

# De wijzer in voeding krant

Het is alweer september, de zomer zit er op. Ik hoop dat u er van genoten hebt en weer zin hebt om er tegenaan te gaan. In de krant weer nieuws, recepten en tips om aan uw gezondheid te werken. Veel leesplezier!!

September 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: [ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl](mailto:ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl)

website: [www.wijzerinvoeding.nl](http://www.wijzerinvoeding.nl)



## Steeds jonger ouderdomsziekten

*Diabetes type 2, ook wel ouderdomssuiker genoemd komt op steeds jongere leeftijd voor. Enkele jaren geleden zagen kinderartsen in de VS peuters die diabetes hadden, maar tegenwoordig zien ook Nederlandse kinderartsen peuters met diabetes.*

Een belangrijke oorzaak van diabetes is ernstige obesitas (ernstig overgewicht). Van alle kinderen met ernstige obesitas heeft 0,7% diabetes type 2. Maar ook kinderen met minder ernstig overgewicht hebben al problemen. Daar wordt vaak al een voorfase van diabetes type 2 gezien, waarin het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline.

Het aanpakken van overgewicht met een gezonde leefstijl is een belangrijke maatregel om de diabetes type 2 te laten verdwijnen. Nog mooier is om met een gezonde leefstijl overgewicht te voorkomen.

*Uit: Volkskrant 24-8-2019*

## We worden dik van ultra-bewerkt voedsel

*Ultra-bewerkte voedingsmiddelen zijn industrieel bereide voedingsmiddelen zoals ijs, chips, koekjes, ontbijtgranen, pizza, frisdrank, gezoete yoghurt en dergelijke. Ze worden er al lang van verdacht dat ze **overeten en overgewicht** doen toenemen. Recent is dit in een onderzoek aangetoond.*

Kevin Hall en zijn team\* voerde een goed opgezet voedingsexperiment uit. Twintig deelnemers, zowel mannen als vrouwen verbleven vier weken in het onderzoekscentrum. De groep werd in tweeën gedeeld. De ene groep kreeg twee weken een ontbijt, lunch, warme maaltijd en tussendoortjes met voornamelijk **ultrabewerkte voedingsmiddelen**. De andere groep kreeg 3 maaltijden en tussendoortjes met voornamelijk **onbewerkte voedingsmiddelen** (zoals groente, fruit, aardappelen, vlees, naturel yoghurt en melk). De deelnemers mochten zoveel eten als ze wilden en na twee weken wisselden de groepen van dieet. De deelnemers fietsten drie keer per dag 20 minuten op de hometrainer.

### Uit het onderzoek bleek:

1. Dat er per dag **508 kcal méér** gegeten werd van de **ultra-bewerkte voeding**.
2. Het **gewicht** van de deelnemers die ultra-bewerkte voeding kregen **steeg bijna een kilo** in deze twee weken, terwijl de deelnemers die onbewerkte voeding kreeg bijna een kilo afvielen.
3. De ultra-bewerkte voeding was **goedkoper (!)** dan de onbewerkte voeding (respectievelijk 106 dollar en 151 dollar per week voor 2000 kilocalorieën).

\*van het Amerikaanse National Institute of Diabetes and Digestive and kidney Diseases (NIDDK).

Uit: Voedingmagazine (nummer 2, 2019)

## Water drinken

Suikerhoudende dranken zoals **frisdrank, ranja en sap zijn echte dikmakers**. Ze bevatten per liter ongeveer 20 klontjes suiker. Wanneer we er iedere dag 1 glas (250 ml) van drinken, dan krijgen we (5 klontjes x 365 dagen)=1825 klontjes per jaar binnen. Dat is **9 kilo suiker** !!

Water bevat helemaal geen suiker, dat is een super dorstlesser. Stimuleer kinderen om water te drinken. Dat lukt het best door zelf het goede voorbeeld te geven, door geen suikerhoudende dranken in huis te halen, door water in een fles of kan in de koelkast te bewaren zodat er altijd lekker koud water voor het grijpen staat.

## Verspilling

Gemiddeld gooit een Nederlander 40 kilo voedsel weg. Een gedeelte komt voor rekening van voedselproducenten, transporteurs en verkopers, maar de helft van de verspilling hebben we aan onszelf te wijten. We kopen te veel, bewaren voedsel niet goed of vergeten het op tijd op te eten.

In het nieuw verschenen boek "de kunst van no waste" van Giovanna Torrico en Amelia Wasiliev staan 100 recepten waarbij je niets hoeft weg te gooien.

*Boek: "de kunst van no waste" door Giovanna Torrico en Amelia Wasiliev EAN: 9789045218342, prijs: 19,99 euro.*

## Spierweefsel is een supervetverbrander.

*Spierweefsel verbruikt méér energie dan vetweefsel. Wees daarom zuinig op de spieren die u heeft en dat betekent:*

### **gebruiken!!**

**Loop** met de hond of met de buurvrouw. **Fiets** naar uw werk of door het bos. Speel een spelletje **badminton** met de kleinkinderen of met uw echtgenoot. **Zwem** wat vaker een paar baantjes in het zwembad of in Bussloo. Of **hef** tijdens het journaal kijken 2 gevulde flesjes water .

## Theezakjes voor koude thee

Ijsthee, daar was het wel de zomer voor. Veel soorten ijsthee zijn gezoet met suiker en/ of zoetstof. Er bestaan nu **theezakjes speciaal voor het zetten van koude thee**. Heel makkelijk, gewoon een zakje 8 minuten laten trekken in een glas koud water. Lekker met een paar extra ijsblokjes.

*Te koop bij Albert Heijn: Cold brew ice tea in 2 smaken. Een doosje met 20 zakjes voor 1.29 euro*

## Herfstcoupe

*September is een echte druivenmaand, maar ook peren zijn volop verkrijgbaar. Geniet ervan!!*

Voor 2 personen: 1 rijpe peer, 50 gram druiven, 1 kiwi, 3 pruimen, 1 bolletje gember, citroensap

### Bereiding

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes. Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes. Schil de kiwi, snijd hem in plakjes en halveer ze. Was de pruimen en snijd ze in stukjes. Snijd het bolletje gember heel fijn. Meng het fruit met de gember en voeg naar smaak wat citroensap toe. Verdeel het fruit over 2 coupes.

## Tip van de maand

*Soms is het fijn om een weekje streng voor onszelf te zijn. Een week **geen alcohol**, wat **extra beweging** en wat **minder eten** zal er voor zorgen dat we ons **fitter** voelen. Ook kan het helpen om wat af te vallen. Niet dat we in één week ons streefgewicht zullen halen, maar wanneer er een halve kilo af is, krijgen we vaak wel weer zin om er mee door te gaan. Heel fijn wanneer we aangekomen zijn op vakantie.*

## Lekkere lunch

*Wanneer we af willen vallen is het heel slim om altijd te lunchen. Zo voorkomen we dat we flauw worden en dat we later op de dag gaan snaaien. Onderstaande voorbeelden zijn heerlijk en caloriearm.*

1. Dit recept is voor 1 persoon.

Meng  $\frac{1}{4}$  **avocado** met fijngesneden **augurk**, **wortel** en **bleekselderij**, **bieslook**, **(chili)peper** en eventueel wat **zout**. Beleg 3 grote **slabladeren** met een plakje **kipfilet**, verdeel het groentemengsel erover en rol de bladen op als wraps. Erbij een kop drinkbouillon en 2 snee knäckebröd.

*Uit het blad Vrouw, maart 2016*

2. Dit recept is voor 2 personen

Kluts een **ei** met een beetje **melk** in een kom los met een vork. Breng op smaak met iets **zout** en **peper**. Snijd een half bosje **bieslook** en **kervel** fijn en houd een paar takjes over om te garneren. Meng de kruiden door het eimengsel. Halveer een **avocado**. Verwijder de pit en besprenkel het vruchtvlies met wat **citroensap**. Verdeel een half zakje **gemengde sla** over 2 bordjes. Verwarm een beetje **olie** in een koekenpan en giet het eimengsel erin. Roer met een spatel het ei en laat zachtjes stollen. Doe het roerei in de avocadohelften. Leg er per persoon 50 gram **gerookte zalm** op. Bestrooi met wat peper. Leg de avocadohelften op de bordjes met de sla.

*Uit: GezondNu, september 2019*

Ik vind ze supermakkelijk: **diepgevroren**

**citroenschijfjes**. Heerlijk in een glas koud water, maar straks ook lekker in een kop hete thee.

Te koop bij Albert Heijn, 500 gram voor 2,56 euro