

De wijzer in voeding krant

Het is weer een volle krant geworden. Met nieuws over vitamine K en artrose. Er zijn aanwijzingen dat een tekort aan vitamine K de kans op het krijgen van artrose vergroot en dat aanvullen van vitamine K het proces gunstig kan beïnvloeden. Maar ook nieuws over de Nutri-score, een boekentip en een heerlijk recept van Maroshi en Dukkah. Veel leesplezier!



De
vitaminestatus is
de hoeveelheid
die van een
vitamine in het
lichaam

Vitamine k-status en artrose

Vaak is de oorzaak van artrose onbekend. Factoren als erfelijkheid, overbelasting, een ongeval en ouder worden spelen een rol. In een van mijn vakbladen stond een interessant artikel over artrose. Er zijn aanwijzingen dat te weinig vitamine K in het lichaam de kans op het krijgen van artrose vergroot en het optimaliseren van de vitamine k-status het ziekteproces kan beïnvloeden.

Uit: Voedingsgeneeskunde nr. 4-223

Vitamine k-afhankelijke eiwitten

Bij artrose vindt verkalking van gewrichtskraakbeen plaats.

Een aantal vitamine K afhankelijke eiwitten (proteïnen) zorgen voor een normale bot- en kraakbeenvorming. Met name matrix-Gla-proteïne (MGP) en Glarij proteïne (GRP) zijn belangrijk voor de gezondheid van het kraakbeen. Deze proteïnen verhinderen dat er kalkafzetting en misplaatste botvorming plaats vindt in het gewrichtskraakbeen. Daarnaast beschermt GRP het kraakbeen tegen afbraak en degeneratie zoals bij artrose.

Bij een lage vitamine K-inname is er onvoldoende geactiveerd MGP en GRP wat het verband tussen een lage vitamine K-spiegel en een verhoogd risico op artrose kan verklaren. Vitamine K-afhankelijke proteïnen functioneren namelijk pas als ze met behulp van vitamine K in de actieve vorm zijn gebracht.

Uit: Voedingsgeneeskunde nr. 4-223

September 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Vitamine K- antagonisten

Een tekort aan vitamine K verhoogt het risico op artrose. Dit is aangetoond bij mensen die vitamine K-antagonisten gebruiken zoals bepaalde bloedverdunners.

Uit: Voedingsgeneeskunde nr. 4-223

Niet zelf 'dokteren'

Zomaar op eigen houtje vitamine K gaan gebruiken is geen oplossing. Vitamine K-suppletie beïnvloedt de werking van bepaalde bloedverdunners. De onderzoekers opperen om, indien mogelijk, geen vitamine K-antagonisten als tromboseremmers toe te passen maar andere typen antistollingsmiddelen.

Overleg altijd met uw arts wanneer u overweegt om vitamine K te gaan gebruiken.

Uit: Voedingsgeneeskunde nr. 4-223

Kikkererwtensalade

Een lekkere en makkelijke salade voor op een (geroosterde) boterham. Prak gekookte kikkererwten uit blik fijn met wat Griekse yoghurt, mosterd en kruiden naar keuze (zoals bieslook, selderij, oregano).

Meng het geheel met fijngesneden augurk, rode ui en eventueel een paar kappertjes.

Van de website: GezondNu

Verspillingsvrije week

Van 11 t/m 17 september is het de Verspillingsvrije week. Een week waarin we worden uitgedaagd om zo min mogelijk voedsel te verspillen.

Ook meedoen? Kijk op [samentegenovoedselverspilling.nl](https://www.gezondnu.nl/verspillingsvrije-week)

Stoptober

Dit jaar is de 10^e editie van Stoptober. Stoptober is samen 28 dagen niet roken in oktober. Wie mee doet heeft een vijf keer grotere kans om voorgoed met roken te stoppen. <https://stoptober.nl>

Nutri-Score

Per 1 januari 2024 is de Nutri-Score het officiële voedselkeuzelogo in ons land. Het is de opvolger van het Vinkje dat tot 2017 in de supermarkt te vinden was. Eind 2019 was de Nutri-Score al op veel verpakkingen te vinden, maar het heeft tot april van dit jaar geduurd voordat de officiële invoering werd aangekondigd. Albert Heijn heeft dit logo al op veel verpakkingen staan omdat deze supermarkt heeft meegedaan met de proefperiode.

De Nutri-Score wordt bepaald met een speciaal rekenmodel. Zo krijgt een product negatieve punten voor ongezonde voedingsstoffen (veel kilocalorieën, suikers, verzadigd vet en zout) en positieve punten voor gezonde voedingsmiddelen (eiwit, vezels, fruit,, groente en peulvruchten).

Op grond van de totaalscore krijgt een product een groene A (beste samenstelling), een rode E (slechtste samenstelling) of iets er tussenin.

Er is veel kritiek op de Nutri-Score geweest en nog steeds wordt er gewerkt aan het optimaliseren van het systeem. Voor de consument kan het een hulpmiddel zijn om een betere keuze te maken tussen al die bewerkte voedingsmiddelen. Maar de Nutri-Score is geen verplichting. Producenten van koek, ijs en zoutjes staan niet te springen om de Nutri-Score te gebruiken.

Voor onze gezondheid blijft het eten van **onbewerkte** voedingsmiddelen de basis.

Uit: consumentengids nummer 9 september 2023

Uit blik

“Uit blik” is een nieuw kookboek van Janine Jansen. Ze is o.a bekend van het boek “hartstikke mediterraan” dat ze schreef met haar zus Annemieke Jansen die cardioloog is.

In het kookboek “uit blik” staan verrassende recepten om uit de voorraadkast te koken. Het bevat 60 recepten op basis van pot en blik. Recepten met groenten, granen, peulvruchten en vis.

Ikzelf ben een fan van vers maar ik ben wel blij verrast met de recepten. Wel zou ik de gerechten combineren met een salade omdat het de maaltijd lekkerder maakt, maar ook om zo voldoende groente te kunnen eten.

Uit blik door Janine Jansen, prijs: 22,50 euro

Masroshi

Masroshi zijn gevulde broodjes van de Malediven. Zo klaar en gebakken in een koekenpan. Het recept komt uit het boek van Janine Jansen “uit blik”.

Ingrediënten voor 8 broodjes:

200 g volkoren tarwemeel

50 g olie

100 ml lauw water

Zout en peper

Voor de vulling

½ ui, 1 teen knoflook, 1 eetlepel verse gember

1 blikje tonijn (160g/112g uitlekgewicht)

1 theelepel chilivlokken

25g geraspte kokos

Zout en peper

Sap van een halve limoen

tip

Bereiding:

Meng voor het deeg het meel met de olie, het water, een beetje zout en peper tot een bal. Zet afgedekt een half uur in de koelkast.

Snipper de ui, de knoflook en de gember. Prak de tonijn heel fijn. Roer de ui, de knoflook, de gember, de chilivlokken en de kokos door de tonijn. Breng op smaak met zout en peper en met het limoensap.

Neem een plukje deeg, ongeveer een handje vol en rol dat uit. Leg wat van het tonijnmengsel in het midden en vouw het deeg om het mengsel heen. Vorm er een rondje van.

Doet hetzelfde met de rest. Het kan zijn dat er vulling overblijft, maar dat is niet erg. Daar kunnen de broodjes straks op liggen.

Bak de broodjes in een koekenpan aan alle kanten op. Laat het deeg van de broodjes op zacht vuur met een deksel op de pan in ongeveer een kwartier gaar worden.

Uit blik door Janine Jansen, prijs: 22,50 euro

Dukkah is een noten-specerijenmengsel dat van oorsprong uit Egypte komt. Heerlijk als dip voor brood, maar ook over salades, warme groenten en zelfs op een smoothie. Als u de dukkah serveert om in te dippen, dip het brood dan eerst in wat olijfolie en vervolgens in de dukkah.

Recept Dukkah: Verhit de oven voor op 180°C. Verdeel **225 g gemengde noten** (amandelen, hazelnoten, walnoten, allemaal lekker) samen met **1 eetlepel korianderzaad, 2 eetlepels komijnzaad, ½ eetlepel sesamzaad en 1 eetlepel venkelzaad** over een bakplaat. Rooster het geheel in de oven ongeveer 10 minuten. De zadjes moeten kleuren, net als de noten en het moet lekker gaan ruiken. Laat alles afkoelen. Doe het specerijen-notenmengsel over in een keukenmachine (U kunt ook met de hand hakken als de keukenmachine de noten niet aankan) voeg **1 theelepel grof zout en 2 theelepels gemalen zwarte peper** toe en maal het tot fijne kruimels. *Van de website: puurgezond.nl*