

# De wijzer in voeding krant

Soms denk ik dat er een maand komt, dat ik de krant niet vol krijg met leuke of interessante onderwerpen over voeding, maar telkens weer blijkt er van alles ontdekt of bedacht te worden. Deze maand nieuws over bloedsuikers die beter worden wanneer mensen met diabetes maar gedurende 10 uur per dag eten, een campagne voor de broodtrommel, een lekker recept en een nieuwe lactosevrije yoghurt. Lang geleden zong René Froger dat een vers kopje thee een mens gelukkig kan maken. Maar wat hoort dan bij zo'n kopje thee? U leest het in de krant. Veel leesplezier.



## Voeding is geen wiskunde

Wetten in de wiskunde blijven bestaan. Ze zijn ooit een keer bewezen en het komt niet vaak voor dat ze niet waar blijken te zijn. Hoe anders is dat op voedingsgebied. Daar zijn waarheden minder lang houdbaar. Een voorbeeld hiervan is onze opvattingen over goede voeding bij diabetes type 2. Vroeger waren we er van overtuigd dat iedere diabeet, met of zonder insuline, met of zonder tabletten, er goed aan deed om vaak wat te eten, ook al had de desbetreffende persoon geen trek. Hoe anders is het nu. Een recent onderzoek laat zien dat het misschien wel goed is om een langere periode niet te eten.

## Maximaal 10 uur dag eten gunstig voor mensen met diabetes type 2

Uit recent onderzoek van de universiteit van Maastricht blijkt dat volwassenen met diabetes type 2 gebaat zijn bij Time-Restricted Eating (TRE). Een maximale voedselinnameperiode van 10 uur per dag lijkt gunstig als het gaat om het omlaag krijgen van hun bloedsuikerspiegel.

TRE is ook wel bekend als een vorm van intermitterent fasting. Hierbij wordt de periode van voedselinname beperkt en een regelmatige cyclus aangehouden van eten overdag en vasten in de avond en nacht.

*Van de website VoedingNU*

september 2022

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)

## Lagere bloedsuikers

De Maastrichtse onderzoekers rekruteerden 14 personen met diabetes 2 voor de studie. De deelnemers werden geacht hun normale slaappatroon en fysieke activiteit aan te houden en ook hun voedselinname niet te veranderen tijdens het onderzoek. De insulinegevoeligheid, suikervoorraad in de lever en stofwisseling van de deelnemers werd gemeten.

Tijdens TRE kregen deelnemers de instructie om hun normale dieet binnen een periode van 10 uur overdag te consumeren en na 18.00 uur niets meer te eten of drinken, met uitzondering van water, gewone thee of zwarte koffie.

Daarbij zagen de onderzoekers dat de bloedsuiker, gemeten over meerdere dagen van 24 uur, consistent verlaagd werd door TRE.

*Van de website VoedingNU*

Waardoor precies de bloedsuikerspiegel omlaag gaat weten de onderzoeker nog niet. De deelnemers aten tenslotte niet minder. Ze gaven aan dat er méér onderzoek nodig is om dit te achterhalen.

*Van de website VoedingNU*

## In de ochtend wegen we het minst.

In de ochtend is de weegschaal vaak wat positiever. Vallen we af tijdens het slapen? Helaas niet. Het antwoord is vocht. Of eigenlijk: het vocht dat we kwijtraken tijdens het slapen door te ademen en te zweten. Na een paar glazen water is dit vochtgehalte weer aangevuld.

*Uit: GezondNU september 2022*

*Wanneer u erover denkt om aan time restricted eating (TRE) te doen, overleg dan met uw behandelaar (arts/ praktijkondersteuner). Mogelijk is een aanpassing nodig van uw medicatie om een hypo te voorkomen.*

## Japan roept jongeren op méér alcohol te drinken

*Opvallend nieuws uit Japan. Terwijl in Nederland de overheid jongeren juist oproept om minder te gaan drinken, gebeurt in Japan het tegenovergestelde. De Japanse jongeren moeten meer alcohol gaan drinken. Met name alcohol uit eigen land. De reden? Meer inkomsten voor de overheid.*

De afgelopen dertig jaar daalde de alcoholconsumptie van de Japanners. Hierdoor zag de Japanse overheid de inkomsten uit accijns afnemen. Japan kampt met een grote staatsschuld dus meer inkomsten zijn welkom.

Het is Japan lang de gewoonte geweest om met collega's een avond stevig te drinken. Bij veel Japanse jongeren bestaat een aversie tegen het stevige drinken en daarnaast lijkt de coronapandemie een einde te hebben gemaakt aan drankfeestjes op de universiteit. Jongeren geven de voorkeur aan alcoholvrije alternatieven in plaats van sake en shochu die een ouderwets imago hebben.

*Van de website VoedingNU*

## Pasta met spinazie en pesto

*Een heerlijk, snel en slank recept, boordevol groente, voor 2 personen en klaar in 15 minuten*

Ingrediënten:

150 gram volkorenpasta

1 ui

1 eetlepel olijfolie

1 zak spinazie (600 gram)

4 eetlepels pesto

2 handjes walnoten

restje geraspte (Parmezaanse) kaas

Bereiden:

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een grote pan of wok en bak de ui zachtjes 1 minuut. Voeg deel bij deel de spinazie toe en bak deze mee.
- Roer de pesto door de spinazie als de spinazie geheel geslonken is. Verhit nog even door.
- Hak de walnoten ondertussen grof. Maak de spinazie op smaak met zout en peper.
- Verdeel de pasta over 2 borden, verdeel de spinazie erover, bestrooi met de walnoten en de geraspte kaas.

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

## Nieuw

Arla Lacto Free heeft een nieuwe yoghurt variant: lactosevrije\* yoghurt Griekse stijl.

Een dikke lactosevrije yoghurt met 8% vet

(\*lactosegehalte <0,01%)

Te koop bij Albert Heijn en Jumbo (bijna 2 euro voor 450 ml)

## Rommel in je trommel??

**In de broodtrommels van scholieren zit vaak weinig groente of fruit. Daarom is eind augustus de campagne 'Trommel zonder rommel' van start gegaan. Met deze campagne willen initiatiefnemers Lidl en Voedingscentrum de lunch van basisschoolkinderen gezonder maken.**

Wetenschappers uit Amsterdam en Wageningen onderzochten de lunch van scholieren op zeven Nederlandse scholen. Hiervoor keken ze in de broodtrommels van ruim vijfhonderd basisschoolkinderen. Daaruit bleek maar in 6% van de trommels groente te zitten en in maar 5% fruit. 43% van de scholieren had een suikerhoudend drankje bij zich en 19% alleen wit brood. Bijna de helft van de trommeltjes bevatte ook bewerkt vlees en ruim een kwart had zoet beleg op brood. De resultaten van het onderzoek werden maandag 29 augustus gepresenteerd.

In een informatiebrochure die onderdeel is van de campagne geeft het Voedingscentrum ouders tips om kinderen een gezondere lunch mee te geven. Bijvoorbeeld om verschillende gekleurde groenten in de lunchtrommel te doen en volkorenbrood mee te geven in plaats van witbrood. Ook raadt het Voedingscentrum aan om kinderen water mee te geven in plaats van drankjes met suiker.

*Van de website VoedingNU*

*De informatiebrochure is te downloaden via: [www.trommelzonderrommel.nl](http://www.trommelzonderrommel.nl)*

Vaak vragen mensen mij wat het best bij een kop thee past. Ik vond een mooi antwoord in het boekje van Grote Panda en Kleine draak van James Norbury:

*'Het allerbeste voor bij de thee', zei Grote Panda, 'is een goede vriend'.*

ISBN 9789464940890, prijs ongeveer 20 euro.

## Alle kleuren van de regenboog

Elke groente heeft zijn eigen gezonde voordelen. Variëren is daarom de beste keuze om volop gezondheidsbevorderende stoffen binnen te krijgen. Oranje en gele groentes bevatten bijvoorbeeld veel pro vitamine A en rode groentes veel lycopene.

*Uit: GezondNU september 2022*