

# NIEUWSBRIEF



Groningen juni 2020

## Carin Pool Voedingsbureau in de vakantie



Ook wij gaan er deze zomer even tussenuit. Wij stemmen de vakanties altijd zo op elkaar af dat er altijd voldoende plek is voor een afspraak.

We blijven dagelijks telefonisch bereikbaar voor vragen of het maken van een afspraak. Wel kan het zijn dat je eigen diëtist op dat moment vakantie heeft. Een collega kan dan verder helpen en draagt dit over aan de betreffende diëtist.



Dus heb je vragen of wil je een afspraak plannen, bellen kan naar 050 2113461 of plan een afspraak online via: [www.carinpool.nl.nl](http://www.carinpool.nl.nl).



## Werken in Corona tijd

Wij hebben goed nieuws, we mogen onze zorg weer uitgebreider aanbieden. Vanaf half mei zijn we langzaam weer gestart op enkele locaties. De deuren gaan weer wat verder open en we kunnen onze cliënten weer zien.

Natuurlijk moeten we hierover met elkaar wel 'intelligente' afspraken maken. Wij zorgen voor aangepaste agenda's, duidelijke looproutes en een wachtkamer waarbij 1,5 meter afstand wordt gehanteerd. Daarnaast werken wij met persoonlijke beschermingsmiddelen als handschoenen en indien nodig mondkapjes.

Op de meeste locaties zijn toiletten momenteel afgesloten en niet in gebruik. Alle diëtisten werken volgens een officieel hygiëne protocol, opgesteld door de NVD.

Vooraf het consult bespreken we griep- of luchtwegklachten en krijg je via de mail een protocol met afspraken en alle maatregelen. Indien mogelijk worden behandelingen telefonisch of via videoconsult/beeldbellen gedaan.

## Zwangerschapsverlof

Onze collega Anita de Jong is zwanger van haar tweede kindje. Ze gaat per 1 juli met zwangerschapsverlof. Maaïke van der Graaf neemt Anita waar op haar locaties in Haren en Stephanie de Lange zal je tegenkomen in Sneek. Vanaf oktober zal Anita, als alles goed verloopt, weer starten met haar werkzaamheden. Heel fijn verlof gewenst Anita!



juni 2020

## Gezond op vakantie

De vakantie ziet er deze zomer wel heel anders uit. Waar misschien wel een vakantie naar Italië op de planning stond, wordt het nu ergens in eigen land. Waar de reis ook heen gaat, feit blijft dat een vakantie er anders uit ziet dan tijdens de werkweken. Wil je op gewicht blijven? Onderstaande tips en adviezen kunnen hierbij helpen.

**Eet puur en authentiek.** Probeer de toeristenboulevards te ontwijken en ga op zoek naar de lokale plekjes. Deze kleine restaurantjes koken vaak met pure, lokale producten. Het is niet alleen lekker, maar ook heel leuk en geeft veel voldoening. Uiteten blijft lastig omdat je er zo weinig invloed op hebt. Onderstaande tips kunnen je helpen: Laat het mandje (stok)brood met kruidenboter staan. Het vult enorm en dat is zonde van de rest van de maaltijd. Heb je erge trek? Dit kan je voorkomen door, voor het uiteten gaan, thuis nog een gezonde snack te nemen. Neem als voorgerecht een salade of een ander gerecht met groente, vis of schelp- en schaaldieren. Bestel als hoofdgerecht bij voorkeur gegrilde vis, kip, kalkoen, schelp- of schaaldieren of een vegetarisch gerecht. Beperk de pizza's, hamburgers en dergelijke. Hier krijg je geen voedingsstoffen en energie van. - Bestel wat extra groente en neem niet elke dag frites of rijst. Neem maximaal 1 glas wijn en drink verder veel water. Sla je dessert in principe over, neem alleen een nagerecht als er echt iets heel lekkers op het menu staat en probeer het te beperken.

Houd bij het uiteten gaan natuurlijk rekening met de maatregelen van het RIVM die gelden in de horeca. Reserveer een tafel vooraf, was je handen en ben je verkouden kook thuis dan lekker wat uitgebreider.

**Ontbijt zo gezond mogelijk.** Laat de croissants, zoete broodjes, gebakken spek en pannenkoeken staan en kies voor volkorenbrood of yoghurt met wat fruit en muesli.

**Drink voldoende (1,5 - 2 liter)** en bij warme temperaturen zeker een liter extra. Kies voor water, thee en koffie (zonder suiker). Frisdrank, vruchtensapjes en smoothies zien er erg verfrissend uit, maar lessen de dorst niet. Beperk deze drankjes zoveel mogelijk vanwege het hoge suikergehalte.

**Blijf bewegen!** Tijdens een vakantie is je bewegingspatroon vaak anders dan thuis.

Neem de wandelschoenen mee voor lang wandelingen door de bergen, een wandeling door lokale dorpjes, de boulevard of het strand of huur een fiets voor een mooie fietstocht. Dagje naar het strand? Neem een strandbal of klepper setje mee. Zwemmen, kanoën, tennissen, badminton en andere activiteiten zijn niet alleen leuk om te doen, maar je verbrand ook nog eens extra energie. Dit zijn activiteiten die je misschien niet dagelijks doet, waardoor je lichaam extra aan het werk wordt gezet. Dubbel plezier!

**Gezonde tussendoortjes.** Ongezouten en ongebrande noten kan je heel makkelijk zelf meenemen en vullen goed. Dagelijks een klein handje (15-30 gram) is een mooi tussendoortje. Ze zijn erg voedzaam, bevatten eiwitten, vitamines en goede vetten. Kies bijvoorbeeld voor een mix van walnoten, amandelen, peccannoten en hazelnoten. Lekker voor onderweg. Andere gezonde tussendoortjes zijn fruit (liever niet in vloeibare vorm) en groente of een extra plakje volkorenbrood met mager beleg.

**Stel je doelen eventueel bij.** Afvallen tijdens een vakantie is mogelijk. Maar is dat haalbaar voor jou? Stel je doelen eventueel bij. Gewichtsbehoud tijdens een vakantie is al een hele mooie winst.

**Geniet!** Het is vakantie dus wees ook niet al te streng voor jezelf. Waar geniet je het meeste van? Is dat een ijsje, patat of een glas wijn? Kies een moment uit op een dag waarop je iets lekkers mag en waarvan jij het meeste geniet. Vermijd 'en-en-en' maar ga voor 'of-of'. Croissantjes gehad bij het ontbijt, kies dan een salade als lunch. Een glas wijn bij het eten, laat dan de patat en gebakken aardappelen staan. Zo eet je bewust, kan je echt genieten en kom je terug zonder extra bagage (alleen die souvenirs dan) ;)

Fijne vakantie!

## Nieuwe website!

Tijdens de Corona crisis hebben we niet stil gezeten. De agenda werd iets leger maar dit gaf mogelijkheden voor oppakken van andere werkzaamheden zoals het (her)schrijven van onze richtlijnen, bijscholingen en het vernieuwen van onze website. Ga naar [www.carinpool.nl](http://www.carinpool.nl) voor het resultaat.

## BBQ

Het BBQ seizoen is weer begonnen. BBQ is erg gezellig maar niet altijd heel gezond. Hieronder enkele tips en adviezen om te genieten van een heerlijke en gezonde BBQ. Kies bijv. 2-3 mooie stukjes mager vlees (kip, rund) en 1 stukje vis (zalm, kabeljauw, gamba's). Vul verder aan met groente gerecht of een salade.

### Spiesjes

Spiesjes van paprika, ui, champignon, courgette. Laat de stokjes eerst circa 60 minuten weken in water. Snijd de groente in stukken van ongeveer 3 cm en rijg aan de spies. Besprenkel de groente met olie en kruiden zoals italiaanse kruiden, peper, knoflookpoeder en eventueel een klein beetje zout (of losalt met minder natrium).



### Groentepakketjes

Snijd groente zoals paprika, aubergine, ui, courgette in stukken van circa 3 cm en leg deze op een stukje aluminiumfolie. Besprenkel met kruiden en eventueel een klein beetje olie. Voeg eventueel een takje tijm toe voor extra smaak. Vouw het aluminiumfolie dicht en leg het pakketje circa 10 minuten op een matig warme BBQ. Prik eventueel de groente even in om te kijken of het zacht en klaar is.

### Stokbrood

Stokbrood bevat veel calorieën en koolhydraten, neem hier daarom niet te veel van. Met 2 personen zou je ook een bruine pistolet in sneetjes kunnen snijden en deze gebruiken als vervanging van een stokbrood. Beleg bijv. met hummus, sandwichspread of magere smeerkaas. Of zet wat groente vooraf op tafel met dips om tijdens een BBQ'en van te eten.

### Tomaat courgette mozzarella hapje

Neem een tomaat en snijd deze voor  $\frac{3}{4}$  tot beneden in, ongeveer 4 of 5 sneeën. Vul de tomaat met dunne plakjes courgette en plakjes mozzarella. Besprenkel met italiaanse kruiden en eventueel een drupje olijfolie. Je kunt dit op een laag vuurtje grillen of in aluminiumfolie warm laten worden, zoals de groentepakketjes.

### Mager vlees

Op een barbecue wordt vlees net zo bereid als op een grill, dus daar is niets mis mee. Wat je op de barbecue legt is wel van belang. Kies bij voorkeur voor magere vleessoorten of gevogelte, zoals varkensfricandeau, varkenshaas, biefstuk, entrecôte, runderlapjes, kipfilet, kalkoenfilet. Marineer het vlees van tevoren, zodat het ook lekker is zonder vet sausje erbij.

### Kies vis

Ook vis kan prima op de barbecue. Je kunt een vis in zijn geheel grillen of er een pakketje van maken. Combineer een stukje vis met kruiden en groenten en leg het op een stuk aluminiumfolie. Vouw de folie dicht tot het een pakketje wordt en leg dit op de barbecue. Kies weer voor magere soorten, bijvoorbeeld tonijn, schol, tong, tilapia, inktvis of pangasius.

### Slanke sausjes

Over het algemeen zijn rode sauzen zijn minder vet dan witte. Kies dus voor ketchup, curry of barbecuesaus. Omdat deze wel meer suiker bevatten kun je ook zelf sauzen en dips maken op basis van yoghurt, zoals tzatziki en knoflooksaus. Wil je toch wat mayonaise, kies dan voor een lichte variant, zoals yoghonaise. Yoghurdip: 25 gr volle yoghurt, 25 gr mayonaise/ yoghonaise, 1 theelepel augurkennat, bosje bieslooksprietten fijngeknipt, knoflookpoeder naar smaak, uienpoeder naar smaak.



## Reuk,- en smaakverlies na Corona

Verlies van reuk en smaak is een veel genoemd symptoom na besmetting met het coronavirus. Het komt voor bij coronapatiënten met lichte klachten, maar ook na een IC opname door ziekteverschijnselen van corona (COVID-19).

Het reuk- en smaakverlies ontstaat doordat het coronavirus effect heeft op het centrale zenuwstelsel. Dit is ook bekend van andere virussen. Uit wetenschappelijk onderzoek is nog weinig bekend over reuk- en smaakverlies door het coronavirus en de tijd die nodig is voor herstel. Data hierover die nu worden verzameld laten zien dat het herstel van reuk en smaak langzaam verloopt en enkele weken kan duren.

*Experimenteer met textuur, temperatuur, scherpte en uiterlijk. Wat voor de een werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Kijk wat het beste voor jou werkt.*

Bij vragen hierover, of andere klachten bij het herstel van Corona klachten, neem dan contact op met een van onze diëtisten.

### **En dan is het weer tijd om te werken of aan de studie te gaan. Een mooie tijd om goede gewoontes (weer) op te pakken.**

Vakantie kan een goede tijd zijn om na te denken, wil je al langere tijd de dingen eens anders aan te pakken? Dan is het nu het moment om er voor te gaan. Wil je meer regelmaat in de dag of nu echt aan de slag met meer drinken of dagelijks vaker een bewegingsmoment inplannen?

Wil je graag hulp en ondersteuning hierbij? Neem dan contact op met een van onze diëtisten.



*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 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: 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 - 514 38 978

maaike@carinpool.nl

Locaties: Helperplein en MCZ Groningen