

Er is altijd wat te lachen. Nootjes goed voor u. Een buschauffeur van een touringcar is onderweg met een bus vol oudere dames. Na een kwartier wordt hij op zijn schouder getikt. Een van de dames biedt hem een handje pinda's aan. Na een bedankje peuzelt hij deze op. Na een kwartier staat er een andere dame achter hem met weer een handje pinda's. Dit herhaalt zich acht keer. Bij de negende dame vraagt hij: "waarom eten jullie de pinda's niet zelf op?" Waarop de dame zegt dat dat niet kan in verband met hun gebit. Vraagt de buschauffeur: "waarom kopen jullie ze dan." Zegt de dame: "we vinden de chocolade er omheen zo lekker."

Extra calcium voor ouderen blijkt geen effect te hebben op botdikte of botbreuken. Volgens twee onderzoekers uit Nieuw-Zeeland is het nut van extra calcium voor de botten nooit ondersteund met wetenschappelijk bewijs. De onderzoekers namen ruim honderd onderzoeken onder de loep. De ene helft van deze onderzoeken legden de link tussen calcium en de verbetering van de botdikte. De andere helft onderzocht de kans op botbreuken na extra calcium. Hieruit blijkt dat zowel de inname van zuivelproducten zoals melk en voedingssupplementen van calcium geen effect hebben op de botdikte of het aantal botbreuken. Bron nzherald.co.nz



Wij wensen u fijne feestdagen

Meer bewijs dat groenten beschermen tegen kanker. Nieuw onderzoek bevestigt dat groenten borstkanker helpen voorkomen. Voor fruit geldt dat niet. De resultaten zijn gebaseerd op een langlopend cohortonderzoek onder 335.054 vrouwen in een groot aantal landen. Hun groente- en fruitconsumptie werd gemeten door middel van land-specifieke vragenlijsten. Na een follow-up van 11,5 jaar bleek dat de vrouwen die de meeste groenten eten een lager risico hadden op het ontwikkelen van borstkanker. Hiermee worden de al bestaande richtlijnen van het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds over het verkleinen van de kans op kanker bevestigd. Bron <http://www.foodlog.nl>

HANDige tip. De hoeveelheid eten en drank op ons bord en in ons glas is de afgelopen 20 jaar met de helft toegenomen, aldus een rapport van de British Heart Foundation. De grootte van een portie nam in die periode met 17% toe. Dat betekent dat iemand die 1 koekje per dag neemt nu jaarlijks 3330 kcal meer binnen krijgt dan in 1993. Ook gezond voedsel bevat calorieën en is dus niet bedoeld voor onbeperkte consumptie. Voor de consument is het handig te weten wat een goede portie is. Dat kun je bepalen met iets dat je altijd bij je hebt: je eigen hand. Voor kinderen moet je een kinderhand gebruiken. "Daily mail" laat foto's zien hoe het werkt, bijvoorbeeld "Vlees: palm van je hand (geen vingers)". Bron <http://www.dailymail.co.uk>



Power to the pieper. De aardappelindustrie gaat de strijd aan met de Superfoods. Met een campagne wil men de aardappel weer hip maken ten koste van de superfoods. In het persbericht schrijft aardappels.nl, het platform van de Nederlandse Aardappel Organisatie (NAO): "In de huidige tijd van hip en verantwoord voedsel lijkt de zoektocht naar lekker en gezond eten steeds ingewikkelder. De superfoods vliegen ons om de oren, we zoeken ons heil in exotische producten en gezond eten lijkt duurder dan ooit". Met twee commercials, die vooral via de socialmedia zijn uitgezet, wordt de aardappel met humor gepromoot. Kijk op [powertothepieper](http://powertothepieper.nl) en [hieverdepieper](http://hieverdepieper.nl)

De vijftig gezondste voedingsmiddelen. Het Amerikaanse weekblad Time heeft, voor de tweede keer al, een lijst gemaakt met de volgens hen vijftig gezondste voedingsmiddelen. Van appels tot zuurkool: met deze producten wordt de inhoud van je keukenkasten gezonder volgens de redacteurs van het magazine. De website van time geeft per voedingsmiddel aanvullende informatie. Bron <http://time.com>

Weetjes over BaseLine

Goede eerste ervaring met BIA

Met de Bio-impedantiemeter zijn de eerste tests gedaan. Vanaf januari is de meting beschikbaar voor cliënten.

Post HBO diabetes

Na Gerja van Hunen volgt ook Mariëlle Claassen deze post-HBO opleiding. De opleiding geeft aanzienlijke verdieping in onze kennis over diabetes.

Overige bijscholingen en symposia

Lonneke volgde de bijscholing "Overgewicht bij kinderen". Ook hebben we symposia bijgewoond: "voeding bewegen en kanker", "voeding en sport" en "nieuwe voedingsrichtlijnen".

Gerja, Mariëlle, Lonneke en Henrike.

Persoonlijk zorgplan diabetes werkt bij vrouwen beter dan bij mannen. Deense onderzoekers stelden vast dat vrouwen die persoonlijke zorgplannen voorgescreven kregen 26% minder overlijdensrisico en 30% minder diabetesgerelateerd overlijdensrisico liepen dan vrouwen die een standaardbehandeling kregen. De vrouwen met een behandeling op maat bleken 41% minder kans op een beroerte en 35% minder kans op andere diabetesgevolgen als amputaties of blindheid te hebben. Bij de mannen bleek dit soort verschillen tussen degenen met een behandeling op maat of de standaardbehandeling niet te ontstaan. Volgens onderzoeksleider dr. Marlene Krag werkt de aandacht en steun rondom gestructureerde persoonlijke diabeteszorg bij vrouwen beter, ze houden zich beter aan behandelplannen. "Vrouwen accepteren gemakkelijker dat ze ziek zijn en passen de daarbij horende maatregelen eerder toe, hetgeen mogelijk effect heeft op de uitkomsten op lange termijn", aldus Krag. Bron <http://www.dailymail.co.uk>