

Het grootste gezondheidsmagazine

+gezond

DIGITALE SPECIAL



gezond eten

• TEGENSTRIJDIGE **ADVIEZEN** • IS **MELK** WEL GOED • WELKE **OLIËN** ZIJN GOED • **FEITEN EN FABELS...**



- 02** En ze leefden nog lang en gezond
wat aten de mensen die heel oud werden?
- 06** Melk is goed voor elk
Van amandelmelk tot schapenmelk
- 10** Ook voedselverward?
welke voedingsadviezen (niet) kloppen
- 13** An apple a day...
is dat echt gezond?
- 14** Slim Slank & Gezond
een nieuw afslankprogramma
- 17** Zout maakt dik
het wetenschappelijk bewijs
- 18** 11x olie
gezonde en nóg gezondere oliën
- 20** Kokosvet is gezond/ongezond
de discussie, de conclusie
- 23** Waar of niet waar?
test je kennis over eten
- 24** De zoete verleider
is... zout!

iNhoud



En ze leefden nog lang en gezond...

Elke dag een haring, een sober bestaan, een berg vrienden of vooral veel olijfolie: wat kunnen we leren van mensen die heel oud zijn geworden?

< TEKST ANNEMIEKE SMIT | ILLUSTRATIE MIRJAM BORSJE >

WIE GRAAG HEEL OUD WIL WORDEN, kan mogelijk zijn licht opsteken bij iemand die dat al is gelukt. De Italiaanse Emma Morano bijvoorbeeld is met haar 117 jaar de oudste mens ter wereld. Ze denkt dat ze zo oud is geworden omdat ze op haar 39ste haar man verliet en daarna nooit meer aan een ander is begonnen, zo vertrouwde ze een journalist toe. Tja... daar kunnen we niet zoveel mee. **Haar voorgangster Susannah Mushatt Jones, die 116 werd, zwoer onder andere bij het dragen van sexy lingerie – ook niet het recept waar we op hoopten.** En met de tips van Alexander Imich, die zich in 2014 met zijn 111 jaar de oudste man ter wereld mocht noemen, komen we niet veel verder: hij meende dat hij zijn hoge leeftijd vooral te danken had aan het feit dat hij en zijn vrouw nooit kinderen hadden gekregen.

À la Méditerranée

Wat we liever willen weten, is wat die volhardende 100-plussers zoal aten. Wat dat betreft hebben we misschien meer aan de wijsheid van de Française Jeanne Calment. Ze was ruim 122 jaar toen ze in 1997 overleed. **Haar geheim: eet iedere week ten minste 1 kilo chocolade, gebruik veel olijfolie en drink veel port.** Aha: dat klinkt al wat vertrouwder in de oren. Die chocolade heeft Jeanne er vermoedelijk bij verzonnen, maar olijfolie is een van de bekendste ingrediënten van het 'mediterrane dieet', dat in de jaren 90 opgang maakte. In de landen rond de Middellandse Zee worden de mensen relatief oud en alles wijst erop dat hun voedingspatroon – met onder andere veel olijfolie – daarbij een belangrijke rol

>





Je kunt
dus je
leven
verlengen
zonder
dat je
op jacht
hoeft naar
zeewier of
exotische
knollen.

speelt. Zelfs dat glaasje port klinkt niet gek, want volgens het mediterrane dieet zou ook een glas rode wijn per dag (of misschien zelfs twee) gezond zijn.

Of op z'n Japans?

Aan de andere kant: de Japanse Misao Okawa, die 117 jaar oud werd en tot voor kort de oudste vrouw ter wereld was, adviseerde om iedere dag sushi te eten. En op de lijst met oudste mensen ooit staan opvallend veel Japanners. **Japan heeft zelfs het hoogste aantal 100-plussers ter wereld.** Het Japanse voedingspatroon krijgt in de wetenschappelijke wereld veel krediet voor de opmerkelijke lange levensduur van de Japanners, dus misschien is vaak sushi eten de beste optie?

Het Nordic dieet

En dan is er het nieuwe, hippe Nordic dieet, dat gebaseerd is op de traditionele voedingspatronen uit met name Denemarken, Noorwegen en Zweden. En dat wil zeggen: vaak vis op tafel, veel vezels uit fruit, groenten en volkoren granen en weinig suiker en vet. **Uit Deens onderzoek van een jaar of vijf geleden bleek dit dieet de sterftekans bij mannen met 6 procent en bij vrouwen met 4 procent te verkleinen.** Toch is er op de lijst van oudste mensen ter wereld geen Deen, Noor of Zweed te bekennen. Maar je ziet die stoere Vikingen daar in het Noorden voor je – hoe ze in dikke truien en met doorgroefd gelaat tot op hoge leeftijd hout staan te hakken, de bergen in trekken om bessen te plukken en schapen te scheren. Dus hun dieet móet wel erg gezond zijn. Bovendien claimen de onderzoekers dat het Scandinavische voedingspatroon een geweldig alternatief is voor het mediterrane dieet, dus...

Hé, dat komt me wel heel bekend voor!

Als je van ieder 'dieet' de belangrijkste voedingsmiddelen bekijkt, kun je duidelijke overeenkomsten ontdekken: onverzadigde vetten in de vorm van plantaardige oliën, noten en vis; veel verse groenten en vers fruit; vezelrijke producten als peulvruchten en volkoren granen en hier en daar een glaasje alcohol. Op die alcohol na herken je hierin natuurlijk direct de voedingsaanbevelingen van alle officiële instanties. Mooi: je kunt dus je leven verlengen zonder dat je op jacht hoeft naar zeewier, bijzondere bessen of knollen. **Ook met rode kool, andijvie, makreel en bruinbrood ben je op de goede weg.**

Een maandje langer

Het is trouwens de vraag of je jezelf een plezier doet door een totaal nieuw voedingspatroon te gaan volgen, al lijkt het nog zo gezond. "Wat goed is voor de een, hoeft nog niet goed te zijn voor de ander", zegt hoogleraar gezondheidswetenschappen Jaap Seidell. "Iets kan voor mij heel gezond zijn, maar niet voor een Italiaan of een Afrikaan. Nederlanders kunnen bijvoorbeeld goed melk verteren, omdat hun genen zich daarop aangepast hebben. Een Afrikaan kan dat niet." En hoeveel jaar win je eigenlijk, als je je keurig houdt aan een dieet met uitsluitend gezonde ingrediënten? Niet zo veel volgens Seidell: ongeveer dertig dagen. **Maar je kunt er wel veel welvaartsziekten mee uitstellen. En gezond oud worden is natuurlijk nog veel mooier dan alleen maar oud.** Een mediterraan, Japans of Nordic dieet, de Schijf van Vijf, de Voedingsdriehoek of een vergelijkbaar voedingspatroon kan daarop zeker een gunstige invloed hebben. Al blijft er ook dan nog werk aan de winkel.

Hard werken, weinig eten

De Japanner Jiroemon Kimura werd als eerste man ter wereld 116 jaar. Na een carrière van 45 jaar bij de post begon hij na zijn pensioen als boer. Tot zijn 90ste werkte hij iedere dag op zijn land. De Amerikaanse Besse Cooper, die ook 116 jaar werd, bleef zelfs op haar boerderij werken tot ze 105 jaar oud was.

De bevolkingsgroepen die bovengemiddeld oud worden, zijn meestal noeste arbeiders, zegt Seidell. “Ze verrichten veel lichamelijke inspanning en hebben een sobere leefstijl.” Nu leiden die noeste arbeiders niet geheel vrijwillig zo’n sober leven. Meestal wonen ze in afgelegen, geïsoleerde gemeenschappen waar ze voor hun eten aangewezen zijn op wat ze zelf verbouwen. Dat betekent niet alleen hard werken; ze kunnen ook niet kiezen wat ze die dag zullen eten – wat het makkelijker maakt om niet te veel te eten. **En uit verschillende onderzoeken weten we dat een leven lang heel weinig calorieën eten ook levensverlengend kan werken.**

Veel vrienden? Drie jaar erbij!

De Amerikaanse journalist, avonturier en schrijver Dan Buettner ging op zoek naar plaatsen waar mensen het oudst worden. Vijf gemeenschappen staken met kop en schouders boven de rest van de wereldbevolking uit: het Griekse eiland Ikaria, het Italiaanse eiland Sardinië, het schiereiland Nicoya in Costa Rica, het Japanse eiland Okinawa en het Amerikaanse stadje Loma Linda. Allemaal redelijk geïsoleerde gemeenschappen, met hardwerkende mensen die sober leven. Buettner noemde die gebieden de ‘Blue Zones’.

Hij ontdekte dat in die Blue Zones de hoge leeftijd van de inwoners niet alleen te danken was aan gezonde voeding en voldoende beweging. **Een belangrijke factor bleek ook een nauwe verbondenheid met familie en vrienden. Volgens Buettner kan het hebben van een liefhebbende partner zelfs tot een drie jaar hogere levensverwachting leiden.**

Ook maken de bewoners van de Blue Zones zich door de bank genomen niet zo druk en nemen ze regelmatig rust. Ten slotte zijn bijna alle Blue Zoners lid van een geloofsgemeenschap – een van de redenen waarom de inwoners van het Californische stadje Loma Linda het tot Blue Zone schopten: ze zijn bijna allemaal zevendedagsadventist.

Van je familie moet je het hebben

Om je kans op een lang leven te vergroten kun je dus snel op zoek gaan naar een geloofsgemeenschap, als de wiedeweerga je sociale netwerk én je relatie oppoetsen en vanaf nu elke dag voldoende rustmomenten inplannen. En niet te vergeten: gezond eten, je calorie-inname beperken en voldoende bewegen.

Natuurlijk, het kan helpen, maar: ook je genen spelen een niet te onderschatten rol. **Veel oudste mensen ter wereld bleken begiftigd met een ijzersterk genenpakket.** Onder hun ouders, kinderen, neven en nichten waren ook relatief veel 90- en 100-plussers te vinden.

Nadat Hendrikje van Andel, die vier jaar lang de oudste mens van Nederland was, op 115-jarige leeftijd overleed, deden wetenschappers autopsie. Ze wilden achterhalen waardoor ze zo gezond oud had kunnen worden. Ze bleek zeldzame veranderingen in haar DNA te hebben, die haar mogelijk hebben beschermd tegen ouderdomsziekten en dementie. Daar zal haar dagelijkse portie haring, die ze zelf als reden voor haar hoge leeftijd opgaf, niet tegenop hebben gekund. <

Melk *goed voor elk?*

Kon je tien jaar geleden alleen kiezen uit volle, halfvolle en magere koemelk, nu zijn er aardig wat meer melksoorten op de markt, zoals geiten-, rijst-, amandel-, soja- en havermelk. We zetten de voor- en nadelen op een rijtje.

< TEKST KARI VAN HOORICK | BEELD ISTOCK >

Melk van dieren

Koemelk

De doodgewone koemelk kreeg de afgelopen jaren heel wat kritiek. Die zou de darmflora aantasten en spijsverteringsproblemen geven. Allergiediëtist Kris Gillis is het daar niet helemaal mee eens: “De meeste mensen hebben koemelk of producten als yoghurt, kwark en kaas nodig. Vooral vanwege de calcium die erin zit. Die kun je ook uit groene groenten halen, maar ons lichaam heeft daar meer moeite mee. De opname van calcium uit melk gaat een stuk sneller dan uit groenten of plantaardige melk met calcium.”

Voordelen Koemelk is rijk aan eiwitten, de vitaminen A, B en D en de mineralen calcium en zink. Het is zelfs een van de belangrijkste leveranciers van vitamine B12. Melkproducten (met uitzondering van kaas) verlagen de bloeddruk en beschermen zo het hart. Magere chocolademelk is de ideale hersteldrank na het sporten: één glas bevat wel 8 tot 11 gram eiwitten, die ervoor zorgen dat de spieren sneller herstellen na inspanning. De suikers en het water in de chocolademelk vullen aan wat je verbruikt hebt tijdens de training.

Nadelen Volle melk bevat veel verzadigde vetzuren. Wil je minder verzadigde vetten, kies dan voor halfvolle of magere melk. Die bevatten minder vitaminen dan volle melk, maar wel evenveel calcium en eiwitten.

Niet gebruiken bij... Natuurlijk zijn er mensen met een melkeiwitalergie. Zij kunnen de melkeiwitten (vooral caseïne) niet verteren. En er zijn ook mensen die last hebben van lactose-intolerantie; zij hebben moeite om de lactose (melksuiker) te verteren. Hun lichaam maakt het enzym lactase, dat we nodig hebben om de lactose af te breken, niet of onvoldoende aan. Lactose-intolerantie neemt toe met de leeftijd. Mensen kunnen ook tijdelijk overgevoelig zijn voor lactose, bijvoorbeeld na een antibioticakuur of na buikgriep.

Geitenmelk

In heel wat delen van de wereld wordt geitenmelk gedronken en geitenkaas en -yoghurt gegeten. De melk heeft een licht zoute, sterke smaak en is vrij makkelijk verteerbaar. De structuur van het eiwit is wat fijner dan van het eiwit in koemelk en de vetten zijn ook lichter verteerbaar doordat ze uit heel kleine vetbolletjes bestaan. Daarnaast bevat geitenmelk minder lactose, waardoor sommige mensen met een lactose-intolerantie geitenmelk wél kunnen verdragen.

Voordelen Geitenmelk lijkt qua samenstelling meer op moedermelk dan op koemelk. Met als belangrijk extraatje dat deze melk werkt als een probioticum voor de darmflora, waardoor het afweersysteem wordt versterkt.

Nadelen Geitenmelk is wat duurder en moeilijker te vinden. Wie koemelk vervangt door geitenmelk, krijgt beduidend minder vitamine B12 binnen.

Niet gebruiken bij... Wie een melkeiwitalergie heeft of een ernstige vorm van lactose-intolerantie, kan ook geen geitenmelk drinken.

Schapenmelk

Schapenmelk is vol en romig van smaak.

Voordelen Hét grote voordeel van schapenmelk is dat ook mensen met een koemelkallergie deze kunnen drinken. De melk bevat veel omega 3-, 6- en 9-vetzuren én veel mineralen en sporenelementen. Ook calcium en fosfor komen in hogere gehalten in schapenmelk voor en de melk is een goede bron

van eiwitten. Door de kleinere vetzuurmoleculen kunnen mensen met een darmziekte deze melk beter verteren.

Nadelen Omdat schapen minder melk geven dan koeien en geiten én doordat ze lastiger te melken zijn, ligt de prijs van deze melk ver boven de prijs van de andere melksoorten. Omdat schapenmelk meer vetten en eiwitten bevat, bevat ze ook meer calorieën. Daarnaast is deze melk is niet overal verkrijgbaar.

Kamelenmelk

Kamelenmelk is hier niet te koop, maar daar zou weleens verandering in kunnen komen. De FAO, de wereldvoedselorganisatie van de Verenigde Naties, heeft opgeroepen de productie van kamelenmelk te verhogen. Niet alleen vanwege economische redenen, maar ook vanwege de gezondheidsvoordelen. Naar dat laatste wordt op dit moment onderzoek gedaan. Omdat het koemelkeiwit dat allergische reacties veroorzaakt niet voorkomt in kamelenmelk, zou deze melk een prima alternatief zijn bij een koemelkallergie. Daarnaast wordt onderzoek gedaan of kamelenmelk beter is dan koemelk bij diabetes en bij darmklachten. >



MELK WETENSWAARDIGHEDEN

- Door regelmatig de verschillende soorten melk af te wisselen, krijg je van elke soort de gezonde voedingsstoffen binnen. Door te variëren, verminder je ook het risico op een intolerantie of overgevoeligheid voor bepaalde stoffen.
- Voor een gezonde volwassene volstaat een halve liter melk per dag. Maar als we ouder worden, neemt ons lichaam minder goed calcium op en hebben we wat meer calciumrijke voeding nodig. Met vier zuivelproducten per dag, bijvoorbeeld twee glazen melk, een portie yoghurt en een boterham met kaas, zit je goed.
- Melk bevat veel eiwitten en is daarom een prima hongerstiller. Een glas melk of een bekertje yoghurt voor het slapengaan bevordert de diepe remslaap, waardoor je lekker uitgerust ontwaakt.



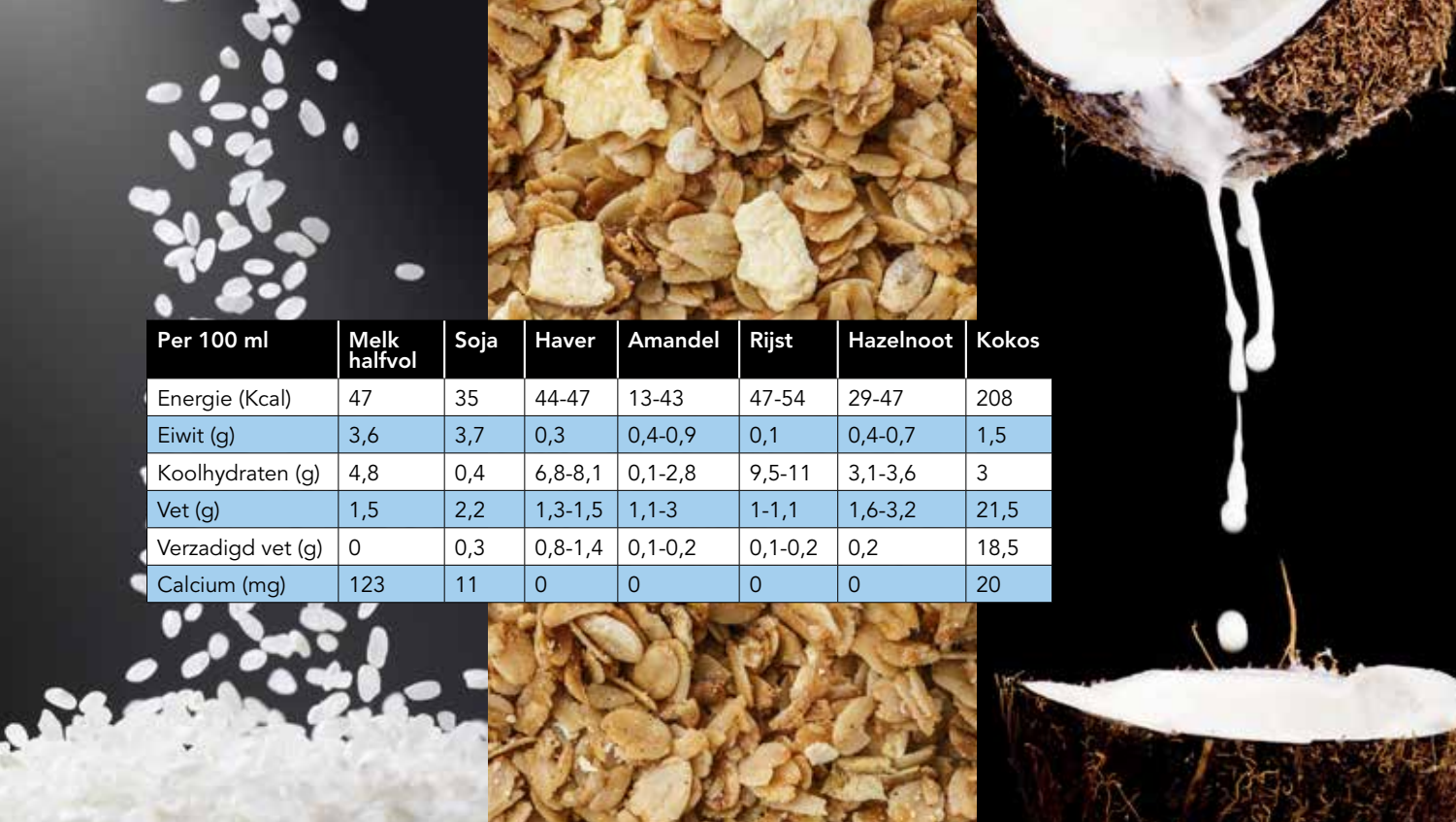
Plantaardige melk

Met uitzondering van kokosmelk zijn plantaardige melkvervangers het resultaat van een bewerking waarin water het voornaamste ingrediënt is. Kris Gillis: “De amandel-, soja- en andere plantaardige melkdrankjes komen niet kant-en-klaar uit een noot of boon zoals het etiket vaak suggereert. Het is de vloeistof die overblijft nadat de amandelen, soja of andere plantaardige ingrediënten in water werden gekookt, eventueel aangevuld met andere smaakmakers. Daarom zijn ze ook makkelijk zelf te maken.

Er zijn veel merken en soorten en de samenstelling en de smaak kan onderling sterk verschillen. Er zijn ook heel wat gemengde melkdranken te koop zoals haver- en rijstmelk, amandel- en havermelk of kokos- en rijstmelk. Maar het enige plantaardige alternatief dat melk echt kan vervangen, is met calcium verrijkte sojadrink; dat bevat even gezonde eiwitten als gewone melk. Melkeiwitten heb-

Ongezoete amandelmelk bevat geen verzadigd vet of cholesterol en minder calorieën dan andere melkvervangers.

ben namelijk een hoge biologische waarde en zijn rijk aan essentiële aminozuren. Plantaardige eiwitten, met uitzondering dus van soja-eiwitten, zijn dat niet. Wie geen dierlijke producten gebruikt, moet dagelijks verschillende plantaardige eiwitbronnen combineren om toch aan voldoende essentiële aminozuren te komen. Check ook altijd of een plantaardige melkdrank verrijkt is met calcium. Verder is toevoeging van vitamine B2 en B12 nodig. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten en ontbreekt volledig in plantaardige melkdranken. Plantaardige melk bevat geen lactose en is dus goed te verdragen door mensen met een lactose-intolerantie. Deze melkproducten kun je natuurlijk ook kiezen omdat je ze gewoon lekker vindt, want ze hebben ieder een specifieke smaak.



Per 100 ml	Melk halfvol	Soja	Haver	Amandel	Rijst	Hazelnoot	Kokos
Energie (Kcal)	47	35	44-47	13-43	47-54	29-47	208
Eiwit (g)	3,6	3,7	0,3	0,4-0,9	0,1	0,4-0,7	1,5
Koolhydraten (g)	4,8	0,4	6,8-8,1	0,1-2,8	9,5-11	3,1-3,6	3
Vet (g)	1,5	2,2	1,3-1,5	1,1-3	1-1,1	1,6-3,2	21,5
Verzadigd vet (g)	0	0,3	0,8-1,4	0,1-0,2	0,1-0,2	0,2	18,5
Calcium (mg)	123	11	0	0	0	0	20

Sojamelk

Sojamelk is een drank gemaakt van geweekte soja-bonen. Omdat de basisdrank nogal bitter is, worden er meestal andere stoffen toegevoegd om de melk zachter en romiger te maken. De kleur is ook wat minder wit dan gewone melk.

Voordelen Sojamelk bevat vaak minder calorieën, al moet je daarop toch steeds het etiket checken. Soja is rijk aan isoflavonen, een plantaardige stof die lijkt op oestrogeen. Deze stof helpt onder meer tegen botontkalking en bij overgangsklachten. Sojaroom kan prima werken als roomvervanger.

Nadelen Ook bij sojamelk treden regelmatig allergieën op. Natuurlijke sojamelk is gesuikerd, maar dat heeft weinig invloed op de suikerspiegel, waardoor de melk ook geschikt is voor diabetici. De vanille- en fruitvarianten bevatten wel veel suiker, waardoor ze ook veel meer calorieën bevatten. Niet iedereen is even dol op de aparte smaak.

Amandelmelk

Amandelmelk is licht verteerbaar en heeft een typische zoete marsepeinsmaak.

Voordelen Deze melk bevat geen verzadigde vetten, is cholesterolvrij en de ongezoete variant bevat de minste calorieën van alle melkvervangers. Amandelmelk geeft snel een voldaan gevoel.

Nadelen Ook deze melk moet verrijkt worden met calcium en vitaminen.

Niet gebruiken bij... Mensen met notenallergie mogen natuurlijk ook geen amandelmelk.

KOEMELK-ALLERGIE OF LACTOSE-IN-TOLERANTIE?

Heb je een koemelk-allergie, dan raadt het Voedingscentrum geitenmelk af omdat deze melk ook vaak allergische reacties veroorzaakt. Bij schapenmelk is die kans een stuk kleiner, dus kan die melk voorzichtig geprobeerd worden. Heb je een lactose-intolerantie, dan raadt het Voedingscentrum alle dierlijke melksoorten af. Dan zijn sojamelk en rijstmelk goede alternatieven.

Havermelk

Havermelk is een waterige drank met havermout-smaak die weinig extra biedt. Hij wordt gemaakt door water met havermout te koken.

Voordelen Havermelk is cholesterolvrij en bevat vrij veel vezels.

Nadelen Havermelk bevat niet veel vitaminen. De smaak maakt de melk minder geschikt om mee te koken of te verwerken in bijvoorbeeld een koffie verkeerd.

Rijstmelk

Rijstmelk is de zoetste van alle plantaardige melkdranken.

Voordelen Rijstmelk is lekker licht verteerbaar, bevat nóg minder vet dan sojamelk en is rijk aan vezels.

Nadelen De erg zoete smaak maakt deze melk niet geschikt voor alle bereidingen.

Kokosmelk

Kokosmelk is een buitenbeentje, want deze drank is rechtstreeks afkomstig van het vruchtvlees van de kokosnoot. Kokosmelk is romiger en dikker en telt ook meer verzadigde vetten dan de overige plantaardige dranken.

Voordelen Deze melk is een lekkere roomvervanger in wokgerechten, sauzen of in de koffie.

Nadelen Kokosmelk bevat meer calorieën dan koemelk door het hogere vetgehalte. Ook moeten vitaminen en calcium worden toegevoegd. <



Ook voedsel verward

door tegenstrijdige adviezen?

Jarenlang denk je dat fruitsap gezond is,
blijkt dat je net zo goed cola kunt
drinken. En wat moet je nu:
koolhydraten of vetten mijden?
De voedingsadviezen vliegen je om
de oren en we zien door de bomen
het bos niet meer. Daarom: een
uitleg over voortschrijdend inzicht,
plus de laatste ontdekkingen.

< TEKST ROOS VERMEENT | BEELD ISTOCK >

AL JARENLANG KRIJGEN WE het ene voedingsadvies na het andere. Maar hoe komt het toch dat wat het ene moment ongezond was (pinda-kaas bijvoorbeeld) later weer helemaal niet zo slecht blijkt te zijn? Dat zit zo.

Keken onderzoekers tot voor kort vooral naar het effect van stoffen in de voeding, tegenwoordig wordt er meer gekeken naar wat een voedingsmiddel als geheel doet met het lichaam. Daarom gold bijvoorbeeld lang het advies: eet minder kaas en als je kaas eet, kies voor de minder vette soorten. Uit onderzoek was namelijk gebleken dat zout en vet slecht zijn voor hart- en bloedvaten en omdat kaas veel vet en zout bevat, zou dat dus ook slecht zijn. Maar toen werd gekeken naar het effect van die volvette, zoute kaas op het risico op hart- en vaatziekten, bleek dat er nauwelijks te zijn. Waarschijnlijk compenseren andere stoffen in de kaas de slechte invloed van vet en zout. Kortom, door te kijken naar het geheel, kan een advies dat jarenlang wetenschappelijk ondersteund werd, toch opeens veranderen.

VET GEREHABILITEERD, KOOLHYDRATEN BEKLAAGD

Vroeger was vet de grote boosdoener: dat zou ongezond zijn en dé dikmaker bij uitstek. ***Inmiddels blijken het juist de koolhydraten te zijn die gezondheidsklachten en overgewicht veroorzaken.*** En dat is te danken aan het voortschrijdend inzicht vanuit de wetenschap.

Als je een vetarm dieet volgt, kies je vaker voor producten met weinig of nul procent vet. Helaas bevatten die vaak extra suikers. Maar op die manier vetarm eten, zet geen zoden aan de dijk: dankzij die suikers krijg je toch evenveel calorieën binnen. En daar komt bij dat je, als je vetarm eet, minder lang verzadigd bent waardoor je sneller gaat snacken. Bovendien weten we tegenwoordig maar al te goed dat je echt wél vetten nodig hebt. Ze zijn een be-

langrijke bron van gezonde omega 3- en 9-vetzuren én van de vitaminen A, D en E. Daarom is het ook makkelijker om af te vallen met een koolhydraat-arm dieet: dankzij de eiwitten en vetten die je dan wél mag, ben je langer verzadigd waardoor je uiteindelijk minder calorieën binnenkrijgt. Ook voor diabetespatiënten kan een dieet met weinig koolhydraten een goede keuze zijn: het kan helpen de bloedsuiker beter in balans te houden. Bovendien kun je door af te vallen vaak ook de ernst van de diabetes terugdringen.

Koolhydraten resoluut van het menu schrappen, is

Volvette, zoute kaas geeft nauwelijks risico op hart- en vaatziekten.

ook weer geen goed idee omdat je dan kans hebt op een tekort aan vitaminen en vezels. Daarom is het belangrijk om vooral de zogenoemde 'lege' koolhydraten (witbrood, snoep, witte pasta, witte rijst) te mijden, maar wel voldoende volkorenproducten, peulvruchten en fruit te nemen. En... blijf ook op je vetinname letten. Want overal waar het woordje 'te' voor staat is niet goed, en dat geldt dus ook voor te veel vetten in je voeding.

MEER, MEER, MEER EIWIT

Daarnaast heeft de wetenschap een nieuwe kijk op eiwitten. Daar mogen we méér van eten dan een aantal jaren geleden. Eiwitten geven langdurig verzadiging en een eiwitrijk dieet helpt dus bij het afvallen. Maar pas op: eiwitten op zich hebben geen effect op je gewicht. Als je met een eiwitrijk dieet evenveel calorieën binnenkrijgt als met een eiwitarm dieet, val je er niet van af: eiwitten helpen >





Een dieet met weinig koolhydraten kan diabetespatiënten helpen de bloedsuiker beter in balans te houden.

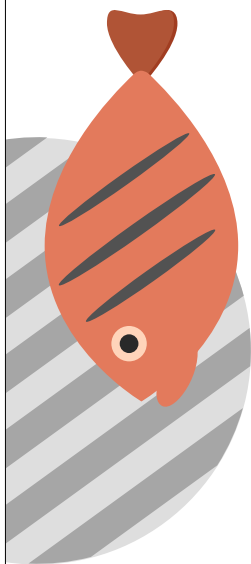
je alleen minder te eten. Daarbij hebben eiwitten nóg een groot voordeel bij het afvallen. **Als je minder calorieën binnenkrijgt dan je gewend bent, zal het lichaam spierweefsel gaan afbreken, tenzij je genoeg eiwitten binnenkrijgt.** Wat niet alleen gunstig is voor je spierkracht, maar ook voor je gewicht op de lange duur. Hoe meer spierweefsel je hebt, hoe meer calorieën je verbruikt en hoe makkelijker het is om slank te blijven.

En er is nóg een reden waarom het eten van meer eiwitten als gezond wordt beschouwd. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Die zijn niet alleen nodig voor de spieropbouw, maar hebben nog tal van andere functies in het lichaam. Zo wordt een groot deel van onze cellen en organen opgebouwd uit aminozuren, en aminozuren zijn nodig voor het vervoer en de opslag van alle voedingsstoffen. Ze beïnvloeden de functies van organen, klieren, pezen en bloedvaten en zijn onontbeerlijk voor wondgenezing en weefselherstel. Een goede reden om elke dag eiwitten binnen te krijgen. Wat niet betekent dat je je vol hoeft te proppen met vlees, vis en gevogelte, want er zijn ook plantaardige eiwitten. Die vind je in graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen. Misschien niet leuk voor vegetariërs, maar je hebt zowel dierlijke als plantaardige eiwitten nodig.

AFWISSELING IS BELANGRIJK

En dan zijn er nog de vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen, zoals flavonoiden. Die hebben ontelbaar veel functies in het lichaam en houden ons dus gezond. Vitaminen en al die andere micronutriënten haal je uit je voeding; een goede reden dus om elke dag gezond en gevarieerd te eten. **Hoe gevarieerder het menu, hoe groter het aantal verschillende nutriënten dat je binnenkrijgt.**

In sommige gevallen is het verstandig om een bepaalde voedingsstof aan te vullen met een supplement. Bijvoorbeeld vitamine D in de winter,



vitamine B-complex als je wel van een glaasje houdt, foliumzuur als je zwanger bent of wilt worden en vitamine B12 als je vegetariër bent of ouder bent dan 50. Het makkelijkst is het om een goede multivitamine te slikken: daar zitten alle voedingsstoffen in die je eventueel tekort zou kunnen komen.

WAT TE DRINKEN?

Natuurlijk moeten we ook drinken. Maar niet die 2,5 liter water per dag, zoals wel beweerd wordt. We verliezen zo'n 2,5 liter vocht per dag via de urine, stoelgang, zweet en onze ademhaling en dat vocht moet weer aangevuld worden. **Met onze 'vaste' voeding krijgen we al 1 liter vocht binnen. De resterende 1,5 liter moeten we dan wel drinken, maar dat hoeft niet alleen water te zijn.** Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor 1 liter water en 0,5 liter koffie of thee. Alleen als je extra veel zweet (bij warm weer of door intensief te sporten), moet je meer drinken. Water kan ook helpen bij het afvallen: door regelmatig water te drinken verminderen het hongergevoel en de trek in zoetheid of andere snacks. Voldoende water drinken is ook nodig om de voedingsvezels in de darmen goed te laten werken. <

OVER BAKKEN EN BRADEN

Verzadigd vet is ongezond en onverzadigd vet is gezond (hoewel ook niet iedereen het altijd daarover eens is). Maar zelfs als het klopt, kun je toch beter verzadigd vet gebruiken bij het bakken en frituren. Onverzadigde vetten mag je eigenlijk niet verhitten, want dan gaan ze in kwaliteit sterk achteruit. Hoe hoger de temperatuur, hoe sneller die onverzadigde vetten ongezond worden. Enkelvoudig onverzadigde vetten zijn iets beter bestand tegen hoge temperaturen dan meervoudig onverzadigde vetten. Voor warme gerechten kun je dus beter arachide- en olijfolie gebruiken, die rijk zijn aan deze enkelvoudig onverzadigde vetten. Wil je echt op hoge temperatuur bakken, dan kun je toch beter verzadigd vet zoals roomboter, palmolie of kokosvet gebruiken.

De Engelsen zeggen het al meer dan honderd jaar en ook wij kennen het gezegde 'Een appel per dag houdt de dokter weg'. Zijn appels echt zo gezond?

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

An apple a day keeps the doctor away. Toch?



1 | Feit of fabel?

De uitdrukking klopt niet: uit recent Amerikaans onderzoek onder bijna 9000 mensen is gebleken dat een dagelijks appeltje een bezoek aan de dokter niet overbodig maakt. De appelelers in dit onderzoek bleken even vaak naar de dokter en naar het ziekenhuis te gaan als de mensen die (bijna) geen appels aten. Kunnen we dan net zo goed stoppen met het eten van appels? Nee, want de appelelers bleken wel veel minder medicijnen te gebruiken, namelijk 27 procent.

2 | Waarom geen vitamine C-pil?

In een pil kan wel 1000 mg vitamine C zitten, terwijl een appel maar zo'n 10 mg bevat. Toch kun je beter een appel eten. Behalve vitamine C bevat die namelijk nog veel meer krachtige antioxidanten, zoals fenolen en flavonoïden. Het antioxidant-effect van de flavonoïden in een appel met schil komt overeen met dat van 1500 mg vitamine C. Een appel heeft dus meer effect als het gaat om het bestrijden van vrije radicalen, de agressieve moleculen die weefschade en veroudering kunnen veroorzaken.

3 | Dus toch: een appel per dag

Er is nog een reden om iedere dag een appel te eten: de voedingsvezels in appels helpen het cholesterol verlagen, terwijl het mineraal kalium helpt de bloeddruk gezond te houden. Mede daardoor vermindert een dagelijks appeltje het sterfterisico door hart- en vaatziekten. Een Britse studie liet zien dat *an apple a day* hierin bijna even effectief is als een cholesterolverlagend medicijn. En dat zonder vervelende bijwerkingen!

4 | Hoe meer, hoe beter

De antioxidanten in appels kunnen ook nog eens de groei van tumorcellen afremmen. Althans: in het laboratorium. Onderzoekers voegden appel-extracten toe aan kweekjes van darm- en leverkankercellen. Hoe hoger de dosering, hoe sterker de groei van die cellen werd geremd. In een ander onderzoek bleken appel-extracten bij ratten de groei van borsttumoren te remmen. De tumoren bleven kleiner en waren minder kwaadaardig. De hoeveelheden appel-extract die werden gebruikt, komen voor de mens neer op drie tot zes appels per dag.

5 | Eerst wassen, dan bijten

De fenolen en flavonoïden met de krachtigste antioxidant-werking zitten vooral in de schil. Je moet een appel dus niet zo dun mogelijk schillen, zoals onze moeders vroeger beweerden, maar helemaal niet schillen. Even goed wassen voordat je in de vrucht bijt, volstaat. Verder is het belangrijk dat de appel vers is. Hoe langer je een appel bewaart, hoe minder vitaminen hij bevat.

6 | Nog niet overtuigd? Lees dit dan...

Volgens een Braziliaanse studie is het eten van een appel vóór de maaltijd goed voor gewichtsverlies. Vrouwen die dit deden, verloren 33 procent meer gewicht dan degenen die geen appeltje namen. En in twee studies vonden onderzoekers dat het eten van vijf appels per week het risico op luchtwegaandoeningen, zoals astma, verlaagt. <



Er is nu een makkelijke manier om overtollige kilo's kwijt te raken: met Slim Slank & Gezond. Afvallen zonder honger, punten tellen, een ingewikkeld dieet of moeilijke recepten. De dagmenu's zijn samengesteld door diëtist Mary Stottelaar. Zij legt uit waarom dit afslankprogramma óók nog gezond is.

< TEKST SYLVIA AUÉ | BEELD CEES RUTTEN >



DIËTIST MARY STOTTELAAR:

‘Met het programma

Slim Slank & Gezond

is het makkelijk afvallen’

NADAT MARY STOTTELAAR ALS DIËTIST in verschillende ziekenhuizen had gewerkt, ging ze communicatie studeren. Best logisch dus dat ze vervolgens is gaan schrijven over gezonde voeding: boeken, artikelen voor tijdschriften en brochures. Ook zette ze een website op voor diëtisten die de ontwikkelingen op hun vakgebied willen volgen. Mary: “Dankzij mijn werk volg ik die ontwikkelingen op de voet en ben ik op de hoogte van de laatste wetenschappelijke inzichten. Ik vind het belangrijk om consumenten en vakgenoten daarover te vertellen. Want er wordt zoveel tegenstrijdigs geschreven over welke voeding wel en niet gezond is, dat de mensen door de bomen het bos niet meer zien. In mijn werk ga ik uit van een gedegen wetenschappelijke onderbouwing. De uitkomst van één wetenschappelijk onderzoek zegt namelijk nog niets. Pas als dat is bevestigd door een tweede of zelfs derde onderzoek, kun je er redelijkerwijs van uitgaan dat die uitkomst betrouwbaar is.”

Er zijn al zo veel afslankmethodes. Waarom dan het Slim Slank & Gezond-programma?

“Juist vanwege die wildgroei aan afslankadviezen en -diëten. De één beweert dat je vetten links moet laten liggen, de ander zegt dat je geen koolhydraten mag eten en weer een ander vindt dat je bergen eiwitten moet verorberen. Maar je kunt ook afvallen door heel gewoon gezond te eten. De dagmenu's van Slim Slank & Gezond zijn gebaseerd op de allerlaatste adviezen van de Nederlandse Gezondheidsraad en hebben dus een wetenschappelijke basis. En het mooie is: als je dit programma volgt, val je niet alleen af, je beperkt ook de risico's op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes type 2.”

Wat houdt het programma eigenlijk in?

“De abonnees ontvangen eens in de twee weken een digitaal magazine met artikelen en adviezen over gezonde voeding. Bovendien staan er 14 uitgebalanceerde dagmenu's in die alle voedingsstoffen bieden die je nodig hebt om gezond te blijven. De simpele recepten vertellen je hoe je de maaltijden kunt bereiden. En om het je helemaal makkelijk te maken, zijn er boodschappenlijstjes waarmee je voor een hele week alles in huis kunt halen. Je hoeft daarvoor niet naar speciale winkels, want alle ingrediënten die je nodig hebt, zijn gewoon te koop bij de supermarkt. Er staan dus geen exotische superfoods op het menu.” >



Het Slim Slank & Gezond-programma kost slechts €1,65 per maand. Meer informatie op www.slimslankegezond.nl.

Hoe word je daar dan slanker van?

“De dagmenu’s helpen je om steeds slankere keuzes te maken. Daardoor val je af. Maar je krijgt ook zuivel binnen voor sterke botten, voldoende groenten, fruit en gezonde vetten, én alle vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen. Er zijn maaltijden met vlees, gevogelte en vis en ook vegetarische maaltijden.”

Is vis niet wat te duur voor veel mensen?

“Je hoeft echt niet iedere week een stuk zalm op je bord te leggen. Er zijn recepten die laten zien hoe je sardientjes en tonijn uit blik in de maaltijden kunt verwerken, of gerookte makreel. Diepvriesvis is ook goed en minder duur dan verse vis. Verder laten de dagmenu’s zien hoe je heel makkelijk minimaal 300 gram groenten en 2 à 3 stuks fruit per dag kunt eten. Dat lukt je namelijk niet als je alleen bij de avondmaaltijd groenten eet en als tussendoortje een appel. Je kunt ook tomaat, radijs, komkommer, avocado en aardbeien op brood eten, of een salade als lunch. Je kunt tussendoor snacktomaatjes of wortels eten. Je kunt vruchten in de avondmaaltijd verwerken of door de yoghurt roeren voor het ontbijt. En dat hoeft niet eens vers fruit te zijn: vruchten uit de diepvries zijn ook prima.”

Wat is verder nog belangrijk voor een slank en gezond leven?

“Peulvruchten. Die zijn rijk aan verzadigende eiwitten en de meeste mensen eten ze te weinig. Dus in de dagmenu’s zijn ook peulvruchten verwerkt, zodat je ze minstens een keer per week eet. Een dagelijkse portie noten hoort ook bij een gezond voedingspatroon. Je kunt elke dag een handje noten als snack eten, maar gehakte noten kunnen je ook door de salade of muesli mengen.

Het Slim Slank & Gezond-programma stimuleert je bovendien om zelf te gaan koken. Belangrijk, want als je ’s avonds een kant-en-klaarmaaltijd in de magnetron schuift, ben je geneigd die veel sneller op te eten dan iets wat je zelf hebt klaargemaakt. Je weet dan welke ingrediënten erin zitten, en omdat je die ook wilt proeven, eet je met meer aandacht. Wie langzamer eet, is eerder verzadigd. En wie eerder verzadigd is, eet minder. Ook dat helpt bij het afslanken.”

Als je ouder wordt, word je vaak automatisch zwaarder door het verlies aan spiermassa. Hoe gaat Slim Slank & Gezond dat tegen?

“Je bouwt natuurlijk geen spieren op door anders te gaan eten. En inderdaad: hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je verbruikt en hoe minder kans je hebt op overgewicht. Het is misschien een vervelende en afgezaagde boodschap, maar je moet dus bewegen én spierversterkende oefeningen doen, anders val je echt niet af. Maar andersom is ook waar: als je wel beweegt maar ongezond eet, val je óók niet af. Het gaat om de combinatie.

Als je meer gaat bewegen, is het belangrijk dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Die zijn nodig voor de spieropbouw. De dagmenu’s van Slim Slank & Gezond leveren genoeg eiwitten. Niet alleen dierlijke, maar ook plantaardige, zoals uit peulvruchten.”

Hoe lang moet je het programma volgen om effect te hebben?

“Dat hangt af van je huidige gewicht en je streefgewicht. Het is niet zoals met een crashdieet dat je twee tot vijf kilo per week kwijtraakt. Het gaat heel geleidelijk. Maar het belangrijkste van het programma is dat je ermee leert hoe een gezond voedingspatroon eruitziet. En dan kun je een leven lang gezond blijven eten – ook al ben je allang op je streefgewicht.” <

Zout zorgt er niet alleen voor dat je meer van vet voedsel eet, het beïnvloedt ook de smaak van voedsel. En daardoor smaakt het beter.

< TEKST ANNEMIEKE SMIT | BEELD ISTOCK >

Zout als zoete verleider

niet alleen vet, *alles* wordt lekkerder!



1 | Zout beïnvloedt alle andere smaken

Zout toevoegen betekent niet alleen dat je maaltijden minder flauw worden. Gek genoeg verandert zout ook de zoete, zure en bittere smaken. Dat gebeurt deels doordat het zout chemische reacties aangaat met andere voedingsstoffen, maar het kan de smaak ook via je zintuigen veranderen. Wetenschappers zijn er nog niet uit hoe dit precies werkt, maar er zijn al wel interessante theorieën over de wisselwerking van zout met zoet en bitter.

2 | Minder bitter met zout

Zout heeft het talent om bittere smaken, waar we in het algemeen niet zo van houden, te onderdrukken. Uit onderzoek is gebleken dat zout verhindert dat de bittere smaak in de smaakpapillen terechtkomt. Het is dus niet zo dat we de smaak anders ervaren: het bitter wordt als het ware in de kiem gesmoord. Hoe het zout dat aanpakt is niet duidelijk, maar effectief is het wel. Het befaamde mespuntje zout in de filterkoffie om de bitterheid van cafeïne te bestrijden, is hier een goed voorbeeld van. Ook bittere groenten, zoals witlof en andijvie, worden lekkerder met zout.

3 | Zout maakt... zoet!

Sterker nog: door het bittere te onderdrukken, zorgt zout er zelfs voor dat je eten zoeter smaakt. Er zijn experimenten gedaan met drankjes waarvan in het ene alleen bittere en zoete smaakmo-

leculen zaten, terwijl aan het andere ook een heel klein beetje zout werd toegevoegd. Het drankje met het snuffje zout werd als veel zoeter ervaren. Bij drankjes waarin alleen zoete en geen bittere smaken zaten, maakte de toevoeging van zout geen verschil. Dat wijst erop dat zout niet zozeer het zoet versterkt, maar ervoor zorgt dat je het beter kunt proeven omdat de bittere smaken het zoet niet meer maskeren.

4 | En zoet maakt... minder zout

Volgens een Amerikaanse groep wetenschappers stimuleert zout de zoete smaken ook direct, via sensoren in onze mond. Die moeten ervoor zorgen dat de suikermoleculen in de juiste receptoren terechtkomen. Volgens de onderzoekers lukt dat alleen als er zout in de buurt is. Een snuffje zout in het cakebeslag is dus zo gek nog niet. Overigens heeft suiker op zijn beurt ook invloed op zout: het onderdrukt de smaak ervan. Een te zoute soep is daarom nog te redden door er wat suiker aan toe te voegen.

5 | Een snuffje is genoeg

Flink met zout strooien dus om je eten smakelijker te maken? Nee hoor, want gelukkig is een klein beetje zout, zo weinig dat je het niet of nauwelijks proeft, al voldoende om de andere smaken te beïnvloeden. Je kunt dus toch lekker blijven eten – ook als je mindert met zout. <

11x olie

Plantaardige olie is vaak een gezond alternatief voor boter. Hoe goed zijn deze elf bekende oliën en hoe je kun je ze het beste gebruiken? < TEKST CARINE MAILLARD | BEELD ISTOCK >

PLANTAARDIGE OLIE is afkomstig uit geperste zaden en vruchten zoals bijvoorbeeld olijven, noten, sesam of zonnebloempitten. De meeste van deze oliën bevatten veel onverzadigd vet. Toch is er voor onze gezondheid een groot verschil tussen de ene en de andere olie. Het is namelijk belangrijk dat de inname van **omega 3-vetten en omega 6-vetten in balans** is. Maar de laatste 100 jaar zijn ons dieet, ons leven en de manier waarop we voedsel verwerken sterk veranderd. We eten daardoor veel te weinig omega 3-vetten en te veel omega 6-vetten. Daarom is het goed om bewust te kiezen voor oliën met omega 3-vetten, zoals lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie en koolzaadolie. En dan zijn er ook nog omega 9-vetten, die goed zijn voor je cholesterol.

Gebruik je olie bij het bakken, dan moet de olie goed verhit worden om het vlees direct dicht te schroeien. Maar een olie met meervoudig onverzadigde vetten mag weer niet te heet worden: die wordt dan als snel ongezond. Daarom kun je niet zomaar iedere plantaardige olie gebruiken om te bakken. Elke olie bestaat altijd uit een combinatie van verschillende vetten. Verzadigde vetten en enkelvoudig onverzadigde vetten kunnen het beste tegen verhitting. Gewone olijfolie bestaat voor ongeveer 70 procent uit enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Die kun je dus met een gerust hart verhitten.



Druivenpitolie

Deze (dure) olie is heel geschikt om in te frituren en kan ook gebruikt worden voor een vleesfondue. Druivenpitolie bevat meer omega 6- dan omega 3-vetzuren, maar is wel rijk aan tocoferolen, oftewel bouwstoffen van vitamine E. Let op: die gezonde tocoferolen gaan wel verloren als de olie wordt verhit.



Arganolie

Een heerlijke olie waarvan de rijke smaak vergelijkbaar is met die van amandelen en hazelnoot. De donkergekleurde olie is afkomstig van de vruchten van de arganboom en is totaal niet geschikt voor bakken en braden. Arganolie komt het best tot zijn recht in vinaigrettes en kan ook koud toegevoegd worden aan bijvoorbeeld couscous of vis. De olie is weliswaar rijk aan omega 6-vetten, maar óók aan omega 9-vetten en die krijgen we vaak te weinig binnen.



Sojaolie

Sojaolie is rijk aan omega 3 en kan zowel koud als warm worden gebruikt. Deze olie wordt veel gebruikt in oliemengsels, mayonaises en salades als kipkerrie- of surimisalades.

Koolzaadolie

Koolzaadolie bevat de grootste hoeveelheid omega 3-vetten en is rijk aan vitamine E. De vraag is nu: mag deze olie verhit worden? Daar zijn de meningen over verdeeld, maar doe je het wel, dan mag de olie in elk geval maar één keer gebruikt worden en de baktemperatuur mag niet hoger worden dan 180 °C. Koolzaadolie is samen met hazelnootolie het armst aan verzadigd vet en bevat ongeveer evenveel enkelvoudig onverzadigd vet als olijfolie. Het belangrijkste: ze herstelt het evenwicht tussen omega 6 en omega 3.





Olijfolie

Olijfolie heeft veel smaak en is rijk aan omega 9-vetzuren en enkelvoudig onverzadigd vet, en dus redelijk goed bestand tegen hitte (tot 170 °C). Verder bevat ze veel polyfenolen en antioxidanten. Een geweldige olie dus, maar met een klein minpuntje: de olie is relatief arm aan omega 3 en vitamine E. Daarom is het goed om ook andere oliën te gebruiken. Wordt olijfolie koud gebruikt, bijvoorbeeld in een sladressing of dipsausje, dan blijven de gezonde polyfenolen en antioxidanten het best behouden.



Hazelnootolie

Hazelnootolie heeft een uitgesproken smaak en is lekker in combinatie met avocado, pasta en gegrilde coquilles. De olie kan de boter vervangen in taarten en cakes, maar let op: hazelnootolie wordt snel ranzig; koop ze dus niet in te grote hoeveelheden. Hazelnootolie is rijk aan vitamine E, omega 9 en enkelvoudig onverzadigde vetten en kan dus gebruikt worden om te bakken en braden. Maar meestal wordt ze gebruikt om gerechten op smaak te brengen.



Zonnebloemolie

Zonnebloemolie kan prima tegen hitte, waardoor er prima in gebakken en zelfs in gefrituurd kan worden. Omdat de smaak van deze olie minder uitgesproken is, kan ze ook gebruikt worden voor vinaigrettes en sauzen. Daarnaast kan zonnebloemolie boter vervangen in bijvoorbeeld taarten. Maar toch: gebruik deze olie spaarzaam, want ze is rijk aan het omega 6-vet linolzuur, waarvan we vaak al te veel binnenkrijgen.



Tarwekiemolie

Tarwekiemolie wordt alleen koud gebruikt als smaakmaker. Gezien de uitgesproken nootachtige smaak wordt de olie meestal gecombineerd met andere, zachtere oliën. Als de olie koud geperst is, is hij relatief rijk aan vitamine E.



Notenolie

Wil je je dagelijkse inname van omega 3-vetten verhogen, dan is notenolie aan te bevelen. Kies voor *vierge* notenolie, want daarin zijn de werkzame voedingsstoffen behouden. Notenolie is ideaal in salades, maar kan ook gebruikt worden in gebak, al moeten de bakproducten dan wel in de koelkast worden bewaard en snel worden opgegeten. Notenolie is helaas nogal duur.



Arachideolie

Wil je frituren, dan is dit de beste olie – ze is zelfs meerdere malen te gebruiken (maximaal zeven keer), op voorwaarde dat de olie na elk gebruik wordt gefilterd en de friteuse goed wordt afgesloten. Omdat de smaak neutraal is, is deze olie minder geschikt voor salades. Heel gezond is arachideolie niet, want ze bevat meer omega 6 dan omega 3 én de olie is ook nog eens rijk aan ongezonde verzadigde vetten (ongeveer 20 procent).



Maiskiemolie

Ook maiskiemolie of maisolie kan verhit worden tot 170 °C, wat betekent dat je er wel in kunt bakken, maar niet in kunt frituren. Dankzij het lage gehalte aan alfa-linoleenzuur (een omega 3-vetzuur) blijft de smaak van de olie goed behouden tijdens het bakken. Maiskiemolie is redelijk rijk aan vitamine E en aan zowel enkelvoudig als meervoudig onverzadigde vetten. Helaas bevat ze wel veel omega 6-vetzuren. <



EEN GOED GEBRUIK

- Bewaar olie altijd op een donkere plek, anders wordt ze snel ranzig. Las-tig? Wikkel de fles dan in aluminiumfolie.
- Gebruik bij het frituren het liefst arachideolie. Blijf bij het frituren onder de 180 °C, anders bestaat het risico dat er kanker-verwekkende stoffen ontstaan, zoals acrylamide.
- Filter de olie na het frituren, bijvoorbeeld in een koffiefilter.
- Wanneer de olie oververhit is en begint te roken, is ze niet meer te gebruiken. Weggooien dus.



STREEP

HET JUISTE
ANTWOORD
AAN:DA

**kokos
vet
is**

gezond

ongezond

We schreven al eens eerder over kokosvet, en waarschijnlijk is dit artikel ook niet het laatste over dat onderwerp. Wetenschappers zijn het namelijk nog steeds niet eens of kokosvet nu gezond of juist ongezond is. Dit is de huidige stand van zaken.

< TEKST ANNEMIEKE SMIT | BEELD ISTOCK >

WIE ZIJN BEST DOET zo gezond mogelijk te eten, kan flink in de war raken. Want wat de ene dag nog als reuze gezond wordt gezien, kan de volgende dag ineens ongezond zijn. Weet je nog dat je spinazie niet opnieuw mocht opwarmen? En dat sla en vis een giftige combinatie werden genoemd? Dat is inmiddels allemaal teruggedraaid. Voortschrijdend inzicht noemen we dat – en daar is op zich niets mis mee. Het is het bewijs dat de wetenschap steeds alert blijft en niet blijft hangen in oude patronen. Maar ja, als leek kun je er behoorlijk de weg door kwijtraken.

Nog veel verwarrender is het als twee partijen je bestoken met wetenschappelijke onderzoeksresultaten, waarbij de één beweert dat daaruit blijkt dat je bepaalde voeding niet moet eten, terwijl de ander zegt dat ze bewijzen dat dit voedingsmiddel juist gezond is.

Wonderolie of ongezond vet?

Kokosolie of kokosvet is daar een goed voorbeeld van. Het Voedingscentrum en veel andere deskundigen raden op basis van wetenschappelijk onderzoek het gebruik van kokosvet sterk af omdat het slecht zou zijn voor hart en bloedvaten. **Daartegenover staan enthousiaste fans en wetenschappers die aan kokosvet een heel scala aan goede eigenschappen toedichten.** Zij zeggen dat het goed is voor hart en bloedvaten, het immuunsysteem ondersteunt, virussen en bacteriën om zeep helpt en de vetverbranding stimuleert, waardoor je er ook nog eens makkelijk door afvalt. Hoe is het mogelijk dat de visies zo uiteenlopen? En wie heeft er gelijk?

De tegenstanders:

‘Het is verzadigd vet’

Als het gaat om hart en bloedvaten, dan draait de kokosvetdiscussie vooral om verzadigde en onverzadigde vetzuren. De vuistregel om deze vetten uit elkaar te houden is dat onverzadigde vetzuren meestal plantaardig en bij kamertemperatuur vloeibaar zijn. Dan veranderen ze dus in olie. Verzadigde vetzuren zitten vooral in dierlijk vet (behalve in vette vis) en hebben bij kamertemperatuur een vaste structuur, zoals bijvoorbeeld roomboter.

Kokosvet is in deze indeling een vreemde eend in de bijt. Het is plantaardig, maar tegelijkertijd een vast vet, dat pas boven de 30 graden smelt en voor zo’n 85 procent uit verzadigde vetzuren bestaat. En bijna iedereen weet dat verzadigde vetten slecht zijn voor hart en bloedvaten en onverzadigde vetten juist goed. Voor de tegenstanders van kokosvet is het dus glashelder: kokosvet is ongezond.

De voorstanders:

‘Dit onverzadigd vet werkt heel anders’

De fans van kokosvet hebben goede tegenargumenten. Een van de belangrijkste verzadigde vetzuren in kokosvet is laurinezuur, en dát is juist gezond. Dit laurinezuur zit van nature ook in moedermelk en ondersteunt onder andere het immuunsysteem van de baby. Daar scoort kokosvet toch flink wat punten mee, zou je zeggen.

Bovendien: dit laurinezuur verhoogt weliswaar het cholesterolniveau, maar niet op een ongunstige manier. **Een grote internationale studie naar de relatie tussen verschillende soorten vetten en hun effect op cholesterol wees al in 2003 uit dat kokosvet een positieve uitwerking heeft op het HDL-cholesterol.** Dit wordt ook wel het ‘goede’ cholesterol genoemd omdat dit cholesterol netjes uit je lichaam wordt verwijderd en niet ergens onderweg in je aderen wordt opgeslagen. Het ‘slechte’ LDL-cholesterol doet dat vaak wel, waardoor de aderen dichtslibben en je hart- en vaatziektes kunt krijgen. Laurinezuur verhoogt het LDL-cholesterol niet.

Een ander gunstig effect van laurinezuur is dat het in de darmen wordt omgezet in monolaurine. Uit onderzoek is gebleken dat monolaurine een antibacteriële werking heeft en zelfs virussen en schimmels bestrijdt. Als je dit leest, dan moet je toch wel concluderen dat de voorstanders gelijk hebben. >

Laurinezuur zit niet alleen in kokosvet, maar ook in moedermelk. Het versterkt het afweersysteem.



De tegenstanders:

‘Toch zijn onverzadigde vetten gezonder’

Het lastige aan wetenschappelijk onderzoek is dat de zaken meestal veel complexer zijn dan ze in de vaak ronkende persberichten worden neergezet. Zo blijkt uit onderzoek dat slechts een heel klein deel van het laurinezuur, waarschijnlijk maar 3 procent, daadwerkelijk in de darmen wordt omgezet in het heilzame monolaurine. Bovendien staat het onderzoek naar de werking van monolaurine nog maar in de kinderschoenen. De experimenten zijn tot nu toe hoofdzakelijk gedaan in reageerbuisjes en petrischaaltjes of met proefdieren, en dat zegt weinig over de uitwerking van monolaurine op de mens.

De claim dat kokosvet – en met name laurinezuur – goed is voor je ‘goede’ cholesterol, is beter onderbouwd. De internationale studie uit 2003 wordt in het algemeen beschouwd als een degelijk en betrouwbaar onderzoek. Uit deze studie bleek overigens ook dat de grootste boosdoeners voor een te hoog cholesterol niet de verzadigde vetten, maar vooral de transvetten zijn. Vroeger kwamen die in allerlei producten voor, zoals in margarine, frituurvet, koek, chips en gebak. Veel fabrikanten gebruiken inmiddels geen transvetten meer, maar het loont nog steeds de moeite om ingrediëntenlijsten erop te scannen.

Als mensen nu beweren dat er dus niets mis is met verzadigde vetten en ook niet met kokosvet, is dat wel erg kort door de bocht. Het feit dat verzadigde vetten misschien niet zo slecht zijn als we dachten, betekent niet dat ze nu ineens gezond zijn. **Er zijn bijvoorbeeld aanwijzingen dat ze een ongunstig effect hebben op trombose, dat wil zeggen dat het bloed kan gaan klonteren. Met andere woorden: onverzadigde vetten zijn nog steeds het gezondst.** Ze verhogen óók het goede cholesterol, maar verlagen bovendien het slechte cholesterol en daarmee het totale cholesterol.

Een conclusie:

‘Van alle vetten word je dik’

Je kunt gerust af en toe kokosvet gebruiken; het is bovendien nog lekker van smaak ook. Maar grote hoeveelheden kokosvet verorberen in de veronderstelling dat je daardoor nog lang en gezond leeft, is minder verstandig. En het idee dat je ervan afvalt omdat het je stofwisseling stimuleert, kun je maar beter helemaal laten varen. **Niet alleen is het wetenschappelijk bewijs daarvoor heel wankeel, maar daarnaast zitten in 100 gram kokosvet bijna 900 calorieën, dus goed voor de lijn kun je dat niet noemen.** Jazeker, dat zijn ongeveer evenveel calorieën als in onverzadigde vetten als olijfolie en andere plantaardige oliën. Want daarin zijn alle vetten gelijk: verzadigd of onverzadigd, gezond of ongezond – als je er te veel van gebruikt, word je dik. <

Er zijn heel wat misverstanden als het over voeding gaat. Wat is er bijvoorbeeld waar van deze 9 wijsheden?

< TEKST ROOS VERMEENT | BEELD ISTOCK >

Waar of niet waar?

test je kennis over eten



1 | Roomboter bevat meer calorieën dan olijfolie

Niet waar. Olie bestaat voor 100 procent uit vet en bevat 900 calorieën per 100 gram. Boter bestaat 'maar' voor 80 procent uit vet en bevat 742 calorieën per 100 gram. Toch is olijfolie gezonder dan roomboter: het bevat minder verzadigd vet.

2 | Hoe gezonder je eet, hoe slanker je blijft

Niet waar. Een supergezonde salade kan net zoveel calorieën bevatten als een broodje kroket. Uit onderzoek blijkt bovendien dat mensen vaak meer eten van een gezonde maaltijd dan van een ongezonde, omdat ze denken dat er minder calorieën in zitten. Ook als op de verpakking staat dat er weinig vet in een product zit, eten mensen er meer van, omdat het schuldgevoel minder groot is. Gezond eten is wel gezonder, maar dus niet altijd slanker.

2 | Twee sneetjes bruinbrood bevatten meer vezels dan één avocado

Niet waar. Een avocado bevat meer vezels. Dat wil niet zeggen dat je nu je boterham moet inruilen voor de vezelrijke vrucht. Graanproducten bevatten heel andere vezels dan groenten en fruit, en beide soorten vezels zijn belangrijk voor de gezondheid.

5 | Melk, sinaasappelsap en bruisend water zijn slecht voor je gebit

Deels waar. Melk en bruisend water tasten het tandglazuur niet aan, maar het zure sinaasappelsap wel. Frisdranken doen dat trouwens ook, want zij danken hun frisse smaak aan toegevoegd zuur. De

suiker in frisdrank maskeert de zure smaak. Lightdranken zijn wat betreft tanderosie even slecht als gewone frisdranken, omdat ze net zoveel zuur bevatten. Voor het ontstaan van gaatjes zijn ze minder schadelijk. Overigens zijn ook wijnen zuur.

6 | Jonge kaas is vetter dan oude kaas

Niet waar. Jonge kaas geeft wel een vetter gevoel in de mond, maar oude kaas bevat meer vet. Hoe ouder de kaas, hoe droger. En hoe minder vocht, hoe meer vet.

7 | Mayonaise bevat veel meer calorieën dan ketchup

Waar. In één eetlepel mayonaise zitten evenveel calorieën als in zeven eetlepels ketchup. Ketchup bevat namelijk veel minder vet dan mayonaise, maar wel wat meer suiker.

8 | Verse groenten zijn gezonder dan groenten uit blik, pot of diepvries

Niet waar. Groenten in blik, pot of diepvriesverpakking worden binnen een paar uur na de oogst verpakt of ingevroren. Daardoor blijven de voedingsstoffen intact. Verse groenten leggen een heel traject af voordat ze in de keuken belanden, en hoe ouder ze worden, hoe meer waardevolle voedingsstoffen er verloren gaan.

Groenten in blik of pot worden na het blancheren samen met water en een bepaalde hoeveelheid zout afgevuuld. Daardoor bevatten ze meer zout dan verse groenten of diepvriesgroenten. Diepvriesgroenten zijn dus in feite het gezondst. <



Zout
de stiekeme
dik
maker

Zout is ongezond voor je nieren en niet goed voor je bloeddruk, dat is bekend. Maar er is nog een reden om er niet te scheutig mee te zijn: je gaat er meer én vetter door eten.

< TEKST ANNEMIEKE SMIT | BEELD ISTOCK >

VIER KEER DOOR EEN GULLE GASTHEER uitgenodigd worden voor een lunch: dat klinkt aantrekkelijk. Maar in dit geval bestaat de lunch steeds weer uit niets anders dan 750 gram gekookte macaroni met 600 gram tomatensaus. Ontzettend saai natuurlijk, maar toch genieten de gasten er de ene keer aanzienlijk meer van dan de andere keer.

De gastheer van deze vier lunches is professor Russell Keast van de Deakin University in Australië. Zonder dat zijn 48 gasten – of nou ja, proefpersonen eigenlijk – het weten, past hij iedere week het vet- en zoutgehalte in de macaronischotel aan.

Dat zout en vet samen ongelooflijk verleidelijk zijn en al snel aanzetten tot te veel eten, is bekend. Maar Keast is benieuwd wat nou belangrijker is voor die aantrekkingskracht: het zout of het vet.

Dus serveert hij de ene week een macaronischotel met weinig vet en weinig zout, dan weer eentje met weinig vet en veel zout, of eentje die juist veel vet en weinig zout bevat en ten slotte een schotel waar zowel veel zout als veel vet in zit. Na afloop van iedere maaltijd vraagt hij aan zijn proefpersonen hoe lekker ze het vonden en meet hij nauwkeurig hoeveel ze ervan hebben gegeten.

DOOR ZOUT GA JE MEER ETEN

Tot Keasts verbazing blijkt dat maaltijden met meer vet door geen van de proefpersonen lekkerder worden gevonden dan de vetarme. Maar de waardering voor de macaroni met tomatensaus stijgt zodra er zout is toegevoegd. Het meest opvallend is dit voor de proefpersonen die gevoelig zijn voor de smaak van vet. Van tevoren heeft professor Keast zijn gasten aan een testje onderworpen, waaruit blijkt dat 15 van hen al heel kleine hoeveelheden vet waarnemen: veel kleinere hoeveelheden dan

de andere 33. Het is bekend dat deze ‘vetgevoelige’ eters sneller vol zitten van vet voedsel en er daarom minder van eten. Dat blijkt ook nu: van de maaltijden met weinig zout eten ze veel minder dan de anderen. De maaltijden met veel zout daarentegen blijken ook voor hen onweerstaanbaar. Zelfs van de macaronischotel met veel vet, waarvan ze normaal gesproken dus maar weinig zouden eten, kunnen ze niet afblijven. **Hun natuurlijke rem op het eten van vet voedsel werkt blijkbaar niet meer, of in ieder geval niet meer zo goed.**

Het gekke is dat ze zelf niet beseffen dat ze van de zoutere maaltijd veel meer eten. De smaak van de maaltijden kunnen ze niet met elkaar vergelijken, aangezien er steeds een week tussen de verschillende varianten zit.

DIK WORDEN VAN ZOUT

Keast concludeert dat veel zout in vet eten en vette snacks ertoe kan leiden dat mensen die zich van nature niet overeten, dat ineens wel gaan doen. Voor een keer is dat niet erg, stelt de professor. Maar als dat vaak gebeurt, gaat de gevoeligheid voor vette smaken verloren en zal de rem er permanent af gaan, met gewichtstoename als gevolg. Uit onderzoek zou blijken dat al na vier weken van veel vet eten de vetgevoeligheid afneemt – en de neiging tot overeten toeneemt. Via een omweg kan zout, dat zelf geen enkele calorie bevat, dus niet alleen slecht zijn voor je bloeddruk, maar ook leiden tot overgewicht – met alle gevolgen van dien.

Voor al bewerkte voedingsmiddelen vormen wat dat betreft een groot risico. Ze zijn verantwoordelijk voor zo’n 80 procent van het zout dat we dagelijks eten, al hebben we dat meestal niet in de gaten.

Want niet alleen chips, pizza’s en zoute snacks zitten vol zout, ook producten als

Mensen die zich van nature niet overeten, gaan dat door toevoeging van zout ineens wel doen.



brood, koekjes en op het oog gezonde kant-en-klaarmaaltijden zitten er bomvol mee.

De kans bestaat dus dat je er, net als de proefpersonen van professor Keast, ongemerkt steeds meer van gaat eten.

EEN BÉÉTJE ZOUT HEBBEN WE WEL NODIG

Een gewaarschuwd mens telt voor twee, en dus zou je na dit slechte nieuws kunnen besluiten om alle zoutpotten de deur uit te doen en alle bewerkte voedingsmiddelen van je lijstje te schrappen. Alles zal wat flauw smaken in het begin, maar er zijn wetenschappelijke experimenten geweest die erop wijzen dat je na zes tot acht weken helemaal gewend bent aan zoutloos eten, en een zoute maaltijd zelfs vies vindt.

Maar wacht nog even voordat je een zoutloos leven omarmt: een leven zonder zout zal helaas ook een kort leven zijn. Zout zorgt namelijk voor de chemische processen die nodig zijn om je spieren te kunnen spannen en je hart te laten kloppen, het zorgt voor de vertering van je voedsel, de vochtbalans in je lichaam en heeft nog veel meer cruciale functies. Om kort te gaan: zonder zout ga je dood. Het hoeft niet veel te zijn; 1 gram per dag is genoeg. Maar omdat je lichaam zelf geen zout aanmaakt, moet je het wel op de een of andere manier binnenkrijgen. Dat verklaart misschien ook waarom we zo dol zijn op zout: dat hebben we door de evolutie gewoon meegekregen.

ZOUTKLOMPJES: EEN NIEUWE TREND?

Overigens krijgen de meeste mensen al genoeg zout binnen via hun voeding zonder dat daaraan zout is toegevoegd. Vlees bevat bijvoorbeeld van zichzelf zout. In planten daarentegen is nauwelijks zout te vinden. Daarom krijgen veel plantenetende dieren zoals paarden, koeien, cavia's en parkietjes een klomp(je) zout om af en toe aan te likken.

Als je erover nadenkt, zou dat ook voor ons een verstandige oplossing kunnen zijn. Geen zout meer toevoegen aan je eten, maar af en toe even likken aan een blokje zout. **De kans dat je je daaraan te buiten gaat, is kleiner dan dat je een zak zoute én vette chips opeet.** Hoewel... voor je het weet is het klompje likzout een culinaire belevenis, die je in chique restaurants geserveerd krijgt met knapperig brood en (vette) olijfolie! <



MIRTE STEENBEEK | 54:

‘Mijn bloeddruk is weer in orde, en ik ben nog afgevallen ook’

■ “Tijdens een controle bij de huisarts bleek mijn bloeddruk te hoog. De dokter wilde me medicijnen voorschrijven, maar daar wilde ik liever niet meteen aan beginnen. Daarom ben ik zoutloos gaan eten. In het begin was dat wel wennen: ik vond die flauwe happen maar niks. Maar na een paar weken begon ik te genieten van de smaak van verse kruiden, die ik nu volop gebruikte, en miste ik het zout niet meer. Sterker nog: ik vond gezond eten opeens veel lekkerder, en koos eerder voor slanke voeding. Verder ging ik wandelen, lekker in het park, elke dag een rondje. Toen de huisarts na een maand opnieuw mijn bloeddruk controleerde, bleek die helemaal goed. Hij was heel verbaasd, en ik was heel blij. Nu, na nog drie maanden zoutloos eten en een dagelijks rondje lopen, blij ik ook nog 4,5 kilo te zijn afgevallen. Dat is mooi meegenomen!”

(TEKST MARTHA CATS)

Maak kennis met onze digitale. + Gezond specials

Slechts
€1,50 *per stuk*



Heeft u
interesse
in één of
meerdere
specials?

Download deze
nu en lees ze
direct op uw
tablet, laptop
of smartphone

BESTEL
NU

KLIK
HIER

of ga naar www.pluswebshop.nl/gezond