

NIEUWSBRIEF



Groningen | December 2017 – Januari 2018

Carin Pool 10 jaar!!

Begin december 2007 heeft Carin de keuze gemaakt om als diëtist een eigen praktijk te starten. 'Carin Pool voedingsbureau' ging leven en kreeg een mooie locatie in MCZ Groningen. Toen nog alleen..

10 jaar later is de praktijk uitgegroeid naar meerdere locaties in Groningen en omgeving. Nu met 5 diëtisten werkzaam.

In februari gaan we dit vieren! Houd onze facebookpagina en Instagram goed in de gaten, er valt veel leuks te winnen!

Zorgverzekering

Ook in 2018 zit de diëtist weer in de basisverzekering voor 3 uren per jaar. Dit gaat ten koste van uw eigen risico. Eventueel zijn er in het aanvullende zorgpakket nog extra uren opgenomen voor dieetadvies. Kijk voor meer informatie en het vergelijken van zorgverzekeraars op: www.zorgwijzer.nl/vergoeding/dieetadvies

Noten zijn gunstig voor gewichtsbehoud!

Vroeger werden noten vaak afgeraden voor wie wilde afvallen, maar recent onderzoek laat zien dat noten juist de kans verkleinen op overgewicht en obesitas. Een hoge inname van noten (en pinda's) is juist gunstig voor gewichtsbehoud.

Fast food uit de natuur

Volgens onderzoekers zijn noten geen obesogene voedingsmiddelen, maar eerder fast foods uit de natuur: 'Noten hebben de eigenschappen van een ideaal voedingsmiddel dat je altijd en overal kunt eten, want ze zijn bij kamertemperatuur te bewaren en eenvoudig mee te nemen. Ze zijn zeer verzadigend en leveren goede vetten, eiwitten, vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Ook zijn ze geschikt als vleesvervanger. Kies wel voor de ongezouten variant.



Etiketten uitgelicht

Het blijft soms een hele klus om de gezonde producten te vinden in de supermarkt. Een kleine aanpassing in productkeuze kan soms al veel winst opleveren. Daarom lees je hier een paar tips over 'light' en 'volkoren'.

Lightproducten gezond?

Van steeds meer voedingsmiddelen is er een light-variant op de markt. Vaak koop je zo'n product met het idee een gezonder product te kopen dan het originele product. Helaas blijft het oppassen geblazen met lightproducten. Er mag namelijk pas 'light' op een product staan wanneer het minstens 30% minder vet of suiker bevat dan het originele product. Dit betekent dus dat fabrikanten het product gewoon kunnen aanvullen met andere voedingsstoffen. Voorbeeld: Light-chips bevat 30% minder vet dan een gewone zak chips, maar de fabrikant vervangt de 30% vet door extra koolhydraten of eiwitten eraan toe te voegen. Dit is ook de reden waarom light producten niet altijd minder calorieën bevatten. Een voorbeeld hiervan is pindakaas, waarvan de light-variant inderdaad 30% minder vet bevat dan de gewone pindakaas, maar daardoor wel twee keer zoveel koolhydraten bevat. Bekijk dus ook bij lightproducten het etiket en wees kritisch!

Volkoren of half-volkoren?

De Europese voedingsmiddelenindustrie heeft onlangs met producenten afgesproken dat producten zoals koek, beschuiten en crackers al volkoren mogen heten wanneer er minimaal 50% volkorenmeel gebruikt is. Dit blijft natuurlijk erg verwarrend. Het is dus altijd goed om het etiket te lezen. De diëtist kan je hierbij helpen. Let er bijvoorbeeld op dat er vooraan bij de ingrediëntendeclaratie 'meel' vernoemd staat en geen 'bloem'. Bloem is namelijk het overblijfsel wanneer meel gezeefd is, waardoor er dus geen vitamines, mineralen en vezels meer in het bloem zitten.

Nieuwe richtlijn allergieën

Voorheen werd er geadviseerd om de hoog-allergene producten zoals pinda, ei en noten zo lang mogelijk uit te stellen bij het introduceren van vast voedsel bij baby's. Dit in de hoop om een allergie te voorkomen. Als er een allergie geconstateerd was, dan werd dit product geheel vermeden en was het hopen op het overgroeien van de allergie.

Eline Berger specialiseert zich momenteel in allergieën en volgt hiervoor de cursus voedselallergie. Nieuwe inzichten pleiten juist voor vroege introductie (vanaf 4 maanden) van de hoog-allergene producten. Wanneer er een allergie is geconstateerd wordt er nu aan de hand van een stapsgewijze introductie gekeken naar de hoeveelheid van het allergeen wat het kind kan verdragen. Hierbij wordt gestart met verhitte allergenen in bijv. koekjes, omdat de verhitting invloed heeft op het verdragen van het allergeen. Door geringe hoeveelheden te geven kan er geprobeerd worden een tolerantie op te bouwen (immunotherapie).

Meer informatie over deze nieuwe inzichten kunt u vinden op de website van de DAVO (Diëtisten Alliantie Voedsel Overgevoeligheid) op www.allergiedietist-davo.nl of vraag het uw diëtist!



Winter

Het is weer (bijna) winter.. tijd om gezellig de kaarsen aan te doen 's avonds en te genieten van een heerlijke maaltijd.

Romige pompoensoep

Ingrediënten:

- Olijfolie – 2 rode uien – 4 teentjes knoflook – 4 tomaten (of een blikje tomatenblokjes) – 1 zoete aardappel of winterpeen – 1 rode paprika – 1 pompoen – 1 halve citroen – 1-1,5 blokje kippenbouillon – paprikapoeder en zwarte peper – optioneel : Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

Schil de pompoen en snijd alle groente in blokjes. Bak de uien en knoflook in olijfolie goudbruin. Bak vervolgens de tomaten en paprika ongeveer 3 minuten mee. Voeg 2 theelepels paprikapoeder en 1 theelepel zwarte peper en het sap van een halve citroen toe. Doe de blokjes zoete aardappel en pompoen erbij, roer alles goed door elkaar en bak alles nog ongeveer 5 minuten. Voeg de bouillonblokjes en circa 1 liter water toe (bepaal zelf de dikte van de soep). Laat nu alles een half uur zachtjes koken. Wanneer de pompoen en zoete aardappel gaar zijn kun je de soep pureren met de staafmixer totdat het een glad geheel is. Serveer eventueel met een eetlepel Griekse yoghurt bovenop. Eet smakelijk!



Chai tea

Niks is fijner dan lekker ontspannen met een kop thee. Maak voor de verandering eens een mok Chai Tea. Heerlijk kruidig!

Wat heb je nodig:

Een leeg theezakje (verkrijgbaar bij de supermarkt), zwarte thee, 1/4 eetlepel kaneel, 1/4 eetlepel gemberpoeder, 1/4 eetlepel kardemom, 1/4 eetlepel peper en 1 kruidnagel. Doe alle ingrediënten in het zakje en laat circa 5 minuten trekken.

Je kunt er ook een Chai Latte van maken door opgeklopte melk toe te voegen.



Kijk op onze website voor meer recepten!
www.carinpool.nl

Peulvruchten

Wist je dat we als Nederlanders gemiddeld 1 gram peulvruchten per persoon per dag eten? Daarmee halen we het advies om minimaal 1x per week peulvruchten te eten niet. Dit terwijl peulvruchten (linzen, erwten, bonen) ontzettend voedend, gezond en bovendien goedkoop zijn. Ook zijn peulvruchten een goede manier om vlees te vervangen. Wanneer je peulvruchten uit pot of blik gebruikt, spoel ze dan eerst af onder de kraan. Hierdoor spoel je het zout en suiker (conserveringsmiddelen) er vanaf.

Je kunt gemakkelijk meer peulvruchten eten door bijvoorbeeld linzen toe te voegen aan een soep of een handje mee te koken met de rijst of door kidneybonen en of mais toe te voegen aan een Mexicaanse schotel. Kijk voor meer inspiratie ook eens op peulvruchten.nl.

Goede voornemens

2018 is in zicht.. een nieuw jaar brengt ook altijd weer goede voornemens met zich mee!

Enkele tips om je goede voornemens ook echt te behalen in het nieuwe jaar:

- ✓ Maak een lijstje van je 'doelen' en maak deze niet te lang, met maximaal 5 doelen kun je al een heel jaar zoet zijn! Schrijf ze op volgorde
- ✓ Maak je doelen concreet: bijvoorbeeld 'ik ga 3 dagen per week na mijn werk een uurtje wandelen'.

Wanneer je juist een slechte gewoonte af wilt leren is het goed om de aanleiding van die slechte gewoonte te achterhalen. Als je veel snackt wanneer je je thuis verveelt kun je als doel stellen: 'als ik me thuis verveel ga ik een paar oefeningen doen of een stukje wandelen'.

- ✓ Stel realistische doelen. Probeer een groot doel in stapjes te bereiken, op die manier blijf je gemotiveerd. Als je bijvoorbeeld graag vaker wilt gaan sporten bedenk dan eerst welke sport je leuk vindt, iets wat je leuk vindt is immers makkelijker vol te houden. Maak het ook haalbaar voor je zelf door obstakels zoals een lange reistijd zoveel mogelijk te vermijden.

We begeleiden je ook in 2018 weer graag bij het behalen van je (nieuwe) doelen!



Tip: Op onze website www.carinpool.nl vind je ook regelmatig leuke blogs, nieuwe recepten en meer!

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