

Gezond

Vitaal leven en ouder worden, dat willen we natuurlijk allemaal.

Op deze pagina's vind je tips en trucs voor een gezond lijf.



Voedzame linzensoep

Linzen zijn er in verschillende soorten, maten en kleuren. Deze peulvrucht bevat een goede bron van eiwitten, ze zijn goed voor de darmflora en bevatten alle essentiële aminozuren. De soep geeft snel een verzadigd gevoel.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 liter groentebouillon
- 200 gram gele of bruine linzen
- grote ui en 2 teentjes knoflook
- 2 stelen bleekselderij
- ½ wortel
- ½ eetlepel kerrie
- ¼ knolselderij
- zout en peper

Bereiding:

- Snijd de groenten en knoflook in stukjes, houd de knolselderij apart.
- Fruit de groenten (zonder de knolselderij) samen met ui en knoflook.
- Voeg de linzen toe en kook deze in 20 min gaar in de bouillon.
- Blokjes knolselderij beetgaar koken, dit gebruik je als garnering.
- Breng de soep op smaak met de kerrie, zout en peper en pureer het linzenmengsel met een staafmixer.
- Voeg als laatste de blokjes knolselderij toe.



'Warme sokken aan in bed helpen je om in slaap te vallen, omdat hierdoor je lichaamstemperatuur een beetje daalt' Slaapexpert Lisette Venekamp in het AD

Het beste etiket

Fabrikanten willen nog weleens creatief omgaan met wat ze op een etiket zetten. Goed dus om te weten waar je op moet letten.

Voor verschillende producten zijn er verschillende benamingen. Als je suiker wilt opsporen, kijk dan naar alle woorden die eindigen op -ose (glucose, fructose, dextrose etc.), alles wat eindigt op stroop, siroop, honing of nectar en alle termen waarin suiker expliciet wordt genoemd.

In de voedingswaardetabel kun je zien hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten in het product zitten. Je kunt er ook vitamines en mineralen in terugvinden, maar deze hoeven niet allemaal vermeld te worden.

De volgorde van de ingrediënten laat zien van welk bestanddeel er het meeste in het product aanwezig is.

E-nummers kunnen dienen voor de kleur, houdbaarheidsdatum en smaak. Veel E-nummers zijn chemisch, maar enkele hebben ook een natuurlijke oorsprong. Controleer ze dus online om de oorsprong vast te stellen.

Soms zijn er gezondheidslabels zichtbaar zoals 'light', 'volkoren' of 'rijk aan vezels'. Niet alles is een garantie voor een gezond product! Er zijn apps beschikbaar zoals de gratis 'Kies ik gezond'-app van het Voedingscentrum, die inzicht geeft in de verschillende voedingsmiddelen.

Tot slot: het beste etiket is geen etiket. Oftewel, kies zo veel mogelijk voor onbewerkte natuurlijke producten. Probeer zo weinig mogelijk voorverpakte en bewerkte voedingsmiddelen te gebruiken en kook zo veel mogelijk vers.



Als je wandelt verbrand je ongeveer 1 kcal per kilo lichaamsgewicht per kilometer. Dit betekent dat een vrouw van 80 kilo ongeveer 80 kcal per kilometer verbrandt. Reken maar eens uit wat dit voor jou betekent.



Winterwandelen

Trek je dikke jas aan en ga lekker naar buiten deze winter. Want wandelen is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je humeur. Tien pluspunten op een rijtje.

- 1 Wandelen waarbij je niet buiten adem raakt is de beste manier om je eetlust te reguleren. De calorieën die je tijdens een wandeling verbrandt, maken niet hongerig. Dit in tegenstelling tot intensieve sporten, waarbij je na afloop geneigd bent om te gaan eten.
- 2 Je vergroot je creativiteit. Uit onderzoek blijkt dat proefpersonen tijdens het wandelen 60 procent creatiever waren in vergelijking met personen die stilstaten.
- 3 Bij elke kilometer die je loopt, verbrand je flink wat calorieën. Het tempo maakt hierbij niet uit.
- 4 Wandelen kun je bijna altijd en overal doen. Je hoeft je lichaam niet voor te bereiden op de belasting.
- 5 Je humeur verbetert. Dit komt omdat je gevoel van eigenwaarde stijgt wanneer je je fitter voelt en door de ontspanning die wandelen geeft.
- 6 Je bloeddruk en cholesterol gaan omlaag naarmate je steeds meer gaat wandelen.
- 7 Wandelen verstevigt je spieren.
- 8 Door te wandelen verstevig je je botten, je skelet wordt daardoor sterker.
- 9 Door tijdens het wandelen je tempo te verhogen en te verlagen verbeter je je conditie.
- 10 Door een stappenteller te gebruiken kun je je motivatie vergroten. (BRON: MAGAZINE BODYMIND)

Froukje Siekman (58) is verpleegkundige in een slaapcentrum van een topklinisch ziekenhuis. Daarnaast heeft ze een coachpraktijk op het gebied van leefstijl en vitaliteit.



Koffer uitpakken

'Als ik stress heb, lukt het me niet te letten op gezonde voeding.' Zomaar een opmerking die ik als leefstijl- en vitaliteitscoach met grote regelmaat hoor. Gezonde voeding en negatieve emoties, het lijken wel elkaars grote vijanden. 'Vertel eens', moedig ik mijn klant dan aan, 'wat zit je in de weg?' Heel vaak gaat het dan niet over de klant zelf, maar over mensen uit diens omgeving. 'Ik neem de problemen van die ander zo serieus, dat het uiteindelijk mijn probleem is geworden', vertelt mijn klant. 'En ja, dan ga ik snoepen en komt er van de rest van mijn gezonde leefstijl ook niet zoveel terecht.' Ik laat een stilte vallen waarin we beiden kunnen nadenken.

Want ik kan nu twee kanten op. Of ik vraag mijn klant hoe hij omgaat met het probleem van de ander, of ik gooi het over een andere boeg. Ik besluit het laatste te doen. 'Ik hoor dat je het een en ander in je "koffer" meedraagt, zullen we die eens uitpakken? En kijken wat er van de inhoud echt van jou is en wat van die ander?' Met enige schroom begint mijn klant de denkbeeldige, zware koffer uit te pakken. 'De balans tussen werk en privé slaat soms de negatieve kant op', vertelt mijn klant. 'Daar zou ik wel iets aan kunnen doen. En o ja, de mantelzorg voor mijn vader valt me zwaar. Samen met hem ga ik kijken hoe dit anders kan.' Zo sorteren we de inhoud van de koffer en wordt die wat minder zwaar.

Door het leven zo te ordenen ('is dit van mij of van de ander?'), ontstaat er vaak ruimte. Ruimte waarin je ook weer een plekje kan vinden om gezond met leefstijl om te gaan. Leefstijl is gelukkig niet alleen maar voeding. Het gaat ook over beweging, slaap en ontspanning. Stop van dat laatste maar flink wat in je koffer, ik garandeer je dat dat heerlijk licht aanvoelt.