



JANUARI T/M APRIL 2012

- Cursusnieuws in de nieuwsbrief of klik op de tekst om gelijk naar de site gaan:
- P.1-2 [Mindfulness](#)
- P 2 [Munay Ki](#)
- P3 [Zwangerschapsyoga](#)
- P3. [CD's bestellen](#)
- P3 [Mindfulnessmeditatie en spirituele ontwikkeling](#)
- P4.[Shamballa Reiki](#)
- P4.[Stresscoaching](#)
- P 4.[Ademtraining bij hyperventilatie](#)
- P.4.[Reikicursussen](#)

Beste mensen,

Het nieuwe jaar komt eraan.....2012 is een bijzonder jaar volgens de Maya's waarin we zullen ontdekken dat welzijn zoveel belangrijker is dan welvaart. Aangezien de cursus Mindfulness zeer goed is aangeslagen afgelopen jaar blijf ik deze als extra cursus geven. Veel mensen zijn er erg enthousiast over en slaan met deze cursus een nieuwe weg in met meer rust: in het leven en in het hoofd.

Ook op de woensdagavond wordt er aan mindfulnessmeditatie gedaan, maar dan zonder theorie. Kom gerust eens een proeflesje doen!

Verder wil ik je nog wijzen op de mogelijkheid om een lichtlamp te huren voor mensen die in deze wintertijd wel wat licht kunnen gebruiken. Velen voelen zich moe en lusteloos. Ik kan wel zeggen dat ik de goedkoopste ben met de prijzen, soms komen mensen van heinde en verre na googelen op internet. Voor 2 weken betaal je slechts 35 euro.

Voor meer info zie de website: <http://www.bodymindspirit.nl/licht.htm>

Ik wens je veel wijsheid, rust en inzicht in het nieuwe jaar! tot ziens in de praktijk!
hartelijke en warme groet
Yvonne



In dit nummer: onder andere:

Stevia natuurlijke zoetstof	6
Heb ik een magnesiumtekort?	8
Hoge bloeddruk door slecht slapen	11
Veel melk schaadt de gezondheid	12
Gezond brein, gezonde darmen	14
ADHD en voeding	16
Recept gezonde loempia's /SPREUK	17

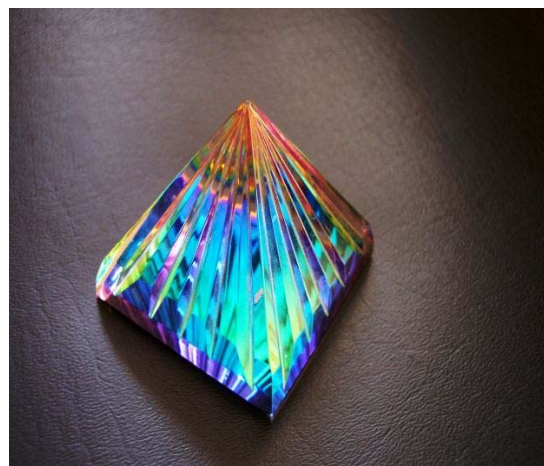
Mindfulness

Volgende cursus:

start ma 16-1, dan ma 23-1, GEEN LES op ma 30-1, dan ma 6-2, ma 13-2, ma 20-2, (geen les op ma 27-2), laatste les op ma 5-3

Tijd: 21 uur, aanbellen vanaf 20.50 ivm de yogagroep ervoor

Nu aanmelden: yvonneverhaar@live.nl



Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een aandachtstraining die te maken heeft met niet oordelen, respect en mildheid. Wat er zich ook voordoet (in je meditatie of in je dagelijkse leven), het wordt met respect en mildheid behandeld.

Deze vorm van mediteren wordt op andere sites (en voorheen) ook wel Vipassanameditatie of inzichtmeditatie genoemd.

Deze techniek komt uit het Boeddhisme zoals dat tegenwoordig in Zuid-Oost Azië wordt beoefend. Het is een meditatievorm, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid (mindfulness) centraal staat en waarbij je kunt leren om op een directe en ongekleurde manier ervaringen in jezelf te observeren.



Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan dat je leert hoe je als mens in elkaar zit en hoe je op een vaardige(r) manier om kunt gaan met de wisselvalligheden in het leven.

De methode combineert oosterse meditatie- en yogatechnieken met moderne westerse psychologie. De grondlegger van 'Mindfulness' of aandachtstraining is Jon Kabat-Zinn. In deze cursus doen we vooral meditatie en Mindfulness-oefeningen (en geen yogaoefeningen, er zijn aparte yogacursussen bij FLY AWAY).

Doordat hij zijn methode heeft onderworpen aan gedegen wetenschappelijk onderzoek en positieve resultaten behaalde, is mindfulness meer en meer binnen en buiten de medische wereld

Waarom zou ik iets aan Mindfulness hebben?

- * Om te leren wat Mindfulness echt is
- * Om te leren meer in het hier en nu te zijn
- * Om te ontstressen
- * Om rust te vinden in jezelf
- * Om een probleem op te lossen
- * Om lichamelijke en/of geestelijke klachten te verminderen of zelfs te overwinnen
- * Om te leren relativeren
- * Om te leren mediteren

Meer: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/mindfulness.htm>



Munay Ki Een geschenk van de Inca's

met dank aan: Jose de Graaf



Yvonne Verhaar, Kastelenring 9, 2261 HB Leidschendam. T: 070-3275010 E: yvonneverhaar@live.nl

www.flyawayinstituut.nl www.bodymindspirit.nl

Voor jou persoonlijk kan de Munay-ki een middel zijn om in je leven tot werkelijkheid te brengen waar je nu zelfs nog amper over durft te dromen...

Elke inwijding van de Munay-ki is een persoonlijke stap naar hoger bewustzijn en tegelijkertijd een fase in het versnelde evolutieproces van de mensheid op weg naar een harmonieuze samenleving.

Kennis van Reiki en de chakra's is een pre, maar laat je niet weerhouden als je deze stappen nog niet gezet hebt: Munay Ki is voor iedereen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- * [De boodschap van Munay Ki](#)
- * [2012](#)
- * [De inwijdingen](#)
- * [De O'eros: afstammelingen van de oude Inca's](#)
- * [Munay](#)

Meer: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/munayki.htm>

**Ontspannings CD's en CD's
met natuurgeluiden
te koop in FLY AWAY**
www.bodymindspirit.nl/bestellen.htm

Zwangerschapsyoga: aanmelden of vragen? yvonneverhaar@live.nl

Ook in de zwangerschap is het uitstekend mogelijk yoga te (blijven) beoefenen. Oefeningen en technieken die tijdens de zwangerschap en de bevalling gebruikt kunnen worden komen uitgebreid aan de orde.

Door te werken om lichaam en geest in goede conditie te krijgen, verhoogt dit de kans op een fijne zwangerschap, een natuurlijke, actieve bevalling en een snel herstel.

Het oefenprogramma in de zwangerschap is aangepast. Regelmatig oefenen is belangrijk; bij de cursus horen drie cd's die kunnen worden aangeschaft om ook thuis af en toe eens te oefenen. Regelmatig **oefenen** vergroot het effect en vergroot de kans op het goed kunnen omgaan met de weeën. Aanmelden yvonneverhaar@live.nl

Meer lezen zie de website: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/zwanger.htm>



**8 lessen van 1,5 tot 2 uur
Inclusief uitgebreide cursusmap**

Meditatie en spirituele ontwikkeling:

Elke woensdag van 21-22 uur

MINDFULNESS (LEVEN IN HET NU) en tevens spirituele ontwikkeling aan de hand van een thema
Wil je graag eens mediteren, maar wil je je nog niet binden omdat je eerst wilt ontdekken wat mediteren is en of het wat voor jou is doe dan een aantal keren mee met onze meditatiegroep op woensdag van 21-22 uur.

Er wordt aandacht besteed aan een **goede houding** en de valkuilen bij het mediteren als je net begint. Je wordt echt **op weg geholpen**.

Concentratie gaat vooraf aan meditatie. Daarom beginnen we met oefeningen die de concentratie bevorderen. De oefeningen (hetzij puur op concentratie gericht hetzij mediteren) duren 3-5 minuten, waarna de bel gaat en een nieuwe oefening begint. Zo blijft het overzichtelijk en zit je niet gelijk een uur met je ziel onder je arm. Natuurlijk komen de **positieve kanten** naar voren en wordt uitgelegd hoe je **hierdoor in het dagelijks leven rustiger kunt blijven (minder stress) en hoe je anders met dingen om kan gaan**.

Yvonne Verhaar, Kastelenring 9, 2261 HB Leidschendam. T: 070-3275010 E: yvonneverhaar@live.nl

www.flyawayinstituut.nl www.bodymindspirit.nl

We delen ervaringen, vaak aan de hand van een **thema**. Er wordt een tekst voorgelezen na het mediteren en we hebben het over het thema en over hoe je spiritueel leven vorm kan geven, zonder zweverig te worden.

We sluiten de les af met een mantra of stiltemeditatie . Kom gerust eens langs!

Kosten: proefles 15 euro. Maandabonnement: 30 euro per maand.

Meer lezen zie de site: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/meditatie.htm>

NIEUW: PRIVELES BABYMASSAGE

Geen gelegenheid om de hele cursus babymassage te doen? **Maak dan een privé afspraak** en leer alsnog de technieken en verwen je baby (en jezelf!) met liefdevolle aandacht.

1 privé les kost 55 euro.

Wil je de hele cursusmap met tekeningen en uitleg er alsnog bij hebben? Dat kan die kost slechts 30 euro.

SHAMBALLA MULTI DIMENSIONAL HEALING, individueel op aanvraag HOGERE ENERGIE DAN REIKI, SNELLER EN KRACHTIGER



De grondlegger van Shamballa is **John Armitage**. Hij heeft van St. Germain, een opgestegen Meester, via gechannelde informatie kennis gekregen over deze vorm van Energiewerk.

De basis hiervan ligt in het Oude Atlantis. Shamballa Multi Dimensional Healing werd vroeger ook Shamballa Reiki genoemd. Ook wordt het wel **nieuwetijdsreiki** genoemd.

De overeenkomst met Reiki is dat in beide vormen met Universele **levensenergie** en met **handoplegging** wordt gewerkt.

De verschillen zijn vooral te vinden in het uitgangspunt. Shamballa gaat ervan uit dat je je "eigen Meester" bent. Je hebt geen goeroe nodig. Niemand weet beter wat goed is voor jou dan jijzelf. Hoe beter het contact is met je kern, je intuïtie en je Hoger Zelf, hoe beter je **zelf** weet wat goed voor je is. Door de stijging van de frequentie van de aarde-energie ontwikkelen wij ons steeds sneller op persoonlijk, maatschappelijk en spiritueel niveau. Dat vraagt om een systeem van energiewerk dat

Kortom: de energie is een nieuwetijdsenergie. Het gaat allemaal steeds **makkelijker en sneller**. Je leert zo ook sterker werken met gedachtenkracht.

Een behandeling gaat razendsnel. Je zegt "**Shamballa ON**" en de energie gaat stromen. De symbolen die je leert, hoef je niet meer te tekenen of te visualiseren. Je zegt alleen maar 3 maal de mantra en ze zullen werken!! Verder kun je in principe in **5 min.** een volledige behandeling uitvoeren.

De kosten

Shamballa I: €115,- Shamballa II: €160,-

Shamballa IIIA: €345,- Shamballa IIIB: €400,- Shamballa IV A: €345,-

Shamballa IVB: €1365/500*(Als je door mij in een ander systeem al als Master bent ingewijd).

Ook individuele begeleiding: Stresscoaching en stresscounselling.

Als het je even allemaal teveel wordt maar een psycholoog is (nog) niet nodig: een of meerdere gesprekken om een aantal zaken op een rijtje te krijgen kan zeer verhelderend zijn.

Voel je welkom om te komen praten.

www.bodymindspirit.nl/counselling.htm

Ademtraining bij hyperventilatie, individueel consult

Als het volgen van een yogales niet voldoende is om je ademhaling onder controle te krijgen of als je last hebt van hyperventilatie kun je individuele ademtraining volgen. Alle ins en outs van de ademhaling worden je aangeleerd en **JIJ wordt weer de baas over je adem** in plaats van de adem over jou. Kosten zijn 55 euro per sessie. (wordt door een aantal ziektekostenverzekeraars vergoed!)

www.bodymindspirit.nl/ontspanning.htm

INDIVIDUELE REIKICURSUSSEN: Usui (=traditioneel), Tera Mai en Shamballa

AANBIEDING (zowel Usui/traditioneel als Tera Mai: 3A 295 euro i.p.v. 345 euro.

Op dit moment geef ik veel **Reikicursussen individueel**; Reiki I, II of 3A of 3B. Ook in andere systemen geef ik inwijdingen zoals de **Tera Mai Reiki**. De cursus is even duur als in een groep, het is dus niet duurder omdat je privé les krijgt.

Reiki I kost €115,-, Reiki II €160,- en 3A €345,- Zie verder voor Usui systeem: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/reiki.htm>

Lichttherapie maakt antidepressiva overbodig

Tip: FLY AWAY verhuurt lichtlampen voor 35 per 2 weken!

met dank aan www.gezondNU.nl

Dat lichttherapie helpt bij verschillende kwalen, heeft u al kunnen lezen in de novembereditie van gezondNU. Onderzoek van het VUmc bevestigt nu dat lichttherapie een positief effect heeft op ouderen. Het effect is net zo goed als het slikken van antidepressiva.



Ritsaert Lieverse heeft onderzoek gedaan naar de effecten van lichttherapie bij ouderen met een depressie. Dit komt vaak bij ouderen voor. Veel mensen slikken antidepressiva, maar drie weken lichttherapie blijkt hetzelfde effect te hebben. Om dit te kunnen bewijzen, heeft Lieverse een van grootste klinische trials ooit opgezet.

De lichttherapie suggereert een verbeterde werking van de biologische klok van de hersenen.

Dit heeft de onderzoekster kunnen merken aan een verhoogde productie van melatonine en daardoor een beter slaapsignaal, een verbeterde slaapefficiëntie, een normalisatie van de totale cortisolproductie (deze stof zorgt onder andere voor de stressbalans) en een verlaagde cortisolspiegel in de

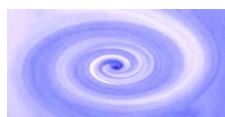
Alles bij elkaar zou dit een gunstige invloed moeten hebben op het verloop van een depressie.

Lichttherapie kan een waardevol alternatief zijn voor patiënten die liever geen antidepressiva gebruiken of bij wie medicatie moet aanslaat. Bovendien staat dit soort therapie bekend als veilig, goedkoop, goed getolereerd en effectief. Eerder is al aangetoond dat lichttherapie de stemming bij mensen met dementie normaliseert.

Heeft u al goede voornemens voor 2012?

Het nieuwe jaar is alweer in aantocht en misschien denkt u ook al na over de goede voornemens voor het nieuwe jaar. Veel mensen denken er dan bewust over na wat ze graag in hun gedrag zouden willen veranderen. Helaas blijkt dat vaak onvoldoende resultaat op te leveren. Zodra het bewuste weer bezig gaat met de dagelijkse gang van zaken, verdwijnen de goede voornemens meer en meer op de achtergrond. Naast onze bewuste, rationele geest, is vooral ons onbewuste van invloed bij het veranderen van gewoonten en gedrag. Het is dus belangrijk juist dit deel van ons brein enthousiast te krijgen voor de veranderingen die u op het oog heeft om langdurige en blijvende resultaten te behalen. Hypnotherapie kan u daarbij helpen! Met behulp van trance vergroot u, onder begeleiding van de hypnotherapeute, uw motivatie in uw onbewuste om deze veranderingen in uw levensstijl te bereiken. Of het nu gaat om gewichtsbeheersing, stoppen met roken, ontspannen om kunnen gaan met lastige situaties, over anders communiceren: hypnotherapie kan u op een prettige manier helpen uw doelen te bereiken in 2012.

Wilt u meer weten over hypnose en hypnotherapie? Ga dan voor meer informatie naar: www.infohypnotherapie.nl.



Leonie Looijen

Praktijk voor Persoonlijke Begeleiding & Coaching

Een doorbraak: producten met natuurlijke zoetstoffen i.p.v. suiker en i.p.v. slechte zoetstoffen!!!!!!!!!!!!!! :

Steviafoods introduceert chocolade met zoetstof stevia in Nederland

met dank aan www.foodholland.nl

Steviafoods uit Eindhoven, distributeur van producten die gezoet zijn met Stevia in plaats van suiker brengt dit najaar onder de merken Cavalier en Chokay als eerste premium Belgian chocolade die geproduceerd is met stevia als zoetstof op de markt. De chocolade is geproduceerd door Barry Callebaut, één van de grootste chocoladeproducenten ter wereld in samenwerking met het Belgische chocoladehuis Cavalier.

Om de chocolade zonder suiker of andere kunstmatige zoetstoffen toch die lekkere zoete smaak te geven, wordt voor het eerst gebruik gemaakt van Stevia. Dit is een plantje dat al eeuwenlang in de wereld wordt gebruikt als zoetstof, maar tot voor kort in Europa niet officieel werd toegestaan als voedingssupplement. Na een jarenlang toelatingstraject is met ingang van eind 2011 het gebruik ervan in producten in de Europese Unie echter wel toegestaan.

Een belangrijk voordeel van de nieuwe chocolade is dat onder andere diabetespatiënten nu ook probleemloos kunnen genieten van chocolade, zonder concessies te hoeven doen aan de smaak. Ook is de 'stevia-chocolade' niet slecht voor de tanden en niet verslavend.

Het assortiment van Cavalier is bestemd voor grotere verkoopkanalen, het nieuw te lanceren merk Chokay is exclusiever en zal in een kleiner circuit worden aangeboden en is vanaf half januari 2012 onder andere verkrijgbaar bij de Bijenkorf. Steviafoods heeft ook mogelijkheden om deze suikervrije chocolade aan te bieden voor private labels of andere toepassingen.

bron: *Steviafoods*, 25/10/11

Feiten en fabels over biologisch eten

Is biologisch eten gezonder?

met dank aan www.gezondheidsnet.nl

Biologisch is populair. De consumentenbestedingen aan biologische voeding in de Nederlandse supermarkten zijn in het eerste halfjaar van 2011 met 29,1 procent gestegen naar 195 miljoen euro. Hoog tijd dus om de feiten en fabels over biologisch eten en gezondheid op een rij te zetten.



Voorals vlees en zuivel kenden een grote stijging. (Bron: [Taskforce Biologische Landbouw](#)) Goed voor het milieu, maar ook voor je gezondheid?

1. Biologisch is gezonder

Waar en niet waar. Als je naar de lange termijn kijkt, lijkt dit onbetwist. Immers, een gezonde planeet, daar hebben we allemaal baat bij. Maar directe winst voor je lijf, dat is wat anders. Er zijn meer dan 100 grote studies gedaan en daaruit blijkt dat er in elk geval geen groot verschil is tussen biologisch en normaal voedsel. Voor mooie ontdekkingen, zoals dat je van biologisch eten een beter immuunsysteem krijgt, is maar amper bewijs.

3. Een dier dat biologisch eet, levert een gezonder product op

Niet waar. Er wordt veel geëxperimenteerd met voer, omdat dit veel invloed heeft op de gezondheid van dieren en mogelijk dus ook op het uiteindelijke product. De kans bestaat dus dat in de toekomst ook diervoeders ontwikkeld worden die echt gezondere producten opleveren. Nu is dit nog niet bewezen voor biologisch voer. Soms geldt zelfs het tegendeel, bijvoorbeeld bij kippen met vrije uitloop naar buiten. Eieren van deze kippen kunnen meer dioxines bevatten. De sector probeert de hoeveelheid dioxines zo laag mogelijk te houden.

5. Biologische groente en fruit zijn niet giftig

Waar. Maar, dat geldt volgens het VWA ook voor gewone groente. Er zijn strenge normen voor de resten van bestrijdingsmiddelen die op de groente en fruit mogen zitten. Toch gaat het af en toe mis. Helaas kan dit ook bij een biologisch product gebeuren, omdat niet alle (bacteriële) bestrijdingsmiddelen in die sector verboden zijn. Toch worden bij biologische producten nauwelijks overschrijdingen gevonden. Biologische groente en fruit zouden volgens bepaalde onderzoeken wel wat meer gezonde stoffen, zoals [antioxidanten](#) bevatten, maar ook dit is weerlegd door ander onderzoek. Vitaminegehalten hangen veel meer samen met of een product snel van het land in je kar belandt, in welk seizoen je het koopt,

2. Een koe die graast, levert gezondere melk

Waar. Het blijkt dat een koe die lekker in de wei graast, melk geeft met minder verzadigd vet en meer [omega-3](#), CLA vetzuren, vitamine-E en bètacaroteen. Goed dus voor koe en mens. Maar, niet alleen biologische koeien eten gras. 80 procent van de Nederlandse koeien komt meer dan 120 dagen buiten. Voor biologische koeien is dit een eis, daarbij is het dus 100 procent. Overigens is de melk van alle koeien in de winter minder gezond dan in de zomer, want dan staan ook biologische koeien meer binnen.

4. In biologische producten zoals chips zit minder acrylamide

Soms waar. In bewerkte aardappelproducten, zoals chips en frites, zit acrylamide. Deze stof is bij proefdieren kankerverwekkend gebleken. Bij mensen geldt dit volgens wetenschappers waarschijnlijk ook. Er zijn biologische producenten die echt ingezet hebben op een lager acrylamidegehalte, maar dat geldt ook voor sommige gewone producenten. Bij een test van de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA) in 2007 bleek er geen groot verschil te zijn tussen biologische producten en gewone producten. Op andere fronten scoren biologische frites en chips vaak wel goed. Bij de ontwikkeling heeft de producent dan niet alleen op het milieu, maar ook op de gezondheid gelet. Er zitten dan minder calorieën en verzadigd vet in dan in doorsnee producten.

6. Door biologisch te eten, voel je je beter

Misschien waar. Vaak koop je biologische producten ook voor het goede gevoel. De onderzoeken richten zich tot nu toe heel erg op de producten. Zijn bepaalde stoffen op te sporen, wat zijn de verschillen? Op dit moment wordt hier veel onderzoek naar gedaan. Voel je je beter als je biologisch eet? Had je klachten die verminderd zijn nadat je overstapte? Er zijn mensen die hun allergieën zagen verminderen of die zich fitter voelden. Bovendien geldt voor fans van biologisch misschien wel hetzelfde als voor [vegetariërs](#). Vegetariërs blijken uit onderzoek vaak gezonder te eten dan vleeseters. Dit komt volgens sommige wetenschappers vooral omdat zij bewuster kopen, koken en eten. Daar heeft je lijf altijd wat aan.



[Heerlijk puur](#) € 24.95

Door: Heleen Ronner
19-11-2009

Heb ik een magnesiumtekort?

En wat kun je eraan doen

met dank aan www.gezondheidsnet.nl

Het mineraal magnesium is zo belangrijk voor je lichaam, dat bij een tekort een groot aantal lichamelijke klachten kan ontstaan. Eet je niet altijd gezond, dan krijg je al snel te weinig magnesium binnen. Hoe weet je of je een tekort hebt?



Het mineraal magnesium is misschien niet erg bekend, maar het is bij veel lichaamsprocessen betrokken. Het is nodig voor de aanmaak van hormonen, helpt bij de opbouw van spieren en botten en zorgt voor ontspanning van spieren en zenuwen. Het wordt daarom ook wel het 'antistressmineraal' genoemd.

Bloeddruk

Magnesium ondersteunt de energiestofwisseling en de geestelijke gezondheid en is van belang bij de overdracht van zenuwprkkelers. Het speelt een belangrijke rol bij de regulering van de [bloeddruk](#), het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel.

Volgens recente onderzoeken is magnesium ook **essentieel voor de werking van het geheugen**, vooral op latere leeftijd. Uit ander onderzoek komen aanwijzingen dat **magnesium diabetes type 2 kan helpen voorkomen**.

Uiteenlopende klachten

Doordat magnesium aan de basis staat van honderden biochemische processen in het lichaam, kan een tekort aan het mineraal ook leiden tot veel uiteenlopende klachten. **De meest voorkomende zijn: spierkrampen (meestal in kuiten of nek) of gespannen spieren, maar ook spierzwakte, lusteloosheid, menstruatiepijn, PMS, geprikkeldheid, [een laag libido](#), [migraine](#), koude handen en voeten en zenuwachtigheid.**

Bij een groot en langdurig tekort aan magnesium kan er sprake zijn van hartkloppingen, spasmen, spijsverteringsproblemen, een spastische darm, chronische vermoeidheid, angst, postnatale depressie, overgevoeligheid, astmatische klachten en allergieën, depressiviteit, slapeloosheid en versnelde [botontkalking](#) bij vrouwen na de overgang.

Hoeveel nodig?

Hoeveel magnesium heb je nodig? Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) 250-350 milligram voor vrouwen en 300-350 mg voor mannen. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven hebben dagelijks 480 mg nodig.

De Gezondheidsraad stelt dat een magnesiumtekort niet vaak voorkomt, omdat het mineraal in veel levensmiddelen zit, zoals groene groenten, granen en noten. Toch zijn er redenen om te twijfelen aan voldoende inname van magnesium.

Te weinig

De Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) meldt dat zeker 20 procent van de volwassenen in West-Europa de dagelijks benodigde inname niet haalt. Volgens onderzoekers in de VS krijgt ruim 60 procent van de Amerikanen te weinig magnesium.

Ongezonder eten is de belangrijkste oorzaak van een tekort. Voeding op basis van veel geraffineerde koolhydraten, zoals witmeelproducten, bevat nauwelijks magnesium.

Wie bloot staat aan veel stress is grootverbruiker van het mineraal. Dat geldt ook voor mensen die dagelijks zwaar lichamelijk werk verrichten of vaak intensief sporten. De anticonceptiepil en ook sommige medicijnen, zoals maagzuurremmers, kunnen voor een slechtere opname of verhoogde afvoer van het magnesium zorgen.

Calcium

En dan is er nog calcium, een [mineraal](#) dat op een veelzijdige manier samenwerkt met magnesium. De twee hebben elkaar hard nodig voor een goede werking. **Van calcium krijgen we meestal genoeg binnen, voornamelijk dankzij zuivelproducten. Maar een teveel aan calcium zet een rem op de goede werking van magnesium.**

Tekort of niet?

Hoe weet je nu of je een tekort aan magnesium hebt? Vermoed je dat je een of meerdere ernstige symptomen van een tekort hebt, overleg dan met je arts. Met een test die de bloedwaarde en de celwaarde meet, is een magnesiumtekort goed vast te stellen.

Heb je klachten die op een tekort kunnen wijzen, kijk dan ook eens kritisch naar je leefstijl en dagelijkse voeding. Gebruik je veel

Met meer groene groenten, bonen, peulvruchten, bananen, volkoren granen, pure chocolade en vooral noten kun je je inname van magnesium verbeteren. Cashewnoten, amandelen en pinda's bevatten veel magnesium, en ook pindakaas is een goede leverancier.

Supplement

Je lichaam neemt magnesium het beste op uit voeding. Eventueel kun je tijdelijk als aanvulling magnesiumpillen slikken om te kijken of je klachten verminderen. **Magnesiumcitraat** wordt meestal het beste opgenomen. Let goed op de maximaal **veilige dosis van 250 milligram magnesium per dag!**

Als je te veel slikt, krijg je dunne ontlasting of diarree. Een langdurige flinke overdosis kan uiteindelijk leiden tot hartritmestoornissen.

Neem magnesiumpillen niet kort voor of gelijk met een maaltijd, omdat het mineraal maagzuur nodig heeft om te kunnen worden opgenomen. Zwangere vrouwen die twijfelen of ze een tekort hebben, kunnen dat het best bespreken met hun arts of verloskundige.

Bronnen:

* [NIH](#)

* [Voedingscentrum](#)

Vezelrijke pasta van Honig wint Jaarprijs Voedingscentrum 2011

met dank aan www.foodholland.nl

Honig Vezelrijk pasta van H.J. Heinz is uitgeroepen tot winnaar van de Jaarprijs Voedingscentrum 2011. Deze prijs is bedoeld als motivatie voor fabrikanten om gezondere producten op de markt te brengen. De winnaar mag het beeldmerk 'Jaarprijs Voedingscentrum 2011' een jaar lang gebruiken in de marketing rond het product. Bijna 8000 bezoekers brachten op de website van het voedingscentrum hun stem uit. Daarvan koos bijna de helft voor de vezelrijke pasta.

Elk jaar roept het Voedingscentrum de voedingsmiddelenindustrie op om hun gezonde innovaties in te sturen. Deze producten kunnen in aanmerking komen voor de Jaarprijs Voedingscentrum. Een deskundige jury maakt een selectie uit de binnengekomen inzendingen. Vervolgens kan het Nederlands publiek via de website een stem uitbrengen op één van de genomineerde producten. Dit jaar kon men stemmen op:

BlondVolkoren van GB Plange: 100% volkorenbrood, dat lijkt op witbrood
Honig Vezelrijk Pasta van H.J. Heinz BV: 'gewone' pasta, maar met veel meer vezels
KEES van Keesmakers BV: lijkt op kaas met gezonder vet en minder zout

Dit jaar heeft het Nederlandse publiek Honig Vezelrijk pasta verkozen tot winnaar. Pasta is een veel gegeten product en de jury denkt daarom dat het een grote impact op de gezondheid kan hebben. Vezels zorgen voor een verzadigd gevoel, een goede stoelgang en kunnen helpen het cholesterol te verlagen. Elke dag zou je zo ongeveer 30 gram vezels moeten eten. Ongeveer 90% van de mensen haalt dit niet.

Dit jaar zijn er 20 producten ingestuurd om mee te dingen naar de Jaarprijs. Dat zijn aanzienlijk minder inzendingen dan in voorgaande jaren. Het komt vooral doordat levensmiddelenfabrikanten het afgelopen jaar minder nieuwe producten op de markt hebben gebracht. De jury is echter wel tevreden over de kwaliteit van de inzendingen. Er is voldoende aandacht voor meer vezels en minder verzadigd vet, calorieën en zout. Er waren veel inzendingen voor producten die in een gezonde basisvoeding thuishoren. De jury vindt dat een positieve ontwikkeling.

bron: Voedingscentrum, 15/11/11

Copyright ©2011 AgriHolland B.V.

Broccoli bij COPD

met dank aan gezondNU www.gezondnu.nl



Broccoli blijkt ontstekingen in de longen af te remmen. Volgens hoogleraar longziekten Peter Barnes zouden mensen met COPD daarom meer broccoli moeten eten.

Broccoli is rijk aan vitamine C, ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium. De groente staat al jaren te boek als een goede anti-kanker groente. Nu blijkt dat de groente ook nog de stof sulforafaan bevat. Deze laatste stof werkt bacteriedodend en remt ontstekingen in de longen af.

Mensen met de ziekte COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) moeten volgens hoogleraar longziekten Peter Barnes daarom meer broccoli eten. Hij zei dit op de Universiteit Utrecht tijdens het COPD ketenzorg-congres. Professor Barnes is hoogleraar longziekten op het nationaal Hart- en Long Instituut te Londen. Barnes is de meest geciteerde wetenschappers van Engeland.

Naast het eten van gezonde groenten zoals broccoli, is het ook belangrijk dat mensen met COPD stoppen met roken, onderstreepte Barnes. Dit is echter lastig omdat behandelmethoden om te stoppen met roken meestal niet in het verzekeringspakket zijn opgenomen.

Nederlanders eten nog te weinig fruit, groente, vis en vezel

met dank aan www.foodholland.nl

Nederlanders eten nog steeds te weinig fruit, groente, vis en vezel. Wel is het type vet in de voeding verbeterd, doordat vooral de hoeveelheid transvetzuren in voedingsmiddelen is afgenomen. Het aandeel verzadigde vetzuren in de voeding is echter nog ongunstig en overgewicht komt frequent voor. Dit blijkt uit recente voedselconsumptiegegevens van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Hiervoor is tussen 2007 en 2010 in kaart gebracht wat kinderen en volwassenen consumeren.

Een gezond voedingspatroon is van belang om overgewicht en chronische ziekten tegen te gaan. Met de verkregen kennis van het huidige consumptiepatroon kan een gezondere voeding worden gestimuleerd. Dit kan via veranderingen in het voedselaanbod en het voedingsgedrag.

Inname van vitaminen en mineralen

Uit de peiling blijkt ook dat een deel van de bevolking minder vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen krijgt dan wordt aanbevolen. Onderzoek is nodig naar de effecten hiervan op de gezondheid. Verder wordt het advies voor hogere innames van foliumzuur aan vrouwen die zwanger willen worden, van vitamine D aan senioren, van ijzer aan vrouwen in de vruchtbare leeftijd en van calcium voor adolescenten lang niet altijd opgevolgd. Dit onderschrijft de adviezen van de Gezondheidsraad aan genoemde groepen om foliumzuur- en vitamine D-supplementen te slikken. Voor de lage inname van ijzer en calcium zijn de gezondheidsconsequenties onduidelijk. Hiernaar is meer onderzoek nodig.

Gedetailleerder

Deze voedselconsumptiepeiling bevat gedetailleerdere gegevens dan de vorige bevolkingsbrede peiling in 1997/1998. De actuele gegevens kunnen worden gebruikt als ondersteuning van beleid op het gebied van gezonde voeding en veilig voedsel, om het voedingsmiddelenaanbod te verbeteren, bij voedingsvoorlichting en binnen het voedingsonderzoek.

De [Voedselconsumptiepeiling 2007-2010](#) is te vinden op de website van het RIVM.

bron: RIVM, 05/10/11

Hoge bloeddruk door slecht slapen Met dank aan www.gezondheidsnet.nl

BAARN - Een slechte nachtrust is een aanwijzing voor het ontwikkelen van een te hoge bloeddruk bij senioren, zo blijkt uit recent Amerikaans onderzoek.



Hoge bloeddruk door slecht slapen

BAARN - Een slechte nachtrust is een aanwijzing voor het ontwikkelen van een te hoge bloeddruk bij senioren, zo blijkt uit recent Amerikaans onderzoek.

Een van de diepere stadia van slaap, ook wel SWS (reduced slow wave sleep) of non-REM genoemd, is een belangrijke marker voor het ontwikkelen van een hoge bloeddruk, zo blijkt uit een onderzoek dat de Amerikaanse Hartstichting recent publiceerde. Met name oudere mannen lopen risico.

Deltagolven

non-Rem slaap is te herkennen aan relatief langzame, synchrone hersengolven die ook wel 'delta-golven' worden genoemd. Wetenschappers die onderzoek deden bij non-REM bij mannen ontdekten dat heren met de langzaamste hersengolven 80 procent meer risico lopen op het ontwikkelen van een te hoge bloeddruk.

Slaap-apneu

"Ons onderzoek toont aan dat een slechte slaapkwaliteit - waarbij we vooral naar de non-REM slaap keken - het risico op het ontwikkelen van een hoge bloeddruk aanzienlijk verhoogt. Bovendien lijkt dit niets te maken hebben met bijvoorbeeld slaap-apneu, hoewel wel veel mannen hier last van blijken te hebben", zeggen onderzoekers Susan Redline en Peter Farrell van Harvard.

Mannen die minder dan 4 procent van hun slaap doorbrengen in het non-REM stadium hebben volgens de onderzoekers aanmerkelijk meer kans op een hoge bloeddruk. Hun onderzoek duurde 3,4 jaar.

Mannen met hebben - zo blijkt uit de studie - niet alleen een verminderde slaapkwaliteit; ze worden ook vaker wakker en kampen vaker met slaap-apneu dan mannen die dieper slapen. Toch wordt non-REM als belangrijkste veroorzaker van de hoge bloeddruk gezien. Ook nadat andere oorzaken van een verminderde slaapkwaliteit werden meegenomen in het onderzoek.

BMI

De gemiddelde BMI bij de respondenten was 26.4. Overgewicht dus. Maar ook nadat de effecten van obesitas op de

In eigen omgeving

De wetenschappers onderzochten 784 mannen die (nog) geen hypertensie hadden en keken hoe dat zich in de loop der jaren ontwikkelde. Ze keken naar slaapverstoringen, slaapstadia, slaapduur en het aantal keren dat de mannen wakker werden. De mannen werden getest in hun eigen woonomgeving. De respondenten waren bijna allemaal rond de 75 en bijna 90 procent van hen was blank. Ze waren allemaal gezond.

Ouderen lopen risico

In het algemeen hebben ouderen, zowel mannen als vrouwen, sowieso meer kans om hypertensie te ontwikkelen. Bij hen komen slaapverstoringen en een slechte slaapkwaliteit meer voor en ze hebben ook meer last van overgewicht, zo melden de onderzoekers.

Mannen vaker dan vrouwen

Mannen hebben vaker last van non-REM dan vrouwen, zo blijkt ook al uit eerder onderzoek. En in vergelijking met vrouwen hebben ze ook vaker last van een hoge bloeddruk. De nieuwe studie kan dus een aanwijzing zijn dat een slechte slaapkwaliteit bij mannen en een hoger risico op hypertensie geslachtsgebonden is.

"Deze studie sluit natuurlijk niet uit dat vrouwen die slecht slapen ook een verhoogde kans op [hypertensie](#) hebben, zo zegt Redline. "Het is belangrijk dat mensen zich realiseren dat slecht slapen effect heeft op vrijwel alle lichamelijke processen, inclusief hartgezondheid."

Non-REM slaap is in andere studies ook al in verband gebracht met het concentratie- en leervermogen, alsmede met diabetes.

'Veel gebruik van melk schaadt de gezondheid'

Met dank aan www.foodholland.nl

Onderzoek moet uitwijzen bij welke hoeveelheid de voordelen van het gebruik van melk voor de gezondheid groter zijn dan de nadelen. Twee glazen melk per dag is in ieder geval te veel. Dat vergroot de kans op kanker, aldus de Amerikaanse voedingswetenschapper Walter Willett, verbonden aan de Harvard School of Public Health en de Harvard Medical School, die op 23 september een publiekslezing van het Erasmus Medisch Centrum verzorgt.

Walter Willett is hoogleraar Epidemiology en Nutrition en hoofd Department Nutrition aan de Harvard School of Public Health en Harvard Medical School. Hij is betrokken bij grote Amerikaanse bevolkingsstudies. Daarbij onderzoekt hij de relatie tussen voeding en gezondheid waarbij de focus ligt op hart- en vaatziekten en kanker.

Willett bestrijdt dat het gebruik van melk zorgt voor sterkere botten. Mensen die meer dan twee glazen melk per dag drinken, krijgen net zo vaak botbreuken als andere mensen die minder melk gebruiken. Bovendien lijken ze een groter risico te lopen op bepaalde vormen van kanker, zoals prostaatkanker.

Lange mensen lopen een grotere kans op verschillende vormen van kanker, zoals borstkanker en eierstokkanker, aldus Willett. Omdat mensen die veel melk drinken langer worden, lijkt het erop dat het consumeren van veel melkproducten tijdens de kinderjaren het risico van kanker vergroot, stelt de wetenschapper. Anderzijds zijn er ook positieve effecten. De kans op darmkanker kan door melk te drinken juist afnemen. Nader onderzoek moet uitwijzen bij welke hoeveelheid de voordelen van het gebruik van melk voor de gezondheid groter zijn dan de nadelen.

bron: *De Telegraaf*, 22/09/11

15 Tips om te Genieten van het Moment

Tip van Yvonne: volg in FLY AWAY de cursus Mindfulness en leer te leven in het moment!

Met dank aan www.sochicken.nl

Geluk zit niet in de toekomst of het verleden. Geluk zit in je, en je kunt het nu ervaren. De volgende ideeën helpen je te genieten van het moment en direct geluk te ervaren.

Geluk vind je nu, niet later

Het gevoel van [geluk](#) valt niet na te jagen. Je kunt het de ruimte geven en het ervaren waar en wanneer jij maar wilt. Geluk is een ongrijpbaar gevoel dat je soms kort overvalt, en vaak snel weer weg is.

Een goede manier om een gevoel van geluk op te roepen is door te leven in het moment. Laat je verleden achter je, en laat je toekomst voor je. Alles wat telt is het hier en nu. Dat is het moment om geluk te voelen.

En hoe zit het dan met de toekomst? Simpel. Het leven bestaat niet uit *straks*, het leven bestaat uit *nu's*. Dus *straks* is er weer een nieuwe *nu*. En in die *nu* kun je opnieuw geluk ervaren. Het is altijd *nu* en nooit *straks*, dus je hoeft hier ook niet zoveel mee bezig te zijn.

Je kunt *nu* gelukkig zijn,
dus kun je *altijd* gelukkig zijn,
omdat het altijd *nu* zal zijn.

15 Tips om te genieten van *nu*

Juist, lees dat stukje gerust nog een keer. Het is de bedoeling dat je gaat genieten van het moment, en het liefst zo vaak mogelijk. Hoe vaker je geniet, des te vaker je je gelukkig voelt. Hieronder vind je 15 ideeën om je op weg te helpen.

1. Luister met volle aandacht naar mooie muziek
2. Geniet van je partner die speelt met de hond
3. Blijf stil staan om naar een mooie zonsondergang te kijken
4. Speel met volle aandacht een bordspelletje met een kind
5. Sta stil, en besef dat je altijd vrij bent, ongeacht je situatie
6. Verwen jezelf met een goed glas wijn
7. Geniet van de regen, in plaats van ervoor weg te rennen
8. Kijk om je heen als je door de stad wandelt, en neem de omgeving echt in je op
9. Doe niets als je moet wachten. Laat je telefoon in je zak, kijk gewoon om je heen en ervaar de omgeving
10. Geniet bewust van andere mensen, ook van mensen die je niet kent
11. Besef je dat je je gevoelens kunt sturen. Stuur je gevoel in de richting die jij wilt
12. Bekijk je situatie als toeschouwer, en durf erom te lachen
13. Ga aan de slag met je planten
14. Wees niet in gedachten verzonken, maar wees in het moment

Richt je aandacht een paar minuten exclusief op je ademhaling

Geniet van je leven

Genieten van het *nu* is niet moeilijk. Het is leuk en eenvoudig, en het levert je veel op. Niet alleen ervaar je je leven veel intenser, je zult ook meer voldoening halen uit vriendschappen, relaties en dagelijkse zaken als lekker eten, een warm bad of een goed boek.

Genieten van je leven is een kunst, en je kunt er beter in worden. Vraag jezelf regelmatig af of je wel aan het genieten bent. Is dat niet het geval? Probeer dan iets te veranderen waardoor je wel kunt genieten. Vaak is het enige wat moet veranderen jouw gevoel, jouw aandacht, en niet de situatie.

Meer tips om te genieten van iedere dag

In de onderstaande boeken vind je praktische tips die je iedere dag helpen om bewust te leven. In de onderstaande soChicken artikelen vind je praktische tips om te genieten van iedere dag!

[Genieten van het Leven: Praktische Gids](#)


[24 Manieren om de Dag te Plukken](#)

[Vergeet niet te Genieten van je Leven](#) 



[Hier en nu](#) €14.95



[De kracht van het Nu](#) €17.90 

Gezond brein, gezonde darmen

Met dank aan www.gezondheidsnet.nl

Ook wel eens last van je darmen gehad door stress of een ingrijpende gebeurtenis? Niet zo vreemd, want je hersenen en darmen zijn nauw verbonden en kletsen wat af. Wetenschappers noemen deze telefoonlijn de 'hersens-darm-as'. Wat kun je doen om te zorgen dat zowel je hersenen als je darmen in goede gezondheid blijven?



Gezond brein, gezonde darmen

Ook wel eens last van je darmen gehad door stress of een ingrijpende gebeurtenis? Niet zo vreemd, want je hersenen en darmen zijn nauw verbonden en kletsen wat af. Wetenschappers noemen deze telefoonlijn de 'hersens-darm-as'. Wat kun je doen om te zorgen dat zowel je hersenen als je darmen in goede gezondheid blijven?

De hersenen kun je zien als de machinist, je darmen als de trein. Je kunt nog zo'n goede machinist hebben, maar zonder goed materieel zal er nooit een prettig treinreisje ontstaan. Andersom kan een trein niet goed bestuurd worden wanneer de machinist op de verkeerde knoppen duwt.

In jouw lichaam is het net zo. De darm- en hersenfunctie is nauw verweven. Met name bij een aandoening zoals het Prikkelbare Darmsyndroom (PDS) lijkt er 'iets' mis te gaan in de hersens-darm-as, de communicatie tussen darm en brein. En dat probleem kan zich overal op die telefoonlijn bevinden.

Communicatiestoornis

De darmen sturen te sterke signalen, of de signalen van de hersenen worden niet begrepen door de darm. Vaak is het lastig te achterhalen waar precies de oorzaak van de darmklachten ligt. Soms is er een ontsteking in de darm of iets in de stofwisseling dat de communicatie in het enterische zenuwstelsel - de zenuwen van maag en darmen - in de war schopt.

Serotonine blijkt hier een grote rol in te spelen. Serotonine is een boodschapperstof, het is betrokken bij het doorsturen van boodschappen van de hersenen naar de darmen. 90 procent van alle serotonine in ons lichaam zit in de darmen. Bij een goede werking levert serotonine ons een gelukgevoel op, maar bij een verstoring raken we depressief. En raken dus ook onze darmen van slag.

Goede bacteriën

Wat te doen? Een antidepressivum kan helpen de serotoninebalans terug te vinden, zodat de communicatie weer wordt verbeterd. Zo'n middel kan dus ook helpen bij PDS. Het voordeel van medicijnen is dat ze erg krachtig zijn, het nadeel zijn de bijwerkingen.

In theorie zouden goede voeding en de goede bacteriën uit een probioticum net zo goed werken. Zij verbeteren de gezondheid van de darmen en maken ze daarmee weerbaarder voor communicatiestoornissen. Maar deze effecten zijn nog niet zo goed meetbaar. Onderzoek moet het dus nog uitwijzen, maar het lijkt er op dat je met goede bacteriën in de vorm van probiotica heel wat darmproblemen kunt voorkomen.

De hersenen kun je zien als de machinist, je darmen als de trein. Je kunt nog zo'n goede machinist hebben, maar zonder goed materieel zal er nooit een prettig treinreisje ontstaan. Andersom kan een trein niet goed bestuurd worden wanneer de machinist op de verkeerde knoppen duwt.

In jouw lichaam is het net zo. De darm- en hersenfunctie is nauw verweven. Met name bij een aandoening zoals het Prikkelbare Darmsyndroom (PDS) lijkt er 'iets' mis te gaan in de hersen-darm-as, de communicatie tussen darm en brein. En dat probleem kan zich overal op die telefoonlijn bevinden.

Communicatiestoornis

De darmen sturen te sterke signalen, of de signalen van de hersenen worden niet begrepen door de darm. Vaak is het lastig te achterhalen waar precies de oorzaak van de darmklachten ligt. Soms is er een ontsteking in de darm of iets in de stofwisseling dat de communicatie in het enterische zenuwstelsel - de zenuwen van maag en darmen - in de war schopt.

Serotonine blijkt hier een grote rol in te spelen. Serotonine is een boodschapperstof, het is betrokken bij het doorsturen van boodschappen van de hersenen naar de darmen. 90 procent van alle serotonine in ons lichaam zit in de darmen. Bij een goede werking levert serotonine ons een gelukgevoel op, maar bij een verstoring raken we depressief. En raken dus ook onze darmen van slag.

Goede bacteriën

Wat te doen? Een antidepressivum kan helpen de serotoninebalans terug te vinden, zodat de communicatie weer wordt verbeterd. Zo'n middel kan dus ook helpen bij PDS. Het voordeel van medicijnen is dat ze erg krachtig zijn, het nadeel zijn de bijwerkingen.

In theorie zouden goede voeding en de goede bacteriën uit een probioticum net zo goed werken. Zij verbeteren de gezondheid van de darmen en maken ze daarmee weerbaarder voor communicatiestoornissen. Maar deze effecten zijn nog niet zo goed meetbaar. Onderzoek moet het dus nog uitwijzen, maar het lijkt er op dat je met goede bacteriën in de vorm van probiotica heel wat darmproblemen kunt voorkomen.

Effect van groenten en fruit op risico voor darmkanker is er niet bij vruchtensap

Met dank aan www.foodholland.nl

De effecten van het gebruik van groenten en fruit op de ontwikkeling van darmkanker hangen samen met de manier waarop deze worden gegeten. Dat blijkt uit een studie waarover is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Journal of the American Dietetic Association*. Onderzoekers van het Western Australian Institute for Medical Research (WAIMR) stelden vast dat het gebruik van verschillende groenten zoals Brussels lof, kool, bloemkool en broccoli samen gaat met een lager risico op ontwikkeling van kanker in de endeldarm. Dat werd ook vastgesteld bij mensen die veel appels eten. Bij het gebruik van veel fruitsappen bleek de kans op ontwikkeling van kanker in de dikke darm juist groter.

De Australische onderzoekers zochten naar het verband tussen het gebruik van groenten en fruit en kanker in de dunne darm, de dikke darm en de endeldarm. Daarbij werden gegevens geanalyseerd van 918 mensen waar een bepaalde vorm van darmkanker was vastgesteld. Daarnaast werden 1021 mensen gevolgd waar die diagnose nooit was gesteld. De deelnemers verstrekten veel informatie over hun voedingsgewoonten en over hun gezondheid.

bron: *Western Australian Institute for Medical Research*, 26/09/11

Wat zeggen afkortingen over houdbaarheid?

TGT, THT... Wat betekent het?

Met dank aan www.gezondheidsnet.nl

Op producten zie je ze altijd staan: de zogeheten TGT-datum of de THT-datum. Mag je deze producten na deze datum nu



Een discussie over afkortingen op voedingsmiddelen is een bekend huiselijk tafereel. Broer beweert dat je producten na een bepaalde datum nog gerust kunt eten, zus is overtuigd van het tegendeel. En pa vraagt zich af waar dat 'ten minste' voor staat. Er zijn nog veel misverstanden over de TGT-datum en de THT-datum.

TGT

TGT staat voor 'te gebruiken tot'. Deze afkorting kom je tegen op zeer bederfelijke producten die je in de koelkast moet [bewaren](#). Denk aan voorgesneden groente, vlees en verse vis. De TGT-datum is de uiterste datum waarop je het product mag eten. Na die datum loop je het risico ziek te worden, bijvoorbeeld door een schadelijk grote hoeveelheid van de [listeriabacterie](#). Gooi eten en drinken na de TGT-datum weg, ook al ziet het er nog goed uit en smaakt het misschien nog prima. De TGT-datum is de [uiterste consumptiedatum](#).

THT

THT staat voor 'ten minste houdbaar tot'. De THT-datum vind je op minder bederfelijke producten die je lang niet allemaal in de koelkast hoeft te bewaren. Bijvoorbeeld groente in een pot, soep in blik, chips, broodbeleg, koekjes, eieren en frisdrank. De THT-datum is de datum tot welke de fabrikant een goede kwaliteit van het betreffende product kan garanderen. Na deze datum kun je het product nog probleemloos en zonder veel risico eten, al bestaat de kans dat de smaak, de geur of de kleur van het product verandert. Ook kan het [vitaminegehalte](#) achteruit gaan. Ruik en proef zelf of je het product nog wilt eten. Je hoeft eten en drinken na het verstrijken van de THT-datum in elk geval niet weg te gooien, en daarmee voorkom je [voedselverspilling](#).

Let wel op dat het bovenstaande alleen geldt voor producten die niet geopend zijn en die zijn [bewaard](#) volgens de instructie op de verpakking.



[Wat zit er in uw eten?](#) € 9.90



'Definitie ADHD splitsen in food-induced (FI-) ADHD en classic ADHD'

met dank aan www.foodholland.nl

De huidige definitie van ADHD voldoet niet meer. Deze zou vervangen moeten worden door food-induced (FI-) ADHD enerzijds en classic ADHD anderzijds, afhankelijk van de reactie van het kind op het RED-dieet. Dat stelt wetenschappelijk onderzoeker Lidy Pelsser van het ADHD Research Centrum Eindhoven in het proefschrift over de relatie tussen ADHD en voeding waarop ze op 10 oktober aan de Radboud Universiteit Nijmegen promoveert.

ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) is de meest voorkomende kinderpsychiatrische stoornis. Erfelijke en omgevingsfactoren spelen beide een rol bij het ontstaan van ADHD, maar de exacte oorzaak is niet duidelijk. De behandeling bestaat vooralsnog vooral uit medicatie. Meer onderzoek naar de oorzaak van ADHD is dringend nodig, zodat preventie mogelijk wordt, aldus Pelsser.

Zestig procent door gewone voeding veroorzaakt

Uit dit proefschrift, maar ook uit ander binnen- en buitenlands onderzoek, blijkt dat zowel ADHD als opstandig en brutaal gedrag (Oppositional Defiant Disorder, ODD) bij 60% van de kinderen door gewone voeding veroorzaakt worden. Eerder dit jaar publiceerde Pelsser de resultaten van haar onderzoek naar de effecten van een speciaal dieet, het RED-dieet, in het vooraanstaande wetenschappelijke tijdschrift The Lancet.

RED-dieet

Het RED-dieet is een op individuele leest geschoeid dieet, waarin alle voedingsmiddelen waarop kinderen zouden kunnen reageren, gedurende vijf weken worden weggelaten. Zo kan bij een kind met ADHD worden vastgesteld of voeding z'n gedrag beïnvloedt. Als dat zo is, worden afzonderlijke voedingsmiddelen stuk voor stuk weer aan het dieet toegevoegd. Dan blijkt op welke specifieke voedingsmiddelen een individueel kind reageert met ADHD-gedrag.

Nieuwe definitie

Pelsser stelt dat de huidige definitie van ADHD niet meer voldoet. Deze zou vervangen moeten worden door food-induced (FI-) ADHD enerzijds en classic ADHD anderzijds, afhankelijk van de reactie van het kind op het RED-dieet. 'Het effect op ADHD van het dieet blijkt groter te zijn dan het effect van medicatie,' zegt Pelsser. 'Bovendien werkt het dieet de hele dag, terwijl medicatie 's ochtends nog niet is ingewerkt en 's avonds al weer is uitgewerkt.'

Daarom zou het dieet volgens haar standaard toegepast moeten worden bij de diagnostiek van ADHD en ODD. Bij 60% van de kinderen zal vervolgens blijken dat er sprake is van FI-ADHD, en bij deze kinderen zou aanpassing van hun voeding onderdeel moeten zijn van de behandeling.

bron: Radboud Universiteit Nijmegen, 03/10/11

Recept

Maak zelf Gezonde Loempia's

Met dank aan www.sochicken.nl



Wij hebben een heerlijk recept voor (redelijk) pittige loempia's met een zoete twist. Nee, niet uit de frituur, maar lekker gezond met rijstvellen en zo klaar!

Benodigheden:

- 1 komkommer
- 1 verse ananas
- Een biologische kipfilet per persoon
- Zak rijstpapier (verkrijgbaar bij de toko)

Curry Kruidenmix (ook verkrijgbaar bij de toko, anders is het gebruik van een boembou uit de supermarkt ook mogelijk)

Tijdsduur:

Ongeveer 15 minuten

Aantal personen:

Dit gerecht is voor 4 personen

En zo ga je te werk:

Maak de komkommer schoon en snijd deze in hele dunne reepjes van ongeveer 5 centimeter. Snijd de ananas ook in kleine stukjes (blokjes) en leg beiden op een bord.

Snijd de kip in hele kleine reepjes en bak deze in de pan. Laat de kipstukjes gaar worden en voeg daarna de curry kruidenmix toe met wat water (zie verpakking). Er komt een heerlijke geur vrij en het maakt de kip smaakvol en redelijk pittig.

Neem per persoon zo'n 4 of 5 stukken rijstpapier en zet deze alvast op de eettafel met een grote schaal heet water ernaast.

Zet de schaal met de komkommer en de ananas op de eettafel en zet de kip zodra deze klaar is op een warmhoudplaatje ook op tafel.

Hoe eet je de loempia's?

Nu het eten klaar staat op tafel is het natuurlijk tijd om lekker te gaan eten. Doop een loempia vel (rijstpapier) een paar seconden in het warme water. Hierdoor wordt het harde rijstblad lekker zacht en plakkerig. Haal het vel eruit en leg het op je bord.

Leg er een beetje kip, komkommer en ananas op en vouw je gezonde loempia dicht. Als je het vel goed nat hebt gemaakt dan blijft het lekker plakken.

Nu kun je genieten van je heerlijke zelfgemaakte loempia. De pittige kip, de zoete ananas en de frisse komkommer zorgen voor een heerlijke en gezonde smaaksensatie. Bovendien ben je lekker bezig aan tafel, erg gezellig dus. Eet smakelijk!

Tip: Je kunt eindeloos variëren met kruidenpasta's, groenten en vleessoorten. Je kunt het vlees ook prima weglaten en het vervangen door extra groente of vleesvervanger!

Welke culinaire oliën zijn het gezondst?

Van arachideolie, olijfolie tot zonnebloemolie

Met dank aan www.gezondheidsnet.nl

Wie op zoek is naar een lekkere olie om in te bakken of om als dressing te gebruiken, kan soms schrikken van het enorme aanbod aan oliën in de winkel. Van arachideolie tot zonnebloemolie: er is keuze te over. Wat zijn de verschillen



Oliën zitten vol met goede, onverzadigde vetten en zijn brandstof voor je lichaam. Op dit moment is het bij vetten zo dat onverzadigde vetten gezonder zijn dan verzadigde vetten (De wetenschap ontdekt langzaam maar zeker ook gezondheidseffecten in verzadigde vetten).

Onverzadigde vetten hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte in je bloed. Ze verhogen het 'goede' HDL-cholesterol en ze verlagen het 'slechte' LDL-cholesterol. Als je onverzadigde vetten eet in plaats van verzadigde vetten, verklein je je kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk.

Het is dus beter om bij het bakken gebruik te maken van oliën dan van (room)boter, dat verzadigd vet bevat. Vloeibaar bak- en braadvet is overigens ook prima.

Oliën zijn dus beter dan roomboter, maar maakt het ook verschil welke soort olie je kiest? In de winkel heb je keuze genoeg. In de ene soort zitten enkelvoudig onverzadigde vetten, in de andere soort juist veel meervoudig onverzadigde vetten. Voor het tegengaan van het risico op hart- en vaatziekten maakt het helemaal niet uit welke soort onverzadigde vetten je gebruikt. Wel is het zo dat de ene olie (veel) meer onverzadigde vetten bevat dan de andere. Uitzonderingen zijn kokosolie en palmolie, waar veel (verkeerd) verzadigd vet in voorkomt. Die kun je dus beter zo min mogelijk gebruiken.

In het rijtje hieronder zie je de verschillen tussen een aantal veelvoorkomende oliën. Je ziet dan meteen ook het gehalte aan onverzadigde vetten.

Arachideolie

Deze oliesoort wordt uit pinda's gewonnen en smaakt dan ook een klein beetje naar pinda's. Je kunt erin bakken en ermee frituren. Ook is arachideolie geschikt om in dressings te gebruiken. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 31 procent.

Maisolie

Maisolie komt uit de kiemen van maïskorrels. Ook deze olie kun je gebruiken om te bakken en te frituren en als dressing. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 51 procent.

Olijfolie

Waarschijnlijk is olijfolie de bekendste olie van het hele stel. Olijfolie wordt geperst uit het vruchtvlies en de pitten van de olijf. Je hebt verschillende soorten olijfolie: van traditionele tot extra vierge. Traditionele olijfolie kun je gebruiken om mee te bakken en te frituren. Extra vierge is ideaal voor dressings of over pasta's. Olijfolie bevat vooral enkelvoudig onverzadigde vetten. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 8 procent.

Sesamolie

Uit sesamzaadjes kun je sesamolie winnen, geschikt om mee te bakken. Donkere sesamolie kun je daarnaast prima gebruiken in je salade. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 43 procent.

Slaolie

Slaolie is een mix van een aantal andere oliën uit dit rijtje. Het is geen op zichzelf staande olie.

Sojaolie

Ook sojaolie, gemaakt uit sojabonen, kun je gebruiken om te bakken en als dressing. Je kunt sojaolie echter niet lang bewaren (minder dan 12 weken). Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 59 procent.

Walnootolie

Uit walnoten wordt walnootolie geperst. Deze olie is niet geschikt om in te bakken of mee te frituren, maar wel om over je pasta of salade te doen. Walnootolie is ook maximaal 12 weken houdbaar. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 70 procent.

Zonnebloemolie

Zonnebloemolie maak je van zonnebloempitten. Zonnebloemolie kun je weer wel overal voor gebruiken: voor bakken, braden en voor dressings. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 63 procent.



Het is een vreemde paradox:
als ik mezelf accepteer zoals ik ben,
dan kan ik veranderen.

– Carl Rogers

