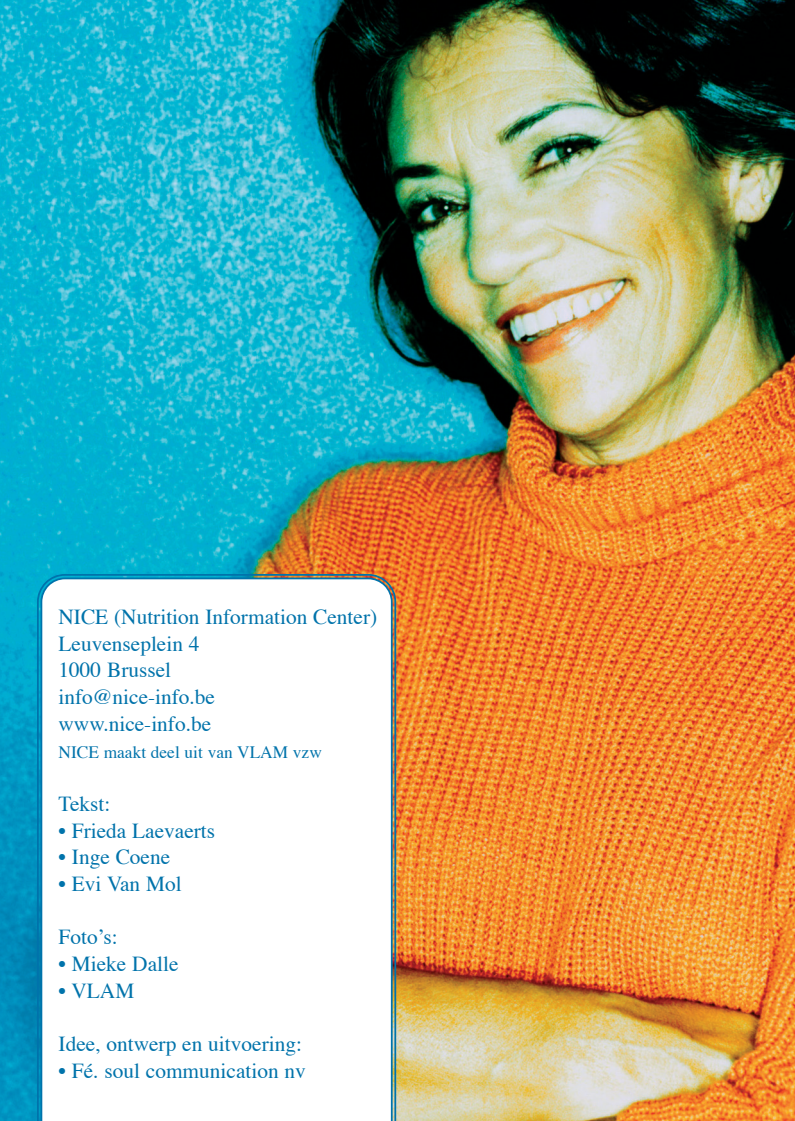




het
**Verboden
Recept**

EEN ONDEUGENDE GIDS
VOOR EEN EEUWIGE JEUGD.





NICE (Nutrition Information Center)

Leuvenseplein 4

1000 Brussel

info@nice-info.be

www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Tekst:

- Frieda Laevaerts
- Inge Coene
- Evi Van Mol

Foto's:

- Mieke Dalle
- VLAM

Idee, ontwerp en uitvoering:

- Fé. soul communication nv

Inhoud

- 5 Inleiding
- 6 Rijp fruit smaakt het lekkerst, ...
- 10 Een goede driehoeksverhouding houdt ons jong!
De voedingsdriehoek
- 21 Lekkers van eigen bodem
- 22 Heeft seks nog zin?
Interview met Prof. Dr. Bo Coolsaet
- 26 Lekkere tussendoortjes
- 30 Vive la différence
Interview met Prof. Dr. Marleen Temmerman
- 34 Keep on rocking
Wat verandert er in ons lichaam als we ouder worden?
- 35 Energie, o energie!
Zo blijf je actief
- 44 Te bot of te zot?
Hoe blijf je botontkalking de baas?
- 52 Heb je vitaminepillen nodig?
Interview met Prof. Dr. E. Joosten
- 55 Op vitaminejacht
- 57 Kritieke mineralen en hun belangrijkste bronnen
- 58 Additieven
- 59 Hoe licht is 'light'?
- 60 Menu's uit de driehoek
Groentesoep • waterzooi van kip • pitabroodjes •
volkorensneetje met platte kaas en pruimen • tzatziki

- 65 **Lekkers van eigen bodem**
Topsy wentelteefjes
- 66 **Ik kan het wel 3 keer per dag!**
Over ontbijt, lunch en diner
Twee gevulde pannenkoekjes
- 72 **Ritme en beweging**
Elke dag van je leven springlevend
- 79 **Lekkers van eigen bodem**
Vlaamse bouillabaisse
- 80 **De erotische verbeelding zit niet alleen
tussen je oren**
- 85 **Afrodisiaca, de keuken van de liefde**
Nooit te oud voor passie
- 92 **Hou het vochtig!**
Het wonder van water
- 94 **Liever een glas wijn?**
- 96 **Opwekkende zuivel**
Alles over zuivel
- 105 **Zo word je gezond oud**
- 106 **Wat ben jij goed geconserveerd!**
Allerlei tips over bewaren en bereiden
- 112 **De tai-chi van Hui Wen**
Interview met tai-chi lerares Hui Wen
- 116 **Nuttige adressen**



Inleiding

Vijftigers en zestigers hebben nog heel wat jaren te gaan, en liefst in een goede gezondheid. Een goede voeding en voldoende lichaamsbeweging voorkomen dat het verouderingsproces onnodig snel verloopt. Laat je niet verleiden door allerlei dubieuze remedies die de eeuwige jeugd beloven. Enkele kleine en eenvoudige aanpassingen in het dagdagelijkse leven zijn vaak al voldoende.

‘Het Verboden Recept’ biedt een combinatie van gezondheid, voeding en genieten in een aantrekkelijke mix. Receptjes die je doen watertanden, praktische tips voor de innerlijke en de uiterlijke mens en interviews over voeding en vrijen... Want het leven heeft ook na 55 nog heel wat te bieden.

Lees, leef en geniet,

Inge Coene
Voedingskundige NICE

*Rijp fruit smaakt het lekkerst,
Goede wijn bloeit open
met de jaren.*

‘Of iemand gezond is, zie je aan de uitstraling en de ogen’, zegt de slanke, rijzige styliste Marguerite Du Four (57). ‘Wie zich goed voelt, heeft heldere ogen en een gezonde teint.’ Marguerites recept voor een gezonde uitstraling? ‘Frisse lucht en lichaamsbeweging: wandelen, zwemmen, dansen, yoga ... Langzaam beginnen en geleidelijk opbouwen, tot je elke dag minstens een half uur intensief bezig bent. Je maakt je hoofd helder door te bewegen. Tien jaar geleden ben ik cursussen in zelfexpressie door vrije dans beginnen volgen, en daar zijn mijn gewrichten heerlijk soepel van geworden. Je kunt niet dansen? Als je de ene voet voor de andere kunt zetten, kun je dansen. **Luister naar de muziek in jezelf.** Iedereen die kan lopen, kan dansen, net zoals iedereen die kan lezen ook kan koken. Ik ken een weduwnaar die nog geen ei kon bakken toen zijn vrouw stierf. Eerst leefde hij een tijdje op koffiekoeken en frieten, toen kocht hij een simpel receptenboekje voor beginners. Nu is een goed kookboek zijn bijbel en nodigt hij



'Als
je kunt lopen,
kun je dansen.
Als je kunt lezen,
kun je koken.'

vrienden uit op zijn zeer gesmaakte etentjes.’

Waarom is Marguerite zo slank en heeft ze een strakke huid? ‘Ik eet veel groenten en fruit, liefst uit het seizoen en van eigen bodem. Dan heb je geen vitaminepillen nodig. Onze kolen groeien hier niet voor niets.’

Wat kleding betreft, volgt Marguerite haar eigen goede smaak. ‘Leeftijd ken ik niet: ik draag wat mij staat. De goede kleur is heel belangrijk. Als ik zwart draag, zie ik er tien jaar ouder uit.’ Ze werkt dan ook als kleurenconsulente, waarbij ze haar klanten leert welke tinten in kledij en make-up hun huid en ogen doen oplichten. Soms lijkt het wel toveren, waarbij je met je eigen ogen kunt vaststellen waar je het best mee staat. Gedaan met de miskopen! Een sjaaltje in de juiste kleur kan al wonderen doen. ‘Koop één T-shirt in de kleur die tijdens de sessie bij de kleurenconsulente een openbaring voor je was’, raadt Marguerite aan. ‘Vertel niks aan je dierbaren, maar wacht op hun reactie. Vroeger zagen ze je kleren, nu zien ze jou. Sommigen vragen zelfs of je een lifting liet doen, omdat je er zo goed uitziet.’

De oudere huid wordt doorzichtiger, dus raadt Marguerite een wat discretere make-up aan, zeker geen parelmoer. Poeder accentueert de rimpels, die je lange tijd kunt tegenhouden met gelaatsgym-

nastiek. Een goede nachtrème is heel belangrijk. Na haar half uurtje ochtendgymnastiek of yoga neemt Marguerite een koude douche en wrijft zich van top tot teen in met een goed hydraterende bodymelk. 'Het is gevaarlijk om te zeggen dat je ouderdom maar moet accepteren', vindt ze. 'De regen moet je ook accepteren, maar je kunt wel een paraplu meenemen. Je kunt je niet alle dagen goed voelen, maar glimlachen helpt.' Pessimistische mensen hebben vaak hangende mondhoeken. Koester je vrienden, want een goed gesprek helpt je door vele slechte momenten heen.



'Het is gevaarlijk om te zeggen dat je ouderdom maar moet accepteren. De regen moet je ook accepteren, maar je kunt wel een paraplu meenemen.'

Een goede driehoeksverhouding houdt ons jong!

Eten, zalig eten!

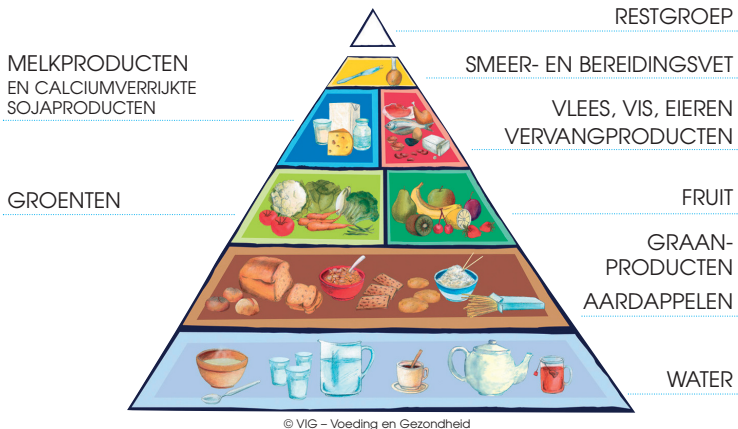
Wie Sara en Abraham heeft gezien, hecht veel belang aan een goede relatie met de voedingsdriehoek. Je voelt je gewoon beter en energiever als je gezond en evenwichtig eet. Het is echter niet altijd eenvoudig om door de bomen het bos te zien. De supermarkt puilt uit van de heerlijkheden. Wat hebben we nu precies nodig?

Het toverwoord is 'evenwicht'. Een handig hulpmiddeltje voor deze evenwichtsoefening is de voedingsdriehoek. Hij toont je welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je er ongeveer van mag gebruiken.



DE VOEDINGSDRIEHOEK

voor een dagelijkse evenwichtige keuze



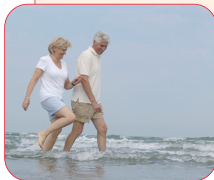
De voedingsmiddelen waarvan je in verhouding meer mag eten, zijn in een groot vak samengebracht en bevinden zich onderaan in de driehoek (de basis). De voedingsmiddelen waarvan je met een kleinere portie al genoeg hebt, zitten in de hogere vakken. In de praktijk betekent dit dus bijvoorbeeld: eet meer groenten dan vlees en meer brood dan beleg.

Voedingsmiddelen uit de zwevende top, de restgroep, kun je best als occasionele traktaties beschouwen.

Als je elke dag volgend boodschappenlijstje afwerkt, krijg je alle voedingsstoffen (bv. eiwitten, vitaminen, mineralen) binnen die je lichaam nodig heeft:

- anderhalve liter water
- 7 tot 12 sneden (bruin) brood
- 3 tot 5 stuks gekookte aardappelen
- 300 g groenten waarvan regelmatig 100 g rauwkost
- 2 tot 3 stuks vers fruit
- 3 tot 4 glazen (magere of halfvolle) melk of melkproduct
- 1 tot 2 sneetjes kaas
- 100 g vlees, vis, ei of vervangproduct
- een weinig smear- en bereidingsvet (een mespuntje smeervet per sneede brood en 1 eetlepel bereidingsvet)

Doe je iedere dag belangrijke fysieke inspanningen dan heb je meer energie (lees calorieën) en vocht nodig. Extra energie haal je best uit de groep van de graanproducten en aardappelen. Een volwassen persoon met lichte activiteit heeft dagelijks tussen de 2000 en de 2500 keal nodig. Kom je in gewicht bij, dan neem je waarschijnlijk meer energie in dan je verbruikt. Vermager je, dan verbruik je meer energie dan je inneemt. Zit je gewicht goed, probeer dan je energie-inname (wat je eet) en je energieverbruik (hoeveel je beweegt) in evenwicht te houden.



Verstrekkingseenheden:

1 snede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 g

1 aardappel = 70 g

1 groentelepел = 50 g ; 1 eetlepel = 25 g

1 stuk fruit = 125 g

1 glas melk = 150 ml

1 sneetje kaas = 20 g

vetstof voor 1 snede brood (dun besmeerd) = 5 g vetstof

1 eetlepel bereidingsvet = 10 g



De fundamenteën van de voedingsdriehoek zijn op **water** gebouwd. We hebben water nodig om te leven, om onze nieren goed te laten functioneren en afvalstoffen af te voeren, om onze huid fris te houden en ons brein helder. **Anderhalve liter per dag!** Het lijkt ‘une mer à boire’, maar als je ’s ochtends op de rand van je bed een groot glas water drinkt en de rest van de dag geregeld naar de waterfles grijpt, valt het best mee. Veel mensen hebben een fles water op hun nachtkastje staan, voor als ze ’s nachts dorst krijgen. Dan is het makkelijk om de dag te beginnen met een groot glas water. Dat geeft je een vliegende start. In de keuken of op kantoor zet je een grote fles water klaar en je zorgt ervoor dat die ’s avonds leeg is. Zo help je je nieren een handje bij het spoelen en het

verwijderen van de afvalstoffen uit je lichaam. Ook koffie, (kruiden)thee en bouillon mag je meertellen maar als dorstlesser krijgt water de voorkeur. Een sterke kop thee kan een echte oppepper zijn, maar doe zoals de Engelsen en giet eerst een wolkje melk in je kopje. Alle beetje calcium helpen! Suiker kun je missen. Rietsuiker en honing zijn niet echt gezonder. Kunstmatige zoetstoffen leveren weinig of geen calorieën maar toch is het gewoon beter al te zoete smaken af te leren. Het is echt een kwestie van gewoonte.

Zelfge(s)maakte bouillon en soep is prima, maar maak ze niet te zout. Koop een boekje over kruiden en er gaat een nieuwe wereld voor je open. Met kruiden kun je zo creatief experimenteren, dat je nog amper zout nodig hebt. Er is meer dan nootmuskaat.

graanproducten en aardappelen

Een trapje hoger in de voedingsdriehoek vinden we **graanproducten** (bv. bruin en volkorenbrood, ontbijtgranen) en **aardappelen**, bij voorkeur gekookt of gestoomd. Ter afwisseling kunnen aardappelen worden vervangen door rijst, deegwaren, couscous of andere granen. Voor een portie aardappelen (ongeveer 3 stuks) reken je ongeveer 3 eetlepels (of

ongeveer 70 g) ongekookte rijst of deegwaren. Graanproducten en aardappelen vormen onze basisvoeding. Ze zijn onze favoriete maaltijdbegeleiders. Word je van brood en aardappelen dan niet dik? Neen, zolang je je aan de aanbevolen hoeveelheden houdt, het brood niet te dik belegt en de aardappelen niet telkens frituurt of overgiet met een vette saus. Volkoren producten bevatten meer voedingsvezels die extra bescherming bieden tegen onder meer verstopping (constipatie) en darmkanker. Vergeet hierbij ook niet voldoende te drinken. Een belangrijke voorwaarde om de vezels hun werk te kunnen laten doen.

Aanbevolen hoeveelheden brood en aardappelen per dag(*):

- 18 – 59 jaar: 7 tot 12 sneden brood en 3 tot 5 (gekookte) aardappelen
- 60 +: 5 tot 9 sneden brood en 3 tot 4 (gekookte) aardappelen

() De aanbevelingen zijn opgesteld voor de algemene bevolking die matig fysiek actief is. Personen die intensief sporten, zware lichamelijke arbeid verrichten of waarvoor de arts een bepaald dieet heeft voorgeschreven, vragen best meer advies aan een diëtist(e) voor wat betreft de juiste hoeveelheden, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen.*

(bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie)



3 groenten en fruit

Dan krijgen we **groenten en fruit**, onmisbaar voor een gezonde portie vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit zijn ook rijk aan andere bioactieve stoffen die de laatste jaren zeer veel belangstelling kennen. We hebben het dan over bijvoorbeeld flavonoiden, lycopeen en andere carotenoiden. Bioactieve stoffen en antioxidantia in groenten en fruit helpen ons beschermen tegen ziekte maar geven ook kleur aan groenten en fruit. Zonder deze stoffen zou een tomaat niet rood zijn, broccoli niet groen en een wortel niet oranje. Elke groente- en fruitsoort bevat verschillende voedingsstoffen. Geen enkele soort bevat ze allemaal. Wetenschappers vermoeden dat niet alleen de voedingsstoffen op zich bescherming bieden tegen ziekte, maar ook de manier waarop deze voedingsstoffen samenwerken. Een reden te meer om te variëren. Van de dagelijks aanbevolen 300 gram groenten wordt aangeraden ook regelmatig een deel als rauwkost te nemen. Rauwkost hoeft niet noodzakelijk een koude schotel te zijn. Het kunnen ook gewoon schijfjes tomaat of komkommer zijn als beleg.



Aanbevolen hoeveelheden groenten en fruit per dag:

- 300 g groenten
- 2 tot 3 stukken fruit (eet fruit als tussendoortje, als dessert of als beleg)

Wat zijn antioxidanten?

Antioxidanten maken vrije radicalen in het lichaam onschadelijk en hebben zo een gunstige invloed op onze gezondheid. Ongezonde leefgewoonten, bijvoorbeeld roken, verhogen de aanmaak van vrije radicalen. Als zij overvloedig aanwezig zijn, kunnen zij de lichaamscellen beschadigen en zo op termijn hart- en vaatziekten en kanker veroorzaken. Mogelijk bevorderen zij ook het verouderingsproces en het ontstaan van cataract en andere oogziekten. Naast bepaalde vitamines zijn er ook nog andere stoffen met een antioxidantwerking: sommige bioactieve stoffen zoals flavonoiden en sommige mineralen zoals selenium.

Het is nog niet duidelijk hoeveel we dagelijks van de antioxidanten nodig hebben om ziekten te voorkomen. De zin en de veiligheid van antioxidant-supplementen staan eveneens nog sterk ter discussie. Daarom houden we het voorlopig best bij een goede voeding rijk aan groenten en fruit waarvan wel is aangetoond dat ze een gunstige invloed heeft op onze gezondheid.

4 melkproducten, vlees, vis, eieren en vervangproducten

Naarmate we hoger in de voedingsdriehoek klimmen, worden de kamertjes kleiner. De heerlijkheden die hier liggen opgeslagen, zijn onmisbaar maar we mogen er ons niet aan te buiten gaan. Het zijn de voorraadkamers voor enerzijds **melkproducten** en anderzijds **vlees, vis, eieren en vervangproducten** (bv. peulvruchten). Zij zijn rijk aan eiwitten, onontbeerlijke bouwstenen voor een goede conditie, maar ze kunnen ook redelijk wat vet bevatten. Wie kiest voor magere of halfvette melk- en vleesproducten heeft hiervan echter geen last. Melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zijn onschatbare calciumleveranciers. Vlees is een goede bron van ijzer. Twee keer per week vis eten, is een gezonde gewoonte. Visvetten zijn rijk aan omega-3-vetzuren. Volwassenen die regelmatig vis eten verminderen de kans op hart- en vaatziekten en mogelijk ook op depressie, dementie en de ziekte van Alzheimer.

Aanbevolen hoeveelheden melk en melkproducten per dag:

- 18 – 59 jaar: 3 glazen melk of melkproduct en 1 tot 2 sneetjes kaas
- 60 +: 4 glazen melk of melkproduct en 1 tot 2 sneetjes kaas



Aanbevolen hoeveelheden vlees, vis, eieren of ver-
vangproducten per dag:

- 100 g



5 *Smeer- en bereidingsvet*

Afwisseling doet eten. Evenwicht is het toverwoord. Maar glijd hierbij niet uit over boter en olie die zich onder de nok van de voedingsdriehoek bevinden. We hebben vet nodig, maar niet veel. Een mespuntje smeervet (ongeveer 5 g) op een snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan. **Smeer- en bereidingsvet** rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur (raadpleeg hiervoor het etiket) omdat zij het cholesterolgehalte in ons bloed niet verhogen. Maar welke vetsoort of oliesoort je ook gebruikt, wees er altijd zuinig mee. Want vet blijft vet en levert altijd veel calorieën.

Aanbevolen hoeveelheden smeer- en bereidingsvet
per dag:

- dun smeren
- 10 g bereidingsvet



restgroep

Met de **restgroep** is het oppassen. Daar horen al die zoete en vette snoeperijen bij die weinig of geen vitaminen en mineralen bevatten, maar wel veel calorieën en dus dikmakers zijn. De voedingsmiddelen van de restgroep dragen niet bij tot een gezonde voeding. Vandaar dat de restgroep ook losstaat van de rest van de driehoek. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat de restgroep verboden terrein is. Maak er alleen geen gewoonte van er te vaak en te veel uit te kiezen. Geniet gerust van een ijsje of een zakje friet, trakteer jezelf op pralines, drink een glas wijn bij het eten en eens een dikke pint op een zomers terras, maar laat het een bijzondere gelegenheid blijven. Dan geniet je dubbel... en houd je je gewicht op peil. **Je bent nooit te oud om goed te eten, maar je blijft steeds te jong om je figuur te verwaarlozen en de kilo's er onbekommerd te laten bijkomen.**

Het kleinste weegt het zwaarst

Dit zit in de restgroep: suiker, choco, chocolade, stroop, honing, jam, frisdranken, alcoholbevattende dranken zoals wijn en bier, snoep, koek, gebak, koffiekoeken, zoete en vette desserts, chips, aperitiefhapjes, gefrituurde bereidingen, mayonaise, dressing, vette saus, roomsaus...



Lekkers



van eigen bodem

Kiezen voor streek- en seizoensproducten draagt bij tot variatie in de keuken en is over het algemeen goedkoper en vaak ook milieuvriendelijker. Verre verplaatsingen vanuit het buitenland worden zo in elk geval al uitgespaard. In elke voedingszaak of supermarkt vind je lekkere producten van eigen bodem.

Vergeet niet dat de principes van de voedingsdriehoek ook gelden voor hoeve- en streekeigen producten. Streekeigen koekjes bijvoorbeeld horen dus ook thuis in de restgroep.





Heeft seks nog zin

Prof. Dr. Bo Coolsaet, uro-androloog

‘50+ is de ideale tuin voor intimiteit, erotiek en liefde.’

‘Bij de helft van de vijftigplussers wordt de penis zachter’, zegt seksuoloog Bo Coolsaet. Maar ... een normaal orgasme en een normale ejaculatie blijven mogelijk.

behandeling is altijd zinvol, niet alleen voor de man maar ook voor zijn partner. Er bestaan verschillende mogelijkheden, waarvan ‘de pil’ (en dan bedoelt men meestal

‘Mannen klagen over erectiestoornissen, terwijl ze hun vrouw al 30 jaar geen kus meer hebben gegeven.’

Toch verdient het aanbeveling om naar de oorzaak van erectiestoornissen te zoeken, want ze kunnen de eerste tekenen zijn van een hart- en vaatziekte. Een erectiestoornis laten behandelen, kan dus je leven redden. Een

Viagra, maar er bestaan er ook andere) niet de enige is. Erectiepillen mag je zeker nooit op eigen houtje nemen, dat kan zeer gevaarlijk zijn. Een erectiepil is een medicijn, geen wondermiddel. Je wordt geen twintig

meer met een pil. Je moet nu eenmaal je biologische klok volgen. Een erectiepil werkt bovendien alleen als je zin hebt om te vrijen en vol-

weet je al dat er iets fout zit. We moeten áf van pure seks. Dat is vooral voor mannen moeilijk, maar ze zullen het toch moeten leren. Ze kla-

‘Veel vrouwen hebben nooit een orgasme gekend.’

doende geprikkeld wordt. Vandaar het belang van het libido, het verlangen om verlangd te worden, en van erotiek in het liefdesleven. Intimiteit is alles. Ik ken paren van 73 die in perfecte intimiteit leven, zelfs wanneer één van hen dement is. Velen hebben nog geregeld seks, anderen minder. Niemand móét x aantal keer. Helaas zie je bij veel vrouwen ook gebeuren dat ze na de menopauze geen zin meer hebben in seks. Velen hebben nooit een orgasme gehad. Hoe vaak móeten wij, vragen ze dan en dan

gen over erectiestoornissen, terwijl ze hun vrouw al 30 jaar geen kus meer hebben gegeven. Over vrouwen kan ik echter net hetzelfde vertellen.

Voor mannen die gedurig door hun vrouw de grond in worden geboord, zoek ik wel eens wat ik een ‘professionele vrouw’ noem, iemand die hem tegen betaling niet alleen seks maar ook intimiteit schenkt.

Er zijn echter ook vrouwen die na de menopauze juist helemaal open bloeien. Ze hebben het hun hele leven druk gehad, met de kinderen,

hun eigen carrière ... Vroeger moest er zoveel; nu gaan ze genieten.

Mannen vragen vaak of seks nog mag, als ze het aan hun

*'Allebei knieklachten?
Dan de lepeljeshouding!'*

hart hebben. Seks belast het hart helemaal niet zo erg. Het is te vergelijken met 2,5 kilometer wandelen in 20 minuten, 10 minuten ramen lappen of twee trappen oplopen. Er zijn wel hartcondities waarbij seks te mijden is. Je arts kan die met je bespreken. Seks kan echter ook worden bemoeilijkt door roken, overgewicht, te weinig beweging, alcoholmisbruik, depressie ... Nog al te veel mannen vinden dat dit bij hun leeftijd hoort en dat ze het maar gewoon

moeten aanvaarden. We worden inderdaad allemaal ouder, maar dat betekent niet dat we ons slecht moeten voelen. Je arts kan bepaalde tekorten gemakkelijk corrigeren.

Een snelle bloedtest vertelt hem alles wat hij wil weten. Wanneer je vandaag een man van 50 bent, kun je gerust verwachten dat je nog 25 jaar of langer leeft. Dat is een derde van je leven ... en het hoeft geen neerwaartse rit te zijn!

Er is nog altijd veel foute informatie. Ouderen halen ook wel eens een pornovideo in huis en denken dan dat het zo moet: keiharde erecties, acrobatische standjes, meervoudige orgasmen, gelijktijdig klaarkomen... Zelfs jongeren zouden er een minderwaardigheidscomplex aan overhouden! Ze

vergeten echter dat die acteurs speciaal zijn opgeleid, dat het allemaal spel is, dat deze mannen voor de opnamen een injectie krijgen...

Ook als ouderen kun je nog heel prettige en intense seks beleven, zeker als je samen een beetje inventief bent. Heup- en knieklachten staan het onbezorgde stoeien nogal eens in de weg.

Als de man klachten heeft, helpt het soms dat de vrouw bovenop hem zit of ligt. Heeft zij ook artrose? Dan kan ze het misschien op haar zij proberen, met één been opgetrokken. Allebei knieklachten? Dan gaat er niets boven de lepeltjeshouding, waarbij ze allebei op hun zij liggen, de vrouw in de schoot van de man.



‘We worden inderdaad allemaal ouder, maar dat betekent niet dat we ons slecht moeten voelen.’

Buiten zijn talrijke boeken heeft Prof. Coolsaet een heel mooie en handige brochure geschreven: Het liefdesleven na uw 50ste. Feit of verbeelding? Transmed Medical Communications - Tiensesteenweg 313 - 3010 Leuven communication@transmed.be

Lekkerere tussendoortjes voor zoetebekken

- * **Aardbeienmilkshake.** Mix ijskoude magere of halfvolle melk met een handvol aardbeien. Dit kan natuurlijk ook met andere vruchten.
- * **Een zelfgemaakt yoghurtdrankje.** Meng 150 ml magere yoghurt, 50 ml magere of halfvolle melk en stukjes vers fruit en dan mixen maar. Serveren met een rietje en afwerken met een stukje vers fruit op de rand van een longdrinkglas.
- * **Volkorenbrood of toast** met magere of halfvette platte kaas, versierd met stukjes vers fruit.
- * Meng 150 g **rode vruchten** (bv. rode bessen, frambozen, braambessen, bosbessen, aardbeien) met 150 ml magere yoghurt. Strooi 2 eetlepels ongesuikerde muesli over de yoghurt en meng alles goed onder elkaar. Dit kan ook met ander fruit.
- * Een sneetje **peperkoek** besmeerd met een mespuntje smeervet. Lekker met een glas gekoelde halfvolle melk.
- * **Een frisse fruitsalade.** Neem fruit naar keuze (bv. 1 rijpe peer, 1 perzik, verse ananas of ananas uit blik op eigen sap), enkele rozijntjes, kokosschilfers en een halve citroen.
Schil de rijpe peer, de verse ananas en de perzik. Snij het fruit in stukjes, pers hierover het sap van een halve

citroen. Meng het fruit en de rozijnen in een grote kom. Zet de vruchtensalade een half uur tot een uur in de koelkast. Verdeel de frisse vruchtensalade over kleine kommetjes en bestrooi met wat kokosschilfers.

- * **Warme kaneelappeltjes.** Schil een zoete appel en snij hem in partjes. Leg de partjes in een glazen schaal (bestemd voor de microgolfoven) en laat ze enkele minuten opwarmen. Strooi een beetje kaneel over de appeltjes en smullen maar! Dit kan ook met stukjes peer en rabarber.
- * **Een yoghurtijsje.** Mix 150 ml magere yoghurt met 2 abrikozen, giet het mengsel in een schaal en plaats dit enkele uren in de diepvries.

Of heeft u het liever hartig?

- * Een sneetje **volkorenbrood** belegd met een schijfje ananas en daar bovenop een sneetje (light) kaas. Zet het even onder de grill tot de kaas gesmolten is.
- * **Hartige prikkers.** Neem een prikker en prik hierop een kleine augurk en een blokje (light) kaas. Je kan in plaats van een augurk ook een stukje komkommer, een halve kerstomaat of een zuur uitje gebruiken. Combineren kan natuurlijk ook.
- * **Pikant tomatensap.** Pers 2 citroenen en voeg het sap toe aan 600 ml tomatensap. Breng op smaak met enkele druppeltjes Engelse saus (Worcestershire), een

weinig peper en cayennepeper. Voeg enkele ijsblokjes toe en verdeel het sap over 2 grote of 4 kleine glazen. Dit kan ook met wortelsap.

- * Een lekkere tas **groentesoep** of magere drinkbouillon met enkele soepstengels of een toast.
- * Besmeer 1 snede **volkorenbrood** met een beetje mosterd en leg hierop een sneetje light kaas. Versier de boterham met schijfjes augurk. Leg in het midden een zuur uitje.
- * **Een hartige toast.** Voor 4 toastjes: 200 g magere platte kaas, bieslook, peterselie, 4 volkoren toasten (kan ook met crackers), enkele schijfjes radijs, enkele schijfjes komkommer.
Meng de platte kaas met de fijngeknipte bieslook en peterselie en verdeel het mengsel over 4 volkoren toasten. Versier de toasten met de schijfjes komkommer en radijs.

Aperitiefhapjes voor huisgenoten of gasten

- * **Een groentekrans met 3 dipsausjes.** Was en snij komkommer, wortelen en paprika in reepjes. Was een bloemkool en verdeel hem in roosjes. Schik de groenten als een waaijer of krans op een bord en zet er potjes dipsaus tussen. Schik er nog enkele radijsjes bij.

De dipsausjes



- ① Meng dressing met een gelijke hoeveelheid magere platte kaas of yoghurt en breng op smaak met verse tuinkruiden (bv. peterselie, bieslook), peper en een weinig zout.
 - ② Meng een potje magere yoghurt met 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels olie en 1 koffielepel mosterd.
 - ③ Meng ketchup met een gelijke hoeveelheid magere yoghurt of platte kaas.
- * **Gevulde tomaatjes.** Hol enkele kerstomaten uit en vul ze met wat kruidenkaas. Dit kan ook met champignons, koud of warm.
- * **Gevulde komkommer.** Schil een komkommer en snij hem in stukken van ongeveer 5 cm dik. Haal het vruchtvlees eruit. Rol een sneetje gerookte zalm op en plaats het in het uitgeholde stukje komkommer. Dit kan ook met een sneetje gerookt vlees.
- * **Gevuld witloof.** Neem enkele witloofblaadjes, spoel ze goed af en droog ze. Smeer een beetje geitenkaas, verse kaas of kruidenkaas in de holle kant van het witloofblaadje en vul de rest van het blaadje op met een koffielepel kaviaar of zalmeitjes.

Vive la différence!

Prof. Dr. Marleen Temmerman,
Hoogleraar gynaecologie – verloskunde, Universiteit Gent

Dokter Temmerman ziet vrouwen tussen 12 en 80.

‘Ik zie nogal wat problemen bij debutanten’ zegt ze.

‘Tussen 30 en 50 gaat het een stuk beter en dan is er weer een piek na de menopauze, meestal omdat seks oudere vrouwen nog weinig zegt, wat vaak ook deels te wijten is aan slijtage op de relatie. Oudere vrouwen kunnen te maken hebben met lichamelijke klachten zoals een droge vagina, wat meestal kan verholpen worden, maar wat doe je aan een gebrek aan zin? Zo heb ik een vrouw van 55 en een man van 70.

Hij zou het liefst drie keer per dag willen. Niet omdat

hij haar zo graag ziet, volgens zijn vrouw, maar omdat hij doodsbang is om oud te worden.

Toch kunnen echtparen opnieuw de vlam in de pan krijgen, zelfs na jaren huwelijk ... maar dat vergt wel inzet en aandacht van beide kanten. Steeds meer echtparen met seksuele problemen zetten de stap naar professionele hulpverlening, al blijft het voor velen een moeilijke beslissing. Voor andere ouderdomskwalen wordt doorgaans veel sneller hulp gezocht.

Hoeveel vrouwen passen hun eet- en leefgewoonten niet aan als manlief een kleine hartaanval heeft gehad?



Maar voor iets wat zo ingrijpend is als seks, ligt het kennelijk veel moeilijker.

Erover praten is al heel wat. Er zijn mensen voor wie seks helemaal niet zo belangrijk is, maar er zijn evenveel laatbloeiers: nu ze gepensioneerd zijn en de kinderen het huis uit, zijn ze veel samen. Nu pas begin-

'We moeten respect hebben voor de verschillen.'

nen ze seks te ontdekken. Andere vrouwen ontwikkelen dan weer allerlei strategieën om seks te vermijden: vroeg gaan slapen, desnoods in een andere kamer, hoofd-

pijn, ... Af en toe hoor ik wel eens dat een vrouw het niet erg vindt dat haar man ergens anders zijn soelaas zoekt.

Onlangs vertelde een oudere dame tijdens de consultatie dat haar man regelmatig een prostituee opzoekt. Ze vond het eigenlijk best zo, want dan liet hij haar met rust ... 'Bovendien worden die meisjes regelmatig nagekeken en zijn die wel hygiënisch', zei ze, 'liever dat dan dat hij er een jonge vriendin op na zou houden'.

Veel vrouwen voelen zich lang jong en zien er ook heel goed uit in de herfst van hun leven. Maar feit is dat de oestrogenen na de meno-



pauze drastisch verminderen. Bij een man verloopt de hormonale daling lang niet zo bruusk. Veel mannen boven de 55-60 jaar zien er niet alleen goed uit, maar hebben dikwijls ook macht

'Sommige vrouwen ontdekken pas op hun 60^{ste} wat een orgasme is.'

of maatschappelijk aanzien en oefenen daardoor aantrekkingskracht uit op jongere vrouwen waardoor ze zich dan weer gestreeld voelen in hun ego en zich nog beter voelen. Vrouwen in dezelfde situatie krijgen dikwijls minder waardering. Ze worden

geconfronteerd met allerlei vooroordelen waardoor ze vlugger aan zichzelf gaan twifelen.

Vrouwen zijn ook maatschappelijk benadeeld en moeten tegen nogal wat vooroordelen opboksen. Zo kregen we eens een vrouw van 52 op de spoed die door haar buurman verkracht was. De mannelijke artsen gingen er prompt van uit dat ze het verhaal verzonnen had, want wie vindt een vrouw van boven de 50 nu nog aantrekkelijk genoeg om te verkrachten? Er moet inderdaad nog veel veranderen aan onze perceptie. Een oude man met een jonge vrouw oogst bewondering, terwijl

Marleen Temmerman,
'Onrust in de onderbuik',
opgetekend door Désirée De Poot,
uitg. Van Halewyck

een oude vrouw met een jonge man bespot wordt. We moeten het als normaal leren zien dat vrouwen met een jonge man over straat lopen. Het is perfect mogelijk om met 60 je eerste orgasme te krijgen. Beter laat dan nooit!

'Het begrip 'normaal' heb ik al lang opgegeven.'

Dikwijls kijkt men langs oudere vrouwen heen, of ze onzichtbaar zijn. Laat men eens wat meer reclame voor lingerie maken met oudere vrouwen! Ik ga vaak naar Afrika en ik kan je verzekeren dat in klassieke, traditio-

nele gemeenschappen de oudere vrouw juist heel zichtbaar is. Zij is trots op haar lichaam en heeft meer te zeggen dan de mannen. Jonge Afrikanen hebben vaak ook liever seks met oudere vrouwen, omdat ze veel deskundiger zijn dan die prachtige jonge meisjes. Daar kunnen wij nog wat van leren: je goed voelen, wordt ook bepaald door de plaats die je jezelf toekent in de maatschappij. Zo lang we maar respect hebben voor de verschillen. Het begrip 'normaal' heb ik al lang afgeschreven. Wat goed voor je is, is waar jij je goed bij voelt.'

Keep on rocking

Wat verandert er in ons lichaam als we ouder worden?

Met het ouder worden, verandert er veel in ons dagelijks leven: de kinderen gaan het huis uit, we gaan met pensioen, we krijgen meer vrije tijd. Maar ook in ons lichaam verandert er één en ander. Stilaan worden onze beenderen wat brozer en onze spieren wat minder krachtig. Onze conditie staat minder scherp, onze weerstand vermindert en soms kunnen we maar niet op een bepaalde naam komen. Zicht, gehoor, smaak en geur verminderen. De leesbril moet mee naar de supermarkt. Naarmate je ouder wordt, neemt ook het dorstgevoel af. Dat betekent echter niet dat je lichaam minder vocht nodig heeft, integendeel.



Gelukkig gaat het allemaal heel geleidelijk. Ouder worden is puur natuur, maar met een evenwichtige, gevarieerde voeding en voldoende lichaamsbeweging kunnen we voorkomen dat dit natuurlijke proces onnodig snel verloopt.

Energie, o energie!

Zo blijf je actief

We willen allemaal tot op hoge ouderdom fit en gezond blijven, maar soms hebben we zo'n stil vermoeden dat we toch niet zo gezond leven als eigenlijk zou moeten. Wat kunnen we daaraan doen?

Ouder worden betekent niet noodzakelijk ziek of afhankelijk zijn. Een gezond eet- en leefpatroon helpt om gezond te blijven en chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker, zwaarlijvigheid, diabetes of suikerziekte en osteoporose op latere leeftijd te voorkomen. Drastische maatregelen zijn meestal niet nodig. Kleine aanpassingen volstaan vaak al. Kies bijvoorbeeld eens vaker magere kaas- en vleessoorten, drink meer water in plaats van frisdranken, neem verse fruitsla in plaats van blikfruit op stroop en bestel voortaan bruin of volkorenbrood in plaats van wit. Probeer het en je zal merken dat het nog lekker is ook. Vezels in de voeding zorgen dat onze darmen vlot blijven werken.

Volkorenbrood, groenten en fruit zitten tjokvol vezels. Als we daarbij genoeg drinken en niet de hele dag in onze luie stoel blijven zitten, raken we niet gauw verstopt.

Eet brood met beleg in plaats van beleg met brood. Let op met vette sausen die snel kunnen aandikken. Je kan het vetgehalte gemakkelijk nakijken op het etiket. Maak zelf een lekkere pittige slasaus door mayonaise grotendeels door magere yoghurt of platte kaas te vervangen. Breng ze verder op smaak met bijvoorbeeld verse tuinkruiden. Meng dressings of slasausen niet door de sla maar serveer ze apart. Ga voor puur natuur. Wees zuinig met zout, dat je makkelijk kunt vervangen door uien, look, citroen, rozemarijn, salie, tijm, peterselie, basilicum, oregano... Maak soep met vet- en zoutarme bouillonblokjes en veel verse groenten en lekkere verse of gedroogde kruiden.

Je weet dat fruit en groenten, waaronder ook rauwkost, gezond zijn maar misschien heb je er uit je kinderjaren een hekel aan overgehouden of klaagt je levenspartner dat hij/zij 'dat konijnenvoer' niet lust. Maak de groenten pas schoon net voor je ze gaat bereiden en laat ze niet in water liggen. Kook of stoom ze vervolgens niet langer dan nodig. Ze mogen best nog wat knapperig zijn. Zo beperk je het vitamineverlies en komen de natuurlijke lekkere smaken van groenten het best tot hun recht. Idem voor aardappelen. Ga liever een paar keer per week om verse groenten en fruit in plaats van slechts één keer per week. Zo heb je trouwens ook een goede reden om regelmatig de benen te strekken. Hoe langer je groenten en fruit bewaart, hoe meer vitaminen er verloren gaan. Bij gebrek aan tijd zijn diepvries- en blikgroenten een alternatief. Zodra het kant-en-klare producten betreft, is er mogelijk wel veel zout en eventueel ook extra vet aan toegevoegd. Hou hiermee rekening.

Serveer rauwkost in kleurige slaatjes of op de boterham met een plakje kaas. **Afwisseling doet eten.** Varieer dus volop in kleur en smaak. In de winter is een stampot van aardappelen en veel groenten een goed idee. Met gewokte groenten voeg je een snuifje oosters exotisme toe.

Lust je geen melk? Heb je het al ijskoud geproefd? Misschien vind je halfvolle melk wel lekkerder dan magere of volle melk. Yoghurt, drinkyoghurt, karnemelk, chocolademelk en pudding behoren ook tot de groep van de melkproducten. Er zijn dus alternatieven zat voor een glas melk. Melk is ook handig in de keuken: in puree, voor een bechamel- of kaassaus, een scheutje in de soep of voor een lekkere kop koffie verkeerd. En wat dacht je van een eenvoudige milkshake: neem een glas ijskoude halfvolle melk, mix er een halve banaan of een grote handvol rode vruchten door. En je krijgt een onvervalste milky-tuttifrutti.

Snij overtollig vet van vlees en eet geen verbrande voedingswaren, bijvoorbeeld in tijden van zomerse barbecues. Twee maal per week vis is een aanrader. En goed nieuws, het mag zelfs vette vis zijn zoals zalm, forel, haring, makreel en sardientjes.



De enige effectieve methode om er altijd goed te blijven uitzien is evenwichtig en gevarieerd eten en voldoende beweging nemen. Wees blij als je in een huis met trappen woont en vergeet die lift. Kom elke dag minstens een half uur in de buitenlucht, daar word je ook vrolijk van. Wandel met fikse, verende stap, of je gaat dansen, en trek je ‘achterste been altijd wat rapper in’, zoals Felix Timmermans schreef. Neem de fiets in plaats van de auto. In de stad kom je overal met het openbaar vervoer of met de benenwagen. Wandelen is goedkoop, je kunt het overal doen en het werkt. Wandelen of een andere sport helpt om het uithoudingsvermogen, het evenwicht, de spiersterkte, de lenigheid, de behendigheid en de coördinatie te verbeteren, het vermindert de kans op valpartijen en geeft je gewoon een prettig gevoel. Tussen haakjes: ben je al gestopt met roken? Doen!

Drink elke dag anderhalve liter water maar hou het bij één of twee glazen bier, wijn of andere alcoholische dranken per dag. Aan water is er keuze te over. Je vindt water met of zonder bubbels, verschillende soorten water met een eigen subtiele smaak of een specifieke mineralensamenstelling of je houdt het eenvoudig en tapt gewoon water van de kraan. Je kunt je ook laten verleiden door een charmante of prachtige fles die zo op de gastentafel kan.

Verstandige calorieën

vervangen door

boter	→	halfvolle boter
mayonaise	→	dressing/yogonaise met een verlaagd vetgehalte
vet vlees	→	mager vlees (max. 10 g vet per 100 g vlees)
volle melk	→	halfvolle of magere melk
vette kaas	→	magere of halfvette kaas (20+, 30+)
fruit op stroop	→	vers fruit of fruit op eigen sap
suiker/honing	→	kunstmatische zoetmiddelen/niets! (het went snel!)
frisdranken	→	water/light frisdranken (met mate)
sausen	→	kruiden en specerijen/sausen op basis van verse groenten, bv. een tomatencoulis
vis in olie	→	vis in eigen nat



Mediterrane voeding

Een mediterrane voeding is veel meer dan olijfolie, spaghetti met tomatensaus en rode wijn.

De aanbevelingen van de mediterrane voeding verschillen niet wezenlijk van de richtlijnen voor een goede voeding zoals weergegeven in de voedingsdriehoek. De hoofdlijnen zijn gelijk, bijvoorbeeld het ruime gebruik van groenten en fruit, peulvruchten, volle graanproducten, het regelmatig eten van vis en het beperken van de aanbreng van verzadigde vetzuren door te kiezen voor gevogelte en mager vlees, noten, magere zuivelproducten en plantaardige oliën.

Er is vet en er is vet

Zuinig zijn met vet geldt voor iedereen. Toch hebben we ook een beetje vet nodig. Vet brengt essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen aan die we bijvoorbeeld niet in groenten en fruit vinden. Hoewel variëren ook hier belangrijk is, geef je best zoveel mogelijk de voorkeur aan vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (bv. olie). Ongeacht de soort die je kiest, spring er zuinig mee om. Een mespuntje smeervet (± 5 g) per snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaan.



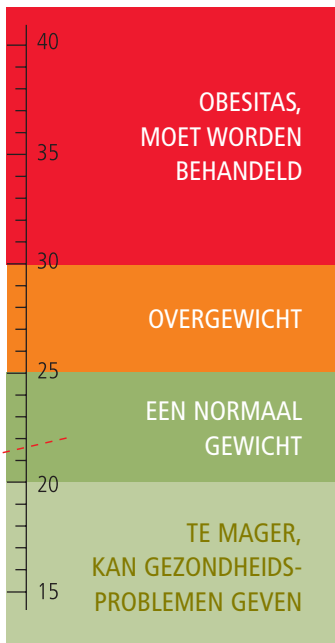
Zit jij op gewicht?

Moet je wat gewicht verliezen? Ga dan voor veel groenten en fruit, kies volkoren producten, neem magere of halfvolle melk en melkproducten en vraag jouw beenhouwer naar magere vleessoorten. Hou je bovendien aan de aanbevolen hoeveelheden (zie voedingsdriehoek). Lekker koken met de juiste ingrediënten en weinig of geen vet kan: pocheren, stomen, in aluminiumfolie in de oven ("en papillot"), grillen. Ben je een graastype? Eet je de hele dag door ditjes en datjes? Sta dan eens stil bij wat je zo allemaal op een dag naar binnen speelt. Het zouden wel eens zeer veel calorieën kunnen zijn en weinig fitmakende voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, magere yoghurt of andere magere zuivelproducten. Het heeft geen zin om op eigen houtje al te strenge en eenzijdige vermageringsdiëten te volgen en voortdurend honger te lijden. Dat hou je niet vol en na afloop vliegen de met zoveel moeite verloren kilo's er meestal snel weer aan. Stel op basis van de voedingsdriehoek en eventueel in overleg met een diëtiste een evenwichtig voedingsplan op dat past bij jouw levensstijl en dat je op lange termijn als een goede eetgewoonte kan aanhouden. Combineer je nieuwe eetplan met een gezond bewegingsplan.

lengte (m)



gewicht (kg)



Bron: Dr. P. Deurenberg, Landbouwniversiteit Wageningen.

Benieuwd of je gewicht op peil is? Trek dan in de lijngrafiek met een lat een lijn van je lengte naar je gewicht en lees of je gewicht op groen, oranje of rood staat.



*The bot
of te zot?*



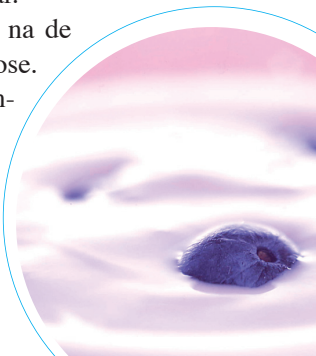
Hoe blijf je botontkalking de baas?

Paula (67) stond boven aan de trap, toen ze plots halsoverkop op de overloop belandde. Nee, Paula was niet echt gestruikeld, haar heup was gebroken. Inmiddels is ze er dankzij een aangepaste behandeling opnieuw bovenop en ze let nu ook wel op dat ze voldoende calcium binnenkrijgt.

Rond je dertigste zijn je botten op hun sterkst. Daarna gaat de botkwaliteit of -dichtheid langzaam achteruit. Op oudere leeftijd kan het botweefsel zo broos zijn geworden dat het gemakkelijk kan breken. We spreken dan van osteoporose of in de volksmond ook van botontkalking. Breuken aan polsen, heupen en wervels komen het meest voor. Inzakkingen van de wervels gaan meestal gepaard met veranderingen in lichaamshouding, krom lopen en rugpijn. In ernstige gevallen kan de patiënt tot 10 cm kleiner worden in tien jaar.

Bijna één vrouw op twee heeft na de menopauze last van osteoporose.

Elk jaar zijn er dan ook veel mensen zoals Paula, die bij het minste een pols-, dijbeen-, heup- of wervelbreuk meemaken. Bij vrouwen kan het verlies van



hoeveelheid bot door het wegvallen van de oestrogenen of vrouwelijke geslachtshormonen de eerste jaren na de overgang heel snel gaan. Wanneer een vrouw te veel bot verliest, kan een aangepaste behandeling nodig zijn. Osteoporose treft ook mannen, zij het meestal op latere leeftijd (na zeventig jaar). Een botdichtheidsmeting kan uitwijzen of je osteoporose hebt.

Bewaarengelen

Calcium en vitamine D

D Hoe vermijd je dat je botten er de brui aan geven?

Door van jongs af aan gezond en calciumrijk te eten en in beweging te blijven. De botvorming vindt maximaal plaats tijdens de adolescentie. Maar het is nooit te laat om aan je botten te werken. Zelfs wanneer je ouder dan 80 bent, blijven voldoende calcium in combinatie met vitamine D belangrijk om het risico op breuken te verminderen!

Calcium is zowat het belangrijkste bouw- en onderhoudsmateriaal van het skelet en dat op elke leeftijd. Melkproducten zitten boordevol calcium. Volle melkproducten en kaas bevatten ook vet maar dit kun je makkelijk omzeilen door voor de magere soorten te kiezen.

Elke dag heb je 900 mg calcium nodig. Zestigplussers en vrouwen na de menopauze worden zelfs aangeraden 1200 tot 1500 mg calcium per dag te nemen. De aanbevolen hoeveelheid calcium haal je best uit een evenwichtige en gevarieerde voeding met drie tot vier glazen melk of melkproduct en één tot twee sneetjes kaas. Magere en halfvolle melk en melkproducten bevatten evenveel calcium als de volle soorten.



Zestigplussers en vrouwen na de menopauze hebben meer calcium nodig. Met het verouderen werkt het lichaam minder efficiënt en gaan er al wat makkelijker voedingsstoffen, waaronder ook calcium, onbenut verloren. Vandaar dat een gezonde voeding extra belangrijk wordt. Na de menopauze maken vrouwen geen oestrogenen of vrouwelijke geslachtshormonen meer aan. Daardoor nemen zij calcium minder goed op en hebben zij er meer van nodig om hun calciumbalans in de strijd tegen osteoporose in evenwicht te houden.

Waarom geen calciumpil nemen in plaats van zuivelproducten?



Is dat niet makkelijker? Melk en zuivelproducten brengen nog veel meer aan dan alleen maar calcium. Het is ook rijk aan andere onmisbare voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, magnesium, kalium

en zink. Melk is bovendien veel goedkoper dan supplementen. Schrap zuivel dus nooit zomaar van je menu, ook niet als je op advies van je arts een calciumsupplement moet innemen.

Wetenschappers hebben berekend dat we tot 2500 mg calcium per dag mogen innemen. Meer wordt afgeraden.

Om die calcium uit je voeding op te nemen, heb je een helper nodig: vitamine D.

Vitamine D is een vetoplosbaar vitamine. Daarom vinden we het vooral terug in vette producten zoals in vette vis (bv. zalm, haring, makreel), volle melk, kaas, eidooiers, boter en margarine verrijkt met vitamine D. Betekent dit dat we vetrijk moeten eten om voldoende vitamine D binnen te krijgen? Neen, want gelukkig wordt vitamine D ook en vooral aangemaakt door onze huid onder invloed van het zonlicht. Daarom is het zo belangrijk om regelmatig buiten te zijn. Een kwartiertje per dag volstaat. Zelfs als het bewolkt is, doe je er je voordeel mee.





Met het verouderen verloopt de aanmaak van vitamine D in de huid minder efficiënt. Vandaar dat mensen op leeftijd gemakkelijker een vitamine D-tekort kunnen oplopen, zeker als ze nog maar weinig of niet meer buitenkomen. Na de leeftijd van zeventig jaar kan het daarom nodig zijn om naast een voldoende calciuminname (bij voorkeur via de aanbevolen porties melk en zuivelproducten) een supplement aan vitamine D te voorzien. Vrouwen in de menopauze die meer risico lopen op osteoporose, kunnen hierbij ook baat hebben. Vrees je voor tekorten, spreek er dan eens over met je huisarts.

Wie te weinig van de buitenlucht profiteert, kan een vitamine D-tekort oplopen.



Te veel cafeïnehoudende dranken (meer dan 7 koppen koffie per dag, cola), alcohol (meer dan 2 glazen per dag), zout en roken zouden een negatieve invloed hebben op de botgezondheid en verhogen dus het risico op osteoporose.



Niet alleen voor kinderen

Drink elke dag melk, bij voorkeur magere of halfvolle. Het is de gemakkelijkste manier om via de voeding voldoende calcium op te nemen. Je skelet zal je dankbaar zijn. Calcium helpt tegen osteoporose, maar zou ook bescherming bieden tegen hoge

bloeddruk en zelfs tegen darmkanker en overgewicht. Op voorwaarde natuurlijk dat je daarnaast ook gezond en gevarieerd eet (zie de voedingsdriehoek) en voldoende lichaamsbeweging neemt.

Je hebt
meer calcium
nodig dan je
kinderen.

Vervang melk niet systematisch door kaas

Een sneetje kaas bevat wel ongeveer evenveel calcium als een glas melk maar meer vet en minder vitamine B2, dat onder meer onze huid gezond houdt.



Slasaus om duimen en vingers bij af te likken

Roer door drie eetlepels magere platte kaas: twee eetlepels karnemelk, het sap van één citroen, twee eetlepels gehakte tuinkruiden, een mespuntje geraspte mierikswortel, een koffielepel kappertjes, een paar draaien aan de (zwarte)pepermolen. Past bij tal van koude gerechten.

Calcium zit ook in...


bepaalde groenten zoals groene kool, broccoli, spinazie, waterkers, in granen, sesamzaad, amandelen, hazelnoten, sardines met graten en kalkrijk water. Toch kunnen ze melkproducten moeilijk volledig vervangen als calciumleveranciers. Ze bevatten doorgaans minder calcium en het wordt minder goed door het lichaam opgenomen. Deze producten zijn dus goed als aanvulling maar niet als vervanging van zuivel.



Heb je vitaminepillen nodig?

Prof. Dr. E. Joosten,
internist-geriater, Universitaire Ziekenhuizen K.U.Leuven

Zin en onzin van voedingssupplementen



‘Het doel van een gezond eetpatroon is het voorkomen of zo lang mogelijk uitstellen van welvaartsziekten zoals hart- en vaatlijden, kanker, diabetes of suikerziekte en overgewicht’, zegt Prof. Dr. E. Joosten van de K.U.Leuven. ‘Als het even kan willen we allemaal zo lang mogelijk leven, maar dan wel zonder dementie, heupfractuur of beroerte, want dan worden we afhankelijk van anderen. Met een goede voeding kunnen we daar al heel wat aan doen.’

‘Vaak worden vitamines voorgesteld als wondermiddelen tegen de meest uiteenlopende kwalen’, stelt Prof. Joosten. Ze zijn inderdaad onmisbaar voor een goede gezondheid maar heeft het zin om supplementen voor te schrijven aan gezonde senioren? ‘Ouderen, en zeker diegenen die weinig of niet meer buitenkomen, kunnen een vitamine D-tekort oplopen. Daardoor nemen ze minder calcium op uit hun voeding, versnelt het botverlies en neemt het risico op botbreuken toe. In dergelijke situaties kunnen extra calcium en vitamine D nuttig zijn.

Vrouwen na de menopauze die een verhoogd risico hebben op osteoporose kunnen naast een goede voeding ook baat hebben bij zo'n supplement. Een supplement is iets extra's, maar het mag en kan nooit een goede voeding vervangen.

Andere veel voorkomende aandoeningen waarvan wordt beweerd dat voedingssupplementen het ontstaan en de progressie ervan kunnen tegenhouden zijn hart- en vaatziekten, kanker, bepaalde oogziekten, infecties (immuniteit) en mentale aftakeling (dementie).

Wat hart- en vaatziekten en kanker betreft, de meest voorkomende oorzaken van ziekte en mortaliteit, spreken de huidige onderzoeksresultaten elkaar tegen. De betere studies hebben echter duidelijk aangetoond dat er voorlopig geen effect mag worden verwacht van voedingssupplementen bij gezonde ouderen. De wonderpil is dus nog niet voor morgen.' Prof. Joosten komt tot de conclusie dat we best gevarieerd, lekker en evenwichtig kunnen eten. **‘Wie evenwichtig en gevarieerd eet volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek, krijgt alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen.** Brood en andere graanproducten, fruit, groenten, zuivel, vis en voldoende vocht horen bij het basispakket. Vetten rijk aan onverzadigde vetzuren krijgen de voorkeur (bv. olie) boven vetten rijk aan verzadigde vetzuren



(vooral dierlijke vetten, behalve van vis, en verharde plantaardige vetten die vaak ook in allerlei snacks en koekjes worden verwerkt). Het algemeen gebruik van vitaminepillen om hart- en vaatziekten, kanker of dementie te voorkomen of uit te stellen is voorlopig nog niet aan te raden, door gebrek aan overtuigend bewijsmateriaal.’

‘In specifieke gevallen, bijvoorbeeld bij een vastgesteld tekort door te weinig of te eenzijdig eten, en op medische indicatie kunnen bepaalde supplementen wel nuttig zijn.’ vervolgt Prof. Joosten. ‘Overleg met de arts is dan aangewezen. Hoewel supplementen voor sommigen een goede aanvulling kunnen zijn, kunnen zij een slecht samengestelde voeding niet goedmaken of vervangen. Wie in het algemeen te veel vet, zoet en zout en te weinig vezels, groenten, fruit en zuivelproducten eet, kan zijn voeding niet gezond maken door daarnaast verrijkte producten of supplementen te gebruiken. **Bovendien mag men niet uit het oog verliezen dat onaangepaste hoeveelheden van bepaalde vitaminesupplementen schadelijke nevenwerkingen kunnen hebben.** De wetenschap staat ten slotte niet stil. Het is best mogelijk dat er ooit een voedingssupplement blijkt te bestaan dat ook op andere ouderdomsziekten effect heeft. Op dit ogenblik kunnen we echter nog niets met zekerheid bewijzen.’

Op vitaminejacht



Vitamine A

Lever, vlees, boter, margari- nes (vitamine A-substitutie), (half)volle melk en melkproducten, kaas, ei- dooier.

Pro-vitamine A, waaronder vooral beta-caroteen: groen- ten zoals wortelen, kool- soorten, donkergroene blad- groenten zoals andijvie, gele of gekleurde vruchten.

Vitamine E

Plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren, noten, zaden, groenten, fruit, brood, graanproducten.

Vitamine C

Fruit (vooral in bessen, frambozen, aardbeien, citrus- vruchten, kiwi's), groenten (vooral in koolsoorten, paprika's), aardappelen.

Vitamine D

Wordt vooral in de huid aangemaakt onder invloed van het zonlicht (UV-stral- ling); er wordt aangeraden gemiddeld een kwartier per dag in de buitenlucht te vertoeven.

Vitamine D wordt in min- dere mate ook door de voe- ding aangebracht: boter, margari- nes (vitamine D- substitutie), vette vis (bv. paling, haring, zalm, makreel, sardines), vlees, volle melk en melkproduc- ten, kaas, eidooier.

Vitamine B1 of thiamine

Brood en graanproducten, aardappelen, groenten, vlees (vooral varkensvlees), melk en melkproducten.

Vitamine B2 of riboflavine

Melk en melkproducten, vlees, groenten, fruit, brood, graanproducten.



Vitamine B3

Vlees, vis, volkoren graanproducten, groenten, aardappelen.

Vitamine B5

Vlees, eieren, volkoren graanproducten, peulvruchten, melk en melkproducten, groenten, fruit.

Vitamine B6

Vlees, eieren, vis, brood, graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groenten, melk en melkproducten, kaas.

Vitamine B8

Eieren, lever, melk en melkproducten, noten, pinda's.

Vitamine B11 of foliumzuur

Volkoren producten, brood, groene groenten, fruit, melk en zuivelproducten.

Vitamine B12

Uitsluitend in dierlijke producten zoals in vlees, vis, melk en zuivelproducten, kaas, eieren.

Plant aardige voedingsmiddelen bevatten geen vitamine B12.



Kritieke mineralen en hun belangrijkste bronnen

Calcium

Melk en melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kaas en in mindere mate groene kool, broccoli, noten en mineraalwater rijk aan calcium.

Het lichaam neemt calcium minder goed op uit plantaardige voedingsmiddelen dan uit melkproducten.

Magnesium

Volkoren producten, melk en melkproducten, noten, groene groenten (via chlorofyl), vlees, mineraalwater rijk aan magnesium.

IJzer

Vlees, vis, gevogelte, broccoli, bloemkool, pompoen, tomaten.

Zink

Vlees, gevogelte, melk en melkproducten, schelpdieren, eieren, volkoren granen en peulvruchten.

'Er is geen enkel voedingsmiddel dat alle nodige voedingsstoffen bevat. Daarom is het belangrijk voldoende en gevarieerd te eten.'



Additieven

Mensen kijken soms heel wantrouwig naar al die vreemde chemische namen die op de etiketten staan. We noemen ze additieven. Zij worden toegevoegd om bijvoorbeeld de houdbaarheid van een product te verhogen of om de smaak en de textuur te verbeteren. Zo voorkomen bewaarmiddelen dat er giftige schimmels of schadelijke stoffen in een product worden gevormd. Additieven zijn pas toegelaten als ze na strenge tests veilig zijn bevonden en hun nut hebben bewezen. Als bewijs van wettelijke toelating krijgen zij van de Europese Unie een nummer voorafgegaan door de letter E. Additieven zonder E-nummer zijn dus niet toegelaten en mogen niet in de voeding worden gebruikt.

Enkele codenummers ontsluit

E100...: kleurstoffen

E200...: bewaarmiddelen

E300...: antioxidantia

E400...: emulgeermiddelen, stabiliseermiddelen, verdikkingsmiddelen, geleermiddelen

Het etiket van voorverpakte voedingsmiddelen bevat heel wat gegevens. De gegevens die de fabrikanten op hun etiketten vermelden worden gecontroleerd door het Federale Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV), ook het Voedselagentschap genoemd.

Hoe licht is 'light'?

Een product met de kreet 'light' op de verpakking, wordt verondersteld minstens 30 procent minder suiker, vet of zout te bevatten dan de normale versie. Toch moet je daar heel kritisch in zijn, want soms bevat het inderdaad bijvoorbeeld minder vet maar daarom is het nog niet vetarm. Een doos light koekjes oppeuzelen in plaats van enkele gewone koekjes zal je uiteindelijk meer vet opleveren. Light koekjes en chips horen trouwens evenzeer thuis in de restgroep als de gewone varianten. Een light kaas is een goed alternatief voor een volvette kaas, op voorwaarde dat je er je boterham niet extra dik mee belegt. Een product met minder vet kan mogelijk meer suiker bevatten, of vice versa. Het etiket kan raad brengen. Suiker wordt doorgaans vervangen door kunstmatige zoetstoffen, wat niet per se ongezond is maar wat je ook niet helpt om je hang naar zoet af te bouwen. Hoe ouder je wordt, hoe meer gevaar je loopt om een echte zoetekauw te worden en dat is niet zo gezond. Bovendien heb je de neiging om meer van een light product te verorberen dan je normaal zou doen, want het kan toch geen kwaad? Het toenemende probleem van overgewicht zou daar weleens mede het gevolg van kunnen zijn.



Menu's uit de driehoek



Gewoon lekker!

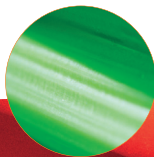
Groentesoep (6 personen)

3 preistengels • 6 worteltjes • 1 selder • 3 uien •
2 teentjes knoflook • enkele raapjes • 1 kg tomaten •
1/4 kool • 1 eetlepel olie of bereidingsvet • tijm • lau-
rier • kruidnagel • foelie • salie • marjolein • rozema-
rijn • sesamzaad • lijnzaad • 2 vetarme groentebouil-
lonblokjes • peterselie • melk

Was prei, worteltjes, selder, uien, raapjes, tomaten, kool en eventueel ook nog andere seizoensgroenten. Giet een staartje olie of doe één eetlepel bereidingsvet in een grote pan. Hak de uien en de knoflook fijn en fruit ze aan. Voeg de gewassen en in grove stukken gesneden groenten toe, met 'aanhangend water', zoals dat heet. Ze moeten bijna tweederde van de pan in beslag nemen.

Doe er naar eigen smaak tijm bij (voorzichtig, anders gaat de smaak overheersen), laurier, kruidna-

gel, foelie, salie, marjolein, rozemarijn, een handje sesam- en lijnzaad... Fruit alles op een middelmatig hoog vuur tot het heerlijk begint te ruiken. Voeg twee liter water toe en twee vet- en eventueel ook zoutarme groentebouillonblokjes. Als de bouillon kookt, is de soep klaar. Nu kom je altijd weer voor die zalige twijfel te staan: mixen of niet mixen? Het hangt een beetje van de stemming af. Een ongemixte soep ziet er substantiëler uit, maar dan moet je de groenten vooraf wel iets fijner hakken en moeten ze toch wel 20 minuten koken. Haal in ieder geval de kruidnagel uit de pan voor je de mixer aanzet, anders krijg je een al te doordringende smaak. Gladde soep kun je versieren met peterselie en een sierlijk spiraaltje melk. Hoe dan ook, voortaan ben je in wijde kringen beroemd om je voortreffelijke soep ... Als je gewicht moet verliezen, is zo'n kop soep trouwens een prima hongerstiller.





Waterzooi van kip (4 personen)

1 kip • 2 preistengels • 1 selder • 4 wortels • 1 ui • bladpeterselie • kruiden (bv. kerrie, gember, koriander) • 2 eieren • melk • bouillon • een scheutje citroensap • verse tuinkruiden

Maak een bouillon met in stukken gesneden prei en selder, in fijne reepjes gesneden wortel en ui en wat bladpeterselie. Kruid naar smaak. Bij kip is kerrie, gember, koriander en garam masala erg lekker. Laat er enkele mooie stukken kip (de hoeveelheid hangt van het aantal eters af) ongeveer een uur in gaar worden op een zacht vuurtje. In de soepterrine twee eierdooiers loskloppen in wat melk. De bouillon al kloppend toevoegen. Kan het nog wat extra kruiden gebruiken? Als je nu die hongerige ziel die om je heen zwerft kunt laten proeven, des te beter, want als je zelf kookt, lijkt alles flauw. Een scheutje citroensap toevoegen en bestrooien met verse tuinkruiden. Opdienen met volkorenbrood of met gestoomde aardappeltjes.

Pitabroodjes met lamsgehakt en zure room (4 personen)

1 lente-uitje • 2 teentjes knoflook • 2 vleestomaten • 4 pitabroodjes • 1 eetlepel olie of bereidingsvet • 250 g lamsgehakt • een snuifje kaneel • 1/2 koffielepel gemalen komijn • een weinig zout en versgemalen zwarte peper • 2 eetlepels zure room • chili- of paprikapoeder

Maak het lente-uitje schoon en snij het in dunne ringetjes. Hak de knoflook fijn en snij de tomaten in stukjes. Verwarm de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie of het bereidingsvet in een braadpan met anti-aanbaklaag en voeg het gehakt, de knoflook, kaneel, komijn en een weinig zout en peper toe. Bak het gehakt in ongeveer 4 minuten gaar, terwijl je het geregeld omscheept. Voeg er nog even de ui en tomaat aan toe. Snij de broodjes aan één kant open en vul met het mengsel. Leg ze op een mooi bord, versier met de zure room en strooi er wat chili- of paprikapoeder over.



Volkorensneetje met platte kaas en pruimen

1 sneetje volkorenbrood • 3 eetlepels magere platte kaas • 2 pruimen

Zoek enkele mooie rijpe pruimen uit of zet gedroogde exemplaren de avond tevoren in wat water te weken. Verwijder eventuele pitten. Beleg het sneetje volkorenbrood met de platte kaas en versier met de pruimen.

Tzatziki (4 personen)

een romige maar magere saus voor bij salades

1 komkommer • 250 g magere platte kaas • 1 eetlepel olijfolie • 2 teentjes knoflook • 1 eetlepel verse gesnipperde munt • peper en zout



Was de komkommer en rasp hem met schil en al. Bestrooi hem met een weinig zout en laat hem een kwartiertje uitlekken in een vergiet. Doe de platte kaas in een schaal, pers of snipper de knoflook en roer hem er samen met de olijfolie door. Breng verder op smaak met wat peper. Voeg er de uitgelekte komkommer aan toe en bestrooi met de fijngeknipte munt. Versier met een achtergehouden munttakje. Heerlijk bij tomaten- en witloofsla.





Lekkers van eigen bodem



Tipsy wentelteefjes (voor twee)

1 flesje sterk bier • 1 ei • peper • 2 sneetjes bruin brood • 2 sneetjes pittige kaas

Meng een kwart flesje sterk bier met een geklopt ei en wat peper. Wentel daarin snel de sneden brood. Bak ze in de braadpan. Leg er een snede zachte of halfharde pittige kaas op en stop ze een paar minuten in de oven. Met een slaatje wordt dit een lekker lunchgerecht.



Ik kan het wel 3 keer per dag!

Voorals je alleen bent, is het verleidelijk om maar snel wat uit het vuistje te eten. Als je nooit veel plezier hebt beleefd aan koken of er geen tijd voor had, wordt het helemaal een last. Toch loont het de moeite om dan even je zelfdiscipline te hulp te roepen en rustig met een aantrekkelijk kookboek aan de slag te gaan, gezellig de tafel te dekken of eens een picknickmandje mee naar het park of het bos te nemen. Vrienden uitnodigen helpt ook. Voor je er erg in hebt, merk je dat je er veel plezier aan beleeft om met eten bezig te zijn. Dat je zo ook goed voor jezelf zorgt, is mooi meegenomen.

Minder?

Je hoort vaak zeggen dat we minder moeten eten, als we ouder worden. Naarmate we meer tijd hebben en minder moeten rennen van her naar der en we minder zware fysieke inspanningen doen, kunnen we het inderdaad met wat minder energie (lees calorieën) doen. Aan de andere kant heeft ons lichaam wel evenveel voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen nodig om goed te blijven functioneren. Veel eten is misschien niet meer nodig, maar letten op wat je eet des te meer. Terwijl er bij de algemene bevolking eerder een probleem van overvoeding en overgewicht is, moeten sommigen op gevorderde leeftijd uitkijken



'wie op geregelde tijden drie lichte maaltijden en drie tussendoortjes eet en het aanbod voldoende varieert, krijgt zonder veel rompslomp alles wat hij nodig heeft.'



dat ze niet aan ondervoeding gaan lijden. Verveling, gezondheidsproblemen, minder beweging, isolement ... dat alles maakt dat sommigen stilaan de zin in het leven verliezen en daarmee ook hun gezonde eetlust. Leven op witte boterhammen met confituur brengt misschien genoeg calorieën aan maar zeker niet alle levensnoodzakelijke voedingsstoffen om fit en gezond te blijven.

Bewegen ...

In beweging blijven, is belangrijk: niet alleen wandelen en sporten, maar ook het contact met je vrienden onderhouden en het culturele leven op de voet volgen. Wie leest, hoeft zich nooit te vervelen. 'We lezen om te weten dat we niet alleen zijn', zei de schrijver C.S. Lewis. Vooral in de grote stad is het aanbod aan tentoonstellingen, films en theatervoorstellingen overrompelend. Ergens alleen heen gaan, vraagt wel wat moed, maar je krijgt er zoveel voor terug. De eerste keer dat Marjan (59) naar de film ging, zat ze helemaal alleen in de zaal met haar ijsje. Zielig? 'Ik voelde me net een koningin', lacht Marjan, 'Of ze speciaal voor mij die film draaiden!' Wie een gezonde honger heeft naar het leven, zal ook graag de nodige aandacht geven aan een gezonde maar daarom zeker niet minder lekkere voeding.







Ontbijt!

Een geslaagde dag begint met een goed ontbijt, waarvoor we de inspiratie weer uit de voedingsdriehoek halen. Je begint met water of een glas fruitsap en gaat verder met koffie of thee. Kies bij voorkeur volkorenbrood, omdat het meer voedingsvezels bevat. Geroosterd brood kan ook, maar smeer er dan niet te veel boter op. Een zuivelproduct mag niet ontbreken, want we hebben elke dag drie tot vier glazen melk of melkproduct, zoals yoghurt en karnemelk, en één tot twee sneetjes kaas nodig in onze strijd tegen osteoporose. **Magere en halfvolle zuivelproducten bevatten evenveel calcium als de volle varianten.** Een sneetje kaas kun je ter variatie eens vervangen door een sneetje mager vlees of een eitje. Zoet beleg zoals confituur en choco brengt je weinig baat, maar het is 's ochtends zo lekker... Een gezond alternatief is vers fruit dat ook op brood heerlijk smaakt. Een sneetje brood met beleg kan je ter afwisseling eens vervangen door een kommetje muesli met melk of yoghurt. De zondagse croissant mag best als verwennerij. Een croissant voor elke dag van de week is te veel van het goede. Idem voor koffiekoeken. Heb je 's ochtends echt geen honger, doe dan eerst wat lichaams oefeningen of maak een wandelingetje, om de krant te halen, bijvoorbeeld. Zo sla je twee vliegen in één klap: je





organisme wordt wakker en je blijft op de hoogte van wat er in de wereld gebeurt, zodat je brein niet kan versloffen. Heb je een hond? Dan is er helemaal geen excuus om in ochtendjas te blijven rondhangen!

Warm

Maak van de warme maaltijd een hoogtepunt. Veel mensen, vooral zij die het in hun beroepsleven heel druk hadden, hebben de gewoonte aangenomen om 's avonds warm te eten, wanneer je je helemaal kunt ontspannen. Ze vinden dat ze anders na de middag suf en slaperig zijn. Voor hen is het aperitief, '1'heure bleue', de mooiste tijd van de dag. Eerst een zalig bad, dat alle vermoeienissen en stress wegspoelt, en je dan omkleden voor een licht maar feestelijk etentje bij kaarslicht. Belangrijk is om steeds **voldoende groenten en aardappelen** (of rijst of deegwaren) te eten en een matige portie vlees of vis. Breng de maaltijd op smaak met kruiden en specerijen in plaats van met zout en camoufleer je bord niet met vette sausen. Als je jezelf niet volstopt, heb je morgenochtend weer zin in een fijn ontbijt! Neem jij liever 's middags een warme maaltijd, prima. Het maakt niet zoveel uit wanneer je de warme maaltijd neemt, zolang ze maar aan de aanbevelingen voldoet.

Van een gezond ontbijt word je niet dik. Integendeel. Als je het ontbijt overslaat, ga je in de loop van de voormiddag sneller snoepen en begin je uitgehongerd aan het middagmaal. Zonder knorrende maag is het veel makkelijker om al te vette tussendoortjes links te laten liggen en een evenwichtige lunch samen te stellen met volkoren producten, veel groenten en fruit. Daarna kan je een gezond fruit- of melktoetje nemen in plaats van een calorierijk dessert uit de restgroep. Vergeet tussendoor niet regelmatig water te drinken.

2 gevulde pannenkoekjes

30 g bloem • 1 ei • 200 ml magere melk • een snuifje zout • 2 eetlepels magere plattekaas • 1 koffielepel vanillesuiker • 2 koffielepels citroensap • 6 perzik-helften, vers of uit blik in eigen nat

Zeef de bloem in een kom, doe er een snuifje zout bij en roer er langzaam het ei en 150 ml melk onder.

Bak hiervan 2 dunne pannenkoeken.

Vermeng de plattekaas met de vanillesuiker en het citroensap en strijk het mengsel over de pannenkoeken. Snij de perziken in partjes, leg ze op het plattekaasmengsel en rol de pannenkoeken op.

Leg ze in een ovenschotel, giet er de rest van de melk over en plaats gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.



Ritme en Beweging

Shake, baby, shake!

Elke dag van je leven springlevend

Elke dag van je leven springlevend. Tenminste, als je je een beetje verzorgt. Hoe leg je jezelf in de watten?

Door evenwichtig en gevarieerd te eten en erop te letten dat je genoeg calcium via melk en zuivelproducten binnenkrijgt, kom je al een heel eind, maar het is niet genoeg. Elke dag moet je ook voldoende bewegen. Sporten houdt je niet alleen fit en gezond. Je krijgt er ook sterkere spieren van en je verbrandt meer calorieën waardoor je je gewicht makkelijker op peil kan houden. Je ziet er ook goed uit, je hebt een beter figuur, je bent minder snel moe en je bent beter bestand tegen ziektes. Met elke dag een half uurtje beweging, zit je op de goede weg. Als je intensiever wil sporten, praat je er beter eerst eens over met je arts.

We kunnen niet genoeg de lof van het wandelen zingen. En dan bedoelen we niet langs de etalages slenteren, maar flink doorstappen! Als je de hele tijd binnen blijft, werkt dat flink op je humeur. Je hebt de

zon en de buitenlucht nodig om je goed te voelen. Zelfs in de winter, goed ingeduffeld, is het een heerlijkheid om je eens goed te laten uitwaaien en de spinnenwebben uit je hoofd te blazen.

Als je echt geen stap buiten de deur kunt zetten is er altijd nog de ‘huistrainer’, zoals Anna (56) haar fiets voor binnen noemt. Intussen kijkt ze televisie. Zo traint ze tegelijk haar lichamelijke en geestelijke conditie.

Heel wat mensen durven de stap naar het fitnesscentrum niet te zetten, omdat ze bang zijn uitgelachen te worden tussen al die jonge lijven. In de tijdschriften en op tv zien ze alleen jonge schoonheden met een perfect figuur. Alsof een goede conditie niet van alle leeftijden is!

Geen enkel fitnesscentrum zal je spottend de deur wijzen. Vraag een persoonlijke trainer en bespreek met hem wat je bedoeling is: langzaam terug in vorm komen, spieren opbouwen... Stel samen met hem of haar een programma op dat op jouw lijf is geschreven. Begin langzaam en voorzichtig en voer de intensiteit geleidelijk op. Respecteer wel je grenzen want hoe je 't ook draait of keert: je bent geen twintig meer. En wees gerust: je zult echt niet de enige ‘opa’ of ‘oma’ zijn. Misschien maak je nog nieuwe vrienden. Als je dan samen gaat sporten, geeft je dat net dat extra zetje dat je nodig hebt. Als er iemand op je wacht, hou je het ook langer vol.

Wandelen is goed(koop)

Er gaat niets boven wandelen in open lucht. Zonlicht is goed voor je, als je er maar geen uren onbeschermd in gaat liggen bakken. Ook als het bewolkt is, maakt je huid onder invloed van het daglicht vitamine D aan, die je de calcium uit je voeding beter doet opnemen. Je stofwisseling krijgt ook een kick van een fikse wandeling. Thuis in je luie stoel verbrand je zo'n 60 kcal (kilocalorieën) per uur, maar al wandelend worden dat er al gauw 250. Fietsen is goed voor 400 kcal per uur, zwemmen voor 600 kcal per uur en aerobics voor 520 kcal per uur.



Dans het eruit

Dat lichaam en geest elkaar heel sterk beïnvloeden, daar zijn we intussen wel achter. Onverwerkte emoties zorgen voor spanningen, die lichamelijke klachten kunnen meebrengen. Als je die loslaat, krijgt je energie weer alle vrijheid.



‘Dansen heeft mijn leven veranderd’, zegt Monique (59). ‘Ik zie ons nog altijd staan, tien jaar geleden op die eerste cursus vrije dans. We durfden amper heen en weer wiegen! Intussen kan ik geen vrije ruimte zien zonder ze te willen innemen. Wanneer ik door de stationshal loop, moet ik me echt inhouden. In het dansen kan ik alles kwijt: verdriet en woede, maar ook intense vreugde. Als ik niet meer kan dansen, ga ik dood. Het heeft me zoveel goed gedaan, dat is met geen pen te beschrijven. Ik ben vrolijker en evenwichtiger dan in mijn jeugd. Ook letterlijk, want toen ik laatst een lelijke val dreigde te maken, kon ik me dankzij mijn danstraining prima in evenwicht houden.’



Een rug als een slagveld

Yolande (61) volgt yoga. ‘Toen de ruggen werden uitgedeeld, stond ik niet op de eerste rij’, meesmuilt ze. ‘Zo drukte mijn arts het tenminste uit, toen hij de foto’s van mijn ruggengraat zag. Scoliose, hernia’s, een vergroeide heup, een krom staartbeen, wervels met papegaaienbekken... Het is me een rommeltje! En toch ben ik veel fitter en actiever dan veel van mijn leeftijdgenoten. Het is echt niet zo dat een slechte rug alleen maar zwakker wordt met de jaren. Zware sporten kan ik niet aan, maar ik volg een speciaal yoga-programma voor mensen met rugklachten. We doen

het in groep en je gaat net zo ver als je kan. De oefeningen lijken heel eenvoudig, maar je voelt je spieren wel! Na elke sessie slaap ik als een roos.'

De gemiddelde Europeaan wordt oud, maar hoe is het met de kwaliteit van zijn leven gesteld? Als je de hele dag in je luie stoel blijft hangen, te dik bent, je veters niet meer kunt strikken, misschien zelfs chronisch ziek bent... heb je dan een prettig leven?

Hoe minder je beweegt, hoe minder zin je hebt om te bewegen en voor je het weet, kun je niet meer met je handen aan de vloer. Artsen brengen een zittend leven in verband met tal van problemen: slecht evenwicht, broze botten, overgewicht, suikerziekte en hartkwalen. Fysieke activiteit mag dan geen wondermiddel zijn: iets beters hebben we niet. Je bent er nooit te oud voor en het is mooi om zien wat een snelle vooruitgang sommige rijpe sporters maken. Een actieve en fitte zestiger kan leniger zijn dan jongeren die een zittend leven leiden.

De grootste oorzaak van fysieke achteruitgang is inactiviteit en kan dus teruggedraaid worden. Nu alleen jou nog overtuigen...



Hoe krijg je jezelf zo ver?

Eerst en vooral moet je in jezelf geloven. Waarom zou jij niet alles kunnen doen wat je wil doen? Begin met iets dat je graag doet en geen al te hoge eisen stelt,

zoals wandelen. Doe het desnoods drie keer tien minuten lang, over de dag verspreid. Heel wat mensen klagen dat ze geen tijd hebben, omdat ze voor de kleinkinderen moeten zorgen of vrijwilligerswerk doen. Tracht dan in deze activiteiten voldoende beweging in te bouwen. Speel actief mee met de kleinkinderen. Ga te voet of met de fiets naar je werk. Is het te ver? Neem dan het openbaar vervoer, stap een halte vroeger uit en leg de rest te voet af. Zou je echt geen tijd kunnen maken om een half uurtje lief te zijn voor jezelf? Als je het niet doet, zou je alles wel eens sneller moeten opgeven dan je lief is. Je denkt misschien dat je in je dagelijkse activiteiten al genoeg beweging hebt. Misschien, maar ga het toch maar even na. Mogelijk kan het nog beter. Neem wat vaker de trap, laat de auto staan en doe vaker boodschappen te voet of met de fiets. Denk vooral niet 'ik ben niet het sportieve type', want om te bewegen moet je niet sportief zijn.



Waarom zou je niet bewegen, sporten?
Omdat je een excuus hebt? Bijvoorbeeld:
ik heb er geen tijd voor of het is saai
of ik zou me kunnen kwetsen of... Tja,
excuses zijn er om te gebruiken, maar je
komt er geen stap mee vooruit.





Heb je zin gekregen om erin te vliegen?

NICE geeft een plezierige cd uit die je in beweging zet. Voor een exemplaar van het cd-pakket met calciumteller, een informatieboekje over de preventie van osteoporose en een bewegingsles op pittige muziek (€2,48), surf naar www.nice-info.be (NICE life, brochures) of schrijf naar VLAM infoshop, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel.



Lekkers

van eigen bodem



Vlaamse bouillabaisse (4-6 personen)

Maak eerst 1 kg verse mosselen klaar met ui, selder, witte wijn, peper en een kruidentuiltje. Borstel de mosselen schoon, spoel ze in koud water en zet ze met de bovenvermelde ingrediënten op het vuur tot ze opengaan.

Verder heb je nog nodig: 1 ui • 2 sjalotjes • 3 takken bleekselder • 3 wortelen • 2 tomaten • 750 g gefileerde vis (een mengeling van kabeljauw, schelvis, wijting) • 3 eetlepels bereidingsvet • 70 g tomatenpuree • 2 blokjes visbouillon • 2,4 dl witte wijn • 1 doosje saffraan • een kruidentuiltje • 2 teentjes knoflook • cayennepeper • 100 g gepelde grijze garnalen

Was de groenten en snij ze fijn. Snij de vis in blokjes. Verhit het bereidingsvet en stoof er de ui, sjalot, selder en wortelen in. Voeg de tomatenpuree en de tomaten toe. Overgiet met 2 liter water. Doe er de bouillonblokjes bij en de wijn. Voeg het kruidentuiltje, de knoflook en de saffraan toe. Kook in 20 minuten zachtjes gaar. Voeg de vis toe en hou alles net onder het kookpunt tot de vis gaar is. Haal het kruidentuiltje eruit en breng verder op smaak met een snuifje cayenne-peper. Haal de mosselen uit de schelpen en voeg ze samen met de grijze garnalen net voor het opdienen aan de soep toe.

*De erotische verbeelding
zit niet alleen tussen je oren*



‘Erotische Verbeelding’ op de IJzerenwaag in Antwerpen is geen duister vunzig sekswinkelje, waar schichtige figuren stiekem aan hun trekken komen. Op de heldere vrolijke etalage staan kreten als ‘Ons lichaam is onze tuin, waarvan onze wil de tuinman is.’ (W i l l i a m Shakespeare), ‘Lachen is de kortste afstand tussen mensen.’ (John F. Kennedy) en ‘Het moet toch ergens zondag zijn in de w e r e l d ! ’

(Madonna). Binnen staan er altijd twee, drie vriendelijke vrouwen achter de toonbank en het publiek lacht wat af. De klanten komen alleen, in groepjes of met twee. Een stel kiest uit het ruime aanbod van

erotische speeltjes een onschuldig kijkend eendje voor in bad, anderen snuffelen tussen de massageoliën, passen verleidelijke lingerie of neuzen in de erotische literatuur en video’s. De vrouwen die mooie lingerie dragen, haal je er zo uit. Ze houden

zich trotser, gedragen zich zelfbewuster.

‘We laten de klant rustig rondkijken’, zeggen Ann Cuyvers en I n g r i d Neujens, die hun erotische

verbeelding graag met hun klanten delen. Ze krijgen meestal paren over de vloer, maar bij hen die de jeugd achter zich hebben zijn de vrouwen in de meerderheid. ‘Ze komen vaak nadat ze een arti-

—
*Toen die weelderige
vrouw in sexy lingerie uit
het pashokje kwam, begon
haar man te huilen
van ontroering.
En wij huilden mee.*
—

kel over ons hebben gelezen. Veel oudere mensen zijn opgegroeid met het idee dat seks vies is. Vroeger moest je maar afwachten of je geluk had in je huwelijk. Sommigen moeten op hun zestigste toegeven dat ze nog nooit een orgasme hebben gehad? Dat



*‘Oma heeft een nieuwe relatie.
Ze is zes jaar weduwe en sleurt
nu weer helemaal op.’*



zit echt niet alleen tussen de oren; je moet je lichaam kennen en een brede belangstelling hebben voor alles wat in deze boeiende tijden gebeurt. Als je vastroest in de gewoonten uit je opvoeding, kom je nooit verder. Er zijn nog altijd vrouwen die hun eigen lichaam niet kennen. Je moet blijven praten met je partner,

en vooral zelf eisen durven stellen. Trek eens een weekend naar de Ardennen en kom je bed niet uit, roep ik dan. Dat is voor die generatie echt niet vanzelfsprekend. Dat zie je ook als ze hier komen kijken. Jonge mensen hebben er nu wel de woorden voor, ouderen omschrijven meer.

Als ze bij ons komen, zijn ze als paar wel al aan het praten geraakt. Een echtpaar vertelde ons dat ze naar aanleiding van een artikel over onze business 's avonds drie uur gepraat hadden. Een paar dagen later stonden ze in de winkel en de man verbaasde zich in hoge mate over de geheime wensen van zijn vrouw.

Jongeren kunnen zich niet voorstellen dat hun ouders en grootouders aan seks doen, maar er komen hier heel wat oudere moeders die hun volwassen dochters meebrengen.

Als je hen goede manieren en sociale openheid hebt bijgebracht, wil je toch ook dat ze een vervullend seksleven hebben?

Als er een damesgroepje komt, staan ze te ginnegappen en kopen niks, want ze schamen zich voor de roddel in het dorp, maar later komen ze wel terug, met hun partner.'

Er borrelt inderdaad nogal eens geproest op, als men het indrukwekkende bataljon vibrators ziet, maar dat vinden Ann en Ingrid juist prima. 'Met vibrators kun je enorm lachen. Humor is nog altijd het belangrijkste in een goede relatie. Het is onzin dat ze een man zouden vervangen, integendeel.'

Hoe oud is hun oudste klant? 'Sommige oudjes wandelen hier binnen met een stok. De tachtigjarige oma van mijn vriend heeft een nieuwe rela-

tie. Ze is zes jaar weduwe en fleurt nu weer helemaal op. Dankzij een nieuwe partner, gaat voor veel vrouwen vaak een nieuwe wereld open. Mannen zijn er nu nog meer



'80 % van onze klanten zijn heel gelukkige mensen; 20 % heeft een probleem, al dan niet aangepraat.'



mee bezig dan vroeger, maar ze zijn minder op zichzelf gericht. Veel mensen die een dagje ouder zijn, vooral mannen, kunnen niet omgaan met veilig vrijen en condooms. Dat de overheid daar geen aandacht voor heeft!

Massa's mensen met een rijk seksleven weten dat genieten veel meer is dan penetratie alleen. 'Veel impotente man-

nen zorgen nog heel goed voor hun vrouwen. Wij kijken er soms zelf van op van wat mensen kopen. Soms gaat zo'n lieve man uit zijn bol en koopt alle toeters en bellen. Die vrouw schrikt zich dan rot, wanneer hij daarmee thuiskomt. 'Wat heeft dat gekost? En kun je dat wassen?'

Op een keer kregen we een oudere man over de vloer wiens meest dierbare wens het was om zijn even oude vrouw, die een uitgesproken weelderig figuur had, in een sexy korset te zien. Toen ze uit het pas-hokje kwam, begon hij te huilen van ontroering. En wij huilden mee... Zoveel liefde! Tachtig procent van onze klanten zijn inderdaad heel gelukkige mensen. Twintig procent heeft een probleem, al dan niet aangepraat. Dat zijn dan wel vooral jongeren. Ze maken er zich nog altijd druk

over dat hun orgasmen niet samenvallen, terwijl zoiets zeer uitzonderlijk is. Mensen die al veel paaseieren gegeten hebben gaan daar doorgaans veel meer ontspannen mee om. Hoe vaak hebben we al gehoord dat de seks nog nooit zo goed was en steeds beter wordt met de jaren! Je bent aan elkaar gewend, je weet hoe je elkaar kunt plezieren. Voeg daar een beetje afwisseling en inventiviteit aan toe en je hebt een liefdevolle oude dag.'

Erotische Verbeelding

IJzerenwaag 10-12
2000 Antwerpen
03/226 89 50

www.erotischeverbeelding.com



Afrodisiaca, de keuken van de liefde

Nooit te oud voor passie

Het tongbrekende woord afrodisiacum, meervoud afrodisiaca (met de nadruk op de tweede i) klinkt eerder als een remedie tegen de liefde, maar toch duidt het een heel gamma middeltjes aan om de seksuele trek en potentie kunstmatig te versterken. Ze kregen hun naam van Aphrodite, de onverzadigbare Griekse godin van de liefde.

Liefdesdrankjes

Van oudsher wordt overal ter wereld aan allerlei voedings- en genotsmiddelen, kruiden en zo meer een erogene werking toegeschreven. Sommige worden gebruikt om er liefdesdrankjes mee te brouwen, al lijken de toverformules die je erover uitspreekt, minstens even belangrijk! Wat vind je bijvoorbeeld van deze charmante Ierse toverspreuk, die je drie keer bij jezelf moet herhalen, terwijl je proost met je geliefde: 'Jij voor mij en ik voor jou en voor niemand anders; jouw gezicht naar het mijne, en je hoofd van alle anderen afgewend.' We geven er geen garantie bij.



Een van de weinige middeltjes die gegarandeerd werken is alcohol, alleen is het een lege doos op het moment dat je er echt werk van wil maken. Shakespeare schreef het al: ‘Het wet de appetijt, maar verlamt de daad.’ Al kan een glas champagne schijnbaar wonderen doen ... Misschien zijn het de dansende bubbels die je vlinders in je buik geven, maar als je jezelf verwent met een champagneontbijt op bed, is het de hele dag feest. Voor de meeste afrodisiaca kan de werking niet wetenschappelijk bewezen worden, maar je weet wat suggestie kan doen! Lukt het echt niet meer, dan kan je arts je misschien verder helpen. Ook als het voor het overige niet goed gaat met je relatie, kun je die situatie beter eerst uitklaren.



Duik in de keuken

Wil je gewoon wat erotische keukengeheimpjes uitproberen, dan valt er nog veel plezier te beleven. Bij sommige lekkernijen zie je aan hun vorm al waarom ze zo'n stoute reputatie hebben: oesters en asperges, bijvoorbeeld. Alhoewel, zo'n dunne asperge...

Ook artisjokken kunnen ondeugend zijn. Parijse straatventers prezen ze vroeger aan met de roep dat 'l'artichaut' de edele delen 'au chaud' hield ... Ook knoflook, uien, prei, sjalot en bieslook zouden 'hartverwarmende' effecten hebben. Misschien heb je lavas in je tuin staan, het maggi-kruid. Het is niet alleen ideaal in de soep, maar zou zeer 'opwekkend' werken... net zoals ginseng.

Gepeperde chocolade?

Ieder heeft zo zijn voorkeur. De roemruchte Madame de Pompadour, maîtresse van de Franse Koning Louis XV, at elke dag seldersoep. De tragische Aztekenkeizer Montezuma goot van 's ochtends tot 's avond gepeperde chocolade door zijn keel, om zijn uitgebreide harem te bedienen. De Italiaanse 'latin lover' zweert bij basilicum, het keizerskruid. Het versterkt niet alleen de smaak van tomaat (in de middeleeuwen bekend als liefdesappel!) maar ook de erectie. Arabieren kauwen

dan weer op nootmuskaat, met dezelfde bedoeling. Vrouwen mogen er niet aan raken, die moeten het maar met zoethout stellen. Beide seksen krijgen het lekker warm van een kopje versgezette muntthee. Misschien omdat het meestal op een zalige maaltijd volgt en je tegen die tijd heerlijk ontspannen bent ... Al kan er worden geredetwist over het beste tijdstip om de liefde te bedrijven. Wie is er eigenlijk voor het eerst op het idee gekomen om het 's avonds in bed te doen, met je nachtgoed aan en alle lichten uit? 's Ochtends kan het veel intenser zijn. Je bent uitgerust en mannen zijn dan in veel betere doen. Wie gespannen is, zal weinig van seks genieten. Probeer deze oefening eens. Ga gemakkelijk zitten of liggen en sluit je ogen. Laat alles los, tot en met je op elkaar geklemde kaken, alsof je in de stoel of de vloer wegzinkt. Stel je nu voor dat je op je favoriete plek bent: aan de woeste kust van Cornwall, op een tropisch eiland of op de Kalmthoutse hei ...
Mmmm ...



Welke voedingsmiddelen worden als afrodisiaca beschouwd?

- wild, orgaanvlees zoals niertjes en zwezeriken
- duif en fazant (mogelijk vanwege hun ‘verliefd’ gedrag)
- oesters, kreeft, kaviaar, truffels, diverse paddestoelen zoals morieljes en shii-take (mogelijk omdat het exclusieve ingrediënten zijn)
- verschillende kruiden zoals peper, saffraan, kaneel, nootmuskaat, gember, kruidnagel, bonenkruid, lavendel, munt, marjolein
- asperges, selder, artisjok en perzik (mogelijk vanwege hun vorm)
- champagne, absinthlikeuren (anijs) en diverse andere alcoholische drankjes (waarschijnlijk omdat je er een beetje van gaat zweven, de seksuele prestatie kan er bij een glas te veel echter onder lijden)



*Een goede sfeer, een mooie tafel
en een goed uitgekozen menu ...*





... zoals:

- koude asperges met sinaasappelvinaigrette
- shii-takesoep
- kruidenomelet
- gegratineerde selder (zou alleen een exclusieve uitwerking op de mannelijke geslachtshormonen hebben)

Vergeet ten slotte niet de wijze woorden van Laura Esquivel: *‘Het krachtigste afrodisiacum schuilt niet in de ingrediënten maar in de liefde waarmee je de maaltijd bereidt.’*






Hou het vochtig

Het wonder van water

Naarmate je ouder wordt, neemt het dorstgevoel af. Dat betekent echter niet dat je lichaam minder vocht nodig heeft, integendeel. **Wij bestaan voor bijna tweederde uit water en dat moeten we op peil houden.** Iedereen kan wel een tijdje vasten, maar niemand houdt het lang vol zonder drinken. Je kunt niet zonder anderhalve liter water per dag.

Water verfrist je huid niet alleen aan de buitenkant, maar ook van binnenuit. Wie genoeg water drinkt, kan zich beter concentreren en heeft minder kans op nierstenen. Het helpt je slank blijven en het zou ook het risico op bepaalde soorten kankers verminderen. **Van te weinig drinken word je lusteloos en suf.** Als je medicijnen moet slikken, heb je meer water nodig. Dit geldt ook bij zeer warm weer en wanneer je koorts maakt of last hebt van diarree en braken.

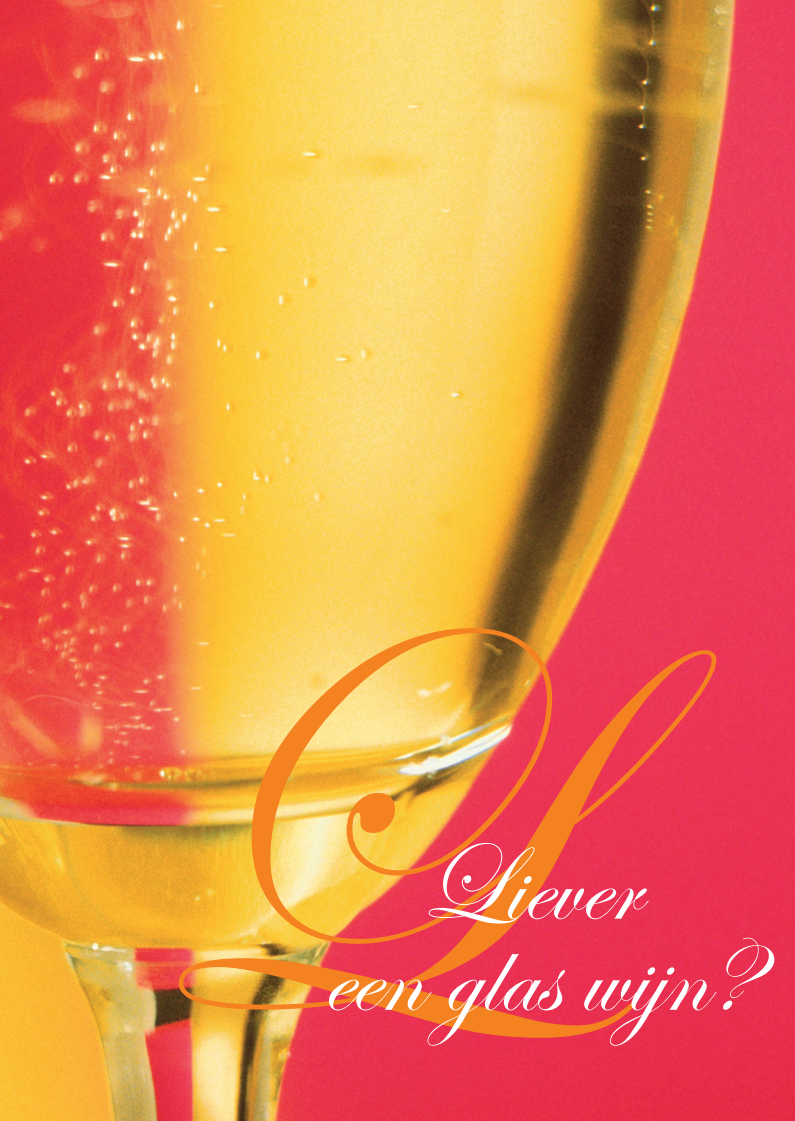
Door te weinig te drinken kun je aan verstopping of constipatie gaan lijden. Grijp echter niet te snel naar laxeremiddelen, want die kunnen soms meer kwaad dan goed



doen en voor je het weet zit je met een chronisch probleem. We spreken van verstopping als je minder dan drie keer per week of pas na hard persen ontlasting hebt. Voor je de grote middelen inzet, ligt het voor de hand dat je probeert je darmen herop te voeden. **Je spijsvertering is een goede knecht, maar een slechte meester.**

Jij bent de baas

- Schud je darmen wakker met een vezelrijk ontbijt.
- Ren dan niet onmiddellijk het huis uit maar geef je darmen de tijd om te reageren en aan het werk te gaan.
- Als de aandrang komt, ga er dan ook op in. En neem er de tijd voor.
- Zorg dat je elke dag voldoende vezels binnenkrijgt: volkorenbrood en andere vezelrijke graanproducten (bv. muesli, havermout), peulvruchten, 300 gram groenten en twee tot drie stukken fruit per dag. Andere natuurlijke laxermiddelen zijn een glas lauw water op de nuchtere maag, een kop koffie, karnemelk, yoghurt, peperkoek, een kiwi, enkele olijven, sinaasappel- en pompelmoessap.
- Drink anderhalve tot twee liter water per dag. Zonder vocht kunnen de vezels hun werk niet doen.
- Als je problemen hebt, schrap dan een tijdje bananen, bosbessensap, kaneel, witte rijst, sterke thee, toast en rode wijn van je boodschappenlijstje.
- Stap elke dag een half uur flink door.
- Als je klachten na enkele weken niet over zijn, raadpleeg dan je huisarts.



Liever
een glas wijn?

Als je je zonder problemen kunt beperken tot één of twee glazen per dag en je geen verbod op alcohol van je arts hebt gekregen, geniet er dan van! Weet je na een eerste glas moeilijk van ophouden? Dan is het oppassen geboden. **Wijn, bier en andere alcoholbevattende dranken zijn genotsmiddelen en geen voedingsmiddelen.** Alcohol levert bijna evenveel calorieën als vet maar geen levensnoodzakelijke voedingsstoffen zoals mineralen en vitamines. De reden van een bierbuik (lees ook wijnbuik) is vaak niet ver te zoeken.

Wat dan met die wetenschappelijke studies die hebben aangetoond dat enkele glazen alcohol per dag het risico op hart- en vaatziekten zouden verminderen? Het vermoeden dat een matig alcoholverbruik op latere leeftijd een zekere bescherming zou bieden tegen hart- en vaatziekten betekent nog niet dat alcohol drinken de gezondheid bevordert. Spaar de toegelaten dagdosis van 1 tot 2 glazen voor vrouwen en 2 tot 3 glazen voor mannen niet op tot het weekend of voor speciale gelegenheden. **Te veel alcohol op één avond is altijd ongezond.** Bij zware drinkers komen meer levercirrose, ongevallen, hersenbloedingen en bepaalde kankers voor. Alcohol kan ook jichtaanvallen uitlokken en het risico op osteoporose verhogen.

Opwekkende zuivel



‘Zuivel op zuivel, dat is de duivel’, gromt Henri (65). Hij bedoelt dat boterhammen dik besmeerd met boter en dikke plakken kaas te veel van het goede is.

Ergens heeft Henri wel gelijk: wie elke dag stapels boterhammen dichtmetselt met boter en dikke plakken vette kaas, is ook niet gezond bezig. Maar een volkoren boterham, liefdevol belegd met een mespuntje boter en een sneetje kaas (zo proef je tenminste ook de heerlijke smaak van het brood), kan je alleen maar goed doen. Calcium uit zuivel is goed voor het onderhoud van je beendergestel. ‘Maar maakt het geen nierstenen aan?’ piekert Henri, die amper bekomen is van een pijnlijke niercrisis. Integendeel: mensen die de aanbevolen hoeveelheid calcium per dag binnenkrijgen, hebben meestal minder kans op nieuwe nierstenen. De meeste nierstenen zijn oxalaatstenen. Henri moet daarom ook eerder oxalaatrijke voedingsmiddelen zoals spinazie, rabarber, bieten, noten en chocolade beperken dan melk en zuivelproducten. Calcium in melk en zuivelproducten remt de opname van

oxalaten uit de voeding en vermindert zo de kans op steenvorming. Veel water drinken helpt ook nierstenen voorkomen.

Graag een nieuwe heup?

Volgens de gezondheidsenquête van 2001 drinkt bijna één op vier van de Belgen tussen 55 en 64 jaar oud onvoldoende melk en melkproducten. Eén op vier! Geen wonder dat de kosten voor de behandeling van osteoporose steeds verder oplopen. Het aantal mensen dat aan botontkalking lijdt, dijt de laatste tijd dramatisch uit. Vertroetel je botten: ze zullen blij zijn met wat extra calcium. Calcium is voor hen een graag geziene en welbekende gast. Het lichaam van een volwassene man bevat ongeveer 1,2 kilo calcium en 99 procent daarvan zit in zijn skelet. Zonder melk- en melkproducten halen we per dag amper zo'n 350 mg calcium uit onze voeding. Veel minder dan de aanbevolen 900 tot 1200 mg per dag. **Drie tot vier porties melk en zuivelproducten per dag zijn dan ook geen overbodige luxe.** Voor wie dit niet haalbaar is, kunnen calciumsupplementen nuttig zijn. Weet echter dat melk naast calcium ook bruist van hoogwaardige eiwitten van goede kwaliteit, vitaminen B, A en D (A en D vinden we alleen in volle en halfvolle melk en kaas), magnesium, kalium en zink. En dat kan je allemaal niet vervangen met alleen een calciumpil. Als je bedenkt wat je allemaal mee naar huis neemt, kost een fles melk bovendien géén geld. Ben

je bang van te veel vet? Magere melk en melkproducten (behalve kaas) bevatten zo goed als geen vet meer maar wel evenveel calcium en ander mineralen en vitaminen B.

Ik wil het niet aan de stok krijgen met mijn hart- en bloedvaten.

‘En de aderverkalking dan?’ grommelt Henri opnieuw wantrouwig. Blijkbaar vreest hij dat door al te veel melk kalk in zijn aderen wordt gedeponereerd. Atherosclerose, in de volksmond ook aderverkalking genoemd, is onder meer het gevolg van te veel cholesterol in het bloed en van een te vetrijke voeding met weinig groenten en fruit. Vooral vetten rijk aan verzadigde vetzuren (de meeste dierlijke vetten, behalve van vis, en verharde plantaardige vetten) kunnen het cholesterolgehalte verhogen. Daarom krijgen magere melk en melkproducten en magere vleeswaren de voorkeur. Een hoge bloeddruk is ook een belangrijke risicofactor. Naarmate men ouder wordt, stijgt de bloeddruk gemakkelijker. Onder de 65-plussers hebben ongeveer 1 op 5 mannen en 1 op 3 vrouwen een hoge bloeddruk (meer dan 140/90 mm Hg of meer dan 14 bovendruk en 9 onderdruk). **Goede levensgewoonten zijn vaak voldoende om een hoge bloeddruk te voorkomen of zelfs te laten dalen.** Neem voldoende lichaamsbeweging, stop met roken, wees matig met alcohol (niet meer dan 2 glazen per dag), hou de stress onder controle door regelmatig rust- en ontspanningsmomenten in te lassen, let op

je gewicht en eet gezond en gevarieerd. Een Amerikaans onderzoek, de DASH-studie (DASH staat voor ‘Dietary Approaches to Stop Hypertension’) heeft aangetoond dat een voeding rijk aan groenten (300 g), fruit (2 tot 3 stuks) en magere zuivelproducten (2 tot 4 porties) een gunstig effect heeft op de bloeddruk. Als de proefpersonen alleen maar meer groenten en fruit aten en geen magere zuivelproducten, was het effect minder uitgesproken. Verder bleek uit het onderzoek ook dat minder zout eten de bloeddruk verlaagt. Laat het zoutvat dus in de kast staan tijdens de bereiding van de maaltijd en gebruik meer kruiden, specerijen, ui en look. Is dit nieuw voor je? Gun jezelf dan even de tijd om deze nieuwe, pittige smaken te ontdekken.

Minder zout kán als je de volgende kruiden gebruikt

- op aardappelen: bieslook, peterselie, dragon, rozemarijn
- op bloemkool: nootmuskaat
- op prinsessenbonen, snijbonen en dergelijke: bonenkruid
- op worteltjes: bieslook, kervel, peterselie, koriander, tijm
- op tomaten: basilicum, oregano
- in soep: salie, foelie, kruidnagel, laurier, gedroogde netels
- bij vis: dille
- uien en knoflook

Een glas melk (ongeveer 150 ml) kan worden vervangen door ...

- een potje yoghurt, natuur of met fruit
- een glas drinkyoghurt
- een glas karnemelk, natuur of met fruit
- een glas chocolademelk, eventueel zelf bereid van magere of halfvolle melk en een schepje pure cacao poeder
- een schaalte platte kaas
- een schaalte pudding

Zij leveren per portie ongeveer evenveel calcium. Geef de voorkeur aan magere en halfvolle melk en melkproducten.

Kaas

Kaasliefhebbers zijn in ons land goed uit: wij hebben meer dan 300 soorten. Wil je onderduiken in dit kaasparadijs, surf dan naar www.belgischekazen.be

Als je moet uitkijken met vet, kies je best een magere of halfvette kaas (20+ of 30+ kaas). Vraag advies aan je kaasboer(in). Hij/zij kan je magere soorten aanraden die ook lekker pittig smaken. Het assortiment magere en halfvette kaassoorten breidt trouwens snel uit.

Melk en melkproducten	kcal	vet (g)	suiker (*) (g)	calcium (mg)
1 glas karnemelk (niet gesuikerd) (150 ml)	50	0,8	6,8	173
1 glas magere melk (150 ml)	51	0,2	7,4	173
1 potje magere yoghurt (125 g)	65	1,0	8,0	184
1 glas halfvolle melk (150 ml)	69	2,3	7,2	177
1 glas magere drinkyoghurt (150 ml)	72	0,2	8,7	176
1 potje volle yoghurt (125 g)	80	4,0	6,4	160
1 glas melkdrink met vruchtensap (150 ml)	86	0,2	18,5	146
1 glas magere chocolademelk (150 ml)	92	0,6	15,8	168
1 glas karnemelk met fruit (150 ml)	93	0,6	18,6	150
1 glas volle melk (150 ml)	98	5,4	7,1	176
1 potje magere yoghurt met fruit (125 g)	105	1,0	19,5	180
1 potje volle yoghurt met fruit (125 g)	128	3,4	19,6	159
1 schaalteje vanillepudding (150 ml)	182	5,3	26,6	156

(*) in melk zit van nature lactose, ook melksuiker genoemd.

Kaas	kcal	vet (g)	calcium (mg)
1 hoekje magere smeerkaas (20 g)	38	2,2	87
1 sneetje light kaas (20 g)	44	2,2	186
1 sneetje 30+ kaas (20 g)	55	3,4	199
1 sneetje Gouda, Belgische (20 g)	70	5,6	170
1 hoekje volvette smeerkaas (20 g)	71	6,2	57
1 potje magere platte kaas (150 g)	104	2,4	128
1 potje vette platte kaas (150 g)	200	14,4	153

(Bron: Belgische Voedingsmiddelentabel, NUBEL, vierde uitgave, juni 2004)

Alle beetjes helpen

Melk en melkproducten kunnen ook gemakkelijk worden verwerkt:

- een milkshake (ook zonder ijs: mix ijskoude melk met vers fruit)
- melk of yoghurt over ontbijtgranen
- in soep, puree en saus (bv. een bechamelsaus of een kaassaus maar ook in koude slasausen waarbij je mayonaise deels of helemaal vervangt door magere yoghurt)
- een puntje pittige magere smeerkaas op een toastje als aperitiefhapje
- een handvol kaasblokjes in een slaatje
- wat (magere) geraspte kaas over een ovenschotel
- voor een echte Engelse oppepper: eerst een scheutje warme melk in je kopje, dan bijvullen met thee
- koffie verkeerd of veel melk met een scheutje koffie



Wil je onderduiken
in dit kaasparadijs,
surf dan naar
www.belgischekazen.be


Te dik van melk?

Het vetgehalte van melk valt wel mee: 100 ml volle melk bevat zo'n 3,5 g vet. Halfvolle en magere melk bevatten weinig of geen vet meer en dus ook minder calorieën, tenzij er zeer veel suiker is aan toegevoegd. Zij bevatten wel evenveel calcium. Halfvolle en magere zuivelproducten krijgen daarom de voorkeur.

Uit een onderzoek bleek dat personen die een vermageringsdieet, inclusief magere zuivelproducten, hadden gevolgd meer gewicht en vet waren kwijtgespeeld dan een groep mensen die hetzelfde dieet zonder de zuivelproducten had gevolgd. De onderzoekers stelden ook vast dat melk, een belangrijke bron van calcium, meer effect leek te hebben dan calciumsupplementen. Gezond vermageren betekent te veel calorieën en vooral extra calorieën in de vorm van vette en suikerrijke producten beperken zonder daarbij op de vitaminen- en de mineralenaanbreng te knibbelen. Kiezen voor drie tot vier magere zuivelproducten per dag past in deze opzet naast een ruim gebruik van groenten, fruit en volkoren graanproducten en een beperkt gebruik van vette en suikerrijke producten.



***Halfvolle en magere melk
bevatten weinig of geen vet!***



Yoghurt is lichter verteerbaar dan melk

Yoghurt en andere gefermenteerde zuivelproducten met levende melkzuurbacteriën houden je darmflora in conditie en strijdbaar tegen ziekmakende vijandelijke troepen. Na diarree of een antibioticakuur is je darmflora verzwakt. Als je regelmatig yoghurt eet, help je ze er weer bovenop.

Verdraag je melk niet goed, probeer dan yoghurt. Dat is makkelijker verteerbaar. Melk in kleine hoeveelheden — een halve tas per keer in plaats van een volle tas — of verwerkt in keukenbereidingen geeft bij mensen die melk minder goed verteren doorgaans weinig last. Gerijpte kaas is doorgaans evenmin een probleem voor mensen die lactose-intolerant zijn.

Zo word je gezond oud

- Eet evenwichtig en gevarieerd (zie de voedingsdriehoek).
- Neem drie hoofdmaaltijden per dag, waaronder een ontbijt, en twee of maximaal drie gezonde tussendoortjes.
- Drink tussendoor regelmatig een glas water. Zo kom je makkelijk aan de aanbevolen anderhalve liter per dag.
- Zet dagelijks veel groenten, fruit, aardappelen (bij voorkeur gekookt of gestoomd) en ander vezelrijk lekkers op het menu.
- Neem voldoende melkproducten. Geef de voorkeur aan de magere en halfvolle varianten.
- Wees matig met vet, suiker en zout.
- Eet regelmatig vis (bij voorkeur twee maal per week).
- Kies in plaats van vlees of vis af en toe eens voor een eitje.
- Hou je gewicht in de gaten.
- Wees matig met alcohol.
- Neem elke dag minstens een half uur beweging in de buitenlucht (bv. wandelen, fietsen, te voet boodschappen doen). Het houdt je lichaam fit en geeft je een vitaal gevoel.
- Stop met roken.





‘Wat ben jij goed geconserveerd!’

‘Het is natuurlijk een mooi compliment’, lacht Dina, die er inderdaad veel jonger uitziet dan haar 60 jaar. ‘Maar het doet me altijd aan conserven denken!’ Over conserveren en andere manieren om eten veilig te bewaren.


Ook goed geconserveerde mensen die gezond eten lopen kans op een voedselvergiftiging met misselijkheid, diarree en braken als gevolg. Op latere leeftijd ben je zelfs extra gevoelig voor ziekmakers zoals Salmonella en Campylobacter. Elk jaar worden vermoedelijk zo’n miljoen Belgen door een gastro-enteritis geveld. Het grootste deel van die slachtoffers wordt in de eigen keuken besmet.

Neem nou die onschuldige ogende vaatdoek. Als je hem proper onder de microscoop zou leggen, zou je er al honderd bacteriën op zien krioelen. Ook als hij gloednieuw is. En zich koest houden... dat had je gedacht! Het is daar vrijheid, blijheid in die doek. Tegen de avond, nadat je met diezelfde doek geknoeide melk, bloemenwater en gemorste thee hebt opgenomen, de snijplank



afgeveegd, het aanrecht gedroogd na de afwas en de 1001 dingen hebt gedaan die je met een vaatdoek doet, hebben die schatjes zich al vermenigvuldigd tot drie miljard...

Hoe kun je een voedselvergiftiging voorkomen?

Ziekmakende bacteriën houden vooral van warmte, vocht en vuil. In dergelijke omstandigheden zullen ze zich razendsnel vermenigvuldigen. En zodra ze op de een of andere manier in grote hoeveelheden in onze maag en darmen belanden, kunnen ze ons serieus ziek maken. Hou het daarom altijd koud, droog en proper. 

Tips bij het winkelen

- Controleer de houdbaarheidsdatum op het etiket.
- Koop geen voedingsmiddelen in beschadigde verpakkingen en bolstaande of gedeukte blikken. De inhoud van een blik dat bol staat, is meestal bedorven.
- Neem gekoelde en diepvriesproducten als laatste uit de rekken. Stop ze in een isolerende tas. Maak geen ommetjes met gekoelde producten in je auto of parkeer je boodschappenwagentje niet op een terrasje, hoe verleidelijk het ook is. Zet ze thuis direct in de koelkast of de diepvries. Doe nadien eventueel nog een terrasje.



Tips om goed te bewaren



- In de koelkast moet het 4°C zijn, in de diepvries -18°C of kouder. Invriezen moet steeds zo snel mogelijk gebeuren, bij -24°C. Controleer de temperatuur regelmatig met een koelkastthermometer die je in een grootwarenhuis kunt kopen.
- Bewaar verse eieren, bereidingen met rauwe eieren (bv. chocolademousse, zelfgemaakte mayonaise) en andere bederfbare producten zoals vlees, vis, melk en zuivelproducten (zeker als de verpakking is geopend) altijd in de koelkast. Laat ze nooit buiten de koelkast staan, ook al is het maar voor even.
- Maak de koelkast minstens één keer per maand schoon. Een schoon doekje en een allesreiniger volstaan. Maak ze dan goed droog met een andere schone doek. Bewaar het eten intussen in een koeltas of -box met een koelelement.
- Zet je nieuwe aankopen achteraan, zodat je de oudste eerst opeet.
- Respecteer de houdbaarheidsdatum en de bewaarvoorschriften op het etiket van voorverpakte voedingsmiddelen.
- Zo gauw de verpakking open is, geldt de houdbaarheidsdatum niet meer. Bewaar gekoelde etenswaren dan niet langer dan twee dagen, net zoals restjes. In de diepvries kun je restjes wel een maand bewaren, maar vries ontdooide producten nooit opnieuw in.
- Zodra je ook maar het kleinste spoor van schimmel ontdekt, moet je keihard zijn: alles de vuilnisbak in.
- Stapel nooit rauwe producten op bereide producten.
- Bewaar alles afgedekt, bij voorkeur in een koelkastdoosje met deksel.

Tips voor een schone keuken

- Hou altijd een rol keukenpapier bij de hand, zodat je daar gemorste dingen mee kunt opvegen en direct weggooien, in plaats van met die eeuwige vaatdoek. Gebruik de theedoek niet als handdoek.
- Maak alle keukengerei, zoals de blikopener, en het aanrecht altijd goed schoon. Was de vuilnisbak regelmatig uit. Heet water en afwasmiddel of allesreiniger volstaan. Te agressieve ontsmettingsmiddelen kunnen in het eten terechtkomen. Droog alles steeds grondig, tot in alle hoekjes.
- Verlucht de keuken goed.
- Laat geen huisdieren toe in de keuken.



Tips voor schone handen

- Draag geen ringen of armbanden als je kookt.
- Was je handen voor, tijdens en na de bereiding met zeep en droog ze goed af. Gebruik diezelfde handdoek niet als keukendoek. Doe ze tijdig in de was, voor ze er helemaal vies uitzien.
- Als je een wondje hebt, doe er dan direct een pleister op.

Tips voor het koken

- Ontdooi bevroren waar altijd in de koelkast of in de microgolfoven, nooit op kamertemperatuur en zeker niet op de verwarming. Zo kweek je een broeinest van bacteriën.
- Snij geen rauwe producten op dezelfde plank waar je bereide producten snijdt, want zo kunnen ze mekaar besmetten. Gebruik verschillende planken en maak je kostbare mes tussendoor steeds goed schoon.
- Ruim afval meteen op, zet eventuele koude restjes onmiddellijk in de koelkast en hou de vuile vaat apart.
- Maak alles goed heet, vooral vlees waarvan de (door mensenhanden aangeraakte) buitenkant ook aan de binnenkant is terechtgekomen, zoals rollade of gehakt. Een steak kan wel 'saignant' worden opgediend. De binnenkant van niet-versneden vers vlees bevat immers geen ziekmakende bacteriën. Roer een gerecht in de microgolfoven regelmatig om.

Tips bij de afwas

- Schraap eerst de borden leeg.
- Hoe heter hoe beter. Draag handschoenen. Of nog beter: laat de vaatwasser het werk doen.
- Koop regelmatig een nieuwe afwasborstel, gebruik liever geen sponsjes.
- Gebruik iedere keer een schone keukendoek.

Het lijkt misschien een heel gedoe,
maar het helpt wel om niet alleen je
eten, maar ook om jezelf goed te
conserveren...



De tai-chi van Hui Wen

'Oudere mensen denken vaak dat ze niets meer kunnen.' Je hebt er waarschijnlijk al foto's van gezien, van groepjes vaak stokoude mensen in Chinese parken die in vreemde houdingen staan. Ze doen aan tai-chi, een oeroude Oosterse vechtsport waar een fascinerende filosofie achter zit.



Ook in België worden er geregeld cursussen ingericht. Misschien lijken de sierlijke bewegingen jou te traag en te moeilijk, of te belastend voor je knieën. Toch hoeft dat helemaal niet zo te zijn, want ‘Belgen maken het zich vaak nodeloos moeilijk’, vindt tai-chi lerares Hui Wen uit Wilsle. ‘Ze zoeken vaak verkrampd naar de juiste houding, zodat hun energie geblokkeerd raakt. En die vloeiend laten stromen, is juist de bedoeling van tai-chi.’

Hui Wen woont al twaalf jaar in ons land. Ze komt uit Mantsjoerije, haar man is Viëtnamees en samen hebben ze twee zoontjes van 3 en 5, Peter-Jan en Wouter. ‘Ze hebben ook Chinese namen’, lacht Hui, ‘Maar omdat ze in België leven en hier naar de kleuterschool gaan, vond ik Westerse namen het meest

aangewezen.’ Ze heeft een gevuld leven, want in Leuven houdt ze ook nog eens het Chinese restaurant ‘De Rijsttafel’ open.

In China heeft Hui Engels gestudeerd en les gegeven. Ze deed ook vertalingen, en daarom wilde ze het Westerse denken leren kennen. In 1991 kwam ze naar België en een jaar later ging ze in Ierland praten over tai-chi en de Chinese cultuur, waarbij ze aan grote groepen les gaf. Ze kwam naar Leuven om er filosofie te studeren. Haar studie moest ze zelf betalen, dus gaf ze in Diest en Hasselt les in kungfu voor kinderen.

De kennismaking met de Westerse spiritualiteit was een cultuurschok.

‘In China hebben we geen godsdienst’, legt ze uit.

‘Ik ben nog in de communisti-

sche tijd opgevoed, en toen was alle spiritualiteit uit den boze. Nu is de godsdienstbeleving weer vrij, maar buiten een beetje confucianisme en boeddhisme wordt vooral het taoïsme beoefend, dat net zoals tai-chi de nadruk legt op de natuur en het natuurlijke.

Tai-chi berust op het principe dat de mannelijke en vrouwelijke kracht, yang en yin, in evenwicht moeten zijn. Yang-bewegingen zijn voorwaarts gericht, yin-bewegingen achterwaarts. Tai-chi is heel goed voor het evenwicht en voor de coördinatie van geest en lichaam. Ik doe elke dag tai-chi; ik heb het nodig en heb er baat bij. Met tai-chi oefen je niet alleen het lichaam maar ook de geest; het is bewegende meditatie. In China staan we om 5 uur 's ochtends op om in het park tai-chi te doen,

zelfs in het donker en in de sneeuw'. Het is inderdaad een genot om naar de vloeiende, soepele bewegingen van tai-chi te kijken... en om het zelf te doen.

'Als je het goed doet, is tai-chi helemaal niet zo belastend voor de knieën', bevestigt Hui. 'Oudere mensen denken vaak dat ze niets meer kunnen. Als ze dan met tai-chi beginnen, krijgen ze nieuwe hoop. Het is prettig om mooie bewegingen te maken en tegelijkertijd ontwikkelt tai-chi je energie. De meeste mensen gebruiken slechts een derde van hun longen, en tai-chi leert je doorademen. Vooral na een operatie is het heel geschikt. Je kunt dan geen zware sport doen, maar wel tai-chi.'

Hui onderwijst de yang-stijl, ook wel Peking-stijl genoemd, of de 24 Bewegingen. 'Kun je



op zeven minuten doen', zegt ze. De bewegingen hebben zeer poëtische namen zoals 'Streel de manen van het grote paard', 'Grijp de vogel bij de staart' of 'Berijd de tijger'. Bij mooi weer krijgt haar kleine groepje les in haar eigen tuin, maar ze heeft ook een prachtige oefenzaal. Een prima plek om de tijger te berijden...

Tai-chi en valpreventie

Blijven bewegen is erg belangrijk om zo lang mogelijk gezond en onafhankelijk te leven. De onafhankelijkheid van vele ouderen eindigt echter nog al te vaak met een val,

al dan niet mede als gevolg van osteoporose. Een goede manier om dit te vermijden blijkt het beoefenen van tai-chi te zijn. Tai-chi traint op spiersterkte, evenwicht en coördinatie. Senioren die aan tai-chi doen hebben 47 % minder kans om te vallen. (bron: VIG)

Taoïsme

'Tao' betekent 'weg' en stelt de weg voor die het universum gaat en waaraan de mens zich dynamisch moet conformeren. In het heelal zijn twee elementen voortdurend in beweging: Yang, het hemelse, lichte, warme, mannelijke, actieve element, en yin, het aardse, donkere, koude, vrouwelijke, passieve element. Ook bij de mens moeten die elementen in harmonisch evenwicht zijn.

Nuttige adressen

- www.verbodenrecept.be
- NICE (Nutrition Information Center): www.nice-info.be
(in de rubriek NICE life vind je allerhande tips)
- VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing): www.vlam.be
(op de consumentensite vind je onder meer veel lekkere recepten)
- NUBEL (Nutriënten België): www.nubel.com
(voor de voedingswaarde van voedingsmiddelen)
- VIG (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie): www.vig.be
(bij het thema voeding vind je onder meer alle informatie over de voedingsdriehoek)
- VOEDSELAGENTSCAP: www.favv.fgov.be
Meldpunt: 0800/13 550 of meldpunt@favv.be
(het Voedselagentschap waakt over de veiligheid en de kwaliteit van het voedsel)
- OIVO (Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties): www.oivo-crioc.org
(voor meer informatie over het etiket kun je er de folder 'Het etiket: geen geheimtaal' raadplegen in de rubriek publicaties over voeding)