

## Verlag van de avond “Een kijkje in de keuken van de diëtist”

Op woensdagavond 24 oktober 2018 heeft onze vereniging Vrouwen van Nu een avond georganiseerd met de naam “**een kijkje in de keuken van de diëtist**”.

De betreffende keuken bleek te zijn van de dames Jeannette van den Bogaard, Laura van der Aa, Maartje van den Heuvel en Ingrid Roelofsen. Allemaal dorpsgenoten die -zoals later uit het verhaal bleek- een vierjarige HBO-opleiding hebben gevolgd en op grond daarvan in de vakgroep paramedici thuishoren. De term diëtist is dan ook een beschermde benaming en de dames moeten hun kennis via doorlopende studie op peil houden.

Jeannette heeft met een collega een Voedingsadviesbureau en bij haar kan men terecht voor adviezen op het terrein van diëten en voedingsproblemen. De drie andere dames maken deel uit van een team diëtisten in twee ziekenhuizen die ieder hun eigen specialisatie hebben en in het ziekenhuis patiënten begeleiden die bijvoorbeeld een (maagverkleinings-)operatie ondergaan en/of een maag/darm of leverziekte hebben. Ook worden kinderen begeleid die problemen hebben bij de spijsvertering.

Na de kennismaking met de dames kregen we een filmpje te zien over de Schijf van Vijf, dat geproduceerd was door Voedingscentrum.

Natuurlijk was voor de meeste dames deze term wel bekend, maar opmerkelijk was dat er toch wel belangrijke wijzigingen zijn ten opzichte van vroeger. Zo wordt tegenwoordig het eten van dagelijks 250 gram groente aanbevolen. Dit blijkt een zeer positieve uitwerking te hebben op het voorkomen van hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Ook het eten van ongezouten noten en bijvoorbeeld pindakaas wordt nu aanbevolen. De hoeveelheid vlees die gegeten mag worden is belangrijk verminderd en men wordt aangeraden één keer per week vette vis te eten. Rood vlees geeft een verhoogd risico op darmkanker, beter is het wit vlees, zoals kip en kalkoen. En vleeswaren blijken helemaal niet zo gezond te zijn omdat tijdens de bereiding veel zout wordt gebruikt.

Nog een waarschuwing: stilzitten is het nieuwe roken. Dat hakt erin!

Vanuit de zaal kwam de opmerking dat men met bovenstaande berichten beter niet thuis kon komen. We zullen dus onze huisgenoten moeten bewerken om deze gezonde nieuwe levenswijze ingang te doen vinden.

Via onze smartphones konden we vervolgens een aantal quizvragen beantwoorden. Van de 30 aanwezige dames waren er 21 die mee konden doen.

De vragen werden na de pauze behandeld nadat we ons tegoed konden doen aan een heerlijk bordje gezonde snacks. Overigens waren we bij binnenkomst al verwend met een heerlijk en gezond hapje waarvan het recept door de dames diëtisten zal worden doorgegeven. Het was erg lekker en als fervent bakster ben ik heel benieuwd naar het recept.

De quizvragen waren erg interessant. Ons werd o.a. gevraagd:

- hoeveel spiermassa verlies je na een week ziekenhuisopname: 50gr, 100gr of 150gr. Het antwoord was 150gr;
- kan iemand met overgewicht ondervoed zijn? Ja dus;
- een peuter van 2 jaar kan aanhoudende diarree hebben van teveel vruchtensap of te weinig vet eten;
- is alcohol toch wel gezond of kun je er beter helemaal van af blijven? Het antwoord was dat er schadelijke stoffen in de lever ontstaan bij de afbraak van alcohol en die kunnen kanker veroorzaken, beter afblijven dus;
- is gluten intolerantie te genezen? Nee je moet levenslang een dieet volgen;
- is diabetes altijd te genezen door een gezond dieet? Nee beide typen diabetes zijn blijvend, wel kan met een gezond dieet vooral bij type 2 een verbetering worden bereikt;

Ten slotte werd nog het item zout aangeroerd. Er blijkt heel veel zout - natriumchloride- te zitten in veel bewerkte voedingsmiddelen. Vooral natrium is hierbij de boosdoener. Beter is het om kaliumzout te gebruiken.

Ook kwam nog aan de orde dat 45% van de Nederlandse bevolking gevoelig is voor cortisol. Dit houdt in dat bij stress de behoefte aan zoet en vet wordt vergroot wat weer een gewichtstoename kan veroorzaken en vooral het ontstaan van buikvet bevordert. Een flink gezondheidsrisico!

We kregen nog een hele stapel leeswerk mee. Ik vond het een erg interessante avond en ben nu nog gemotiveerder om eens wat aan ons voedingspatroon te doen.

Marijke Heijkoop