

De wijzer in voeding krant

Oktober is een echte "doe" maand: we kunnen uitwaaien in een bos vol herfstblaadjes of stampot eten met de gordijnen dicht, de bomen snoeien of lekker binnen blijven met een boek op schoot. Maar we kunnen ook besluiten dat we gaan stoppen met roken of gaan touwtje springen voor sterke botten. Oktober is er de maand voor.

Veel leesplezier!!

Oktober 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website:

www.wijzerinvoeding.nl



Aanvalsplan voor moeilijke momenten.

Wanneer we ons gestrest, gefrustreerd of verdrietig voelen, dan is de kans aanwezig dat we een graai in de koektrommel doen, een zak chips leeg eten of een bak met roomijs.

Op dat moment kunnen we geen creatieve plannen bedenken om op een andere manier met onze emotie om te gaan. Daardoor zullen we doorgaan met eten.

Het is slimmer om **van te voren** te bedenken wat we in moeilijke situaties gaan doen. We moeten als het ware een aanvalsplan klaar hebben voor moeilijke situaties.

Bijvoorbeeld:

Lastige situatie: ik voel me gestrest omdat ik niet meer wil roken

Ik doe nu: ik ga dropjes eten en eet de hele zak leeg.

Ik wil doen: een grote beker water drinken en een appel eten

Het aanvalsplan is zorgen dat er lekker koud water in de koelkast staat en er appels zijn.

Bedenk wat voor U moeilijke situaties zijn en bedenk daar een oplossing voor die bij U past.

(overgenomen uit het boek: "Smartsized me" door Ingrid Steenhuis, Maartje Poelman, Wil Overtoom)

Stoptober

Ook in 2019 is het weer Stoptober: samen met andere rokers 28 dagen stoppen met roken. In 2019 doen er ruim 50.000 mensen mee met het doel om **blijvend te stoppen**. Stoppen met roken is moeilijk, maar de moeite waard.

Stoppen met roken verkleint de kans op hart- en vaatziekten en op kanker. We krijgen een betere conditie, een gezondere mond en een frissere adem. Bovendien sparen we heel veel geld uit.

Maar stoppen met roken vergroot ook het risico om aan te komen. De cijfers geven aan dat de meeste 3-4 kilo aankomen. Maar soms is dat méér.

Hieronder een paar tips om niet aan te hoeven komen:

1. Ga **bewegen**. Stoppen met roken vertraagt de stofwisseling, maar bewegen verhoogt de energiebehoefte.
2. **Poets bij trek uw tanden** of neem een suikervrij kauwgumpje. De trek in wat lekkers wordt minder.
3. **Zorg voor afleiding**. Ga bij trek wat anders doen dan eten.
4. **Eet regelmatig** en zorg voor voldoende maagvulling. Eet bij alle maaltijden wat groente of fruit en drink een grote beker water of thee.
5. **Leg de lat niet te hoog**. Het is belangrijker te stoppen met roken dan om af te vallen. Niet aankomen is ook een heel mooi (en haalbaar) doel.

Vanaf 26 september is de **gratis stoptober-app** te downloaden. De app geeft diverse tips om het stoppen met roken vol te kunnen houden.

Tagliatelle met paddenstoelen

Een heerlijke vleesloze maaltijd voor de herfst, lekker met paddenstoelen.

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 kleine ui of sjalot
- 1 teentje knoflook
- 250 gram kastanjechampignons
- 100 gram oesterzwammen
- 400 gram broccoli
- 1 eetlepel olie
- peper, tijm
- 100-150 gram volkoren tagliatelle
- 150 gram gerookte tofu
- 1 eetlepel boter
- 2 eetlepels kookroom (light) of zure room
- 4 takjes peterselie

Bereiding

Maak de ui, de knoflook en de paddenstoelen schoon.

Snijd de ui en de knoflook in snippers.

Snijd de champignons in plakken en de oesterzwammen in repen.

Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.

Bak de ui en de knoflook in de olie zacht.

Bak de paddenstoelen op hoog vuur mee gaar.

Voeg peper en tijm toe.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Kook de broccoli in weinig water in ca. 5 minuten gaar.

Snijd de tofu in reepjes en bak ze in de hete boter snel bruin.

Roer de room en kleingesneden peterselie door de paddenstoelen.

Giet de pasta af en schep het paddenstoelenmengsel erdoor. Geef de tofu en broccoli erbij.

Van de website van het Voedingencentrum

Tailleomtrek zegt meer dan de BMI

De tailleomtrek is een maat voor vetstapeling op de buik, terwijl de BMI (Body Mass Index) een maat is voor vet- én spiermassa.

Een normale BMI (20-25) gecombineerd met een grote tailleomtrek wijst vaak op een tekort aan spiermassa en opstapeling van vetweefsel rond de organen.

Te veel vet op de buik is een oorzaak van insulineresistentie, ontsteking en abnormale niveaus van bloedvetten. Spiermassa beschermt tegen deze ongewenste veranderingen en ook vetstapeling op de heupen en de benen biedt bescherming.

Uit: Voedingsgeneeskunde, nummer 4, 2019

We kunnen onze **BMI berekenen** door ons gewicht in kilo's te delen door onze lengte in meters in het kwadraat. Stel: iemand weegt 75 kilo en is 1,80 meter lang. We kunnen dan als volgt de **BMI berekenen**: $75 / (1,80 \times 1,80) = 23,1$. Een gezonde BMI ligt tussen 20-25

Spring voor sterke botten

Op zondag 20 oktober is het **wereld osteoporose dag**. Osteoporose, ook wel botontkalking genoemd, komt bij één miljoen Nederlanders voor.

Door de **toename van het aantal ouderen** en de **inactieve levensstijl van Nederlanders tot twintig jaar** verwacht het RIVM dat het aantal zal toenemen tot 1,2 miljoen. Osteoporose komt steeds vaker voor bij mensen tussen de dertig en vijftig jaar. Hier komen mensen vaak per toeval achter.

'Spring voor Sterke Botten' is een event georganiseerd door het Platform Sterke Botten om **beweging en goede voeding te promoten** onder Nederlanders. Het vindt plaats in het CORPUS Congress Centre, naast Corpus 'Reis door de mens' in Oegstgeest. De toegang is gratis, maar er moet wel een ticket besteld worden.

<https://www.frieslandcampinainstitute.nl/nieuws/spring-mee-op-het-spring-voor-sterke-botten-event-in-corpus>

Tip van de maand

Herfstfavorieten :

Paddenstoelen
Pompoen
Appel
Peer
Kaneel
Gember
Tijm
Knolselderij
Noten
Kruidnagel
Rode kool
zuurkool

Lekker makkelijk

Pompoenen zijn niet zo makkelijk in stukjes te snijden. Ze hebben een dikke schil. Maar met deze trucs gaat dat prima:

1. Prik een paar gaatjes in de schil en zet de pompoen twee minuten in de magnetron op de hoogste stand. Dan nog een paar minuten laten staan en de schil is al iets zachter.
2. Laat de schil om de pompoen zitten en zet de pompoen in een voorverwarmde oven (200 graden C) gedurende ongeveer 50 minuten. Haal dan de pompoen uit de oven en snijd hem doormidden. Het zachte vruchtvlees is zo heel makkelijk uit de pompoen te scheppen en ideaal voor pompoensoep of pompoenpuree.
3. Pompoen is gesneden te koop, zowel vers als diepgevroren.