

Jezelf gelukkig eten

"Je bent wat je eet" is waarschijnlijk wel een bekende uitdrukking. Kies je natuurlijke, gezonde voeding dan zal dit zorgen dat je lichaam een betere conditie krijgt, je minder snel ziek wordt en je fitter voelt. Dit kan er indirect al voor zorgen dat je gelukkiger wordt omdat je meer kunt en er meer voldoening uit haalt.

Wist je ook dat er los hiervan een sterk verband is tussen je darmen en hersenen? De darmen hebben namelijk als enige orgaan een eigen zenuwstelsel. Als we iets in de darm doen, verandert er iets in de hersenen. Als je goed voor je darmen zorgt, worden je hersenen daar beter.

Geef je darmflora een boost met:

- Probiotica, dit zijn nuttige melkzuurbacteriën. Deze haal je uit gefermenteerde producten zoals yoghurt, kwark, kefir, karnemelk. Naast melkproducten kun je ook vaker kiezen voor: tofu, tempé, zuurdesembrood, augurken en zuurkool.
- Prebiotica, dit zijn vezels die je darmbacteriën gezond houden.
 - Haal deze uit asperges, witlof, kiemgroente (alfalfa, taugé),

Welke stoffen spelen er nog meer een rol en wat moet je hiervoor eten?

Dopamine: dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot en blijdschap. Door veel groente en fruit te eten, die rijk zijn aan antioxidanten, worden zenuwen die dopamine gebruiken beschermd.

Noradrenaline: is een stof die zorgt voor euforie en opwindings. Heb je hier een tekort aan, dan voel je je vaker depressief.

Beide stoffen worden gemaakt uit de eiwitten Thyrosine en Phenylalanine. Deze vind je o.a. in amandelen, pompoen- en sesamzaden en bananen.

Spaghetti met kastanjechampignons en witlof (2 pers.)

- 120 g volkoren spaghetti/ tagliatelle
- 125 g bacon reepjes
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 400 g kastanjechampignons
- 1 takje verse oregano of ½ tot 1 el gedroogde oregano
- 3 stronken witlof
- 100 gram zuivelspread naturel

**Bereiding:**

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
2. Schil de ui en knoflook en snijd beide deze in kleine blokjes. Verhit wat olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook gedurende 3 minuten. Snijd ondertussen de champignons in partjes.
3. Voeg na 3 minuten de baconreepjes en champignons toe aan het ui-mengsel.
4. Snijd ondertussen de onderkant van de stronken witlof en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern en snijd het lof in dunne reepjes. Voeg het witlof toe aan de pan en bak nog 2 minuten op hoog vuur.
5. Doe de zuivelspread en oregano bij de groenten en verwarm nog 2 min. op laag vuur.
6. Breng op smaak met peper. Verdeel de pasta over de borden en schep de saus er over heen. Garneer evt. met een klein beetje oregano.

Liever vega? Laat de baconreepjes achterwege of vervang ze door 80 gram pijnboompitten of gehakte cashewnoten.



Mooie resultaten bij COOL Leefstijl coaching

Afgelopen zomer zijn we met COOL leefstijl coaching gestart!

In verschillende wijken in Nijmegen zijn de groepen enthousiast aan de slag gegaan.

De huidige deelnemers merken veel bewustwording bij zichzelf, zijn bezig met doelen opstellen en kijken hoe ze deze kunnen behalen.

Gezien het een tweejarig traject is besteden we veel aandacht aan: wat wil ik over 2 jaar bereikt hebben en hoe kom ik daar? Bewustwording van gedrag is daar een groot onderdeel van. Naast voeding en beweging nemen we ook de pijlers slaap, ontspanning en gedrag mee.

We merken dat de deelnemers het prettig vinden om ook individuele gesprekken met de diëtist te hebben voor een evaluatie & meetmoment. Deze combinatie van groepsbegeleiding, uitwisseling van knelpunten met andere deelnemers, maar daarnaast ook een stukje individuele begeleiding werkt voor deze groepen erg goed.

Mocht jij ook interesse hebben in een groepstraject om aan je leefstijl te werken? Laat het ons weten, ook dit jaar gaan er weer nieuwe groepen van start.

Eiwitten in melkproducten

Tegenwoordig zie je steeds meer eiwitrijke melkproducten in de supermarkt. Maar hoe gezond zijn deze speciale eiwitrijke varianten eigenlijk? Letten op hoeveelheid eiwitten is handig, zo zorgen eiwitten voor verzadiging en dragen bij aan spiermassa opbouw. Echter is niet zo "hoe meer eiwitten, hoe beter". Het kan namelijk ten kosten gaan van andere voedingsstoffen en je moet niet overdrijven want je lichaam, waaronder je nieren, moeten het ook allemaal goed kunnen blijven verwerken.



Tips voor het beoordelen van melkproducten:

- Let op het aantal kilocalorieën. Zit dit onder de <65kcal per 100ml dan zit je altijd goed. Naturel varianten halen dit eigenlijk altijd. Varianten met een smaakje zitten vaak hoger. Na een intensieve training is dit geen ramp, je hebt deze energie ook weer nodig voor je herstel.
- Wat is er nog meer toegevoegd: suiker/ zoetstoffen?
- Meer eiwitten dan 20 gram per eetmoment heb je over het algemeen niet nodig. Een schaalkje van 150-200 gram magere kwark is dus al prima! Verspreid je eiwitinname over meerdere porties per dag.

Product	Kcal (per 100 gram)	Eiwit (per 100 gram)
Sojagoghurt	43	4,5 g
Magere yoghurt	37	4,5 g
Magere kwark	52	9,0 g
Skyr	63	11,0 g
Melkunie Protein	67	10,0 g
Ehrmann High protein pudding	76	10,0 g