

bij u thuis

Liesbeth Oerlemans over
de (on)zin van
voedingstrends

Sociaal restaurant

Aan tafel met onbekenden,
gezellig en betaalbaar!

Samen sterk

Diny viel zeventien kilo af
dankzij de voedingscoach

Mijn wens

Gezelligheid en sporten
op de zorgboerderij



“We moeten weer ons gezonde verstand gebruiken”

Gezond eten: we lezen er steeds weer wat nieuws over. Moet je nou wel of geen koolhydraten eten? En bestaan gezonde koekjes? Voedingsdeskundige Liesbeth Oerlemans legt uit.

Wát? Eet jij nog koolhydraten? Weet je dat je daar heel dik van wordt? Aan dit soort uitspraken ergert Liesbeth Oerlemans zich behoorlijk. “Koolhydraten laten staan is momenteel mega hip. Mensen eten geen brood, rijst en pasta meer. Larie, want minder koolhydraten eten zorgt niet voor afvallen. Je verliest misschien wel gewicht, maar dat is omdat je op zo’n moment bewust nadenkt over voeding, waardoor je automatisch minder eet. Bij elke voedingshype denken mensen: eindelijk iemand die mijn probleem gaat oplossen. Zo is kokosolie nu helemaal ‘in’, maar dat bevat veel verzadigd vet en is niks beter dan roomboter. In olijfolie bakken is veel verstandiger.”

Kies voor volkoren

Voedingsdeskundige Liesbeth Oerlemans heeft een passie voor voeding en gezondheid. Ze blogt

er kritisch over en spreekt soms supermarkten aan op claims van producten die niet kloppen. Door al die dieetgoeroes en voedingshypes gebruiken mensen hun gezonde verstand niet meer, stelt ze. “Als ze iets willen weten over voeding, denken ze niet logisch na, maar gaan ze googelen. Wat je dan leest, is lang niet altijd waar. Zo is honing niet gezonder dan suiker. Allemaal marketing om een product te verkopen.” Want eten we te veel koolhydraten, zoals je nu regelmatig hoort?

“Helemaal niet. De aanbeveling is om 40 tot 70 procent van onze energie per dag uit koolhydraten te halen. We krijgen gemiddeld 45 procent binnen. De kwaliteit van koolhydraten, die is belangrijk. Je kunt beter je energie uit volkoren producten halen en minder uit bijvoorbeeld koek, witte pasta en witbrood. Die leveren wel energie, maar geen belangrijke voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels.”



“Honing is niet gezonder dan suiker. Allemaal marketing om een product te verkopen”

Fotografie: Janita Sassen

Jammer dat er zo weinig volkorenbrood in de supermarkt ligt, vindt ze, want de vezels uit volkorenbrood zijn weer andere vezels dan die in groente en fruit. “Je hebt beide type vezels nodig, die vullen elkaar aan.”

Let op vet

Nog zo iets raars: diëten die beweren dat je vrijwel onbeperkt vet kunt eten of dat je afvalt door bepaalde vetten te nemen. “Mensen die koolhydraten schrappen, zie je ineens volop eieren met spek nuttigen of de hele dag door avocado’s. Of ze pakken niet een handje noten, maar honderd gram. Je kunt niet onbeperkt vet eten, ook niet noten waar goede, onverzadigde vetten in zitten. Vet bevat twee keer zoveel calorieën als koolhydraten: negen kilocalorieën per gram tegen vier kilocalorieën per gram.”

Er zijn ook mensen die denken: als het gezond of biologisch is, kun je het onbeperkt nemen, zegt Liesbeth. “Ik sprak ooit een vrouw die vier kilo fruit per dag at en dacht dat ze heel gezond bezig was. Alleen eet je dan veel andere dingen niet, want daar heb je dan geen zin meer in. Terwijl juist variatie zo belangrijk is. Het is ook best lastig goed om te gaan met die overvloed aan eten, maar het begint met gewoon je gezonde verstand gebruiken.”

Van alles wat

Hoe ziet een gevarieerd voedingspatroon eruit? Elke dag 250 gram groente en twee stuks fruit, somt Liesbeth op. Varieer iedere dag, want iedere groente bevat weer andere voedingsstoffen. Beleg je volkorenbrood met bijvoorbeeld pindakaas, hummus, rauwkost of 30+-kaas. Neem drie à vier zuivel-



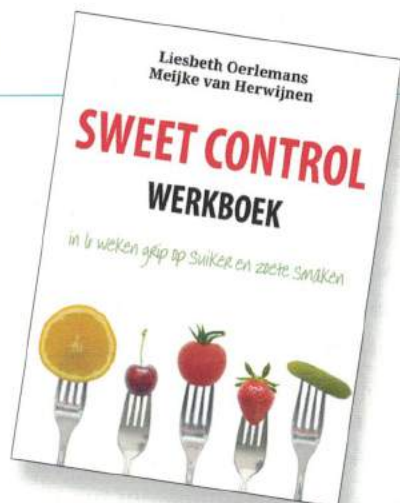
Liesbeth Oerlemans is voedingsdeskundige met een passie voor voeding en gezondheid. Lees haar blogs op www.liesbethoerlemans.nl.



Tip van Liesbeth Oerlemans

"We eten van alles te veel, ook van suiker. Dat kan effect hebben op je gewicht, gezondheid en energielevel. Wie kritisch wil kijken naar zijn eigen suikergebruik, kan via het werkboek Sweet Control leren hoe je goede keuzes maakt."

Sweet Control werkboek. In 6 weken grip op suiker en zoete smaken door Liesbeth Oerlemans en Meijke van Herwijnen.



"Je kunt niet onbeperkt vet eten, ook niet noten waar goede, onverzadigde vetten in zitten"

producten om genoeg calcium binnen te krijgen, in verband met het risico op botontkalking. "Sommi-ge groenten bevatten ook calcium, maar niet genoeg om aan je dagelij-ke portie te komen." Liever geen zuivel? Kies dan voor sojamelk. Zorg daarnaast voor voldoende eiwitten. "Als je ouder wordt, is dat zo'n 20 tot 25 gram per maaltijd. Je kunt ze vinden in vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten, noten en volkoren graanproducten."

'Gezond' koekje

Ook voldoende drinken is belang-rijk, minimaal anderhalve liter per dag, zoals koffie, thee en water. Een tip van Liesbeth voor ouderen die vaak niet meer voelen dat ze dorst hebben: "Zet anderhalve liter water klaar en drink die verspreid over de dag op. Als je ouder wordt, heb je trouwens minder energie nodig en is het verstandig om wat minder te gaan eten."

Ten slotte: neem zo min mogelijk

alcohol, frisdrank, vruchtensap, snoep en koek. "De zogenaamde gezonde repen met dadels zitten net zo goed boordevol suiker. Er zit-ten geen voedingsstoffen in suiker, dus dat heeft je lichaam niet nodig. Je mag best een keer een koekje eten, maar neem dan een lekker koekje, zodat je er ook van geniet. Een gezond koekje bestaat niet." ■

Meer weten over suikers en koolhydraten?

Volg de Workshop Suikers & Koolhydraten!

Neem contact op met STMR door te bellen naar 0900 - 8433 of kijk op www.stmr.nl voor meer informatie.



We mogen drie exemplaren Sweet Control weggeven!

Kunt u wel wat hulp gebruiken bij het onder controle krijgen van uw suikergebruik? Dan is dit werkboek echt iets voor u. Stuur vóór 1 april 2019 een e-mail naar ledenservice@stmr.nl, onder vermelding van Sweet Control en uw STMR lidmaatschaps-nummer en u maakt kans op een gratis exemplaar.