

## Er is altijd wat te lachen

Kent u de theorie van de beginseloplossingen? Deze theorie zoekt naar alle mogelijke oplossingen, ook als ze niet voor de hand liggen. Zo ontstaan er verrassende oplossingen, zoals het "dietboard". Effectief en minder ingrijpend dan de gastric bypass: zie [Dietboard](#)



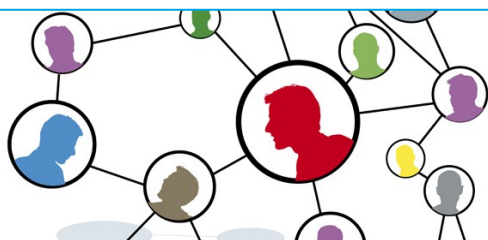
## Dit mag van ons een hype worden!

Schotse basisschool krijgt obesitas er onder

De St Ninians school in Stirling laat al drie jaar lang de kinderen dagelijks 1 mijl - 1,6 kilometer - rennen in de strijd tegen obesitas. Sinds het invoeren van het dagelijkse rondje rennen of lopen, is geen van de kinderen meer te zwaar, zegt schoolhoofd Elaine Wyllie. "Het is geweldig om te zien. De kinderen komen fris en met rode wangen de klas weer in, zoals kinderen eruit horen te zien. Ze genieten er echt van". Bron [dailymail](#)

## Invloed omgeving

Er komt steeds meer zicht op de factoren die een rol spelen bij beslissingen over eten. Onze voorkeur voor zoete etenswaren is aangeboren. De voedingsindustrie speelt in op onze voorliefde voor suiker, vet, zout en andere smaakmakers, terwijl juist de voedingsstoffen die we nodig hebben om ons vol en voldaan te voelen, zoals eiwitten en vezels, in het bewerkingsproces verloren gaan. Onze leefomgeving is erop gericht om ons meer te laten eten, niet minder. Marketing (hypes) speelt een rol. Bedrijven leggen de nadruk op de relatie tussen hun product en plezier en geluk. Een onderzoek toont aan dat kinderen echt geloven dat het product met hun favoriete tekenfilmfiguur lekkerder smaakt. De omgeving bepaalt een groot deel van de verkeerde voedingskeuzes. Bron [Medicalxpress](#)  
Voetnoot BaseLine: Hypes ontstaan door marketing, maar krijgen vooral impact als ze onderdeel gaan uitmaken van de leefomgeving.



## Weetjes over BaseLine

### Bio Impedantie Analyse (BIA)

Binnenkort start BaseLine met de meting van lichaamssamenstellingen. Gerja van Hunen volgde hiervoor een speciale scholing aan de VUmc Amsterdam.

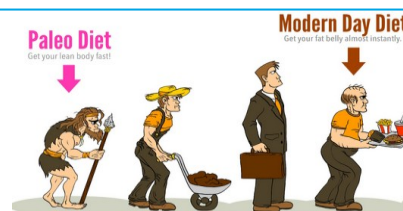
### Rondleidingen supermarkt

Op de dag van de diëtist heeft Henrike Grunewald rondleidingen gegeven in een supermarkt (zie ook [voedingscentrum](#))

**Gerja, Mariëlle, Lonneke en Henrike.**

## Geen flauw benul. Deze week een opvallend artikel in de Gelderlander.

Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid sprak zich uit over "voedingshypes" en lijkt tot de conclusie te zijn gekomen dat de wetenschap geen goed antwoord heeft op de vraag "wat gezonde voeding is". In de titel van het artikel stond zelfs dat we "geen flauw benul" hebben. Onze aandacht was getrokken en niet zonder ongerustheid. Wat bleek. Jaap Seidell heeft een vijftal hypes met elkaar vergeleken en concludeert dat geen enkele voedselgoeroe kan stellen dat zijn dieet het allergezondst is. We slaakten een zucht van verlichting, dit is ook onze opvatting. Waarom dan die verontrustende titel? Lees verder op [www.baseline-dietisten.nl](#)



## Paleodieet Vijf argumenten waarom koolhydraten wel "paleo" zijn.

Het 'paleodieet' is inmiddels behoorlijk populair. Verondersteld wordt dat dit dieet in de evolutie heeft geleid tot het grote brein van de mens. De beperking van koolhydraten is daarop terug te leiden. Een groep onderzoekers voert nu vijf argumenten aan waarom deze veronderstelling mogelijk niet klopt. 1: Het brein is grootverbruiker van energie en gebruikt circa 60% van de beschikbare glucose. Koolhydraten zijn de meest directe bron van glucose. 2: Tijdens zwangerschap en lactatie is de behoefte aan glucose nog groter. Een te laag bloedsuikerniveau is nadelig voor de gezondheid van moeder en kind. 3: Zetmelen waren in de evolutie ruim beschikbaar uit knollen, zaden, bepaalde soorten fruit en noten. 4: Rauw zijn zetmelen slecht verteerbaar, maar gekookt worden het veel beter verteerbare bronnen van koolhydraten. 5: De meeste primaten hebben slechts twee kopieën van het speeksel-amylase-gen, maar de mens meer - gemiddeld zes. Daardoor kunnen koolhydraten beter verteerd worden. Bron [chicago Journals](#)

Voetnoot BaseLine: Deze discussie neemt niet weg dat inmiddels bewezen is dat een overmaat aan koolhydraten niet goed is en dat beperking gewenst kan zijn bij bepaalde aandoeningen.

## Het risico van hypercorrect

Overdreven aandacht voor gezond eten kan leiden tot "Orthorexia". De psychologe Charlotte Markey maakt zich zorgen over de toename van 'orthorexia nervosa', de eetstoornis die mensen als het ware hypercorrect laat eten. Ze doen er alles voor om steeds gezonder te eten, maar schrappen uiteindelijk te veel belangrijke voedingsstoffen uit hun dieet. Ze spiegelen zich bijvoorbeeld aan tijdschriften en Instagram waar beroemdheden poseren met hun groene smoothies, boerenkoolsalades en suikervrije heerlijkheden. Bron [medicalxpress](#)

Voetnoot BaseLine: Voedingshypes kunnen het eetgedrag ernstig verstoren. Gezonde voeding vergt gezonde en evenwichtige aandacht.