

## THEMA: VOEDING

- Flexitarische en vegetarische voeding; meest optimaal voor gezondheid en milieu
- vezels en bekkenbodemp
- Jicht en voeding
- Eitwitrijke voeding en bewegen, een must bij kankerpatiënten
- Zwangerschap en voeding
- Sport en voeding
- Voedingssupplementen
- Voeding - Opvoeding - Feestje

Maart 2019

  
**Merenwijk**  
Gezondheidscentrum

## SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS

GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

### HUISARTSEN

Tel.nr. praktijk: **521 86 61**  
Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen  
8.00 -17.00 uur  
**521 10 42**

**Waarneemregeling:** buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen 0900 5138039, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

**Spreekuur volgens afspraak:** dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag. Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

### PRAKTIJKONDERSTEUNERS (POH)-GGZ

Tel.nr.: **521 86 61**

### PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

Tel.nr.: **523 06 42**  
Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur. Afspraken kunnen ook gemaakt worden via de assistentes op tel.nr. **521 86 61**

### FYSIOTHERAPEUTEN

Tel.nr. praktijk: **521 22 86**  
Spreekuur volgens afspraak.  
De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.

### JEUGD EN GEZINSTEAM (JGT) MERENWIJK

tel.nr. **088-254 23 59**

### SOCIAAL WIJKTEAM (SWT) MERENWIJK

tel.nr. **071-516 49 10**

### DIËTIST

Tel.nr. praktijk: **20 20 002**  
Dinsdag en donderdag spreekuur

### LOGOPEDISTEN

Tel.nr. **523 21 39**

### SCAL Medische Diagnostiek

Tel.nr. **516 00 20**  
Op werkdagen van 8.00-11.00 uur

### PSYCHOLOGEN

Spreekuur volgens afspraak,  
na verwijzing door arts.  
Tel.: **06-245 585 78**

### VERLOSKUNDIGEN

Praktijk S. Demir,  
tel.nr.: **589 80 78**

### ORGANISATIE ONDERSTEUNING

Tel.nr.: **522 71 84**

### ALGEMEEN FAXNUMMER

**523 49 22**

## INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	3
Afscheid .....	4
Even voorstellen .....	4
<b>THEMA: VOEDING</b>	
Flexitarische en vegetarische voeding; meest optimaal voor gezondheid en milieu .....	6
Vezels en bekkenbodem .....	11
Jicht en voeding .....	12
Eitwitrijke voeding en bewegen, een must bij kankerpatiënten .....	15
Zwangerschap en voeding .....	17
Sport en voeding .....	21
Voedingssupplementen .....	23
Voeding - Opvoeding - Feestje.....	26
Nieuws uit de apotheek .....	28
Weet u dat.....	30
Lezersvraag .....	31

## TEN GELEIDE

Hier voor u ligt het eerste nummer van 2019. Op het moment van schrijven is het nog fris buiten en is het nog 'handschoenenweer' maar in het park zag ik de sneeuwkllokjes al verschijnen, dus het voorjaar komt eraan! Zouden we weer zo'n mooie zomer krijgen als in 2018?

In 2018 bestond Gezondheidscentrum Merenwijk 40 jaar! In het kader van dit jubileum organiseerden we een gezondheidsmarkt op 13 oktober. Het was een stralende dag, 25 graden maar liefst! Die dag werd het centrum open gesteld en kon u kennismaken met alle in het centrum aanwezige disciplines. Er werden tal van activiteiten georganiseerd op het gebied van gezondheid en beweging, voor jong en oud. Ook waren er medewerkers van de Vegro-winkel en Bevolkingsonderzoek Zuid West aanwezig. Fietsenwinkel 'De Molen Fietsen' gaf een demonstratie elektrisch fietsen. Wij hebben het als leuke dag ervaren, hopelijk u ook! De Beter Weten van oktober 2018 stond helemaal in het teken van deze gezondheidsmarkt en kunt u terugvinden op onze website.

Zoals u wellicht weet is in 2014 de Zorgkoepel Merenwijk opgericht. Dit is een samenwerkingsverband tussen Gezondheidscentrum Merenwijk, Medisch Centrum 't Joppe, Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde en de Merenwijkse apotheken. Ook de overheid en de zorgverzekeraars vinden samenwerken in de wijk belangrijk. In januari 2019 is door de Zorgkoepel

een wijkplan opgesteld. Het doel is om ons zorgaanbod te laten aansluiten op de behoefte in de wijk.

Het thema van deze Beter Weten is 'Voeding'. Over voeding is heel veel te vertellen, vanuit eigenlijk alle disciplines die in het gezondheidscentrum gevestigd zijn. Zo wordt in dit nummer het onderwerp belicht in relatie tot bekkenklachten, zwangerschap, jicht, oncologie, vindt u informatie over voedingssupplementen, etc.

Wist u dat u op onze website ook oude nummers van 'Beter Weten' kunt vinden?

De illustraties zijn wederom verzorgd door Hannie van der Giessen.

Ik wens u veel leesplezier toe met deze Beter Weten!

Chantal ter Haar, bureaucoördinator.

## AFSCHEID

*Suzanne Verweij, assistente huisartsen*



6,5 jaar geleden ben ik in het gezondheidscentrum begonnen als stagiaire. En toen ik mijn diploma behaald had mocht ik hier gelukkig blijven werken. Ik heb in dit gezondheidscentrum onwijs veel geleerd en mij persoonlijk ontwikkeld tot wie ik nu ben.

Omdat ik in mijn werk de uitdaging mis, heb ik besloten een nieuwe opleiding te gaan volgen. Best een moeilijke beslissing om het gezondheidscentrum achter mij te laten, want ik heb hier een super leuke tijd gehad en het altijd erg naar mijn zin gehad. Ik wil jullie allemaal bedanken voor het vertrouwen en ik wens iedereen een gezond en gelukkig leven toe.

## EVEN VOORSTELLEN

*Karima van Ruijven, receptionist avondspreekuur*



Ik ben Karima van Ruijven, 33 jaar en kom uit Voorhout. Ik ben getrouwd en moeder van 2 prachtige jongens. Sinds het voorjaar van 2018 ben ik werkzaam als praktijkassistente en ik ben werkelijk werkzaam tijdens de avondspreekuren van de huisartsenpraktijk.

Heel wat jaar geleden heb ik mijn diploma doktersassistente gehaald. Daarna ben ik aan de slag gegaan als assistente in een verloskundige praktijk, maar omdat ik mijn uren daar helaas niet kon uitbreiden ben ik vervolgens bij Welzorg aan de slag gegaan als administratief medewerkster/planner. Iets heel anders maar daar heb ik jaren met veel plezier gewerkt. Toen mijn eerste zoon geboren werd ben ik een tijdje gestopt met werken om fulltime moeder te kunnen zijn. Na een tijdje ben ik gaan werken in ons familiebedrijf en verzorg ik de administratie.

Maar ondanks dat ik ook daar met veel plezier werk wilde ik toch graag weer aan de slag in de gezondheidszorg. En toen kwam ik deze functie tegen... en deze leek op mijn lijf geschreven. Ik doe dit werk met veel plezier en ik

kan het goed combineren met mijn gezin. Een perfecte situatie dus!

## EVEN VOORSTELLEN

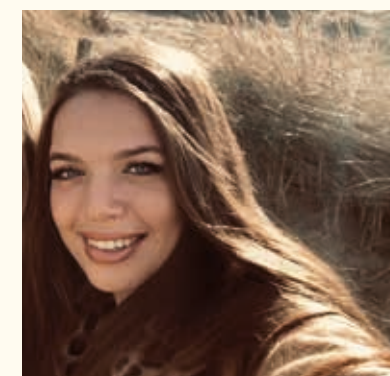
*Bianca van der Plas, assistente huisartsen*



Ik ben Bianca van der Plas, getrouwd en moeder van drie dochters en wonend in Katwijk. Na een lange periode als thuisblijfmoeder ben ik in 2015 gestart met de opleiding tot doktersassistente bij het NTI in Leiden. Meteen bij het starten van de opleiding wist ik dat dit de juiste keuze was voor mij. Ik vind het erg leuk om contact te hebben met patiënten, zowel aan de telefoon als in het spreekuur. Mijn stages heb ik gedaan op de poli Neurologie in het Spaarne Gasthuis en in het Medisch Centrum Parklaan te Boskoop. In oktober 2018 heb ik mijn opleiding afgerond en sinds november ben ik werkzaam in het gezondheidscentrum. Mijn werkdagen zijn maandagochtend, woensdag de hele dag, donderdagochtend en vrijdagochtend.

## EVEN VOORSTELLEN

*Julia van Duijn, assistente huisartsen*



Ik ben Julia van Duijn, 20 jaar en ik ben in augustus 2018 begonnen als (leerling) doktersassistente in het gezondheidscentrum. Tot juni ben ik er op maandag, dinsdag en woensdag. In juni 2019 hoop ik mijn diploma te behalen en vanaf dan ben ik werkzaam als gediplomeerd doktersassistente in het gezondheidscentrum op de maandag, dinsdag en vrijdag.

Hiervoor heb ik ook stage gelopen en in mijn schoolvakanties gewerkt bij een huisartsenpraktijk in Leiden. Mijn tweede stage heb ik gelopen in het Alrijne ziekenhuis op de poli Gynaecologie en heb ik veel geleerd over afwijkingen/aandoeningen van de vrouwelijke geslachtsorganen, complicaties tijdens zwangerschap en vruchtbaarheidsonderzoek. Ik vind het werk als doktersassistente leuk omdat het een combinatie is van administratie/ baliewerk, afspraken maken en contacten met patiënten. In mijn vrije tijd ben ik op de tennisbaan te vinden en vind ik het leuk om te sporten in de sportschool.

## FLEXITARISCHE EN VEGETARISCHE VOEDING; MEEST OPTIMAAL VOOR GEZONDHEID EN MILIEU

Door Margje Vlasveld, diëtist

Meer dan de helft van de Nederlanders eet regelmatig vegetarisch. Ook zijn er zijn steeds meer vegetariërs, zij eten helemaal geen vlees. En eet je 3 dagen per week geen vlees dan ben je een flexitariër.

Dat is een goede ontwikkeling want elke dag vlees eten is niet nodig; het belast het milieu en is ook niet goed voor de gezondheid. Er is wetenschappelijk bewijs dat er een verband is tussen het ontstaan van kanker en het eten van veel rood en bewerkt vlees zoals vleeswaren.

Het meest optimaal voor onze gezondheid én het milieu is een flexitarische voeding met af en toe kip en vis en een vegetarische voeding met wekelijks vis. Dat blijkt uit het onderzoek waarop



voedingswetenschapper Corné van Dooren vorig jaar promoveerde aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

### Sustainable Nutrient-Rich Foods index

Corné van Dooren onderzocht hoe milieuvriendelijk en gezond voedingspatronen zijn. Hij ontwikkelde de Sustainable Nutrient-Rich Foods (SNRF)-index, een slim wiskundig model waarin duurzaamheid en gezondheid worden gecombineerd. Met de SNRF-index kunnen voedingsmiddelen worden ingedeeld in 4 categorieën: van groen tot rood.

Op 1 staan producten in de groene categorie: groente, fruit en peulvruchten. Deze zijn het meest duurzaam en bevatten de meeste nuttige voedingsstoffen. Op 2 komen de producten in de bruine categorie: brood, graanproducten, aardappelen en noten, die scoren goed. De 3e is de witte categorie met vis, kip en zuivel, deze scoort iets lager. Voedsel in de rode categorie: rood vlees, kaas en kant-en-klare saus, scoort het laagst. Deze producten zijn het meest belastend voor het milieu en veelal ongunstig voor je gezondheid.

### 50% minder klimaatimpact

Om het milieu zoveel mogelijk te sparen en tegelijkertijd zo gezond mogelijk te eten, zouden we volgens Van Dooren vooral producten uit de groene en bruine categorie moeten eten, en matig uit de witte categorie. Voor onze gezondheid en het milieu kunnen we de rode categorie beter mijden. "Als iedereen dit doet, kunnen we de klimaatimpact van ons eetpatroon tot wel 50% verlagen. Dat is hard

nodig, want de aarde staat onder grote druk en het klimaat verandert. Voeding heeft een enorme impact op onze gezondheid en het milieu. Voedsel is verantwoordelijk voor 20 tot 35% van onze klimaatimpact".

Kunnen alle monden in de toekomst gezond en duurzaam gevoed worden?

Ja, zo stellen 36 wetenschappers van over de hele wereld in een recente publicatie in The Lancet. (<https://www.thelancet.com/commissions/EAT>) Tenminste, als iedereen gaat eten volgens het "Gezonde Planeet Dieet".



Goed nieuws dus voor de wereld en ook goed nieuws voor ons allemaal. Want gezond en duurzaam eten hoeft echt niet ten koste te gaan van de smaak! Er zijn veel lekkere vegetarische recepten te vinden die gezond en duurzaam zijn. Kijk daarvoor op de websites van het Voedingscentrum, PuurGezond, de Vegetariërsbond en de Veganistenorganisatie (zie de links onderaan).

Je hoeft geen vegetariër of veganist te worden om gezond en duurzaam bezig te zijn. Als je in plaats van dagelijks maar 1 keer per week rund- of varkensvlees eet, 2 keer per week kip en 2 keer per week vis, met porties van circa 100 gram per keer dan bereik je al heel veel,

zowel voor je gezondheid als voor het milieu.

TIP: Wil je vaker vegetarisch eten met noten, peulvruchten en ei, dan helpt het om een week vooruit te plannen en een boodschappenlijst te maken. Zo maak je het jezelf makkelijk en kun je zorgen voor voldoende afwisseling. Het scheelt tijd en voorkomt ook dat je voedsel moet weggoien.

De wetenschappers hebben nog een tip voor gezonde en duurzame voeding: Kook vaker zelf zonder pakjes, zakjes en kant-en-klare producten, maar met pure, onbewerkte producten. Ook dat is beter voor de gezondheid en voor het milieu.

Wil je om persoonlijke redenen helemaal geen dierlijke producten eten, eet dan dagelijks peulvruchten, granen, zaden, noten, fruit en een flinke portie groenten. Zo zorg je voor goede plantaardige bronnen van vetten, eiwitten, mineralen, B-vitamines, vitamine C en ijzer. Vitamine D en B12 komen alleen in dierlijke producten



voor, niet in plantaardige voeding. De allerbelangrijkste bron van vitamine D is echter de zon. Elke dag een kwartier naar buiten is meestal al genoeg. Voor vitamine B12 moet een echte veganist naar de apotheek voor een supplement.

Het Voedingscentrum geeft uitgebreid informatie over vegetarisch eten. Er staan wel 450 vegetarische recepten op de website die ook goed zijn voor het klimaat. Behalve foto's staat er ook de bereidingstijd bij en hoe de restjes bewaard en verwerkt kunnen worden. Reuze handig! En onderaan de recepten wordt zelfs de voedingswaarde vermeld en voor welke diëten de recepten geschikt zijn.

Hierbij recepten om meteen te beginnen!  
<https://www.voedingscentrum.nl/recepten>  
<https://www.puurgezond.nl>  
<https://www.vegetariers.nl/lekker>  
<https://veganchallenge.nl/zoek-recept>

## LINZENSALADE MET WALNOTEN EN GEITENKAAS

2 personen 30+ minuten hoofdgerecht



### Past in dieet

Met weinig zout  
 Bij verhoogd cholesterol  
 Bij diabetes  
 Vrij van gluten  
 Vrij van ei

### Ingrediënten

200 gram linzen  
 1 teentje knoflook  
 2 eetlepels (walnoot)olie  
 2 eetlepels azijn  
 2 theelepels mosterd  
 peper  
 1 zakje sla of rucola (75 gram)  
 250 gram kerstomaatjes  
 25 gram walnoten  
 40 gram zachte geitenkaas (crottin of bettine blanc)

### Bereiding

Was de linzen en kook ze in ½ liter water in ca. 35 minuten gaar. Maak een dressing van het uitgeperste teentje knoflook, de olie, de azijn, de mosterd en wat peper. Meng ruim de helft van de dressing door de nog warme linzen en laat dit afkoelen. Maak de groente schoon. Was de rucola en laat goed uitlekken en halveer de tomaatjes.

Meng de rest van de dressing en de tomaatjes door de rucola. Hak de walnoten klein. Schep de walnoten en de verkruimelde geitenkaas door de linzen en geef de salade erbij.

### Menusuggestie

Ingrediënten over?  
 Verse geitenkaas: Gebruik een schoon mes om wat uit het pakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de geitenkaas afgedekt maximaal 3 dagen in de koelkast. Geitenkaas is ook heerlijk op brood met plakken tomaat, radijs, geraspte wortel of rettich.

### Informatie over dit recept

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	525 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	35 gram
Waarvan suikers	6 gram
Vet	25 gram
Waarvan verzadigd vet	5 gram
Vezels	15 gram
Zout	0,5 gram

Restjes groente over? Dan is dit recept ideaal. Vervang bijvoorbeeld de doperwtjes of de paprika voor je restjes.

## TORTILLA

2 personen 30+ minuten hoofdgerecht

### Ingrediënten

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels vloeibare margarine  
400 gram aardappelen (vastkokende)  
2 bosuitjes  
5 zwarte olijven  
4 eieren  
peper  
1 rode paprika  
250 gram doperwtjes uit de diepvries

### Bereiding

Pel de ui en de knoflook. Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook in snippers. Bak de uienringen en de knoflook in 1 eetlepel margarine in 5 minuten zacht, maar niet bruin. Schil de aardappelen, halveer ze in de lengte en snijd de helften in dunne plakken. Neem de uienringen uit de pan. Voeg de rest van de margarine toe en leg de plakken aardappel naast elkaar in de pan. Laat de aardappelen op laag vuur gaar worden, maar niet bruin kleuren. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Snijd de olijven in plakjes. Klop de eieren los en voeg royaal peper, de uienringen, de ringen bosui en de plakjes olijf toe. Schenk dit mengsel over de aardappelen. Laat het ei op laag vuur stollen. Keer de tortilla met behulp van een groot deksel en laat hem licht kleuren. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Kook de blokjes paprika 2 minuten in een bodempje water. Laat de doperwtjes in nog eens 2 minuten mee gaar worden. Geef de groente bij de tortilla.



### Extra informatie

Allergie info:  
Lees voor het gebruik van margarine het etiket. Ingrediënten over?

Olijven:

Gebruik een schone lepel of vork om olijven uit de pot te nemen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels. Een geopende pot olijven is in de koelkast nog ongeveer een maand houdbaar.

### Informatie over dit recept



Paprika heeft deze maand (februari) een lage klimaatbelasting.



Bij ei kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor vrije uitloop, biologisch of Beter Leven.

Past in dieet:  
Met weinig zout  
Bij diabetes  
Vrij van gluten  
Vrij van melk



### Voedingswaarden per persoon

Energie	530 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	60 gram
Waarvan suikers	5 gram
Vet	20 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram
vezels	10 gram
Zout	0.9 gram

## VEZELS EN BEKKENBODEM

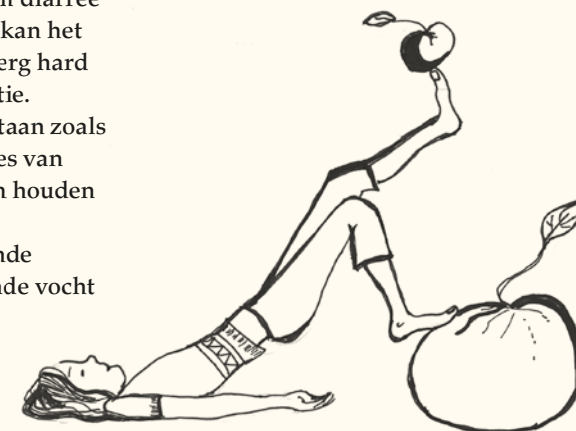
*Door Amaryllis Sallé, bekkentherapeut*

Al het voedsel dat we gedurende de dag eten komt uiteindelijk via de slokdarm terecht in de maag en vindt zo zijn weg naar de darmen waar het voedsel wordt verteerd. Met name in de dikke darm wordt veel vocht onttrokken uit de voedselbrij en vormt zich de ontlasting. De consistentie van de ontlasting is soms erg verstoord. Het kan zijn dat de ontlasting erg dun is, denk aan diarree of plakkerige ontlasting. Ook kan het voorkomen dat de ontlasting erg hard en droog is, denk aan obstipatie. Hierbij kunnen klachten ontstaan zoals buikpijn, het ongewenst verlies van ontlasting, het niet op kunnen houden van windjes en anale pijn. Voldoende beweging, voldoende vezelrijke voeding en voldoende vocht

zijn van belang voor een goede consistentie van de ontlasting.

Naast voldoende beweging, voldoende vezelrijke voeding en voldoende vocht kunnen tevens de bekkenbodemspieren een rol spelen bij klachten zoals obstipatie, diarree, buikpijn en ongewenst verlies van ontlasting. De bekkenbodemspieren zijn namelijk spieren aan de onderzijde van het bekken die de het bekken aan de onderzijde afsluiten en een rol spelen bij het controleren van het plassen en ontlasten.

Als u klachten ervaart betreffende de ontlasting en er sprake is van disfuncties van de bekkenbodemspieren is de bekkenfysiotherapeute de aangevoerde persoon om u te leren om de bekkenbodem beter te laten functioneren. In het ene geval gaat het om het versterken van de spieren, maar in het andere geval gaat het juist om het leren ontspannen van de spieren. Naast het optimaliseren van de bekkenbodemfunctie kan een bekkenfysiotherapeut u tevens informeren over voeding en vochtinname.



## JICHT EN VOEDING

Door M. Loerakker, huisarts

### Wat is jicht?

Jicht is een reumatische aandoening die ontstaat door een storing in de stofwisseling van urinezuur. Normaal gesproken lost urinezuur in het bloed op en komt via de nieren in de urine terecht. Bij jicht wordt te weinig urinezuur via de urine uit het lichaam verwijderd. Hierdoor hoopt teveel urinezuur in het lichaam op. Het overtollige urinezuur slaat bij jicht in de vorm van kristallen neer in gewrichten en andere weefsels. Dit kan hevige ontstekingen veroorzaken. Bij chronische jicht kunnen de urinezuurkristallen ophopen, waardoor er blijvende knobbels ontstaan op de gewrichten en meestal ook in de huid (tophi).

Een teveel aan urinezuurkristallen leidt overigens lang niet altijd tot een jichtaanval: dat geldt maar voor 1 op de 100 mensen. Urinezuur is een afbraakproduct van purine. Het lichaam maakt het grootste deel van purine zelf bij het afbreken van cellen. Hoewel 1/3e van de purines afkomstig is van onze voeding, zorgen deze nauwelijks voor een stijging van het urinezuur in het bloed.

### Wat is de oorzaak?

Bij sommige mensen produceert het lichaam zelf te veel urinezuur. Erfelijke factoren kunnen hierbij een rol spelen. Meestal heeft het teveel aan urinezuur andere oorzaken, zoals:

- overgewicht
- alcohol, met name bier
- andere ziekten, zoals psoriasis en bij

- uitdroging
- vochtafdrijvende medicijnen oftewel plastabletten: ze belemmeren de nieren om het urinezuur goed uit te scheiden

Jicht wordt in principe behandeld met medicijnen. Sommige zijn bedoeld om een aanval te bestrijden, andere om een aanval te voorkomen. Nog een andere soort is bedoeld om het urinezuurgehalte in het lichaam te verlagen. Of medicijnen worden voorgeschreven om het urinezuurgehalte te verlagen, hangt af van de oorzaak.

### Voedingsadvies

Voeding kan de kans op een jichtaanval verhogen, maar het is niet de oorzaak van jicht. De kans op een jichtaanval wordt verkleind door:

- Zeer matig met alcohol te zijn; alcohol bevordert de stijging van het urinezuurgehalte in het bloed. Gebruik niet elke dag alcohol en maximaal 1 glas op een dag.
- 2 tot 3 liter per dag te drinken. Hierdoor ontstaat meer urine, waardoor het urinezuur sneller wordt verwijderd. Verdeel het drinkvocht goed over de hele dag.
- Weinig met suiker gezoete frisdranken en voedingsstoffen met een hoog gehalte aan fructose-glucosestroop te nuttigen. Deze vloeibare vorm van suiker wordt voor een deel omgezet in urinezuur.
- Af te vallen als je overgewicht hebt. Het urinezuurgehalte in het bloed zal in dat geval dalen. Bij afvallen in korte tijd stijgt het urinezuurgehalte in het bloed juist. Een gewichtsverlies van 5 tot 10% helpt al goed mee om de

urinezuuruitscheiding via de urine te verhogen.

- Te zorgen voor een gezond voedingspatroon met veel variatie.

### Het purinebeperkt dieet

Soms schrijft de arts een purinebeperkt dieet voor. Maar het effect daarvan is twijfelachtig. Het meeste urinezuur is namelijk afkomstig van purines uit je eigen lichaam. De meeste purines uit voeding hebben geen invloed op het urinezuurgehalte van het bloed. Er zijn maar een paar voedingsmiddelen die wél sterk het urinezuurgehalte in het bloed verhogen.

Soms adviseert de arts toch om een purinebeperkt dieet te volgen. Alleen in dat geval is het ook zinvol om dit dieet uit te proberen en te bezien of het dieet een bijdrage aan de behandeling levert. Een diëtist kan een persoonlijk dieetadvies geven.

Normaal gesproken bevat de voeding gemiddeld 400 milligram purine per dag. Bij een purinebeperkt dieet wordt de hoeveelheid purine verminderd tot ongeveer 200 milligram purine per dag.

Hieronder staat een overzicht van producten met een heel hoog purinegehalte tot een heel laag purinegehalte en het bijbehorende advies voor het purinebeperkte dieet. Het aantal beschikbare cijfers is beperkt en van relatief oude datum, vandaar dat de producten in groepen zijn ingedeeld.

### Producten die je moet vermijden

Bij het purinebeperkt dieet geldt het advies om voedingsmiddelen met een

zeer hoog purinegehalte te vermijden. Dit zijn voedingsmiddelen die meer dan 150 mg purine per 100 gram bevatten. Het gaat hierbij om: ansjovis, haring, bokking, forel, zalm, krab, sardines en spiering, kalfsvlees, orgaanvlees zoals lever en zwezerik, leverworst, gelatine en gistrijke producten zoals Marmite.

### Producten die je met mate kunt nemen in overleg met diëtist

Bij producten met een purinegehalte van 75 tot 150 mg per 100 gram geldt bij het purinebeperkte dieet het advies om er niet te veel van te nemen. Bij grote porties stijgt het purinegehalte in de voeding al snel boven de 200 mg purine per dag. Het is zinvol om in overleg met de diëtist te bepalen hoeveel van deze voedingsmiddelen gegeten kan worden om binnen de richtlijnen van het dieet te blijven.

Het gaat om deze producten:

- Eend, kip\*, rundvlees\*, schapenvlees\*, varkensvlees\* en wild
- Baars, kabeljauw, makreel, schelvis, schol en tong
- Garnalen, kreeft, mosselen en oesters (NB het geldt dus niet voor krab)
- Artisjok, bleekselderie, mais, peulvruchten (inclusief sojabonen) en prei
- Pinda's, lijnzaad, zonnebloempitten, krenten en rozijnen
- Aroma en ketchup\*)

*\*Varieert afhankelijk van het vetgehalte, magere soorten hebben een hoger gehalte dat boven de 150 mg purine per 100 gram uit kan komen*

### Producten die je gewoon kunt nemen, maar wel in overleg met diëtist

Producten met een purinegehalte van



minder dan 75 mg per 100 gram kunnen volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (zie “schijf van vijf” en vervolgens “Hoeveel en wat” op de website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) gegeten worden. Het is bij deze producten alsnog goed om naar een diëtist te gaan over de mate van gebruik van deze voedingsmiddelen.

#### Het gaat om deze producten:

- Brood
- Spek, paling en inktvis
- Asperges, bieten, bloemkool, broccoli, groene, rode en witte kool sperziebonen, spinazie, paprika, witlof en champignons
- Walnoten, pistachenoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten en sesamzaad
- Advocaat

#### Producten die je altijd kunt nemen

Deze producten hebben een heel laag purinegehalte en kunnen gewoon gegeten worden volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden:

- Aardappelen, gekookte rijst en -pasta
- Veel soorten groenten, behalve die

met meer dan 75 mg purine per 100 gram en broccoli, spinazie en champignons die een purinegehalte hebben van rond de 50 mg per 100 gram

- Alle soorten fruit
- Melk en melkproducten, water, koffie, thee, vruchten-, tomaten- en groentesappen
- Alle overige voedingsmiddelen

#### Voedingsmiddelen die beschermen tegen jicht

Deze producten beschermen juist tegen jicht:

- melkproducten
- vitamine C
- cafeïne/theïne

#### Meer informatie

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
[www.dieetditdieetdat.nl](http://www.dieetditdieetdat.nl)

Vindt een diëtist via de Nederlandse Vereniging van Diëtisten;  
[www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

## EIWITRIJKE VOEDING EN BEWEGEN, EEN MUST BIJ KANKERPATIËNTEN

*Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut, geregistreerd bij Onconet voor revalidatie tijdens en na behandeling van chemotherapie.*

We weten inmiddels allemaal dat gezonde voeding belangrijk is voor ons lichaam en welzijn.

Het helpt ons om optimaal te functioneren, vergroot onze overlevingskansen bij kanker en verhoogt de kwaliteit van leven. Tevens helpt voeding het lichaam ook om weer goed te herstellen.

Juist bij kankerpatiënten, die behandeld worden met chemotherapie of bestralingen is goede voeding, vooral ook de eiwitname een must. De gevarieerde, juiste voeding, zorgt ervoor dat de behandelingen beter kunnen worden doorstaan en dat de schade van de chemo of bestraling wordt beperkt. Tevens is er minder sprake van complicaties bij de operatie.

Voeding en bewegen kunnen niet zonder elkaar. Zonder beweging kan je met voeding geen spierbehoud of spieropbouw krijgen. Goede voeding moet voldoende energie bevatten, maar vooral ook eiwitten. Eiwitten zijn namelijk onmisbaar voor de spieropbouw en spierbehoud.

Uit een wetenschappelijke studie (Dallas bedruststudie) is gebleken, dat als gezonde mensen 3 weken in bed blijven liggen, dus volstrekte bedrust, dat leidt tot een grotere afname in

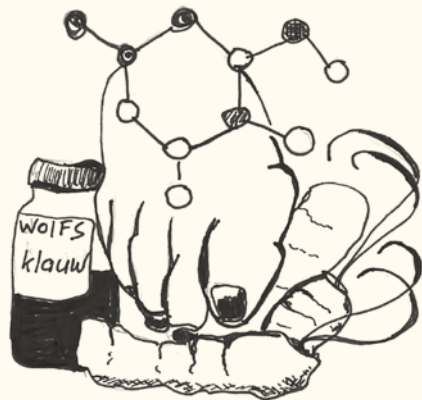
conditie dan 30 jaar veroudering! We hebben het dan met name over het verlies van spiermassa.

1 week immobilisatie zorgt al voor 1,4 kg spiermassaverlies. Hiervoor moet iemand een half jaar lang 3x per week trainen in combinatie met eiwitten om dit weer als spierwinst op te bouwen.

Door de immobilisatie wordt het lichaam ook nog eens minder gevoelig voor eiwitopname.

Hoe moeten die eiwitten nu worden genuttigd? Ook daar gelden weer een aantal regels voor.

Een kankerpatiënt moet per dag 1-1,5 gr eiwit per kilogram lichaamsgewicht tot zich nemen. Als voorbeeld, een persoon van 80 kg moet dan 80-120 gram eiwitten per dag tot zich nemen. Uit onderzoek blijkt, dat deze



eiwitname over 3 maaltijden op de dag verdeeld moet worden, bijvoorbeeld 20-30 gram eiwit per maaltijd. Dit is effectiever dan in 1x de hoeveelheid eiwitten op te nemen. Door fysiek te trainen wordt het lichaam gevoeliger voor de eiwitopname. Het is belangrijk om de eiwitten te nemen rond het trainingsmoment. Dus na de krachttraining of na de geadviseerde 30 minuten intensief wandelen/bewegen een eiwitrijke maaltijd bevordert de spieropbouw of spierbehoud.

Verder is gebleken dat bewegen voor het slapen gaan in combinatie met eiwitten voor nog meer effect zorgt. Eiwitrijke voeding kan zijn: noten, kwark of andere melk producten, vleesproducten.

Op voedingscentrum.nl is heel makkelijk te zien wat eiwitrijke voeding is. Ik wens u succes met het bewegen in combinatie met de eiwitrijke voeding. Wellicht is na het lezen van dit stukje uw motivatie gegroeid. Voor vragen of begeleiding kunt u altijd bij ons terecht.

## ZWANGERSCHAP EN VOEDING

door *Sadiye Demir, verloskundige*

Tijdens je zwangerschap kun je vrijwel alles gewoon blijven eten en drinken. Maar sommige producten kunnen schadelijk zijn voor jezelf of voor je baby. Onderaan lees je wat je beter niet kunt nemen tijdens de zwangerschap én hoe je veilig omgaat met je eten. Maak je niet gelijk ongerust als je één keer een product uit de onderstaande producten hebt gegeten of gedronken. De kans dat het schadelijk was voor je baby is klein. Maar neem het in het vervolg liever niet meer. Want soms kunnen de gevolgen wél ernstig zijn.

### Foliumzuur

Slik 400 microgram foliumzuur vanaf het moment dat je zwanger wilt worden. Dit verlaagt de kans op een open rug bij je baby. Het is belangrijk dat je foliumzuur blijft slikken tot 8 weken na bevruchting: dat is ongeveer 10 weken na de eerste dag van je laatste menstruatie. Het is niet nodig daarna nog (extra) foliumzuur te nemen, maar het is niet schadelijk als je het blijft gebruiken.

### Wat is toxoplasmose?

Als u tijdens uw zwangerschap voor het eerst met de parasiet in aanraking komt, kan uw ongeboren kind geïnfecteerd raken. Toxoplasmose kan, vooral vroeg in de zwangerschap, leiden tot een miskraam of het overlijden van het kind. De kans daarop is klein. Als de besmetting later in de zwangerschap optreedt, neemt het risico op miskraam of doodgeboorte af, maar kan het leiden tot aangeboren afwijkingen. Het meest voorkomend zijn oogafwijkingen.

### Risico voor het ongeboren kind

Als de infectie tijdens de zwangerschap optreedt is het risico op dat het ongeboren kind besmet wordt gemiddeld 40%. Het risico op besmetting neemt toe van minder dan 3% in het eerste trimester tot meer dan 60% aan het eind van de zwangerschap terwijl de kans op ernstige symptomen afneemt. Vroeg in de zwangerschap is de schade het grootst en lijdt besmetting vaak tot vruchtdood in de baarmoeder of abortus (miskraam). Later in de zwangerschap treden vooral neurologische en oogafwijkingen op bij de pasgeborene. Ook kan een beeld van een ernstige infectie of bloedvergiftiging op de voorgrond staan, met kans op overlijden aan het eind van de zwangerschap.

### Wat is listeria?

Listeria is een bacterie die een voedselinfectie kan veroorzaken. Listeria is vooral te vinden in langdurig gekoeld bewaarde producten die zonder verhitte worden gegeten. Risico-producten zijn rauwmelkse kaas, voorverpakte gerookte vis en rauwe dierlijke producten. Het kan listeriose veroorzaken.

### Risico's

Listeriose kan, vooral in de tweede helft van de zwangerschap, leiden tot het overlijden van het kind en vroeggeboorte. Bij pasgeborenen verloopt listeriose ernstig en soms dodelijk.

### Risico voor zwangere (zelf)

Bij personen met een normale afweer verloopt de infectie vaak asymptomatisch (zonder ziekteklachten.)

Zwangeren hebben echter twintig keer meer kans om ziek te worden dan andere volwassenen. Bovendien kan listeriose bij zwangeren ernstiger verlopen dan bij niet-zwangeren (invasieve listeriose).

#### Risico voor het ongeboren kind

Het ongeboren kind heeft een verhoogde kans op ernstig beloop. Infectie bij zwangeren, met name in de tweede helft van de zwangerschap, kan leiden tot intra-uteriene (voor de geboorte) vruchtdood en vroeggeboorte. Bij pasgeborenen wordt na de besmetting in de baarmoeder bloedvergiftiging gezien (early-onset disease). De kans op sterfte is in het algemeen hoog (19-35%) en vooral bij te vroeg geboren kinderen erg hoog.

#### Risico voor pasgeborene

Pasgeborenen (bij wie de afweer zich nog niet heeft ontwikkeld) hebben een verhoogde kans op een ernstig beloop. Wanneer het kind tijdens de geboorte of na de geboorte besmet raakt, presenteert het zich meestal met een meningoencefalitis (hersenvliesontsteking) (late-onset-disease).

#### Wat kun je beter mijden tijdens de zwangerschap?

##### Vlees

Niet alleen wat je eet, maar ook hoe je eet is van belang. Zo is het van groot belang dat je vlees en vis door en door bakt. Daarbij moet je uiteraard extra uitkijken voor kruisbesmetting: zorg ervoor dat je keukengerei waarmee je rauw vlees hebt aangeraakt niet in aanraking komt met gaar vlees of andere voedingsmiddelen. Rauwe



groente kun je wel eten, maar was deze altijd zorgvuldig, ook hierop kunnen zich schadelijke bacteriën bevinden. Wees daarbij extra voorzichtig met verse producten zoals vleeswaren en rauwkostsalades, bewaar deze niet te lang. Zo dood je eventuele ziekmakers zoals Toxoplasma gondii.

#### Onderstaande vleesproducten kun je beter niet eten tijdens de zwangerschap:

Rauwe, gedroogde of gefermenteerde vleeswaren,\* filet americain, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, rosbeef, rauwe ham, parma-ham, salami, cervelaat, tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk, Leversmeerworst of leverpaté. In leverproducten zit veel vitamine A. Te veel vitamine A verhoogt de kans op aangeboren afwijkingen. Je krijgt niet te veel vitamine A binnen als je lever en leverproducten vermijdt. Een enkele keer leversmeerworst of leverpaté kan wel. Neem dan maximaal een boterham met dit beleg op een dag.

#### Vis

Vis is goed voor de gezondheid. Het advies is 1 keer per week vis te eten. Maar eet geen rauwe vis. Hiermee bedoelen we vis die niet verhit is geweest waaronder haring en sushi. Ook gerookte kant- en klare vis uit de koeling kun je beter niet onverhit eten. Deze vis kan listeria bevatten. Als je de gerookte vis eerst goed verhit, kun je het wel eten. Verder bevat sommige vis een verhoogd gehalte aan schadelijke stoffen zoals kwik en dioxine. En te veel hiervan kan schadelijk zijn.

Sommige vissoorten kunnen dioxine en zware metalen bevatten. De onderstaande vissoorten zijn niet handig om te eten.

- Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling\* (gerookte zalm, bokking, haring, sprot, forel), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking
- Paling uit de Nederlandse rivieren
- Sushi met rauwe vis en rauwe haring\*
- Rauwe schaal- en schelpdieren\* (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels) Roofvissen (zwaardvis, snoek, snoekbaars, haai, makreel, paling, tonijn). Eet deze ook niet uit blik of gerookt.

#### Welke vissoorten kan je wel eten?

Vette vis (haring, Atlantische zalm, bokking, sardines). Verhit deze vis altijd door en door. Vis uit blik of pot is al verhit geweest en hoeft je niet opnieuw te verhitten.

#### Kaas

Kaas is goed voor je en enkele plakken kaas per dag worden zelfs aangeraden. Bij sommige buitenlandse kazen bestaat

er echter het gevaar dat je listeria bacteriën op kan lopen. Je kunt in Nederland alle kaassoorten eten zolang er geen 'au lait cru' op de verpakking staat. Deze kazen zijn met rauwe melk bereid en vormen een risico. Denk dan vooral aan schimmelkazen, maar kijk ook even op de verpakking bij brie en mozzarella, als er iets op de verpakking staat is het veilig. Ook kaas van de boer kan listeria bacterie bevatten en is onveilig tijdens je zwangerschap.

#### Calcium

Drink dagelijks 2 tot 3 glazen melk en neem 1 tot 2 plakken kaas. Dan krijg je voldoende calcium binnen. Of kies in plaats van melk voor karnemelk, drinkyoghurt, chocolademelk, yoghurt of vla. Kies bij voorkeur magere of halfvolle producten.

#### Vegetarisch

Vegetarisch eten kan gewoon als je zwanger bent. Let wel op dat je genoeg B-vitamines en ijzer binnenkrijgt. Eet voldoende brood, granen, peulvruchten, zuivelproducten, eieren en kant-en-klare vleesvervangers, zoals ei, tofu, tempé of noten.

#### Gezond drinken

Neem geen cafeïnerijke producten, of beperk het gebruik hiervan. Koffie en energydrank zijn cafeïnerijke producten. Thee bevat ook cafeïne, maar is er minder rijk aan. 2 a 3 koppen thee kan je drinken en dit valt dan ook onder gezonde drink patroon.

Bij misselijkheid word weleens kalebaskalk (pimba) geadviseerd. Dat is geen goed idee: de grote hoeveelheid lood in kalebas melk is schadelijk voor

je baby. Drop verhoogt je bloeddruk. Bij een hoge bloeddruk komen minder voedingsstoffen en zuurstof door de placenta.

#### Gebruik van kruiden

De volgende kruiden zijn schadelijk tijdens je zwangerschap: absint-alsem, anijs, aloë, boerenwormkruid, dong, efedra, hoefblad, kava kava, komkommerkruid, sassafras, smeerwortel, quai en venkel.

Beperk het gebruik van basilicum, dragon, fenegriek, kaneel, niegelle, meidoorn, moederkruid, pesto (vanwege basilicum), salie, senna en venkel. Matig gebruik kan echter geen kwaad.

#### Roken en alcohol en drugs

Roken en het gebruik van alcohol en drugs zijn zeer schadelijk voor je baby en wordt de gehele kinderwensperiode, zwangerschap en in het kraambed periode afgeraden.

Overige schadelijke voedingsmiddelen: Kaneel (speculaas, appeltaart, ontbijtkoek) gebruik niet te veel van deze producten.

- Drop
- Zoethoutthee
- Rabarber
- Venkel en anijsthee (venkel en anijsthee mag 1 a 2 koppen per dag gedronken worden)
- Pimba of kalebaskalk (bevatten veel lood en veroorzaken daarmee vroeggeboorte en laag geboortegewicht)

#### Tot slot

- eet niet voor twee, maar heb aandacht voor de kwaliteit en samenstelling;
- niet lijnen of afvallen;
- gebruik geen alcohol;
- gebruik geen drugs;
- rook niet;
- beweeg voldoende, ook tijdens je zwangerschap.

## SPORT EN VOEDING

Door Inge Berg, sportfysiotherapeut.

#### Voedingspiramide

Het is erg belangrijk om goed te eten en drinken. Maar wat heb je nu eigenlijk nodig qua voeding tijdens het sporten. De onderstaande piramide is de sportvoedingspiramide.



Het belangrijkste is een gezonde basisvoeding. Het onderste gedeelte van de piramide is de gezonde basisvoeding, deze bevat: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. Een recreatieve sporter heeft voldoende aan deze basisvoeding. Sporten op recreatief niveau is voor het plezier, om fit te blijven, sterker te worden of om af te vallen.

Wanneer je je prestaties wilt gaan verbeteren kan een aanvulling op de voeding van belang zijn. Voor aanvullende voeding bekijken we de middelste laag van de piramide. Dit gedeelte bevat sportdranken, sportrepen of sportgels. Daarnaast is de timing erg belangrijk. Het moment van

de inname van extra vocht of voedingsstoffen heeft grote invloed op het herstel van spieren en koolhydraatvoorraden en op het voorkomen van uitdroging.

De bovenste laag in de piramide is voor topsporters. Het gaat hier om de sportsupplementen. Hierbij is het belangrijk dat de supplementen niet schadelijk voor de gezondheid zijn en niet op de dopinglijst staan. Overleg met een sportarts of sportdiëtist voor het gebruik van sportsupplementen.

#### Vochtinname tijdens sport

Als we dan even inzoomen op een stukje vochtinname tijdens sport. Het is belangrijk om te weten wat nu nodig is tijdens sport. Verlies je tijdens sport meer dan 2% van je lichaamsgewicht aan vocht dan heeft dit al invloed op je prestatie.

Voor een inspanning tot 90 minuten volstaat water als drank. Indien de inspanning langer dan 90 minuten duurt of in zware omstandigheden plaatsvindt is het verstandig om een isotone sportdrank te gebruiken. Isotone dranken leveren energie door middel van koolhydraten en vullen de mineralen weer aan. Hoeveel je moet drinken hangt af van je vochtverlies, dit kun je simpel meten door na het sporten op de weegschaal te gaan staan. Wanneer je niet meer dan 2% van je lichaamsgewicht aan vocht bent verloren is er voldoende vochtinname.

Een sportdrank kun je zelf maken door 4-8 gram koolhydraten (bijvoorbeeld limonadesiroop) per 100 ml toe te



voegen aan een bidon en voeg per 500 ml 0,5 gram (ongeveer een halve afgestreken theelepel) zout toe.

Dan zijn er ook nog hypertone dranken, deze bevatten vooral veel suiker, deze zijn niet geschikt om te gebruiken tijdens inspanning omdat ze relatief langzaam het vocht opnemen.

Een goede basisvoeding is het belangrijkste voor het sporten. Daarnaast het belangrijk om goed te kijken naar de duur van de inspanning en het persoonlijk vochtverlies om de juiste drank te kiezen voor tijdens het sporten.

Bron: <https://www.sportzorg.nl/sportvoeding>

## VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Door Jan Koning, apotheker

Een voedingssupplement is een pil, poeder, drank, druppel of tablet waarin voedingsstoffen zitten die uit voedingsmiddelen zijn gehaald. Het geldt als aanvulling op je dagelijkse voeding. De meeste mensen krijgen genoeg vitamines en mineralen binnen als ze gevarieerd eten volgens de Schijf van Vijf. Extra vitamines of mineralen in de vorm van voedingssupplementen zijn niet nodig. Er zijn ook geen extra gezondheidseffecten te verwachten. Ook als je weleens de richtlijn van twee stuks fruit en 250 gram groente per dag niet haalt, is het niet nodig om direct een voedingssupplement te gebruiken.

### Welke mensen moeten voedingssupplementen slikken?

Sommige mensen doen er verstandig aan doen om wel wat extra's te slikken. Voor zwangere vrouwen die in het begin van hun zwangerschap verkeren, is het belangrijk om extra foliumzuur te slikken. Dat krijg je via voeding niet binnen en het zorgt voor bescherming tegen een open ruggetje bij baby's. Ook kinderen tot vier jaar krijgen het advies om extra vitamine D te slikken. De reden daarvoor is dat zij dit niet genoeg uit hun voeding en via zonlicht krijgen. Dit geldt ook voor mensen met

een donkere huid, vrouwen boven de vijftig jaar, iedereen boven de zeventig jaar en mensen die niet genoeg buiten komen.

Mensen die geen dierlijke producten eten en dus veganistisch leven, krijgen niet genoeg vitamine B12 binnen omdat dit alleen in dierlijke producten zit. Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Ook zij krijgen het advies om supplementen te gaan gebruiken.

Sommige voedingssupplementen zijn kruidenpreparaten gemaakt van planten of kruiden. Kruidenpreparaten staan bekend om een bepaald effect. Sommige kunnen bijvoorbeeld eetlustremmend, kalmerend of slaapopwekkend zijn. Kruiden die in de keuken worden gebruikt om gerechten meer smaak te geven, vallen niet onder kruidenpreparaten. Bekende voorbeelden van kruidenpreparaten zijn valeriana, knoflook, ginkgo en sint-janskruid. Kruidenpreparaten kun je bij een drogist, een speciaalzaak of via het internet kopen. Van veel kruidenpreparaten wordt gesteld dat ze voordelig zijn voor de gezondheid. Meestal zijn de effecten niet goed onderzocht en is de werking dus niet bewezen. Kruidenpreparaten kunnen in sommige gevallen schadelijk zijn voor de gezondheid (zie hieronder).

Voedingssupplementen kunnen groente of fruit niet vervangen. Om gezond te blijven, is het advies om voldoende groente en fruit blijven eten.



### Wanneer innemen?

Vitamines spelen een belangrijke rol bij het herstel van het lichaam na ziekte. Als je op het moment dat je je ziek voelt begint met het nemen van extra vitamines ben je eigenlijk te laat. Daarom is het belangrijk om de hoeveelheid vitamines in je lichaam op peil te houden. Alleen vitamines slikken als je je ziek voelt heeft geen zin. Het is een misverstand dat mensen zeggen dat ze in de winter meer vitamines nodig hebben dan in de zomer. Dat geldt door het gebrek aan zonlicht in de wintermaanden eigenlijk alleen voor vitamine D. Van alle andere vitamines heb je het hele jaar evenveel nodig.

Het beste is om vitaminesupplementen tijdens de maaltijd in te nemen. De vet oplosbare vitamines (A,D,E en K) worden namelijk beter opgenomen in combinatie met de maaltijd die meestal een hoeveelheid vet bevat. Ook vitamine C kan beter tijdens de maaltijd worden ingenomen, omdat het de opname van ijzer uit de maaltijd verbetert. Voor de B-vitamines maakt het niet uit.

### Wat zijn de risico's van voedingssupplementen?

Een teveel aan sommige voedingssupplementen kan schadelijk zijn. Hoge doses vitamine B6 kunnen tintelingen en gevoelloosheid veroorzaken door het uitvallen van bepaalde zenuwfuncties. De Europese Voedselveiligheidsautoriteit EFSA heeft een maximaal veilige bovengrens voor vitamine B6 gesteld van 25 milligram per dag. Op het etiket moet van de wet een waarschuwing

staan. Hoge doses vitamine A en D zorgen voor hoofdpijn en misselijkheid. En grote hoeveelheden van magnesium kunnen zorgen voor diarree. Een te hoge inname van ijzer door supplementen kan resulteren in ijzerstapeling (een overschot aan ijzer) wat voor schade aan de lever kan zorgen. Andere stoffen die voor bijwerkingen kunnen zorgen zijn: vitamine C, bètacaroteen, fosfor, kalium en mangaan. Maar als supplementen in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid worden gebruikt, treden er, ook bij langdurig gebruik, geen schadelijke effecten op.

Een kruid of plant is een natuurlijk ingrediënt, maar dat is nog geen garantie voor veiligheid. Kruiden en planten kunnen werkzame stoffen bevatten die in geconcentreerde vorm in kruidenpreparaten zitten. Dat kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Efedra (met Efedrine, dat zorgt voor een stimulerende werking) en Kava Kava (gemaakt van de Kava plant, Piper methysticum) zijn voorbeelden van zeer gevaarlijke kruidenpreparaten. Ook bij het gebruik van Synefrine, een stof verwant aan Efedra, zijn schadelijke gezondheidseffecten gemeld. Kruidenpreparaten kunnen ook vervuild zijn met geneesmiddelen of illegale ingrediënten die giftig kunnen zijn. In het algemeen geldt: wees voorzichtig met de aanschaf van kruidenpreparaten via internet van buiten Europa en lees de etiketten zorgvuldig. Volg het gebruikadvies en neem nooit meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Kun je het etiket niet lezen of twijfel je over de veiligheid: neem het dan niet.

Als kruidenpreparaten tegelijkertijd met medicijnen worden ingenomen kunnen ze schadelijk zijn of de werking van medicijnen verminderen of juist versterken. In sommige gevallen kan dit ernstige gevolgen hebben. De volgende 10 kruidenpreparaten kunnen mogelijk gezondheidsrisico's veroorzaken in combinatie met medicijnen: Amerikaanse ginseng (Panax quinquefolius), Knoflook (Allium sativum), Danshen of rode salie (Salvia miltiorrhiza), Mariadistel (Silybum marianum), Geelwortel (Curcuma longa), Rode zonnehoed (Echinacea purpurea), Ginkgo of Japanse notenboom (Ginkgo biloba), Sint-janskruid (Hypericum perforatum), Kruidenpreparaten met groene thee (Camellia sinensis) en Valeriaan (Valeriana officinalis).

### Is een merk beter?

Voedingssupplementen verschillen in prijs. Als er voor een bepaald merk reclame wordt gemaakt, is de prijs vaak hoger dan de merkloze producten. Een duurder supplement is niet beter dan een goedkoper. Soms kunnen prijsverschillen te maken hebben met de hogere productiekosten omdat sommige voedingsstoffen moeilijker zijn te maken (zie ook de tabel met voorbeelden).

### Eén, enkele of multi vitamine?

Er zijn voedingssupplementen die een enkel vitamine bevatten (bijvoorbeeld Vitamine B12), een combinatie van enkele vitamines (bijvoorbeeld Vitamine B Complex) en er zijn supplementen die alle 13 vitamines en een groot deel van de mineralen bevat. Dit worden multivitamines genoemd. Een

multivitamine is een aanvulling op de voeding en wordt door veel mensen gebruikt.

Als bekend is van welk(e) vitamine(s) er een tekort is of dreigt, dan kan dit gericht met één of enkele vitamines worden behandeld. Een multivitamine product heeft de voorkeur als een brede aanvulling op de voeding. Het Vitamine Informatie Bureau raadt aan te kiezen voor een multivitamine met 100 tot 300% van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Producten uit Europa voldoen aan de Europese regels voor werkzaamheid (er zit in wat er op staat) en veiligheid (er zitten geen schadelijke of verboden stoffen in).

In de onderstaande tabel staan voorbeelden van door de apotheek geadviseerde voedingssupplementen. Er is aangegeven wat het gebruik is, wat de bestanddelen zijn en hoeveel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid wordt gebruikt. Daarnaast staat er voor wie het product is bedoeld en wat de prijs is.

Eigen merk voedingssupplementen van Service Apotheken Tot hulp der menscheid en 't Joppe

## VOEDING – OPVOEDING – FEESTJE

*Door Mark Russchenberg, Jeugd & Gezinsteam (JGT) Merenwijk*

Voeding en opvoeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En met name de worsteling die dit met zich mee kan brengen. Welke ouder heeft nu niet, met verborgen ergernis en de nodige energie, die hap spuitjes door het peuterkeeltje proberen te krijgen. Wat natuurlijk niet lukte. Met als gevolg een hoop lawaai en de spuitjes- of couscousdrab in haren, op de grond en aan het plafond. En het gevoel als ouder volledig te kort te schieten.

Ik hoor u al denken: “HOE doen andere ouders dat? ZIJ hebben dat vast nooit! Asim van driehoog heeft altijd een vrolijke bende aan tafel. En bij Truus van hiernaast vragen de kinderen om nog een portie. Kan ik niet koken? Ben ik een slechte ouder?”

Ik kan van hieruit niet bepalen wat de kwaliteit van uw kookkunsten is. Dat kunt u beter, voorzichtig, vragen aan degenen die de door u bereide maaltijd verorberen. Maar een slechte ouder doordat uw kind selectief is met eten of u probeert uit te dagen, bent u zeker niet. Het hoort er een beetje bij. Is er dan niets aan te doen? Integendeel. U kunt als ouder voldoende dingen doen in de voorwaarden rondom het eten. Zoals de maaltijd een duidelijke plaats en tijd te geven. Vasthoudend te zijn in wat u belangrijk vindt. Vindt u het bijvoorbeeld belangrijk dat uw kind aan tafel zit, zorg er dan voor dat het ook leuk is om aan tafel te zitten en geef niet te snel toe wanneer uw peuter daar

een ander idee over heeft. Het leuk hebben aan tafel betekent ‘aandacht hebben voor het moeizame etertje’. Praat tegen hem/haar. Maak een spelletje van het happen van eten. Doe het voor, laat zien hoe enorm lekker het hapje is en wees enthousiast wanneer er een hap wordt genomen. Het is een feestje. Geef duidelijkheid in leiding en verwachting. Nog één hapje en dan ... Geef niet te snel op. Vandaag zijn het twee hapjes, morgen wellicht drie.

Het aan het eten krijgen van die peutermensjes kan een heel gedoe zijn. Het lijkt wel opvoeding. Zou daarom het woord voeding daarin voorkomen? Succes en veel plezier met het bouwen van een feestje.

Meer weten over voeding en opvoeding? Praat er eens over met andere ouders, de jeugdverpleegkundige of jeugd- & gezinswerker. Of zoek eens met de zoekopdracht ‘opvoeding’ op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) En u vindt vast en zeker een antwoord op uw vraag. Nu alleen nog ‘even’ doen.

Jeugd- & Gezinsteam Merenwijk  
Sperwerhorst 116





## NIEUWS UIT DE APOTHEEK MAART 2019

### Zorgen over het voorkeursbeleid medicijnen

Zorg en Zekerheid, de grootste zorgverzekeraar uit onze regio, heeft met ingang van 1 januari een voorkeursbeleid voor medicijnen ingevoerd. Bijna alle zorgverzekeraars hebben inmiddels dit voorkeursbeleid. Dit betekent dat de zorgverzekeraar van veel geneesmiddelen nog maar één merk vergoedt.

Veel mensen moeten dus overstappen op een ander merk. Daarin zit hetzelfde geneesmiddel in dezelfde sterkte, maar de andere bestanddelen (de hulpstoffen) kunnen van elkaar verschillen. Ook het uiterlijk van een tablet kan verschillen. De kleur, de vorm en de grootte kan anders zijn. Bent u bijvoorbeeld gewend om uw tablet goed te kunnen breken in 2 helften, dan is het vervelend als de nieuwe zó klein is geworden dat het niet zo makkelijk meer gaat. Daarnaast is het voor mensen die veel medicijnen gebruiken moeilijk om al die tabletten uit elkaar te houden. Een kleur of vorm helpt daar vaak bij. Maar als dat wijzigt doordat een ander merk moet worden geleverd, dan kan dit tot verwarring leiden. En als de verwarring tot gevolg heeft dat iemand het vreemde tablet niet meer inneemt, kan dit zelfs weer ziekte veroorzaken. Ook een andere samenstelling kan tot problemen leiden. Het kan zijn dat het nieuwe medicijn niet goed wordt verdragen. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als iemand overgevoelig is voor een hulpstof in het nieuwe tablet. Gelukkig komt een dergelijke overgevoeligheid in de praktijk niet vaak voor, maar het kan heel vervelende gevolgen voor mensen hebben.

Teruggaan naar het vertrouwde merk gaat niet zo makkelijk. Wil dit vergoed worden door de zorgverzekeraar dan moeten er minimaal 2 andere merken worden geprobeerd. En als dit geen succes heeft, pas dan kan de arts aangeven dat het medisch onverantwoord is om het voorkeursmedicijn te gebruiken en komt het oude vertrouwde middel voor vergoeding in aanmerking.

U begrijpt dat wij niet blij zijn met de invoering van het voorkeursbeleid voor medicijnen, gezien alle vervelende gevolgen die een verandering van medicijnen teweeg kan brengen. Extra vervelend is dat de keuze van een bepaald merk na 6 of 12 maanden alweer kan wijzigen en er dan wéér moeten worden veranderd.

Door het voorkeursbeleid is de prijs van medicijnen in de laatste jaren sterk gedaald. Onder druk van de zorgverzekeraars worden producenten uitgedaagd om hun prijzen zo laag mogelijk te maken. Alleen het middel met de laagste prijs mag aan de verzekerden worden afgeleverd. Veel medicijnen kosten

daardoor inmiddels minder dan een pakje kauwgom. Lage prijzen zijn goed omdat er voor de gezondheidszorg geld mee wordt bespaard. Maar het huidige voorkeursbeleid schiet zijn doel voorbij omdat de prijzen inmiddels zo ver zijn gedaald dat er gemakkelijk medicijntekorten bij de leveranciers ontstaan. Daarnaast, en dat is nog zorgelijker, lijkt de kwaliteit in het geding te komen. Recent kwam dit weer aan het licht doordat verschillende bloeddrukmedicijnen verontreinigd bleken met kankerverwekkende stoffen. Met de lage opbrengst van de middelen was er geen geld meer om de medicijnen hierop te controleren.

Als apotheek zijn wij gebonden aan de regels van de zorgverzekeraars. Daar waar wij kunnen, zullen we proberen te voorkomen dat er van medicijn moet worden gewisseld. En daarnaast kopen wij onze medicijnen alleen van (betrouwbare) Europese leveranciers. Ook al is dit geen 100% garantie op goede kwaliteit. Helaas kunnen wij aan de medicijntekorten niet veel doen. Heeft u met een tekort te maken dan zullen we met u en uw arts bespreken welke alternatieven er beschikbaar zijn.

Heeft u vragen of zorgen over uw medicijnen, neem dat gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.



## WEET U DAT

- De schilder in het gezondheidscentrum langs is geweest
- De deuren van de huisartsenafdeling nu lichtblauw in plaats van rood zijn
- Wij deze kleur meer rust vinden uitstralen
- Wij ook nieuwe wanddecoratie hebben hangen
- De wanddecoratie met Leiden te maken heeft
- Wij de natuur ook in huis hebben gehaald
- Er boomstammen in de wachtkamer staan
- Sommige van deze boomstammen ook als kapstok fungeren
- Wij ook aan de kleintjes hebben gedacht door nieuw wachtkamer speelgoed aan te schaffen
- U online afspraken kunt maken voor de huisarts op [mijngezondheid.net](http://mijngezondheid.net)
- U dit kunt doen met behulp van uw digi-D code
- Hier steeds meer patiënten dankbaar gebruik van maken
- U ook nog steeds telefonisch een afspraak kunt maken of aan de balie
- U een afspraak kunt maken tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur
- U 24 uur per dag een afspraak online kunt maken
- U op onze website [www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl](http://www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl) terecht kunt voor het aanvragen van een reizigersadvies
- U dit het beste zo snel mogelijk kunt aanvragen in verband met de verwachte drukte voor het aankomende seizoen
- Dit advies slechts 30 euro bedraagt en voor de daar op volgende gezinsleden 15 euro per persoon
- Wij hiermee de goedkoopste in de regio zijn
- U uw herhaalrecepten ook via onze website kunt aanvragen
- U zich bij de apotheek kunt aanmelden voor de herhaalservice
- De herhaalservice bedoeld is voor mensen met langdurig medicijngebruik
- U zich daar ook digitaal voor kunt aanmelden op [www.apotheektothulpdermenschheid.leef.net](http://www.apotheektothulpdermenschheid.leef.net)
- Dit ook per mobiel kan worden aangevraagd door middel van de Service Apotheek-app
- Er een klachten- en ideeënbus hangt in het voorportaal van de hoofdingang
- U deze klachten, ideeën of complimenten ook via de website kunt doorgeven
- Er een kans bestaat dat uw klacht of idee in het volgende nummer van Beter weten komt te staan
- Deze onder de rubriek 'Lezersvraag' zal worden behandeld

## LEZERSVRAAG

Hebt u een vraag over gezondheid en denkt u dat uw vraag ook voor andere lezers interessant is?

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het gezondheidscentrum: bv. aan de logopedist, de fysiotherapeut, de maatschappelijk werker, de huisartsen, enz.

Zet uw vraag op onderstaand formulier en stuur het in naar het Gezondheidscentrum Merenwijk. Het adres van het gezondheidscentrum staat aan de achterzijde. U kunt het formulier natuurlijk ook altijd zelf even afleveren bij de balie.

U kunt het ook per e-mail versturen met de vermelding: Beter Weten Lezersvraag: [info@gc-merenwijk.nl](mailto:info@gc-merenwijk.nl)

Vraag:

---

---

---

Naam:

---

Wij beantwoorden geen vragen als de naam niet is ingevuld. Deze kunnen wij nodig hebben om contact met u op te nemen als de vraag ons niet helemaal duidelijk is.

**Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten**

*De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het gezondheidscentrum.*

## BERICHTEN VAN BUITEN

Deze rubriek is speciaal gereserveerd voor mededelingen en inhoudelijke bijdragen van zorgaanbieders en instanties die niet gevestigd zijn in het gezondheidscentrum, maar wel hun patiënten in de Merenwijk hebben.

### Overige huisartsen in de Merenwijk

J. van Egmond,  
A.M.A. v/d Meer-  
Medendorp,  
C.E. v/d Meer en  
M.M. Toes-Bos,

2317 ZP Leiden  
tel.nr. 14071, keuze 4.  
Of rechtstreeks via  
088-254 23 59.

### Sociaal Wijkteam Merenwijk

Valkenpad 5 (Gebouw De  
Wereld/ Buurthuis op  
Eigen Wieken).

Van ma t/m wo is er een  
medewerker aanwezig van  
9-11.00u en op do tussen  
13-15u. Dagelijks tel.  
bereikbaar via tel.nr.  
14071, keuze 4.

### Medisch Centrum 't Joppe

Zwartemeerlaan 44  
tel.nr. praktijk: 521 55 10

### mw. A. Visser

Pluimgras 44  
tel.nr. praktijk: 521 08 90

### P.H. v/d Meer

arts op haptonomische  
basis  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 521 28 12

### Tandartsen:

#### N.Idris

Kiekendiefhorst 7  
Tel.nr. 750 44 73

#### A.Jahanbakhshi

Buizerdhorst 103  
Tel.nr. 522 01 64

### Centrum voor Jeugd en Gezin Jeugdgezondheidszorg en Opvoedadviespunt:

Jeugd en gezinsteam  
Merenwijk  
Sperwerhorst 116

Mussenplaats 1 en  
Merendonk 174  
Tel.nr.: 521 55 68

P.M. Quint-van den Berg

W.C. Nieuwenhuys

K. Kruyt  
J. Visser  
S. van der Meer  
I. Tuinhof  
J. Fitié  
P. de Geus  
G. Plantinga  
M. de Jong  
W. Heijn

### Paramedische praktijk

#### Mediskin

Rosmolen 36,  
tel.nr. 521 40 61  
Huidtherapie, oedeem-  
therapie, medische  
hulpmiddelen.

### Psychologe

mw. drs. M. Witkamp  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 523 18 27 / 521 18 93

### Servicepunt Zorg

Gemeente Leiden  
Tel.nr.: 14071

### Activite

Hoofdkantoor  
tel.nr.: 516 14 15

### VEGRO winkel

#### Uitleen en verkoop (zorg)

hulpmiddelen  
Kopermolen 3  
Tel.nr.: 0800 288 77 66

## MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

### Huisartsen

Hr. M. Cargalli (huisarts)  
Hr. M. Loerakker (huisarts)  
Mw. J.M. Muis (huisarts)  
Mw. M. Scherptong (waarn. huisarts)  
Hr. R. Vervoorn (huisarts)  
Mw. M. van de Ven (huisarts)  
Mw. I. Daamen (ass.)  
Mw. J.H. van Dam (ass.)  
Mw. J. van Duijn (ass.)  
Mw. W. de Haas (ass.)  
Mw. C. Hoek (ass.)  
Mw. P. W. Leeman (ass.)  
Mw. A.D. Maghielse (ass.)  
Mw. B. van der Plas (ass.)  
Mw. S. Hooymans (fin.adm.)

### Praktijkverpleegkundigen

Mw. I. van der Lugt  
Mw. A. Dresselhuizen

### POH- GGZ

Mw. J. Heruer  
Mw. L. Westerveld

### Fysiotherapeuten

Mw. I. Berg (sportfysioth.)  
Mw. S. Bunnik (fysioth.)  
Hr. M. Eggen (fysio-manueel.th.)  
Mw. H. Hamers (psychosom.fysioth.)  
Mw. M. Jansen  
Hr. J. van der Plaats (fysio-manueel.th.)  
Mw. A. Sallé (fysioth, bekkenfysiotherapeut)  
Mw. W.A. Spelt (fysioth.)  
Hr. G. de Windt (waarn. fysio-manueel.th.)  
Mw. M. Geelhoed (ass.)  
Mw. S. Leemans (ass.)

### Diëtist

Mw. M. Vlasveld

### Jeugd- en Gezinsteam

Mw. A. van Dijkman  
Mw. F. Eeken  
Hr. M. Russchenberg

### Sociaal Wijkteam

Mw. N. Leeftang  
Mw. M. van der Poel

### Verloskundigen

Mw. S. Demir  
Mw. A. van Wijck

### Logopedisten

Mw. T. van Driel  
Mw. L. de Boer  
Mw. F. v.d. Heide (adm.)  
Mw. M. Hortensius  
Mw. F. Kraak  
Mw. S. van Megchelen  
Mw. M. Pieterse  
Mw. M. Vukkink  
Mw. R. van de Zande

### Psychologen

Mw. B. Erenstein  
Mw. M. Ernst  
Mw. I. Luyten  
Mw. I. van der Vecht  
Mw. L. Verhoeven

### Organisatie ondersteuning

Mw. C. ter Haar (bur.coörd.)  
Mw. W. Boerman (secr.)  
Mw. M. de Clercq (kwal.medew.)

### Bestuur

Hr. J. van der Plaats (voorzitter)  
Hr. M. Loerakker (penningmeester)  
Mw. H. Muis

### Raad van Toezicht Stichting

#### Gezondheidscentrum Merenwijk

Voorzitter: hr. F. van Oosten  
Tel.nr. 5213728

### Cliëntenraad

Contactpersoon: mw. C. Werner  
Te bereiken via [clienraad@gc-merenwijk.nl](mailto:clienraad@gc-merenwijk.nl)  
of tel.nr. 522 71 84

### BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

#### Redactie:

Mw. A. Dresselhuizen  
Mw. C. Hoek  
Hr. J. Koning  
Hr. M. Loerakker

Mw. A. Spelt  
Mw. H. Bolk, eindredactie  
Mw. C. ter Haar, coördinatie  
Mw. H. van de Giessen, illustraties



116° editie Beter Weten