

NIEUWSBRIEF



Groningen | April 2018

Nieuwe locatie Selwerd

We hebben een nieuwe locatie erbij. Vanaf heden zit Carin Pool Voedingsbureau ook in Selwerd!

Elke donderdagmiddag heeft Linda Saado spreekuur aan de Bottelroosstraat 1A, bij Fysio 4 Groningen.

Via www.carinpool.nl kan je makkelijk online een afspraak maken. Ook kun je per mail of telefoon contact opnemen via M: linda@carinpool.nl
T: 06-18 46 66 01



Eet groente en fruit van het seizoen



Pilot voedselallergie naar eerstelijns diëtist

Vanuit het UMCG doet Desie Dijkema, allergie diëtist in het UMCG onderzoek naar het verbeteren van de zorg voor patiënten met een voedselallergie (in deze pilot eerst kruisreacties, maar dit wordt later waarschijnlijk ook uitgebreid naar primaire voedselallergieën).

Patiënten met een voedselallergie staan soms wel een jaar op de wachtlijst voor zij in het UMCG terecht kunnen voor voedingsadvies en met alle vragen die hen bezig houdt. Hierdoor vermijden zij soms onterecht te veel voedingsmiddelen, wat juist (nieuwe) voedselallergieën kan uitlokken.

Er wordt nu vanuit het UMCG onder leiding van Desie Dijkema een pilot gestart met 7 diëtisten uit de eerste lijn die gespecialiseerd zijn in voedselallergieën. Vanuit Carin Pool Voedingsbureau werkt Eline Berger mee aan deze pilot. Zij heeft vorig jaar de post HBO cursus Voedselallergie afgerond.

In de pilot worden huisartsen ingelicht over de nieuwe werkwijze. De patiënten met voedselallergieën worden eerst naar de gespecialiseerde allergie diëtisten in de eerste lijn doorverwezen. Vanuit de diëtist in de eerste lijn kan er dan worden gekeken of er alsnog een verwijzing naar het UMCG nodig is of dat de cliënt voldoende geholpen kan worden in de eerste lijn.

De kruisallergie reacties komen voornamelijk voor in het hooikoorts seizoen (ca. april tot oktober), daarom wordt de pilot in de zomer van 2018 uitgevoerd.

Bent u zelf bekend met hooikoorts en merkt u ook bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen (zoals fruit) tintelingen in de mond? Vraag dan uw huisarts voor een verwijzing naar de allergie diëtist.

Ervaring van een cliënt

“Al bijna 20 jaar worstel ik met mijn gewicht. Veel diëten geprobeerd, van Sonja Bakkeren tot aan Dukan en van Soep dieet tot een maand leven op alleen maar Shakes. Dingen die ze gemeen hebben, continue honger en chagrijnig zijn, wel snel gewicht verlies, maar ja dat kwam er dan ook altijd weer aan.

Het voelde vaak als een enorme opgave en ik voelde me slecht omdat ik, vaak al van te voren wist, dat ik het niet vol ging houden. Op lange termijn was geen enkel dieet de oplossing. Toen besloot ik het anders aan te pakken en zo kwam ik, nu bijna een jaar geleden, bij Susanne.

Zij leerde mij dat ik kan afvallen en tegelijkertijd lief voor mezelf kan zijn. Want streng voor mezelf zijn en mezelf de put in praten kon ik als geen ander. Samen kijken we naar de beste en gezondste oplossing voor mij! Ik wilde graag iets voor de langere termijn, dingen moet een gewoonte worden en verandering kost tijd. Daarom gaat het gewichtsverlies langzaam en niet zo snel als bij een crash dieet, maar dat is mijn keus. Stapje voor stapje, langzaam veranderen we mijn voeding naar wat gezond is en wat het beste bij mij past. Ik ben gewicht verloren, maar dat is voor mij niet het belangrijkste, ik houd een stabiel gewicht, ook als het een hele week niet goed gaat. Daarnaast voel ik me lekker in mijn vel en kan tegenwoordig mijn broeken afdragen i.p.v. een nieuwe te moeten kopen omdat die andere niet meer past.

Dankjewel Susanne!”

Recepten om de lente te vieren!

Met onderstaande recepten haal je de lente in huis en gebruik je groente van het seizoen.

Aspergesoep

(4 personen)

Ingrediënten

- 500 g verse witte asperges • 1½ liter water • 75 g ongezoeten boter (of margarine)
- 75 g tarwebloem • 2 kippenbouillontabletten • 125 ml kookroom • 1 mespunt gedroogde nootmuskaat

Bereiding

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. 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. 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 en peper.

Tip: Lekker met reepjes gerookte zalm of ham.

Wist je dat?

Als je asperges gegeten hebt, kan je urine anders gaan ruiken dan normaal. Bij ongeveer de helft van de mensen die asperges eten is dit zo. Deze geur ontstaat doordat er zwavelhoudende sporen in de aspergeplant zitten. De lever zet dit om in methylmercaptanen, vluchtige zwavelverbindingen die via de urine ons lichaam verlaten.

Salade met makreel en radijs

(4 personen)

Ingrediënten

- 1 kg krieltjes • 4 middelgrote eieren • 2 kropjes babyromainesla • 1 bosje radijs • 6 tomaten
- 1 komkommer • 25 g verse bieslook • 170 g Griekse yoghurt (0% vet) • 2 el water • 1 el extra vierge olijfolie • 260 g verse gerookte makreelfilet

Bereiding

Was de (ongeschilde) krieltjes, halveer in de lengte en kook ze eventueel met wat zout in 14 min. gaar. Giet af en laat iets afkoelen. Kook de eieren in 8 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd in parten.

Snijd ondertussen de harde onderkant van de slakropjes en snijd de sla in de lengte in repen. Snijd de radijs in kwarten. Snijd de tomaat in dunne partjes en de ongeschilde komkommer in schuine plakjes.

Snijd de bieslook fijn. Doe $\frac{3}{4}$ van de bieslook met de yoghurt, het water en de olie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een dressing. Breng op smaak met peper. Meng de sla, radijs, tomaat en komkommer met de krieltjes en verdeel over de platte schaal. Verwijder het vel en eventuele graatjes van de makreel en verdeel de vis met een vork in stukken. Verdeel de vis en de ei partjes over de salade. Besprenkel met de dressing en bestrooi met de rest van de bieslook.



Kijk op onze website voor meer recepten!

www.carinpool.nl

Feiten en fabels

Bijna iedereen in Nederland (85%) eet teveel zout.

FEIT! Dit is helaas een feit. Misschien krijg jij ook wel teveel zout binnen. Dit is o.a. slecht voor de nieren. Wil je weten of je ook teveel zout binnen krijgt, doe de zouttest op www.zoutmeter.com. *Wie van zijn nieren houdt, eet minder zout!*

Iemand met overgewicht kan niet ondervoed zijn.

FABEL! Je ziet niet altijd wanneer iemand ondervoed is. Ondervoeding betekent dat je een tekort hebt aan voedingsstoffen en/of energie. Hierdoor kan je gewicht verliezen en spiermassa kwijtraken, waardoor je vermoeid en/of zwak bent. Ondervoeding komt meer voor dan men denkt. 15-30% van de thuiswonende ouderen is ondervoed. Meer weten over ondervoeding? Kijk op www.stuurgroepondervoeding.nl
Ook onze diëtisten kunnen je helpen bij ondervoeding. Neem contact op voor meer informatie of voor het maken van een afspraak. *Ondervoeding is dichterbij dan je denkt!*

1 keer per week sporten heeft geen zin.

FABEL! Belangrijk is om eerst te kijken naar je doel en je huidige beweegpatroon. Je houdt met één training per week ongeveer je sportniveau op hetzelfde peil, terwijl je zonder training langzaam achteruit gaat. Sport je nu 1 x per week maar wil je meer afvallen of een betere sportprestatie, dan is het goed om het sporten/bewegen uit te breiden. Die extra beweging geeft dan de winst. Probeer om dagelijks aan de beweegnorm te voldoen van 30-60 minuten. Dit hoeft geen intensieve sport te zijn, maar dit kan je goed uit je dagelijkse beweging halen, door bijvoorbeeld stofzuigen, ramen wassen, fietsen naar je werk. *Meer bewegen is altijd beter!*

Met vriendelijke groet,

Carin Pool | T: 06 – 425 88 464

info@carinpool.nl

Locaties: MCZ Groningen – Helperplein - Sneek

Nienke Hazenberg | T: 06 – 434 49 384

nienke@carinpool.nl

Locaties: Beijum – UMCG - Harkstede

Eline Berger | T: 06 - 145 203 97

eline@carinpool.nl

Locaties: MCZ Groningen – Bedum - Helperplein

Susanne Kamps | T: 06 – 248 25 202

susanne@carinpool.nl

Locaties: MCZ Groningen – Zuidlaren - Peize

Evelien Wijma | T: 06 – 375 52 173

evelien@carinpool.nl

Locaties: Haren – Harkstede

Linda Saado | T: 06 – 184 66 601

linda@carinpool.nl

Locaties: Selwerd en Beijum

Ellen Oenema | T: 06 – 425 88 464

info@carinpool.nl

Locaties: Sneek