuis en later in het verzorgingshuis smaakte haar niet en ze at er slecht 'muizenhapjes' van. En ineens had ze decubitus (doorligwonden).

Gelukkig is alles weer goed gekomen en woont ze weer thuis, gaat lopen heel redelijk en kookt ze weer voor zichzelf. Maar helaas, zo loopt het niet altijd af.

Ondervoeding komt niet alleen voor bij ouderen. Ook kinderen en (jong) volwassenen kunnen ondervoed raken. Een ziekenhuisopname, een chronische ziekte of een trauma verhogen het risico.

Vegan kaas en yoghurt

"Gewone" kaas en zuivel worden gemaakt van koemelk. Soms wordt schapenmelk of geitenmelk gebruikt. Al deze melksoorten bevatten eiwitten.

De meeste vegan kaas en sommige vegan zuivelsoorten zijn arm aan eiwitten of bevatten helemaal geen eiwitten. Dat kan heel handig zijn in een voeding die niet zo ruim aan eiwit mag zijn, bijvoorbeeld wanneer iemand problemen heeft met zijn nieren.

Andersom geldt ook; wanneer we overwegend vegan eten moeten we **oppassen dat de voeding niet te weinig eiwitten bevat**.

Vegetarische erwtensoep

Een heerlijke , erwtensoep zonder vlees, die dankzij de gerookte paprika en de knolselderijblokjes met "bacon" dressing heel verrassend lekker is. En niet moeilijk te maken. Heerlijk warm op een koude herfstdag.

Vorbereitung; 20 minuten. Bereiding; 1 uur

Ingrediënten voor 4 personen:

1 teentje knoflook, 1 rode peper (gebruik een halve wanneer u niet van pittig houdt), 1 ui, olijfolie, 1/2 theelepel gerookt paprikapoeder, 350 g spliterwten, 2 laurierblaadjes, 1,5 liter groentebouillon, 1 prei, 1 knolselderij, beetje peterselie

Voor de bacondressing:

1 eetlepel sojasaus, ½ theelepel sambal oelek (gebruik minder wanneer u niet van pittig houdt), 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel agavesiroop of honing, 1,5 eetlepel gerookt paprikapoeder.

Bereiding:

1. Snijd de knoflook, de rode peper en de ui in kleine stukjes. Doe wat olijfolie in een soeppan of hapjespan en zet de pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, rode peper en uit totdat deze glazig zijn. Voeg dan het gerookte paprikapoeder toe en roer goed door. Zorg dat het niet aanbrandt.
2. Spoel de spliterwten af totdat er geen zeepbellen meer afkomen. Doe ze vervolgens bij het ui-knoflookmengsel in de pan en roer ze even goed om zodat alles gemixt is. Voeg vervolgens de bouillon en de laurierblaadjes toe.
3. Breng de bouillon aan de kook en schep eventuele 'bubbels' voorzichtig uit de pan. Zet het vuur dan laag en laat minimaal een uur rustig koken.
4. Snijd in de tussentijd de prei in kleine ringen en de knolselderij in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Verdeel de knolselderijblokjes in 2 porties.
5. Verwarm vervolgens de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Maak nu de 'bacon'dressing voor de knolselderij. Mix hiervoor de sojasaus in een kom met de sambal, de olijfolie, de agavesiroop en de gerookte paprikapoeder. Voeg hier de helft van de knolselderijblokjes aan toe en schep goed om.
7. Voeg de andere helft van de knolselderij en de preiringen een half uur voor het einde van de kooktijd van de erwtensoep toe aan de bouillon. Roer goed door en laat staan.
8. Leg direct daarna de knolselderijblokjes met de 'bacon'dressing op de bakplaat en bak ze in 20 – 25 minuten goudbruin.
9. Mix de erwtensoep voor het opdienen met een staafmixer tot een iets minder grove soep. Maak 'm ook niet te glad, anders is het geen echte erwtensoep meer.
10. Serveer de erwtensoep met de knolselderijblokjes en eventueel nog wat peterselie en / of rode peper.

Bevat per portie: 430 kcal, 23 g eiwit, 5 g vet, 68g kh, 12 g vezel

Van de website: Brenda kookt

Kant- en klaar

Soms hebben we gewoon geen tijd om zelf wat te koken en kiezen we voor een kant- en klare maaltijd. Maar wat is een gezonde en lijnvriendelijke kant- en klare maaltijd? En hoe kies je die zonder eerst een halfuur het etiket te moeten bestuderen? Want daar hebben we natuurlijk al helemaal geen tijd voor.

1. Kijk bij ingrediënten. Wanneer het begint met groentes is de kans groot dat er een redelijk portie groente in zit.
2. Kijk bij 'voedingswaarde'. Bevat de maaltijd ongeveer 100 kilocalorieën per 100 gram, dan is het een lijnvriendelijke maaltijd.
3. Neem een portie van maximaal 500 gram

Jodium

Het RIVM publiceerde in juli van dit jaar het rapport "Jodiuminname van volwassenen in Noord-Nederland in 2020-2021 en trend sinds 2006-2007". Hieruit werd de conclusie getrokken dat de Nederlandse vrouw net genoeg jodium binnen krijgt, maar aantal "knappe koppen", waaronder prof GertJan Schaafsma, emeritus hoogleraar van de Wageningen Universiteit (WUR), zetten hier hun vraagtekens bij. Het onderzoek gaf aan dat 2-7% van de 18-40 jarige vrouwen **altijd te weinig jodium** binnen krijgt. Dit zijn vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Jodium is een belangrijk mineraal voor de schildklier en speelt een belangrijke rol bij de hersenontwikkeling van de baby. Het is dus best belangrijk dat **alle** vrouwen voldoende jodium binnen krijgen.

Jodium komt maar in weinig voedingsmiddelen voor. Producten uit zee zoals vis, schaal- en schelpdieren bevatten jodium. Ook melkproducten bevatten jodium Dit is afkomstig van toegevoegd jodium uit veevoer en van het jodium dat gebruikt wordt om de uiers/tepels te ontsmetten. Aan brood wordt ook jodium toegevoegd via het broodzout. Echter in 2006/2007 is het jodiumgehalte van bakkerszout verlaagd.

Het rapport laat zien dat méér aandacht voor voldoende inname van jodium op zijn plaats is.

Uit: VoedingNu, oktober 2022

Vergeet deze maand niet om een heerlijke herfstwandeling te maken. Lekker door het bos, over de dijk, door de stad, met de wind door de haren en de regen op de paraplu. Geniet ervan, het is goed voor het lijf en de lijn!