

NIEUWSBRIEF PROFITT

VITAMINE D



Een vitamine D tekort kan je herkennen aan:

- vermoeidheid
- lusteloosheid
- spiertrillingen
- kramp
- overmatig zweten
- nachtzweeten
- spierpijn en pijn aan de gewrichten

Vitamine D is belangrijk voor ons **immuunsysteem**, het helpt bij het onschadelijk maken van bacteriën en ziektemakers in het lichaam. Daarnaast is deze vitamine belangrijk voor sterke botten, tanden en spieren.

Hoe kom je nu aan genoeg vitamine D? Deels haal je dit uit je voeding, zoals **vette vis** (zalm, haring, makreel, paling), kaas, eieren en margarine of **halvarine** (hieraan is vitamine D toegevoegd). Maar het grootste deel van de vitamine D die we nodig hebben halen we uit blootstelling aan de **zon!** 15 tot 30 minuten per dag buiten zijn is genoeg.

De Gezondheidsraad raadt 10 µg vitamine D per dag aan. Nu de zon zich weer wat minder laat zien, is het extra belangrijk om hier alert op te zijn. In de zomermaanden (mei tot en met september) kunnen we genoeg vitamine D opnemen uit enkel de zon, in de overige maanden moet dit extra worden aangevuld met vitamine D uit de voeding óf via een supplement.

Voor volwassenen die geen vitamine D aanmaak in de huid hebben (door een donkere huidskleur, of door geen blootstelling van de huid aan zonlicht) als voor alle vrouwen van 50 tot 70 jaar geldt het advies om dagelijks een **supplement** met 10 µg vitamine D te gebruiken. Voor alle >70 jarigen geldt het advies om dagelijks een supplement met 20 µg vitamine D te gebruiken.



Twijfel je nog steeds over of je vitamine D moet suppleren? Maak dan een afspraak bij onze collega Liza, zij is gespecialiseerd in supplementen en kijkt graag met je mee!

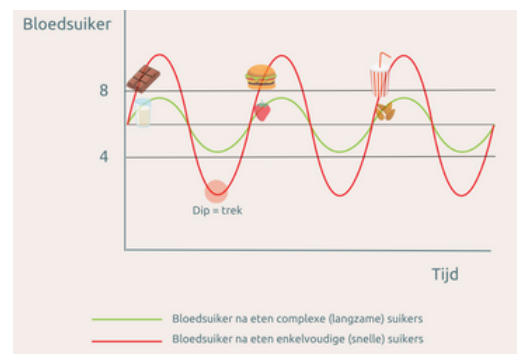
BLOEDSUIKER IN BALANS

Het is van belang voor de gezondheid om de bloedsuiker **zo stabiel mogelijk** te houden. Dat betekent tussen de 4 en de 8 mmol/liter. Niet te veel hoge pieken en dalen dus. Heb je een te **hoge bloedsuiker**, dan kan dat in de lange termijn de bloedvaten beschadigen. Heb je een te **lage bloedsuiker** kun je klachten als duizeligheid, licht in het hoofd en misselijkheid ervaren. Vooral voor mensen met Diabetes is het belangrijk om een te hoge bloedsuiker te voorkomen.

Je kunt dit zelf beïnvloeden door de voedingskeuzes die je maakt gedurende de dag. Kies je voor enkelvoudige (snelle) suikers, zoals producten waar veel toegevoegde suikers in zitten (bijv. gebak, koekjes, frisdrank), dan ontstaat er een snelle piek met vervolgens een diepe dip. In die dip heb je een lage bloedsuiker en krijg je een trekgevoel (het lichaam vraagt om suikers). Kies je voor **complexe (langzame) suikers**, zoals producten waar veel eiwitten, vezels of onverzadigde vetten in zitten (bijv. zuivel, fruit, groente, noten), dan worden deze geleidelijker opgenomen en ontstaat er een **minder hoge piek** met daarbij ook een minder diepe dip. En dus ook **minder trekgevoel** tussen eetmomenten!

"Slimme snacks: boost je bites met vezels en eiwitten!"

Wil je toch een keer een (snelle) suikerrijke snack eten, eet er dan een product rijk aan eiwit, vezels of onverzadigd vet bij voor een tragere opname (bijv. een bakje kwark, handje noten of een volkoren cracker).



NIEUWSBRIEF PROFITT



ZONNETJE VAN DE MAAND

Afgelopen week kreeg Anne een berichtje van een client. Ze vierde haar zeshonderdste dag na start van het veranderen van haar leefstijl. Ze stuurde een foto mee met bloemen op tafel en overal kaarsjes aan. Ze had er echt een feestje van gemaakt. Inmiddels is ze 40 kg afgevallen en blijft ze sinds een half jaar stabiel op gezond gewicht. Ze voelt zich energiever, heeft een bikini gekocht en gaat met plezier naar de sportschool. Het mooiste vindt Anne misschien wel dat ze geleerd heeft om op een goede manier voor haar lichaam te zorgen en andere manieren van belonen heeft gevonden, waar ze op langer termijn ook van kan blijven genieten.



PODCAST UITGELICHT

In podcast 'Studio Plantaardig' gaat Esther Molenwijk in gesprek met verschillende experts over de verschuiving van een dierlijk naar een plantaardig dieet. In aflevering #48 hebben Jaap Seidell (voedingswetenschapper) en Martine van Haperen (vegan food professional en receptontwikkelaar) het over vleesvervangers en hoe gezond deze zijn. **Luister het hier!** 



EVENEMENT VOEDING

Free From Food Health Ingredients Expo 2023 (RAI Amsterdam)

21 november 2023

21 november 10:00 – 17:00 uur

22 november 10:00 – 17:00 uur

RAI Amsterdam Europaplein 24 1078 GZ Amsterdam
The Netherlands (Hall 5 - Entrance L)

Entree: gratis (enkel bij registratie online)

<https://amsterdam.freefromfoodexpo.com/visiting/>

Tijdens 'Free From Food Health Ingredients Expo 2023' komen alle lagen uit de voedingsmiddelenindustrie samen. Voedingsindustrie, retail, marketing en consument. Er zijn meer dan 250 exposanten en duizenden voedingsproducten en merken uit meer dan 100 verschillende landen, waarbij de nieuwste productinnovaties worden gepresenteerd op het gebied van allergievrije, functionele- en voedingsvoordelen. Er zullen presentaties zijn in de categorieën 'vrij van', 'veganistisch/plantaardig', 'natuurlijk/ biologisch', 'functioneel/ gezonde ingrediënten'. En als je benieuwd bent naar de beste innovaties op het gebied van voeding, zijn de Free From Innovation awards met de meest indrukwekkende opkomende producten erg interessant! Alle zintuigen worden geprikkeld, want de hele dag is er van alles te zien, horen, proeven en ruiken.



VRAAG VAN VANDAAG

"HOE GEZOND IS SPINAZIESPAGHETTI?"

Misschien dat je het al tegengekomen: de spinaziespaghetti van Knorr. Wij hebben de voedingswaarden bekeken en deze vergeleken met een volkorenspaghetti van Albert Heijn. In de tabel hiernaast kun je zien hoe deze twee soorten spaghetti's van elkaar verschillen per 100 gram.

Al met al kun je dus net zo goed kiezen voor een volkorenspaghetti, deze bevat én meer vezels én is een stuk goedkoper. De groenten eet je er dan lekker vers bij!

	Knorr	AH
Kcal	343	338
Eiwit	14	14
Vezels	3,8	8,0



Pumpkin spice latte



Wat ga je doen?

1. Voeg een theelepel van de Pumpkin Spice kruiden toe aan melk naar keuze.
2. Warm 120 ml halfvolle melk (of een plantaardig alternatief) op in een pannetje/magnetron en klop het op met een melkopschuimer.
3. Schenk de opgeklopte melk in een hoog glas en schenk hier een espresso overheen.
4. Garneer tot slot met nog een dun laagje van de Pumpkin Spice kruiden. Enjoy!

Ingrediënten:

- 1 theelepel Pumpkin Spice kruiden (bijvoorbeeld van Verstegen)
- 120 ml halfvolle (plantaardige) melk
- 1 espresso

