

Voeding, leefstijl en gezondheid zijn "hot".

Ook is er veel humor waarin voeding een rol speelt, kent u deze al?

Hoe leg je aan een kind uit wat de belastingdienst doet? Eet gewoon de helft van haar toetje op, dan zijn woorden verder overbodig.



Welke effecten heeft voeding op de gezondheid?

Hierover buigt de gezondheidsraad zich periodiek, zo ook dit jaar.

Wat gebeurt er bijvoorbeeld binnen een lichaam bij teveel of juist te weinig macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en micronutriënten (vitamines, mineralen, sporenelementen)? Welke relatie is er tussen voeding en chronische ziekten? En wat is er bekend over productiemethoden van voedsel en hun gezondheidsrisico's en -voordelen voor de consument? De gezondheidsraad gaat periodiek na of bestaande voedingsnormen voor energie en voedingsstoffen aanpassing behoeven.

Bron: <http://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding>



Ondervoeding door voedingshypes.

Er is voorbeeldgedrag waarmee we als professionals niet altijd blij zijn.

Ouders geven soms met de beste bedoelingen te veel aandacht aan diëten in plaats van gezonde voeding. Ook popsterren hebben soms verkeerd voorbeeldgedrag. Een paar jaar geleden kwam Madonna met een zogenaamd "air-dieet": eten zonder voedsel binnen te krijgen! Katy Perry doet het iets rustiger aan. Zij eet in plaats van "air" liever een champignonnetje! Wat te denken van Lily Allen, die het hypnose-dieet uitprobeert. En dan te bedenken dat verkeerd voorbeeldgedrag vooral bij jongeren tot ondervoeding kan leiden. Zie ook: <http://www.ad.nl/ad/nl/4560/Gezond/article/detail/3870277/2015/02/21/Geef-ze-een-patatje-af-en-toe-niet-alleen-superfood.dhtml>



Nederland hoog op de lijst suiker- en vetinname.

Mondiaal staat Nederland op de derde en vierde plaats qua suiker en vetconsumptie.

Sterker nog, de liefde voor frisdrank en suiker in Nederland groeit. En dat terwijl biologisch en gezond zo 'in' lijkt te zijn. De Washington Post publiceerde uit een rapport van Onderzoeksbureau Euromonitor. Dit bureau berekende de gegevens over de suiker- en vetinname in 54 landen op basis van de hoeveelheid frisdrank en verpakt voedsel die daar over de toonbank ging. De cijfers zijn overigens geen indicatie voor het percentage obesen. In Amerika is dat 35% tegen 14,7% in Duitsland en 13% in Nederland. Bij obesitas spelen veel meer factoren een rol dan alleen de suiker- en vetinname en die factoren zijn door Euromonitor niet onderzocht.

Bron: http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2015/02/05/where-people-around-the-world-eat-the-most-sugar-and-fat/?tid=sm_tw



Ook apen gevoelig voor marketingtruc.

Is er verschil tussen een "Mac" met 75% mager vlees en eentje met 25% vet?

De 'magere' hamburger zal zonder mankeren lekkerder gevonden worden, ook al hebben we het over precies dezelfde burger. De marketeers van de voedingsmiddelenindustrie beïnvloeden op deze manier de consument. Grappig is dat hetzelfde mechanisme van positieve of negatieve framing ook bij mensapen blijkt te werken.

Bron: <http://rsbl.royalsocietypublishing.org/content/11/2/20140527>



Ontwikkelingen BaseLine. BaseLine blijft in beweging.

- Mariëlle Claassen gaat medio maart ook aan de slag in de huisartsenpraktijk Ottenhoff, aan de burg. Ottenhoffstraat 18 in Groesbeek. Dit is de 5e locatie van Mariëlle en de 10e locatie onder de naam BaseLine.
- Het gaat goed met Lonneke van der Linden. Media maart gaat ze na haar bevallingsverlof weer aan de slag. Henrike Grunewald heeft haar geweldig vervangen. We zijn Henrike dankbaar en zullen proberen haar te behouden voor BaseLine.
- Gerja van Hunen is oprichter en woordvoerder van de Diëtistenkoepel Regio Nijmegen (DRN). Deze koepel zet zich in voor de ontwikkeling van de dieetadvisering binnen ketenzorg. Binnenkort krijgt de DRN een eigen website.
- Mariëlle Claassen heeft zich aangesloten bij het netwerk diëtisten MDL (Maag- darm- en leverziekten), zie ook <http://www.mldietisten.nl/>

