

GEZOND EN VITAAL ZIJN EN BLIJVEN

22 juni 2018

Op (alweer) een mooie zomerse avond is de Huiskamer goed gevuld met een aandachtig publiek. Spreker deze avond is Petra de Kleijn uit Herpen, die uitleg en tips komt geven over gezonde voeding en bewegen.

Petra is al jarenlang bekend als diëtiste, waar mensen op doktersadvies terecht kunnen om wat kilo's kwijt te raken. Inmiddels is zij door studie op een veel breder vlak werkzaam. Zij heeft haar eigen bedrijf "Zin-vol" gevestigd in Oss (www.zin-vol.nl).

Eerst geeft Petra wat algemene tips, zoals goed slapen, bewegen en zo weinig mogelijk stress. Dit komt ook wel overeen met de lezing van Dr. Olde Loohuis over de mensen, die zo oud worden in de z.g. Blauwe Zônes op onze werldebol. Maar een heel belangrijk punt om gezond te blijven is natuurlijk de voeding.

Nieuwe Schijf van Vijf.

Door het Voedingscentrum Nederland is inmiddels de Schijf van Vijf aangepast aan de nieuwste inzichten. Men heeft hiervoor geput uit publicaties van over de hele wereld over veranderingen die zich bewezen hebben. Hoewel de meeste bezoekers wel aardig op de hoogte zijn op gebied van gezonde voeding, komen er toch voor iedereen nog verrassende feiten naar voren.

Ik noem er een aantal:

- Iedereen moet 250 gr. groente per dag eten. Veel reacties dat men dat niet op kan! Daarom adviseert Petra om ook bij de boterham groente te eten zoals tomaten of een lekkere salade. Verder ervoor zorgen dat er altijd veel groenten en fruit voor het grijpen staan, dan pak je het sneller.

- 3 kopjes echte thee per dag zijn goed vanwege de theïne. Rooibos, Muntthee of kruidentheo vallen hier niet onder, maar zijn prima om tussendoor te drinken.

- Vruchtensap bevat veel te veel suiker. Beter is om gewoon fruit te eten.

Overigens maar 2 stuks per dag vanwege de suiker. Appels, peren, sinaasappels tellen voor 1, 1/2 banaan (een hele bevat 6 klontjes suiker), 2 mandarijnen, 2 kiwi's. 1/4 meloen tellen voor 1. Aardbeien en watermeloen mogen onbeperkt gegeten worden.

Zij raadt kunstmatige zoetstof af; zou kanker kunnen verwekken, maar wekt ook insuline op, waardoor je er nog dik van kunt worden.

- Peulvruchten vallen niet onder groente, maar vallen in de schijf "vlees". Zij bevatten veel eiwitten. Wat zijn precies peulvruchten is de vraag? Alle producten waarvan je de schil niet eet, maar wel de bonen. Als je aardappelen en tuinbonen eet, hoeft er geen vlees bij, maar wel de portie groente!

- Volkoren producten zijn het beste, ze bevatten de hele korrel; de gluten maken het brood luchtig. Spelt is een oer-tarwe en havermout heeft een geplette korrel. Beide ook erg gezond.

Petra raadt iedereen aan om minstens 3 sneden brood met boter of Becel light te eten, vanwege de jodium in het brood en de vitamine A en D in boter en D die is toegevoegd aan margarine. Jodium is goed voor de werking van de schildklier en is ook toegevoegd aan Jozo-zout.

- Vis, eieren en noten bevatten ook jodium en eiwitten.

- Minder koemelk gebruiken. Beter voor de darmen zijn de zure melkproducten, vooral vrouwen moeten die veel gebruiken, ter voorkoming van botontkalking.

- Vitamine D extra innemen (20 mgr.) voor vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70. Na je 4e jaar maakt je lichaam genoeg zelf aan, maar op latere leeftijd neemt dit af. Belangrijk is natuurlijk om iedere dag voldoende buiten te zijn, om vitamine D aan te maken.

- Alcohol: liefst niet, maar voor vrouwen max. 1 glas en mannen 2 glazen kan nog wel. Maar absoluut niet iedere dag! Dat is niet goed voor de gezondheid, ondanks sommige beweringen dat dit wel goed zou zijn. Toch wel een tegenvaller voor de wijnliefhebbers.

In het kort komt het erop neer:

Meer groente en fruit

Volkoren producten

gezonde vetten

minder vlees

meer bewegen

meer drinken, liefst water

Mensen die echt moeten afvallen, kunnen het beste op haar spreekuur komen. Er zijn momenteel zoveel diëten in omloop, (fruitdieet, zonder koolhydraten etc.) dat het beter is om professionele begeleiding te hebben.

Er liggen folders met uitgebreide informatie ter inzage en om mee naar huis te nemen.

Het is inmiddels te laat geworden voor het 2e deel van "vitaal gezond" en dat is meer bewegen.

Petra zegt toe dat zij een keer voor dit thema terug zal komen.

Een applaus voor de interessante lezing!