

Nieuwsbrief zomer 2023

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Specialisatie Kristel: Coeliakie
- Even voorstellen: Jonathan Rep
- Vleeswaren
- Lekker eten: Romige cajun pasta met kip

Specialisatie Kristel: Coeliakie

Kristel is sinds 2022 erkend coeliakie-diëtist en aangesloten bij de Nederlandse Coeliakie vereniging (NCV). Coeliakie (spreekt uit: sue-lia-kie) is een auto-immuunziekte, waarbij het darmslijmvlies ontstoken raakt na het eten van gluten. Hierdoor kan iemand met coeliakie heel erg ziek worden. Door de beschadigingen van de darmwand kunnen vitamines en mineralen minder goed worden opgenomen. De meest voorkomende klachten zijn buikpijn, diarree of juist verstopping, opgeblazen buik, winderigheid, hoofdpijn en concentratieproblemen. Daarnaast komen bloedarmoede, depressie en botontkalking ook vaker voor bij coeliakiepatiënten.

Gluten zitten bijvoorbeeld in brood, crackers, ontbijtgranen, pasta, sauzen, koek, gebak, zoutjes, snacks, bier en nog veel meer. Kristel heeft zelf ook coeliakie, dus is ze ervaringsdeskundige in het glutenvrij dieet. Om up to date te blijven van de wetenschappelijke inzichten over het glutenvrij dieet, is Kristel nu aangesloten bij de NCV.



Even voorstellen: Jonathan Rep

Ik zal mij even voorstellen. Mijn naam is Jonathan Rep, ik ben 21 jaar oud en kom uit Alkmaar. Ik ben sinds eind maart werkzaam bij Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk. Mijn werkdag is de woensdag. Ik heb de spreekuren van Marlies Dreijer overgenomen. Per 1 juli neem ik het dinsdagavond spreekuur van Afra Ouwerkerk over.

Ik ben in februari afgestudeerd als diëtist en ben dus meteen de wereld van het vak diëtist ingedoken. In september ga ik beginnen met mijn vervolgstudie Health sciences aan de VU.

Naast mijn werk als diëtist ben ik vaak te vinden op de tennisbaan en in de sportschool. Ik hou mij graag bezig met het fit houden van mezelf en vind het ook erg leuk om anderen daarmee te helpen. Iedereen heeft een andere weg om zijn doel te bereiken, waardoor ik het werk ook leuk vindt. Zelf heb ik jonge leeftijd al mee kunnen maken wat een gezond voedingspatroon kan betekenen voor iemand en heb dit dus altijd al interessant gevonden.

Ik hoop je binnenkort een keer op mijn spreekuur te mogen ontmoeten.



Vleeswaren

In Nederland eten we gemiddeld 20 gram vleeswaren per dag. Wat is nu een gezonde keus en waarom?

Vleeswaren zijn vleesproducten die bewerkt zijn en meestal worden gegeten op brood. Royaal gebruik van bewerkt vlees en rood vlees wordt in verband gebracht met darmkanker. Dus gebruik het met mate.

Er zijn verschillende manieren om vlees te bewerken tot vleeswaren: roken, zouten, drogen, koken, braden of grillen.

Meestal wordt er (veel) zout aan vleeswaren worden toegevoegd voor de smaak. Dit is een belangrijk aandachtspunt bij hoge bloeddruk.

We kunnen onderscheid maken in magere of vette vleeswaren. Magere vleeswaren bevatten maximaal 20% vet. Het vet in vlees is vooral verzadigd vet. Wanneer jouw cholesterol te hoog is of je overgewicht hebt, heeft het de voorkeur om magere vleeswaren te kiezen.

Magere vleeswaren	Kipfilet, rosbeef, (achter-/schouder-)ham, casselerrrib, fricandea, runderrookvlees, kalkoenfilet
Vette vleeswaren	Salami, bacon, grillworst, smeeworst, paté, gelderse worst, cervelaat, leverworst, gebraden gehakt

Handig ezelsbruggetje: alle vleeswaren met worst achter de naam zijn vette vleeswaren. Met uitzondering van ossenworst, die is mager.

Zwangere vrouwen kunnen beter geen rauwe vleeswaren eten vanwege het risico op listeria en toxoplasme, dit kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

Vleeswaren bevatten nauwelijks koolhydraten en hebben daarom een minimaal effect op de bloedsuikerwaarden.

Lekker eten: Romige cajun pasta met kip

Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 220 gram volkoren tagliatelle
- 2 rode uien
- 2 oranje paprika's
- 4 teentjes knoflook
- 40 gram tomaten puree
- 200ml light crème fraîche
- 500 gram kipfilet
- zout
- peper
- cajun kruiden
- paprika poeder
- Italiaanse kruiden
- 2 el olijfolie



Hoe maak je het?

1. Breng water aan de kook en voeg de tagliatelle toe en kook net zolang als staat voorgeschreven op de verpakking.
2. Snijd de rode uien en de oranje paprika's. Pel ook de knoflook teentjes
3. Verwarm een eetlepel olijfolie in een grote pan en voeg de ui, paprika en knoflook teentjes toe.
4. Voeg een halve thee lepel van de kruiden toe en verwarm de groenten voor 6 minuten.
5. voeg de tomaten puree toe en verwarm voor nog 3 minuten.
6. Doe de groenten, de crème fraîche en een half kopje pasta water in een maatbeker en staafmix in een paar minuten tot een saus
7. Bak ondertussen de kipfilet met een halve eetlepel cajun kruiden totdat de kip bijna gaar is.
8. Voeg de groentesaus toe aan de kip en verwarm nog 3 minuten.
9. Voeg de pasta toe aan het geheel en serveer het gerecht.

Tip: voor wat extra groenten kunt u kiezen voor het toevoegen van verse tomaten of gepelde tomaten uit blik.

Eet smakelijk!

Bron: tastyhealthy_recipes, creamy cajun chicken pasta. Instagram.

https://www.instagram.com/p/CQTKfS6B_UI/?next=%2F

Wij wensen u een zonnige zomer.

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op via email: info@dietistafr.nl of telefonisch: 072-5627771.

Vriendelijke groeten van Afra, Kristel, Paul en Jonathan