

# De wijzer in voeding krant

*Dat groente en fruit belangrijk zijn weten we allemaal wel, maar dat een plantaardige voeding misschien mee kan helpen om minder last van reuma te hebben, dat is wel nieuw. Verder in de krant de beweegnorm, twee lekkere recepten en aandacht voor voedselverspilling. Veel leesplezier!!*

September 2020

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)



## Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn mini-plantendeeltjes die niet worden verteerd in de dunne darm. Vezels zijn afkomstig uit de celwand van planten en komen daarom voor in plantaardige producten, zoals volkorenproducten, groenten en vruchten. Onze dunne darm kan deze plantendeeltjes niet verteren, waardoor ze in de dikke darm terechtkomen.

Vezels zijn in te delen in verschillende groepen, op basis van de zogeheten fermenteerbaarheid. Met fermentatie wordt het proces bedoeld waarbij bijvoorbeeld bacteriën een stof omzetten of afbreken.

Fermenteerbare vezels worden in de dikke darm afgebroken. **Deze vezels dienen als voeding voor de goede bacteriën in onze darm.** Bonen, fruit, groente, muesli, haver, gerst, volkorenbrood, volkorenpasta en aardappels bevatten deze soort vezels.

Tegenover de fermenteerbare voedingsvezels, staan de niet-fermenteerbare voedingsvezels. De darm breekt deze soort voedingsvezels niet af. Deze vezels bevorderen de beweeglijkheid van de darm en vergroten het volume van de darminhoud. Daarmee zorgen ze voor een vlotte stoelgang. Deze vezels komen onder andere voor in fruit, groente, volkoren graanproducten, erwten en bonen, en houden vocht vast, waardoor ze het volume van de ontlasting vergroten. **Deze vezels zorgen ervoor dat we langer een verzadigd gevoel hebben.**

[www.mdls.nl](http://www.mdls.nl)

## Kan voeding iets doen bij reuma?

*Kan voeding iets doen bij reuma en artrose, de pijnlijke aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen? Ja, denken diëtist en onderzoeker Wendy Walraabenstein en hoogleraar reumatologie Dirkjan van Schaardenbrug. Ze doen momenteel een voedings- en leefstijlonderzoek bij mensen met reuma en artrose.*

Het uitgangspunt van het onderzoek is het veranderen van leefstijl. Naast voeding worden ook beweging, stress en slaap aangepakt om zo de gezondheid te bevorderen. De helft van de deelnemers doet vier maanden mee aan tien groepsbijeenkomsten met bewegings- en ontspanningsoefeningen, lessen in etiketten lezen, lekker koken met onbewerkte plantaardige voeding, dus veel verse groente, peulvruchten en volkorengranen. Thuis gaan ze aan de slag met recepten en hebben ze huiswerk op het gebied van leefstijlveranderingen. De resultaten worden vergeleken met een controlegroep die niet aan dit programma mee doet.

Deze onderzoeksgroep krijgt een plantaardig dieet voorgeschreven, zonder vlees, vis, ei, zuivel. Volgens de onderzoekers heeft een plantaardige voeding op verschillende manieren een positief effect: 'Reuma is een auto-immuunziekte. Bij veel mensen met reuma wordt de aandoening veroorzaakt door een laaggradige ontsteking in het lichaam, door metabole ontregeling. Ook bij artrose is er een ontstekingscomponent. Een plantaardige voeding kan helpen deze laaggradige ontstekingen te dempen. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel mineralen. Deze zijn basisch, het tegenovergestelde van zuurvormend. Als de balans in het lichaam richting basisch gaat, is het lichaam minder geneigd tot ontsteking.

Bovendien zorgen de vele vezels in plantaardige voeding voor een gunstig effect op bacteriehuishouding (het microbioom) in de darmen. **De stofjes die de bacteriën maken zijn enorm krachtig en dat kan ook helpen de laaggradige ontstekingen tegen te gaan.**

Uit: De Volkskrant van 27-6-2020 en Gezond NU september 2020

## Bewegen, goed voor het lijf

Beweging zorgt ervoor dat we minder kans lopen op het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten en depressie. Ook voelen we ons fitter wanneer we bewegen, krijgen we sterkere botten en een betere conditie. Ongeveer 47% van de Nederlanders haalt **de beweegnorm**, maar het overgrote deel van ons haalt deze (nog) norm niet.

## Beweegnorm voor volwassenen en ouderen:

**2,5 uur per week:** matig intensief bewegen

**2x per week:** spier- en botversterkende activiteiten

**Balansoefeningen:** voor ouderen

**Voorkom stilzitten**

## Voedselverspilling

Elk jaar gooien we in Nederland vele kilo's voedsel weg. Voedselverspilling gebeurt overal: bij de oogst, tijdens opslag en transport, in supermarkten en horeca, maar ook bij de consument thuis. De gemiddelde Nederlandse consument gooide in 2019 zo'n 34 kg eten per persoon thuis weg.

Er is wel een daling te zien. Zo gooide we in 2010 nog 48 kilo voedsel weg per persoon per jaar en in 2016 was dat 41 kilo.

Er zijn leuke initiatieven ontstaan om voedselverspilling tegen te gaan. Zo verkopen enkele supermarkten voedsel dat bijna over de datum is voor heel weinig geld, zijn er meer klein-verpakkingen, zijn er speciale app's waarbij maaltijden besteld kunnen worden van overgebleven, maar vers voedsel en zijn er kookboeken met recepten voor "restjes".

In de eerste week van september is de "Verspillingsvrije week". Dit is een week waarin Nederlanders opgeroepen worden om zo min mogelijk voedsel te verspillen.

Om internationaal aandacht te besteden aan voedselverspilling is 29 september uitgeroepen tot internationale dag tegen de voedselverspilling.

Website: VoedingNU

**Frittata is van oorsprong een Italiaans gerecht dat uit armoede gegeten werd. Arme boeren in Italië hadden niet de luxe om elke dag een nieuwe maaltijd op tafel te zetten dus maakte ze een soort omelet met restjes groenten en aardappel. Tegenwoordig is de frittata een populair gerecht maar werkt ook nog prima om restjes mee op te maken.**

### Ingrediënten

5 eieren  
1 grote courgette  
3 eetlepels  
Griekse yoghurt  
handje geraspte  
Parmezaanse  
kaas,  
8 gedroogde  
tomaatjes, peper,  
zout en snuf  
oregano

## Kapucijnersalade met tomaten en rucola

*Dat plantaardig eten heel lekker kan zijn bewijst deze heerlijke maaltijdsalade, vol vezel en heel makkelijk te maken.*

*Ingrediënten:*

*1 grote pot jonge kapucijners\**

*1 (rode) ui*

*1 teentje knoflook*

*2 eetlepels citroensap*

*2 eetlepels olijfolie*

*1 theelepel mosterd*

*75 g rucolasla*

*250 kerstomaten*

*Klein handje noten*

*\*In plaats van kapucijners smaakt deze salade ook heel lekker met kikkererwten, linzen of een andere peulvrucht.*

*Bereiding*

*Laat de kapucijners uitlekken. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. Maak een dressing van de ui en knoflook, het citroensap, de olie en de mosterd en meng dit door de kapucijners. Was de rucola en laat de sla goed uitlekken. Was de tomaatjes en halveer ze. Meng de tomaatjes en de rucola door de kapucijners. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.*

*Uit: 50 keer lekker een balansdag ISBN: 978-9-051770-36-0*

## Frittata

**Bereiding:** Breek de eieren in een kom voeg de yoghurt toe en roer door elkaar met een snuf peper, zout, kaas en oregano. Hak de courgette in kleine blokjes en snijd de gedroogde tomaatjes in stukjes. Verhit een beetje olie of margarine in een ovenvaste pan (je kunt ook een gewone pan gebruiken en de frittata laten garen met de deksel op de pan of de groenten aanbakken en in een ovenschaal doen en dan in de oven zetten mocht je geen ovenvaste pan hebben).

Fruit de blokjes courgette aan en voeg na een paar minuten de gedroogde tomaatjes toe. Verdeel alles gelijk over de pan. Giet dan het eimengsel erover en bak de onderzijde een paar minuutjes en zet de pan dan 25 minuten in de oven op 200 graden. Snijd als de frittata goed gestold is deze in punten.

[www.leukerecepten.nl](http://www.leukerecepten.nl)