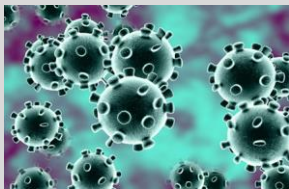


# NIEUWSBRIEF



Groningen April 2020

## Carin Pool Voedingsbureau en Corona



Het is een hele heftige en rare tijd. We leven momenteel in een crisis en de hele wereld is bevangen door het Coronavirus. Dit heeft voor iedereen verregaande gevolgen. Allereerst heel veel waardering voor iedereen die keihard werkt in de zorg! Anderen werken vanuit huis en hebben ineens een andere indeling van de dag. Heeft dit invloed op je eetpatroon? Maak je nu andere keuzes?

Wij werken binnen de praktijk niet meer op onze locaties en hebben alle fysieke afspraken, eerst tot 28 april, omgezet naar telefonisch consulten.

We hebben de afgelopen weken gemerkt dat dit goed werkt voor zowel ons als de cliënten.



Dus heb je vragen over je eetpatroon en keuzes nu, bellen kan naar 050 211 3461 of mailen via [info@carinpool.nl](mailto:info@carinpool.nl).

## Lente



Het is lente! De zon schijnt al flink en de temperaturen gaan langzaam al wat omhoog. Geen terras of dagjes strand de komende tijd, maar lekker genieten in de tuin. En tijd voor heerlijke frisse gerechten met seizoensproducten. Eten wat de natuur biedt, dan eet je vers en voordelig. In de lente zet je dan witlof, radijsjes, haricots verts, tomaten en natuurlijk asperges op het menu.

### Asperges

Asperges worden volgens traditie geoogst vanaf de tweede donderdag in april tot 24 juni. Het seizoen is dus kort, haal eruit wat erin zit. Kook asperges kort of snipper ze rauw door een salade. Iedereen kent de klassieker: gekookte witte asperges met ei, ham, botersaus en peterselie. Maar asperges zijn lekker in zo veel meer gerechten. Zo zijn witte en groene asperges perfect om te grillen, dan behouden ze hun smaak én bite optimaal.

### *Witte asperges vs. groene asperges*

Het verschil tussen witte en groene asperges? De zon! Dat asperges zo mooi wit in de winkel liggen, gaat niet vanzelf. Zodra de asperge boven de grond uit steekt, kleurt hij al groen. Vandaar dat de aspergebedden in het voorjaar – wanneer de asperges beginnen te groeien – met zo'n dertig centimeter verhoogd worden. Zwart folie over de bedden zorgt ervoor dat het witte goud niet verkleurt. Groene asperges groeien onbedekt en krijgen zo hun kleurtje. Ze hebben ook een iets meer uitgesproken smaak t.o.v. de delicate witte asperges. En waar de groene asperges jaarrond in de supermarkten verkrijgbaar zijn, is het witte goud alleen verkrijgbaar van april t/m eind juni. Leuk vers-weetje: verse witte asperges kun je herkennen aan het piepende geluid dat ze maken als je ze tegen elkaar aan wrijft!

## Gezond thuis werken

Maatregelen rondom het coronavirus kunnen het uitdagend maken om gezond te blijven eten en voldoende te blijven bewegen. Nu je thuiswerkt kan je dagritme anders zijn, wat van invloed kan zijn op je eetpatroon. En mogelijk beweeg je minder dan dat je naar werk gaat. Zo mis je bijvoorbeeld de fietstocht naar werk of het stuk lopen van station naar kantoor. Daarnaast zijn de sport- en fitnessclubs dicht.

Als je gezond eet en daarnaast goed slaapt en beweegt, zorg je voor een optimale weerstand. En je zorgt ervoor dat je niet aankomt. Waar kan je op letten om toch gezond te blijven eten en voldoende te blijven bewegen?

### Houd je gebruikelijke eetpatroon aan

Probeer zoveel mogelijk je normale eetpatroon vol te houden en geef structuur aan de dag. Neem je op werk ook geen koek bij de koffie? Doe dit dan thuis ook niet. Eet je 3 boterhammen met de lunch en drink je een glas melk? Doe dit thuis ook. Zorg er in ieder geval voor dat je een lunchmoment inpland. Zo ben je weg van de computer en kan je weer opladen voor de middag. Werk niet door tijdens de lunch. We weten dat als je eet terwijl je afgeleid wordt, dit ervoor kan zorgen dat je meer eet. Niet alleen tijdens het maaltijdmoment, maar ook daarna.

### Eet niet meer dan je nodig hebt

Gezond eten volgens de Richtlijn Goede voeding is altijd van belang, of je nu thuiswerkt vanwege de coronamaatregelen of niet. Beweeg je veel minder dan dat je normaal doet? Probeer dan goed te letten op de hoeveelheden die je eet. Houd je gewicht in de gaten om te kijken of je lichaam in balans is en blijft. Ben je benieuwd naar de hoeveelheden die gelden voor jouw leeftijd en leefstijl? Neem contact op met een van onze diëtisten.

### Plan beweegmomenten over de hele dag

Probeer dagelijks 30-60 minuten matig intensieve beweging aan te houden. Dit kan voor een werkdag of tijdens de werkdag met het gezin. Wandel door de buurt (met gepaste afstand) of doe oefeningen thuis of in de tuin.



## Hoe zorg je voor een goede weerstand?

Door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen, blijft je weerstand zo hoog mogelijk. Met een goede weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën en virussen en word je minder snel ziek. Mocht je toch ziek worden, dan herstel je sneller.

Door te eten volgens de Richtlijn Goede Voeding krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, zoals mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels. Als je gezond eet en daarnaast goed slaapt en beweegt, zorg je voor een optimale weerstand.

Adviezen in het kort:

- Eet veel groente en fruit; dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit.
- Kies vooral volkoren producten, zoals volkorenbrood, -pasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Kies voor voedzame tussendoortjes zoals fruit, groente, een volkorencracker, portie zuivel of een handje ongezouten noten.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Neem genoeg halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt (2-3 porties) en 40 gram kaas.
- Eet dagelijks een handje ongezouten noten.
- Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie
- Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.

### *Extra vitamine C of vitaminepillen nodig?*

Het is niet nodig om extra vitamine C of bijvoorbeeld multivitaminen te slikken. Een aantal groepen hebben wel extra vitamines en mineralen nodig. Wil je weten of jij tot die groep behoort en je extra nodig bent? Neem dan contact op met een van onze diëtisten.

## Zorg uit handen met een gezonde maaltijd

Wil je je (groot)ouders een plezier doen? Of ken je iemand die in de zorg werkt of een andere cruciale functie bekleedt? Met een gezonde maaltijd maak je altijd iemand blij en neem jij ook een stukje zorg uit handen. Doe dit wel op een veilige manier. Hieronder enkele tips om gezond, voedzaam en veilig te koken.

Een dubbele portie maken kost weinig extra tijd en je hebt meteen iemand van een gezonde, voedzame maaltijd voorzien. Hieronder enkele tips:

- Blijf gewoon gezond en gevarieerd eten met veel verse groente en fruit.
- Veel eten kun je makkelijk in grotere hoeveelheden maken, zoals pasta(sauzen), nasi of rijstgerechten, soepen en recepten met bonen. Het scheelt veel tijd als je (een deel van) een recept voor iemand maakt.
- Ga je soep of (pasta)saus vervoeren? Dan kun je wat minder water toevoegen. Dat scheelt gewicht om te sjouwen. Mensen kunnen dan thuis de rest van het water toevoegen bij het opwarmen. Voeg er eventueel rijst of pasta aan toe om de soep extra te vullen, en/of serveer er brood bij.
- Ga je het recept in de koelkast of diepvries bewaren? Zet de pan of de bewaarbakjes/potten met het bereide eten in een bak koud water. Zo koelt het eten sneller af. Laat eten nooit langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Bewaar bereid eten en restjes goed afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast. Verhit eten altijd door en door voordat je het opeet. Extra belangrijk voor ouderen en andere kwetsbare groepen!
- Nies of hoest niet boven eten om te voorkomen dat je ziekmakers verspreidt via eten. Moet je niezen of hoesten tijdens het eten of het klaarmaken van eten? Nies/hoest aan de binnenkant van je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Was je handen voor je weer verder gaat met eten (bereiden).

**Stay safe, stay healthy! Pas op jezelf en op anderen.**



## Recept Aspergesoep

Deze coronatijd biedt ook mogelijkheden. Nieuwe recepten uitproberen. Wij delen een lekker recept voor een aspergesoep.

Aspergesoep (4 personen)

Ingrediënten: • 500 g verse witte asperges • 1½ liter water • 75 g ongezouten roomboter • 75 g tarwebloem • 1 kippenbouillontablet • 125 ml verse slagroom • 1 mespunt gedroogde nootmuskaat

Bereidingwijze:

1. Schil de asperges rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant. Houd de schillen en onderkanten apart. Doe de asperges met het water in een ruime pan. Breng aan de kook en zet het vuur na 5 min. uit. Laat 10 min. staan.
2. Neem de asperges met een schuimspaan uit de pan en houd apart. Voeg de schillen en onderkanten toe aan het kookvocht en laat 20 min. trekken. Schenk de bouillon door een zeef en vang de bouillon op.
3. Smelt de boter in dezelfde pan en voeg de bloem toe. Roer tot een glad mengsel en laat 3-4 min. op laag vuur garen zonder te kleuren. Voeg de bouillon en bouillontabletten toe en breng aan de kook. Laat 5 min. zachtjes koken. Snijd de asperges in stukjes en voeg met de slagroom toe aan de soep. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Tip: Lekker met reepjes gerookte zalm of ham.



## Thuis bewegen

Deze crisis vergt veel creativiteit van mensen. De sportscholen zijn dicht, op de fiets naar je werk zit er misschien niet meer in omdat je thuis werkt en daardoor missen we wat dagelijkse beweging. Probeer die beweging en ontspanning nu op een andere manier in te vullen. Wij hebben een drie leuke apps die je hiervoor kan inzetten:

**Mindfulness coach** van VGZ – Dit is een mindfulness app met veel verschillende oefeningen die aandacht geven voor ademhaling, waarneming en meditatie. Je kan een programma volgen van 5 weken of de oefeningen apart doen.

**7 minute workout** – De naam zegt het al. 7 minuten workout op volle intensiteit. En wat zijn nou 7 minuten per dag? Ideaal om de werkdag mee te starten of juist mee af te sluiten!

**SworKit** – dit is een app voor mensen die digitale begeleiding willen op het gebied van fitness met een persoonlijke touch. Je stelt in wat voor soort training je wilt doen en hoe lang je dit wilt doen. Je kan kiezen uit cardio, yoga, stretchen, krachttraining en nog veel meer.

Maar kijk ook wat een sportschool bij jou in de buurt aanbiedt! Veel lokale sportscholen hebben ook online lessen of hulpmiddelen om het bewegen in huis op te pakken. Hiermee steun je ook de lokale sportscholen die verplicht dicht moeten.

**Hebben antioxidanten zin om het virus tegen te houden?** Nee, immuniteit in het lichaam wordt opgebouwd door blootstelling aan de ziekteverwekker en niet door het slikken van vitamine C, of D of iets anders. Zorgen dat je van alle vitamines en mineralen voldoende binnen krijgt kan je weerstand verbeteren maar een infectie van door een virus niet voorkomen. Een goede hoeveelheid vitamines en mineralen kun je uit een gevarieerde voeding voldoende halen, zonder daarvoor allerlei extra antioxidanten te slikken. Belangrijkste om het virus in te dammen en voorkomen bij jezelf: houd je aan de maatregelen van het RIVM!



*Kijk op onze website voor meer informatie en recepten*  
[www.carinpool.nl](http://www.carinpool.nl)

*Met vriendelijke groet,*  
Carin Pool  
06 – 425 88 464  
info@carinpool.nl  
Locaties: MCZ Groningen, Helperplein en Sneek

Nienke Hazenberg  
06 – 434 49 384  
nienke@carinpool.nl  
Locaties: Beijum, Haren, Harkstede en UMCG

Eline Berger  
06 - 145 203 97  
eline@carinpool.nl  
Locaties: Bedum, DC Klinieken, Helperplein en MCZ Groningen

Susanne Kamps  
06 – 248 25 202  
susanne@carinpool.nl  
Locaties: MCZ Groningen, Peize en Zuidlaren

Linda Saado  
06 – 184 66 601  
linda@carinpool.nl  
Locaties: Beijum en Selwerd

Anita de Jong  
06 – 375 52 173  
anita@carinpool.nl  
Locaties: Haren en Sneek

Stephanie de Lange  
06 – 390 34 844  
stephanie@carinpool.nl  
Locaties: Bedum, MCZ Groningen, Harkstede en Beijum

Maaïke van der Graaf  
06 – 223 00 200  
maaike@carinpool.nl  
Locaties: Helperplein en MCZ