

## Voeding, leefstijl en gezondheid zijn "hot".

Er is ook altijd wat te lachen.  
Laatst had ik een cliënt in de praktijk met enorm overgewicht. Hij had regelmatig dinertjes voor 4. Ik heb hem geadviseerd voortaan 3 anderen mee te nemen.



## Met groente en fruit kom je ver!

Sportdiëtisten stimuleren atleten om sportdrink en -supplementen meer af te wisselen met gewoon eten. Wielerploeg Team LottoNL experimenteert bijvoorbeeld volop met mueslirepen waarin speltmeel en Limburgse stroop is verwerkt. De gedachte is dat 3 weken Tour de France rijden op alleen sportdrink niet gezond kan zijn. Je mist een hoop vitaminen en mineralen. In Sportcentrum Papendal wijzen ze jong talent ook meer op de waarde van gewone voeding. Bron: [De Stentor](#)

## Nieuw, rijst met schimmel!

Vandaag rijst met schimmel eten? Heerlijk zoete, geurige, beschimmelde rijst. Niet van die schimmel die ordinaire donzige groene eilandjes vormt. Nee, voor lekkere rijst met schimmel kiezen we het liefst een beetje chique soort. Eén die elk rijstkorreltje met een dun zijden laagje omhult. Noem het maar de Hermès onder de schimmels. Zo'n schimmel bestaat. Biologen hebben het de welluidende naam *Aspergillus Oryzae* gegeven. Vrienden kennen hem ook als koji. Bron: [Foodlog](#)



## Stigmatisering mensen met overgewicht.

Vooroordelen tegen mensen met overgewicht blijken helaas diep verankerd. Nieuw onderzoek laat zien dat we zelfs menen te ruiken wat we vinden. Het beeld dat we van dikkerds hebben, staat dan ook helemaal los van de werkelijkheid. Bron: [International Journal of Obesity](#)

## Vitamine K2 herstelt elasticiteit van bloedvaten

Onderzoekers van de R&D Group VitaK hebben het definitieve bewijs geleverd dat vitamine K2 niet alleen aderverkalking voorkomt, maar zelfs reeds verstijfde bloedvaten weer elastisch maakt. Deze doorbraak in de relatie tussen voeding en hart- en vaatziekten kwam tot stand na een groot interventie-onderzoek waarin honderden deelnemers gedurende drie jaar werden behandeld met vitamine K2 of een placebo. De studie is gepubliceerd in het gezaghebbende tijdschrift *Thrombosis and Haemostasis* en bevestigt voor het eerst het oorzakelijk verband tussen vitamine K2 en hart- en vaatziekten. Bron: [Universiteit Maastricht](#)



## Ontwikkelingen BaseLine.

BaseLine blijft in beweging.

- De praktijk van BaseLine in Malden verhuist per 7 april 2015 van de Kloosterstraat naar de Rijksweg 112 in Malden. De nieuwe locatie wordt de werkplek van Gerja van Hunen en Lonneke van der Linden. De relaties van de praktijk in Malden ontvangen daarover een aparte nieuwsbrief.
- Lonneke van der Linden is na haar bevallingsverlof op 16 maart weer begonnen. Lonneke heeft er zin in.
- Gerja van Hunen heeft deelgenomen aan de praktijkleerdagen van de HAN. In deze 2-daagse verdiepende scholing is ingezoomd op de pathologie, voeding en effectieve gedragsverandering bij mensen met COPD.
- Mariëlle Claassen heeft binnen de Diëtistenkoepel Regio Nijmegen een netwerk kinderdiëtetiek opgezet. Ook Lonneke van der Linden maakt deel uit van dat netwerk.

## Nieuwe Voedingsrichtlijn DM2

met speciale aandacht voor multidisciplinaire samenwerking.

Onlangs is de nieuwe voedingsrichtlijn diabetes bekend gemaakt. Hierin geeft de NDF aan dat het van groot belang is dat de voedings- en dieetadviezen van alle disciplines elkaar ondersteunen, versterken en in geen geval tegenspreken. De kwaliteit van de geconsumeerde vetten en koolhydraten is belangrijker dan de hoeveelheid van deze macronutriënten. De nadruk ligt op de kwaliteit van de voeding, waarbij de voeding persoonlijk wordt aangepast en rekening wordt gehouden met wensen, culturele voedselvoorkeuren en juiste hoeveelheid energie. De NDF heeft een handzame samenvattingskaart uitgebracht die we van harte aanbevelen. Zie verder [Samenvattingskaart NDF voedingsrichtlijn 2015](#)

