03 Trimestrieel blad
Januari - Maart 2011

# SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker



# Winterseizoen
## *Droom of nachtmerrie ?*



**Problemen** rond **eetgedrag**.



Het ziektebeeld van **slaapapneu**.




**Tai Chi Chuan** de kunst van het moment.



**Welke groenten** tijdens de winter ?

**TEST**
Lees ons dossier
en test uw resistentie tegen de winter!




# Edito

Geachte lezer,

Bij het begin van dit nieuwe jaar, wensen alle Sofiadis apothekers u gezamenlijk een schitterend jaar toe!! Moge 2011 in elke situatie het positieve naar boven brengen. Maar bovenal, moge vreugde en een goed humeur gedurende het ganse jaar uw metgezel zijn. 2011 zal een jaar vol veranderingen zijn binnen de Sofiadis structuur die bestaat uit een groepering van 157 apothekers. Een verhuis, een uitbreiding van het team en vooral meer dienstverleningen naar de patiënten toe...

In dit eerste nummer van 2011 behandelen we de voedings- en slaapproblemen. Deze twee aspecten zijn zeer belangrijke factoren die een enorme invloed kunnen hebben op de moreel en de vermoeidheidstoestand van elkeen. De Sofiadis apothekers geven zo goed mogelijk advies om een aangepaste oplossing te bieden aan uw problemen.

Laat ons ook niet het Zen aspect van Sofiadis News uit het oog verliezen. Dit doen we door Tai Chi Chuan en zijn weldaden onder de aandacht te brengen.

Wist u dat de meest zuivere lucht van Europa in Lapland terug te vinden is? Onze reisrubriek voert u naar deze pure oorden. De voorstanders van warmte komen eveneens aan hun trekken… Met de familie of met vrienden de woestijn in trekken, het is mogelijk!

De winter en zijn groenten… Kent u in feite wel welke seizoensgroenten er zoal bestaan? Onze diëtist stelt ze u voor en voegt er enkele raadgevingen aan toe hoe u het beste terug in vorm komt na de feesten.

Betekent de winter een bevriezing van uw sportieve activiteiten? Het antwoord is natuurlijk neen, onze sport specialist geeft advies over welke wintersporten u kan beoefenen en hoe u zich hierop best voorbereidt zodat u geen letsel oploopt door een gebrek aan voorbereiding.

Onze "Bio Mijnheer" geeft u enkele bio ideeën en gezonde recepten. Hij laat u kennis maken met enkele wintergerechten en bijhorende wijnen.

We wensen u veel leesplezier bij dit derde luik van Sofiadis News en hebben afspraak in alle Sofiadis apotheken. (www.sofiads.be)
Tot binnenkort!



P Van Elslander,
Administrateur Sofiadis



J-B Van Hamme,
Administrateur Sofiadis

# Inhoud

**Dossier**
Het winterseizoen,
droom of nachtmerrie ? 04 - 07

**Test**
Test uw winterbestendigheid 08 - 10

**Welzijn**
Tai Chi Chuan,
de kunst van het moment 11 - 12

**Gezondheid**
Problemen rond eetgedrag 14 - 16
Het ziektebeeld van
slaapapneu 17 - 19

**Reizen**
Zin om anders te reizen ? 20 - 21

**Sport**
Buitensporten
in de winter nuttige tips 22 - 24

**Dieet**
Welke groenten tijdens
de winter ? 26 - 27
Winterrecept 28 - 29
Terug in vorm na de feesten 30

# Het winterseizoen

## *Droom of nachtmerrie?*

**De winter heeft uiteraard zijn charmes. Denk maar aan die magische sneeuwtaferelen en de gezellige avonden rond de open haard. Tegelijk is de winter een lastige periode door de vele seizoensinfecties en de extra verkeershinder. Hier volgen enkele tips om deze koude tijd van het jaar zonder al te veel moeilijkheden door te komen.**

### Gezondheid

Door de koude verzwakt ons weerstandsvermogen. Daardoor krijgen de microben en virussen die verantwoordelijk zijn voor de klassieke winterinfecties vrij spel om ons lichaam massaal aan te vallen: een loopneus, een hese stem, hoestbuien, koorts, griep, … Vooral de bovenste luchtwegen worden bedreigd. Met enkele preventieve maatregelen kunt u zich tegen die aanvallen wapenen:

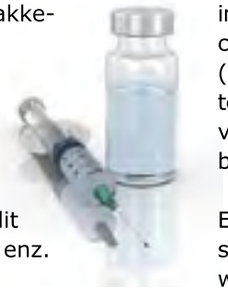


1. **Een onberispelijke hygiëne.** Was zeer regelmatig uw handen, minimaal 30 seconden per wasbeurt, met zeep of een ontsmettingsmiddel. Kom niet al te dicht in de buurt van mensen die ziek zijn, en spreid uw eigen microben niet in het rond tijdens een niesbui, een innige omhelzing, …

2. **Een evenwichtige voeding** helpt uw weerstandsvermogen te versterken, en dat is de beste barrière tegen bacteriën en virussen.

Eet alle mogelijke soorten fruit en groenten zoveel u maar wilt, want zij leveren uw immuunsysteem de nodige sporenelementen en vitaminen. Vitamine C speelt een centrale rol in ons afweersysteem en helpt bovendien tegen vermoeidheid.
Vitamine C zit in citrusvruchten, kiwi's, zwarte bessen, peterselie, zuring, rode paprika, groene kool enz. U kunt ook vitamine C innemen in de vorm van een voedingssupplement, dat verkrijgbaar is bij uw apotheker.

Ook probiotica – gezonde bacteriën in bepaalde soorten yoghurt, gefermenteerde melk en voedingssupplementen – zijn op verschillende manieren nuttig. Ze verrijken de darmflora en versterken zo de natuurlijke darmbarrière tegen ziekteverwekkers in onze voeding. Probiotica stimuleren ook de productie van actieve cellen in het immuniteitsysteem, en zijn bijzonder nuttig bij gastro-enteritis omdat ze de duur en de omvang van die kwaal gevoelig lijken te verminderen. Om echt doeltreffend te zijn moet ons lichaam dagelijks probiotica binnenkrijgen. Een klein ochtendritueel dat kan helpen om de winter gemakkelijker door te komen!



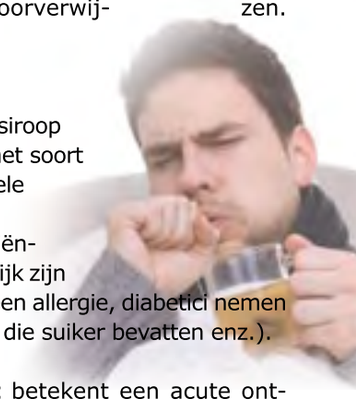
3. **Het vaccin tegen de seizoensgriep** wordt aanbevolen voor mensen uit de risicogroepen: mensen die in het bijzonder gevoelig zijn voor dit specifieke virustype, senioren enz.

### Zich verzorgen

Winterinfecties zijn over het algemeen goedaardig en van voorbijgaande aard, maar moeten wel goed opgevolgd worden. Een verslechterde gezondheidstoestand zou kunnen wijzen op de ontwikkeling van complicaties die de tussenkomst van een arts vereisen.



Zo kan een simpele verkoudheid die slecht wordt behandeld, uitgroeien tot een gevaarlijkere ziekte die een veel zwaardere behandeling vergt. Hebt u last van typische wintersymptomen die meer dan enkele dagen aanhouden of een onrustbarende omvang aannemen? Ga dan langs bij uw huisarts. Kwetsbare personen (kinderen, zwangere vrouwen, senioren, zieken enz.) moeten extra oplettend zijn en onmiddellijk worden verzorgd. Doe niet aan zelfmedicatie, behalve als het gaat om onschuldige producten zoals lichte pijnstillers. Vraag op zijn minst advies aan uw apotheker, die u een geschikt geneesmiddel zal voorstellen of u naar de dokter of het ziekenhuis zal doorverwijzen.



### Hoest

De keuze van hoestsiroop is afhankelijk van het soort infectie en eventuele contra-indicaties (bepaalde ingrediënten kunnen gevaarlijk zijn voor mensen met een allergie, diabetici nemen beter geen siropen die suiker bevatten enz.).

Een **droge hoest** betekent een acute ontsteking van de keel zonder afscheiding, en wordt behandeld met hoeststillende geneesmiddelen (tabletten, zuigpastilles, siroop enz.), eventueel gecombineerd met verzachtende keelpastilles.

De al even vervelende **slijmhoest** heeft een genezende functie: de afscheiding die de luchtwegen verstopt, wordt immers naar buiten gewerkt. Als behandeling wordt deze hoest juist gestimuleerd om het uitstoten van de afscheiding te versnellen, met behulp van actieve bestanddelen zoals oplospoeders, siropen en tabletten die het slijm van de bronchiën of de neus vloeibaar helpen maken.

Bij alle vormen van hoest is het essentieel om ieder direct en indirect contact met tabaksrook te vermijden. Aangezien winterinfecties zeer vaak het gevolg zijn van een virus (meer dan tweehonderd virussen gaan 's winters tot de aanval over) zijn antibiotica totaal niet doeltreffend. Bovendien werkt de

ongecontroleerde inname van antibiotica de mutatie van bacteriën in de hand; zij worden resistent voor behandelingen.

## Wintersporten...

Wintersporten bieden een waaier van mogelijkheden om in de openlucht aan lichaamsbeweging te doen: perfect voor de gezondheid, maar we moeten wel een aantal voorzorgsmaatregelen treffen. Wintersporten vergen namelijk flink wat uithoudingsvermogen: op grote hoogte is minder zuurstof, de koude, bewegingen die u niet altijd gewend bent om te doen enz. Als uw gezondheid niet honderd procent in orde is (problemen met de bloedvaten, luchtwegen,...) kan medisch advies nuttig en zelfs noodzakelijk zijn. Stel altijd een voorbereidend bewegingsplan op. Een zittend beroep en beperkte lichaamsbeweging tijdens het jaar gaan nu eenmaal niet goed samen met wintersporten. De spanningen op uw spieren, gewrichten en pezen (vooral in de benen) zullen plots en intensief zijn.

## ... bereid u voor...

In de weken voor het vertrek moet u dus alvast aan uw conditie werken. Gymnastiek, fitness, wandelen, lopen en andere gelijkaardige activiteiten zijn nuttig. Neem zo vaak mogelijk de trap, dat is uitstekend voor de benen en voor uw hart en bloedvaten. Eenmaal ter plaatse moet u niet meteen de piste bestormen, maar eerst uw spieren opwarmen.

## ... en bescherm uzelf !

De uitrustingen van tegenwoordig bieden prima bescherming tegen vocht, koude en wind.

**De kracht van de zon wordt vele malen vergroot door weerkaatsing van de sneeuw, bescherm uw ogen met een speciale skibril !**

In principe bent u dus beschermd tegen verkoudheden en bevriezing. Uw gezicht blijft doorgaans wel blootgesteld aan de koude en (met een beetje geluk) aan fel zonlicht.

De kracht van de zon wordt vele malen vergroot door weerkaatsing van de sneeuw, en het is uiterst belangrijk om uw ogen te beschermen met een speciale skibril. Zelfs bij mist kan de lichtsterkte aanzienlijk zijn en moet u een zonnebril dragen. Bij slecht weer of sneeuwval beschermt een skibril tegen oogverkoudheden, een eventuele bindvliesontsteking, ...

Vergeet ook zeker niet om uw huid overvloedig te hydrateren en uw lippen meermaals per dag in te smeren met een beschermende zalf. Regelmatig last van uw gewrichten? Denk dan eens aan een preventieve behandeling met voedingssupplementen. Al deze nuttige producten zijn verkrijgbaar bij uw apotheker.

## In huis

In de winter hebben we natuurlijk de neiging om ons lekker in te duffelen op een warme, afgesloten plek. Precies de plekken waar ook microben dol op zijn!

Verstopt in ons beddengoed, zetels en tapijten vermenigvuldigen zich in alle rust huisstofmijten, die allergische reacties kunnen opwekken.

Een lekker stoofpotje op het fornuis of een heerlijk warme douche verhogen de vochtigheidsgraad in huis aanzienlijk, waardoor zich schimmels kunnen ontwikkelen die zowel voor het gebouw als voor uw gezondheid een gevaar vormen. Ook geurloze maar dodelijke verbrandingsgassen kunnen zich in huis verspreiden.

Genoeg redenen dus om uw huis elke dag ongeveer 15 minuten te verluchten. Als het echt heel erg koud is, leg dan uw matras en beddengoed gerust eens buiten: een radicale aanpak die het aantal huisstofmijtkolonies sterk zal terugdringen.

Laat geen enkele ruimte in huis onverwarmd en zet de radiator minstens op de 'antivriesstand'. Grote temperatuurverschillen tussen de verschillende kamers bevorderen de condensatie van de luchtvochtigheid. Daardoor kunnen schimmelhaarden ontstaan, die soms moeilijk op te sporen zijn.

Vergeet ook niet de sneeuw en ijzel voor uw huis te vegen, voor uw eigen veiligheid en die van uw familie, maar ook voor die van voorbijgangers. Als iemand een uitschuiver maakt, kunt u aansprakelijk worden gesteld voor de gevolgen.

## Mobiliteit

Voor wie de baan op moet, is de winter een lastige en gevaarlijke periode. Na de afgevallen bladeren en herfstbuien is het nu tijd voor ijzel en sneeuwbuien die de weg omtoveren tot een ijsbaan.



Zodra het kwik onder de 7 °C daalt, hebben klassieke banden onvoldoende grip op het wegdek. Winterbanden bieden dan de oplossing: die verkleinen de remafstand en verminderen het risico op aquaplaning, en verbeteren tegelijk de grip op het wegdek. Winterbanden zijn (nog?) niet verplicht in de Benelux, maar al wel in veel andere Europese landen en berggebieden. Een 'winteronderhoudsbeurt' kan nuttig blijken voor een controle van de vitale onderdelen, de veiligheid, de batterij, de ruitenwisserbladen enz.

Ga nooit de weg op zonder het ijs en de condens van uw ruiten volledig te verwijderen. De zichtbaarheid, die 's winters sowieso al beperkt is, is van essentieel belang voor een veilige rit. Als u een ongeval veroorzaakt doordat uw ruiten niet doorzichtig waren, kunt u aansprakelijk worden gesteld. Let ook altijd goed op het gedrag van andere

**De vochtigheidsgraad kunnen schimmels ontwikkelen die zowel voor het gebouw als voor uw gezondheid een gevaar vormen.**



weggebruikers en anticipeer op hun eventuele stuurfouten. Sommige bestuurders hebben hun auto totaal niet onder controle op een gladde ondergrond of nemen onverantwoorde risico's, nog andere kruipen achter het stuur als ze gedronken hebben. In de winter is het risico op een ongeval vele malen groter, extra oplettendheid en een defensieve rijstijl zijn dus noodzakelijk. Gaat u naar een feest of een etentje waar u alcohol zult drinken? Bedenk dan van tevoren een oplossing voor de terugreis: duid een 'bob' aan, contacteer de Responsible Young Drivers, neem een taxi of het openbaar vervoer, ...

Marco **Hellemans**
*Dynamite - 0496.34.34.02*



# Test uw winterbestendigheid

Beantwoord de volgende 12 vragen door aan te geven of u niet akkoord bent (1 punt), eerder akkoord (3 punten) of volledig akkoord (5 punten).

| | | Niet akkoord | Eerder akkoord | Volledig akkoord |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik voel me doodmoe en erg gedeprimeerd. | | | |
| 2 | Ik doe alle deuren en ramen hermetisch dicht. | | | |
| 3 | Om te skiën heb je geen zonnebril nodig. | | | |
| 4 | zelfs als het vriest kleed ik me licht aan. | | | |
| 5 | Ook als ik verkouden ben, **zoen ik mijn vrienden of** familieleden. | | | |
| 6 | Ik kan er niet tegen om mijn handen om de haver-klap te wassen. | | | |
| 7 | Gebakjes en taart helpen me de winter door. | | | |
| 8 | Vitamine A is van essentieel belang in de winter. | | | |
| 9 | Slijmhoest behandel je met hoestwerende genees-middelen. | | | |
| 10 | Mijn griep verzorg ik met antibiotica die ik nog er-gens in mijn badkamerkastje had liggen. | | | |
| 11 | Huisstofmijten haten warmte. | | | |
| 12 | De gemeente moet mijn stoep vegen als het ge-sneeuwd heeft. | | | |
| | | Aantal X x1 | Aantal X x3 | Aantal X x5 |
| | TOTAAL | | | |
| | Tel al uw scores op en overloop de antwoorden op de 12 vragen - pagina 10. | | **TOTAAL 1+3+5** | |






## Test

**U hebt minder dan 20 punten** : De winter zal voor u normaal gezien probleemloos verlopen, zeker als u onze tips volgt.

**U hebt tussen 20 en 40 punten** : U zult toch een aantal gewoonten moeten veranderen! De suggesties in dit artikel geven u daarvoor de nodige inspiratie.

**U hebt meer dan 40 punten** : Lees of herlees dit artikel aandachtig, want anders belooft het voor u een helse winter te worden.

**Vraag 1** : Door het tekort aan licht hebt u mogelijk last van een Seasonal Affective Disorder of winterdepressie. Ga eens langs bij uw huisarts, die een geschikte oplossing zal voorstellen.

**Vraag 2**: Een goed idee om uw woning lekker warm te houden. Zorg echter ook voor voldoende verluchting, minimaal 15 minuten per dag.

**Vraag 3** : Sneeuw weerkaatst het licht. Een zonnebril is nuttig bij betrokken weer, en een absolute noodzaak als de zon schijnt.

**Vraag 4** : U bent geen koukleum, dat is mooi. Bedenk echter wel dat u zich zo niet beschermt tegen een verkoudheid, die kan uitgroeien tot een winterinfectie. Kleed u dus warm genoeg aan. Vergeet bij strenge koude ook geen capuchon, muts of pet op te zetten: bijna de helft van onze lichaamswarmte gaat naar buiten via ons hoofd.

**Vraag 5** : Microben verspreiden zich gemakkelijk en kunnen de mensen in uw omgeving snel besmetten. Misschien is hun weerstandsvermogen niet zo goed als het uwe, en kan een ziektekiem voor hen veel ernstigere gevolgen hebben. Let vooral goed op met kleine kinderen, senioren, zwangere vrouwen en alle andere kwetsbare personen. Stel uw tekenen van affectie en liefde even uit tot later, dat is de beste dienst die u hen kunt bewijzen.

**Vraag 6** : Zolang het geen ziekelijke obsessie wordt, is elke gelegenheid goed om overvloedig de handen te wassen. Uw handen zijn constant in contact met een massa bacteriën en virussen, die u moet uitschakelen voordat zij de zwakke plek vinden in uw lichaam waarlangs ze kunnen binnendringen.

**Vraag 7** : In de winter heeft ons lichaam de neiging om reserves aan te leggen. U hebt een grotere eetlust en meer zin in vette voedingsproducten. Eet liever veel fruit en groenten: zij leveren brandstof voor uw weerstandsvermogen en vermijden dat u het voorjaar ingaat met een paar kilootjes te veel...

**Vraag 8** : Vitamine A is het hele jaar door nuttig, vooral voor de ogen en een gezonde huid. In de winter speelt vitamine C een fundamentele rol.

**Vraag 9** : Hoestwerende geneesmiddelen zijn geschikt voor de behandeling van droge hoest. Bij slijmhoest daarentegen zijn stoffen nodig die het ophoesten van slijm juist stimuleren.

**Vraag 10** : Doe nooit aan zelfmedicatie, zeker niet met antibiotica. Die werken totaal niet tegen een virale infectie, de typische winterinfectie. Ook het innemen van vervallen geneesmiddelen kan gevaarlijk zijn.

**Vraag 11** : Huisstofmijten zijn dol op warmte en vochtigheid, maar gaan dood als ze aan koude worden blootgesteld.

**Vraag 12** : Over het algemeen verplichten de gemeentelijke voorschriften de bewoners om de stoep voor hun huis zelf schoon te vegen, en stellen zij hen ook aansprakelijk als een voorbijganger zou vallen.



# Tai Chi Chuan, de kunst van het moment

## Voorstelling

Tai chi chuan, een Oosterse defensieve gevechtsport die sterk aangeprezen wordt voor spierontspanning en het gebruik van innerlijke kracht, vindt haar oorsprong in het traditionele China. Volgens bepaalde bronnen zou ze afkomstig zijn van een soort mythische dans die werd beoefend in de kloosters om lichaam en geest te verenigen en het bewustzijn terug te voeren naar de oorsprong van alle dingen, de Tao. Veel later pas ontwikkelde deze dans zich tot een gevechtsport. Zo konden de monniken zich verdedigen in onzekere tijden van invasies en plunderingen.



## Filosofie

Als levensfilosofie, gezondheidsoefening, meditatie in beweging, innerlijke gevechtsport, is tai chi chuan voor alles een oefening die is gebaseerd op de principes van geweldloosheid, alternerende beweging en de transformatie van yin en yang. Tai chi chuan bevordert de eenheid van lichaam en geest. De voeten op de grond en het hoofd in de wolken, dat is de visie op evenwicht volgens de taoïstische traditie.

Tijdens de voorgestelde lessen wordt de nadruk gelegd op de term gevechtsport als zelfkennis, de enige echte strijd tegen zichzelf. In die zin zijn zelfdiscipline en zelfobservatie noodzakelijk om te kunnen evolueren in het beoefenen van tai chi en zich niet te laten leiden door de gevoelens van het ogenblik.

Tai chi chuan nodigt ons uit om opnieuw ons lichaam te leren aanvoelen en te gebruiken als hulp om ons vrij te maken, op te staan en ons los te maken van alles wat ons belemmert te zijn. Wie eerlijk de moeite wil doen, zal door het beoefenen van tai chi een interne bron van ontplooiing ontdekken die naar buiten zal uitstralen.

## Praktisch

De lessen tai chi chuan bestaan uit verschillende technieken die de perceptie van het zelf en van de buitenwereld verfijnen.

Eerst zijn er bewegings- of statische oefeningen om het lichaam te wekken en beweging en ademhaling op elkaar af te stemmen. Dit noemen we chi kung (letterlijk werk van adem, van energie). Deze oefeningen kunnen staand of zittend worden gedaan.



Daarna begint het grote werk: een reeks houdingen die langzaam en soepel na elkaar worden uitgevoerd om de spieren te ontspannen en de energie "chi" door het lichaam te laten stromen. Elke houding wordt bepaald door principes die veel aandacht en concentratie geest vereisen.



Om de band tussen zichzelf en de andere tot stand te brengen, wordt er ook met zijn tweeën geoefend waarbij de handen tegen elkaar worden gedrukt. Dat laat ons toe om het gevoel van onze innerlijke kracht en spierontspanning te verfijnen. Dit is het gevechtsaspect van tai chi chuan.

Daarna wordt in tai chi chuan dieper ingegaan op technieken met zwaard, sabel of stok.

## Weldaden van Tai chi chuan

Er zijn heel wat weldaden voor de gezondheid van elk individu afhankelijk van de moeite die men ervoor wil doen. Wij leggen vooral de nadruk op het feit dat het beoefenen van tai chi voor alles een middel is om zijn evenwicht te hervinden en zichzelf en de anderen te revitaliseren. Het is een soort geweldloze communicatie die is gebaseerd op het luisteren naar zichzelf en respect voor de integriteit van iedereen. Tai chi chuan beoefenen, dat betekent zich openstellen voor het oneindige van het leven en leven in relatie met de Tao, de natuur, door elke dag te bekijken met een nieuwe blik.

## Informatie

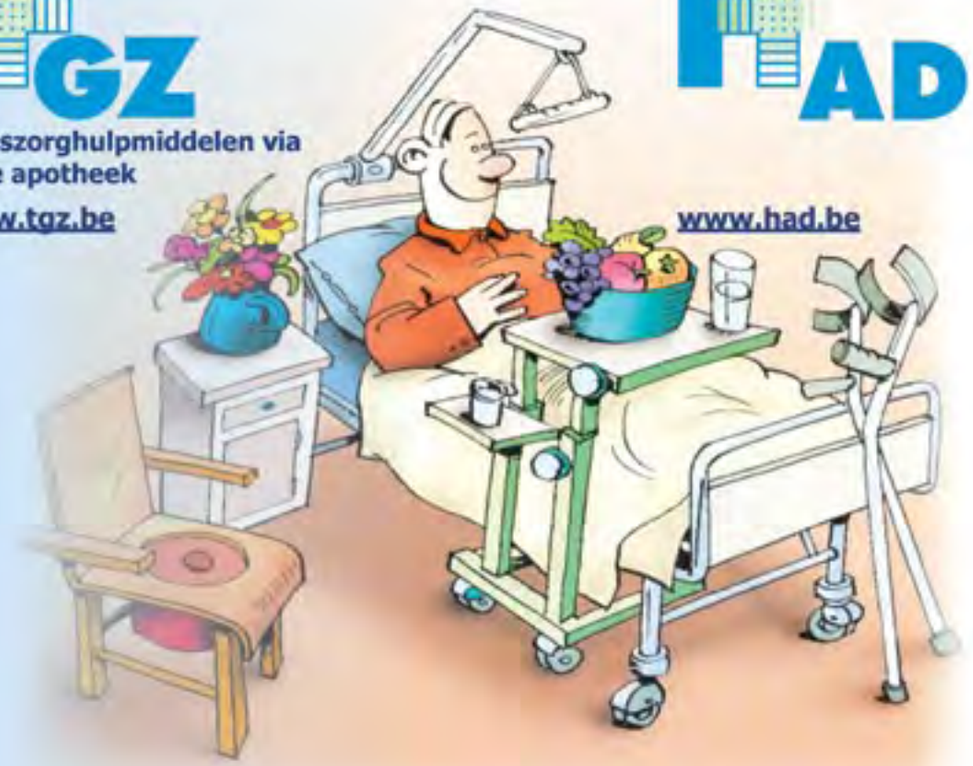
De lessen tai chi chuan worden gegeven door de vzw "S'habiter" die de mensen bewust wil maken van zichzelf en hen begeleidt bij het vinden van hun innerlijke zelf.

Emmanuel **Wanty**
*www.asbl-shabiter.be*
*0475 542 068*





TGZ
Thuiszorghulpmiddelen via deze apotheek
www.tgz.be
HAD
www.had.be



VERHUUR AAN DAGTARIEF VAN:

- Bedden
- Matrassen ter preventie van doorligwonden
- Rolstoelen
- Rollators
- Aërosols
- Melkafkolvingspompen
- Pompen voor sondevoeding
- Aspiratiepompen
- Plaswekkers
- Hometrainers

belmedis
TOGETHER WE CARE

Kleine Materialen af te halen in uw apotheek.
Levering aan huis tot 2x per week van grote materialen.

Levering aan huis van gasvormige zuurstof in flessen of een zuurstofconcentrator (vanaf 2011)

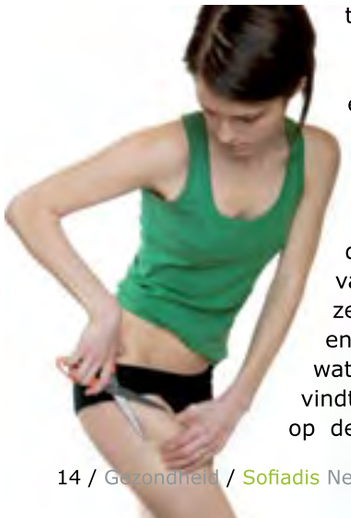
i.s.m.
Belmedis
TGZ/HAD



# Problemen rond eetgedrag en gedrag gericht op gewichtsverlies

***Tegenwoordig maken heel wat meisjes en vrouwen maar ook mannen zich zorgen om hun uiterlijk of 'gezondheid' en ondernemen verschillende pogingen om gewicht te verliezen. Diëten worden steeds populairder en er worden ook steeds meer dieet- en vermageringsproducten gebruikt, die in de apotheek of de supermarkt worden verkocht, zodat zowel mannen als vrouwen dit gedrag gaan banaliseren. Deze dieetgewoontes veroorzaken heel wat gezondheidsproblemen, zowel bij kinderen als bij jongeren en volwassenen. De gevolgen hiervan zijn vreemd genoeg gewichtstoename, zelfs zwaarlijvigheid en eetstoornissen, waarvan de ernstigste anorexia nervosa, boulimie en boulemische hyperfagie.***

« Elodie is 15 jaar oud en luchtte haar hart bij een van haar leraars die haar vroeg waarom ze er zo slecht uitzag en zo moe was. Al een paar maanden lang eet Elodie bijzonder weinig en voelt ze zich schuldig wanneer ze wel eet. Soms probeert ze zelfs te braken, omdat ze zich opgeblazen en dik voelt. Ze durft er niet met haar ouders over te praten omdat ze hen niet ongerust wil maken. De laatste twee weken eet ze soms wel eens meer dan ze wil en dan raakt ze in paniek.»



« Isabelle is 35 jaar oud, en zodra ze thuiskomt van het werk, gaat ze naar de keuken en eet ze alles op wat ze in de koelkast vindt, of stort ze zich op de koekjes die ze voor haar kinderen heeft gekocht. Isabelle wordt rustig wanneer ze eet, maar gaat zichzelf daarna al snel verwijten dat ze is gezwicht en ze is bang om aan te komen.»

Steeds meer kinderen beginnen vanaf 8 tot 10 jaar een streng dieet te volgen, en tussen de leeftijd van 14 en 19 jaar vertoont meer dan één jongere op tien een onvolledige of beginnende vorm van anorexia nervosa of boulimie. Niet elke vorm mondt uit in anorexia nervosa of boulimie. Ongeveer één jongere op tien lijdt aan anorexia nervosa. Boulimie treft 2% van de vrouwelijke populatie.

Men schat dat **één volwassen vrouw op zes kampt met eetproblemen, namelijk problemen om de voedselopname te controleren en een overdreven aandacht voor het gewicht en silhouet**. Ook mannen worden hiermee geconfronteerd: zij zijn goed voor 10% van alle getroffen personen.

## Anorexia nervosa

Bij anorexia nervosa wordt **de opname van calorieën bewust laag gehouden**, omdat men bang is te verdikken. Het gewicht blijft dan ook onder het normale gewicht voor de leeftijd van de betrokken persoon. Alleen maar een laag gewicht is echter geen betrouwbare indicator voor anorexia nervosa: het gewicht moet regelmatig worden geëvalueerd, en er dient ook rekening te worden gehouden met psychologische aspecten.

Bij jongeren volgen de ouders en de arts de evolutie van de gewichtscurve op, die naast de groeicurve wordt geplaatst. Anorexia begint natuurlijk al een hele tijd voor er sprake is van gewichtsverlies of –toename, en ontstaat in de gedachten, gevoelens en lichamelijke beleving van de persoon.

Wanneer de toestand van ondervoeding ernstig is, wordt de menstruatiecyclus onregelmatig of valt deze zelfs helemaal stil, maar dit systeem wordt vaak gecamoufleerd door de contraceptiepil.

## Boulimie

Boulimie **wordt gekenmerkt door ongepast gedrag dat gericht is op gewichtsverlie**s, zoals braken, het nemen van laxeermiddelen of een buitensporige fysieke of sportieve activiteit **na een periode van overvoeding**. Boulimie wordt vaak verward met obesitas, terwijl jonge vrouwen met boulimie vaak een normaal of te laag gewicht hebben.

## Boulemische hyperfagie

Boulemische hyperfagie **is het verlies van de controle over het voedingspatroon**, met een grote inname van voedingsmiddelen, en komt voor bij personen die doorgaans geen strategie voor gewichtscontrole toepassen.

Anorexia, boulimie en boulimische hyperfagie kunnen beter worden begrepen als ze niet alleen worden beschouwd als **problemen** die te maken hebben met bepaalde persoonlijkheidskenmerken, of a**ls symptomen van onzekerheid, stress of een gebrek als respect**, zoals kwetsende opmerkingen over iemands gewicht. Ze worden namelijk ook sterk beïnvloed door **de sociale druk om slank te zijn, vooroordelen tegenover zwaarlijvige mensen onder invloed van de media, familie of vrienden, die leiden tot ontevredenheid over het eigen lichaam en strenge diëten**.

Het vaakst voorkomende cliché heeft betrekking op de verantwoordelijkheid van de ouders bij het ontstaan van een eetstoornis. Ouders zouden dan te toegeeflijk of te streng zijn geweest. Deze foutieve opvattingen kunnen leiden tot de stigmatisering van de naasten van een persoon die met een eetstoornis kampt, terwijl de **familie vaak een therapeutisch instrument kan zijn**, en dan met name de ouders tijdens de puberteit.

Welke de stoornis ook is, de meeste mensen genezen ervan, maar ongeveer de helft van hen blijft kampen met eetproblemen of lichamelijke onzekerheid, zonder dat deze restsymptomen hun levensproject evenwel in de weg staan. De gemiddelde duur van de ziekte bedraagt zowel voor anorexia nervosa als voor boulimie 6 jaar, maar kan variëren van 6 maanden tot levenslang. In dit laatste geval blijft het risico op zelfdoding bestaan.

**Een antwoord op een aantal eenvoudige vragen volstaat om vast te stellen of iemand kampt met een eetstoornis.**
Een positief antwoord op een van de volgende vragen moet de persoon hiervan bewust maken en hem of haar ertoe brengen meer informatie in te

winnen over eventuele gezondheidsrisico's: - Ga ik braken wanneer ik een onaangenaam opgeblazen gevoel heb? – Ben ik bang wanneer ik de controle verlies over de hoeveelheid voedsel die ik tot me neem? – Ben ik onlangs in een periode van 6 maanden tijd meer dan 6 kg afgevallen of aangekomen? – Vind ik zelf dat ik te dik ben, terwijl anderen me zeggen dat ik mager of slank ben? – Overheerst voeding mijn leven?

Contact opnemen met de huisarts, een specialist of zelfhulpgroep is noodzakelijk om meer informatie in te winnen. **Boulimie en boulimische hyperfagie reageren goed op cognitieve gedragstherapie**, toegespitst op het plannen van maaltijden, lichamelijke controle (zich wegen, vergelijken met anderen, kritisch bekijken in de spiegel) en persoonlijke relaties.



Er moet een onderscheid worden gemaakt tussen eetstoornissen bij jongeren en eetstoornissen bij volwassenen. **Bij jongeren is de actieve medewerking van de ouders noodzakelijk**, met name voor het beoordelen van de evolutie van de symptomen en het inzicht in de problemen.

De ouders moeten zich samen inzetten voor de behandeling en tijdelijk de controle over de voeding van hun dochter overnemen. Ze moeten echter rustig blijven en mogen zich niet kritisch opstellen, om zo de communicatie te bevorderen.
De ouders leren dat ze de jongere niet mogen identificeren met de eetstoornis, en leren ook een onderscheid te maken tussen gedrag dat voortvloeit uit de ziekt en gedrag dat te maken heeft met meningsverschillen en conflicten die inherent zijn aan de wijzigende relatie van de jongere met zijn ouders in de loop van de volwassenwording.

Bij de jongvolwassene (rond 18 jaar) en de volwassene is individuele therapie doorgaans aangewezen. Ook hier spelen de naasten een belangrijke rol, want ongeacht de leeftijd van de betrokkene moeten ze bij problematische eetstoornissen blijk geven van geduld, een luisterend oor bieden zonder zich op te dringen, zwijgen en geen kritiek uiten.

Dr. Yves **SIMON**
*Psychiater - Psychotherapeut*

**Informatie**

- Miata, Maison d'information et d'accueil des troubles de l'alimentation. Rue de la Goëtte 85, 1420 Braine-l'Alleud. België. Tel : 02/385.09.40. Website : www.miata.be
- Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. Website : www.gros.org
- Beoordelen van risico's die gepaard gaan met vermageringspraktijken. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, novembre 2010, France.





# Het ziektebeeld *van slaapapneu*

**U kunt nog urenlang slapen, toch voelt u zich nooit uitgerust, u bent wat aangekomen de laatste jaren, u snurkt, u bent snel geïrriteerd, u valt zowat overal zittend in slaap? Misschien lijdt u aan het syndroom van slaapapneu of ademstilstand tijdens de slaap en een behandeling kan misschien redding brengen!**

Slaapapneu wordt gekenmerkt door het herhaald stoppen met ademen tijdens het slapen. Op het ogenblik van inslapen ontspannen de spieren van de keel zich, met als gevolg dat de keelwand wat inzakt en de luchtwegen zich vernauwen. De lucht kan er dan moeilijk door en doet de ontspannen zachte weefsels trillen waardoor gesnurk ontstaat.

Als die obstructie volledig is en meer dan 10 seconden duurt, spreekt men van apneu, en als de obstructie onvolledig is, spreekt men van hypopneu.

Door ademhalingsproblemen kan de zuurstof in het bloed verminderen, ontstaat er een versneld hartritme en een verhoogde druk in de slagader. De zwakke ventilatie of hyperventilatie die daarvan het gevolg is, stimuleert de centrale zenuwstelsels van de ademhaling. De persoon in kwestie reageert met een verhoogde inspanning om te ademen en wordt daardoor gewekt zonder het zich later te herinneren: men spreekt van micromomenten van wakker zijn. Als deze momenten van apneu en hypopneu talrijk en vaker dan 20 keer per uur voorkomen, biedt slapen geen rust meer: de slaap is te verbrokkeld. Zodra men wakker wordt, voelt men zich slaperig, is het moeilijk zich concentreren en treden er geheugenproblemen op. Men spreekt in dat geval van apneu of ademstilstand tijdens de slaap. Zonder de juiste behandeling loopt men een verhoogd risico op depressie, hart- en vaatziekten, een verkeersongeval.



## Wat zijn de symptomen ?

Vaak worden mensen in de onmiddellijke omgeving gealarmeerd door een luid gesnurk, pauzes in de ademhaling, 's nachts ontwaken en een onrustige slaap. De persoon zelf ondervindt mogelijk een bepaald aantal veelbetekende signalen: hoofdpijn of moe zijn bij het ontwaken, nachtelijk zweten, 's nachts vaak wakker worden om te gaan plassen, slaperigheid die vooral voorkomt in courante en monotone situaties, concentratie- en geheugenproblemen, snel geïrriteerd en soms depressief zijn, impotentie of een lager libido.

## Wie krijgt hier vooral mee te maken ?

Gemiddeld 2 tot 4 % van de algemene bevolking, en 18 tot 62 % van de patiënten ouder dan 60 jaar. Mannen zijn kwetsbaarder dan







vrouwen en het risico neemt toe met de leeftijd.
Zwaarlijvigheid is de belangrijkste risicofactor van dit ziektebeeld door het vet dat zich nestelt in het keelweefsel en daardoor de ruimte voor de luchtdoorvoer verder vernauwt. Dit ziektebeeld wordt soms ook in de hand gewerkt door een specifieke morfologie van het gelaat en de luchtwegen. Een kleine kin, een wijkende kin, een smal gelaat, grote amandelen, een dik zacht verhemelte en een te dikke tong zijn factoren die kunnen bijdragen tot vernauwing van de bovenste luchtwegen.

Mensen met een verhoogde bloeddruk die resistent zijn voor behandeling, de meeste mensen die erg zwaarlijvig zijn, mensen die lijden aan hartinsufficiëntie, diabetici zijn stuk voor stuk patiënten die mogelijk vatbaar zijn voor het miskende ziektebeeld van slaapapneu. Het gebruik van tabak, alcohol en slaapmiddelen zijn factoren die dit ziektebeeld nog verergeren.

## Hoe de diagnose stellen ?

Voor een goede diagnose dient men zowel de slaap 's nachts te onderzoeken als de ademhalingsparameters, polysomnografie genoemd. Dit onderzoek is onontbeerlijk voor een goede diagnose en om de ernst van de toestand in te schatten. De diagnose wordt bevestigd als het aantal ademstilstanden hoger ligt dan 20. Eerst en vooral dient u dan een arts in een Medisch Centrum voor Slaapstoornissen te raadplegen.

## Preventieve handelingen

Zorg ervoor dat uw gewicht normaal is, vermijd het gebruik van alcohol en slaapmiddelen die een reeds bestaande apneu verergeren, en doe regelmatig aan sport.

## Therapieën

Er bestaat een toestel dat werkt met positieve druk en beschouwd wordt als de behandeling bij uitstek. Dit kleine toestel met turbine stuwt de omgevingslucht in de ademhalingswegen



via een neusmasker. Door de luchtdruk gaan de luchtwegen niet inzakken en blijft men gemakkelijk ademhalen. Het is belangrijk dit toestel de hele nacht te gebruiken zolang men slaapt.

De voordelen van deze behandeling zijn onmiddellijk voelbaar: apneu, hypopneu en snurken verdwijnen onmiddellijk, de slaapkwaliteit verbetert met een diepe slaap vanaf het eerste gebruik, de slaperigheid overdag verdwijnt. Op lange termijn wordt men waakzamer, men is opnieuw fit en vol energie, men loopt minder risico op een verkeersongeval. Tal van wetenschappelijke studies tonen ook aan dat het risico op hart- en vaatziekte vermindert, een gunstig effect dat niet onmiddellijk zichtbaar is. Deze behandeling wordt in het algemeen goed verdragen door de meeste patiënten.

Voor slaapapneu bestaat er geen efficiënte behandeling met geneesmiddelen. Het ziektebeeld verdwijnt mogelijk wanneer men veel gewicht verliest.

Er zijn andere alternatieven voor deze behandeling (prothese om de onderkaak meer naar voor te brengen, chirurgie) maar deze zijn minder efficiënt gebleken en zijn slechts geschikt voor bepaalde patiënten en onder welbepaalde voorwaarden.

## Conclusie

Het ziektebeeld van slaapapneu is bij ons algemeen verspreid maar wordt vaak miskend en de diagnose wordt zelden gesteld. De behandeling ervan is nochtans eenvoudig en brengt onmiddellijk en langdurig soelaas door een vermindering van hart- en vaatziekten, een verbeterde levenskwaliteit en een langere levensduur voor alle patiënten, ongeacht hun leeftijd en voor iedereen in hun onmiddellijke omgeving.

Dr. Benny **Mwenge**
*Longspecialist in het Medisch Centrum voor Slaapstoornissen - Universitaire Ziekenhuizen Saint Luc*

# Zin om **anders** te **reizen**?

**U hebt nog niets beslist over uw volgende winterbestemming en aarzelt nog tussen sneeuw en zon?**

Wij helpen u te kiezen met twee originele voorstellen voor een vakantie met familie, vrienden, met zijn tweeën of alleen, met voor elk wat wils en enkele praktisch tips voor een optimaal verblijf.

## *De woestijn: proef van een echt expeditieavontuur met familie of vrienden.*

**Opstaan!** Het bivak koestert zich in een zacht licht. Snel toilet maken, gevolgd door een Sahara-ontbijt, daarna gaat ieder aan zijn morgentaken: de slaapzak opbergen, mediteren in de duinen, dromen beschrijven in een klein zakboekje, de dromedarissen weer bijeenbrengen…

**Op stap!** Na de laatste voorbereidingen gaat de karavaan op weg. Kijk! Het spoor van een gazelle, een ontmoeting met herders, een solitaire bloem, een babykameel die naast zijn moeder dribbelt, de ontdekking van een bron! Gevleugelde of eerder afgepeigerde voeten, ieder stapt in eigen tempo. Mentaal tot rust komen terwijl de zinnen zich openstellen voor het essentiële.

**Aan tafel!** Na de lunch een siësta in de schaduw onder een boom, of misschien een yogasessie …! Vanavond wacht u alleszins een zalig culinair feest.

**Bivak!** De zon gaat onder, de schaduwen op het zand worden langer en plots wordt er beslist te stoppen, de kameeldrijvers zijn druk in de weer. Iedereen installeert zich om te bivakkeren midden in de duinen. Alles is vredig. De nacht wikkelt ons in sterren. Rond het vuur worden verhalen verteld, wordt er gelachen, zijn er momenten van stilte, gezang en ogenblikken van eeuwigheid. Morpheus wenkt ons in zijn armen voor een nacht van rust onder de tent of onder het licht van de maan.

Noord-Afrika met zijn adembenemende woestijnen ligt voor zo'n eerste ervaring met het gezin heel dichtbij. Uw kinderen zullen verrukt deze prachtige landschappen ontdekken in een onbekende omgeving met een verbazingwekkende fauna en flora.

V**oorzorgsmaatregelen**… Neem goede wandelschoenen mee, warme kleren want de avonden zijn fris en de nachten koud. Vergeet ook uw hoofdlamp, veldfles, zonnebril, pet, zonnecrème met een hoge factor en kleding met lange mouwen en pijpen niet om u tegen de zon te beschermen. Gezondheidstips: vaccinatie tegen hepatitis A en B worden aangeraden.



## De bergen : met vrienden, op verkenning in een wilde wereld.

**Wist u dat de zuiverste lucht in Europa voorkomt in het Nationaal Park Pallas-Yllas, in het noordwesten van Lapland ?**

Ontdek deze wilde streek in het gezelschap van husky's, sledehonden die bekend zijn om hun kracht, uithoudingsvermogen en vriendelijke aard. Tijdens uw verblijf maakt u met de slede tochten door de bossen en over de bevroren meren aan de rand van het nationale park. Elke deelnemer krijgt de gelegenheid zijn eigen slee met een span van 4 tot 6 husky's te sturen. Elke dag wordt tussen de 25 en 40 kilometer afgelegd, afhankelijk van uw fysieke conditie en de weersomstandigheden. Deze safari biedt u een unieke gelegenheid om het landschappelijk schoon van het nog maagdelijke Lapland te ontdekken.



**Skiën is een sport die veel vervuiling veroorzaakt. Ecologisch bewuste skiërs kunnen een bijdrage leveren voor de milieubescherming door enkele eenvoudige tips ter harte te nemen. Ecologisch skiën kan men leren !**

1) **Sorteer en recycleer** : vermijd overconsumptie en koop niet elk seizoen een nieuw uitrusting.
2) **Verblijf in een ecologisch dorp** : bepaalde skistations, zoals Chamonix, Samoëns, Alta Badia, Zermatt, zijn zich bewust van de behoeften van de natuur en nemen gepaste milieumaatregelen.
3) **Laat uw auto in de garage staan** : geef de voorkeur aan shuttles, kabelbanen of andere elektrische wagens om naar het begin van de pistes te gaan.
4) **Beperk uw water- en energieverbruik** : Lees daartoe de ecologische berggids, uitgegeven door de vereniging Mountain Riders. http://www.mountain-riders.org/_EcoGuideStations/docs/Ecoguide_stations.pdf

FCm Travel Solutions - *Lic. A1093*
*Uw reisadviseur*
*lasne@be.fcm.travel - 02/634 00 80*

# Buitensporten in de winter nuttige tips

***We spreken doorgaans van 'de koude bestrijden', terwijl wat we doen eigenlijk 'hitte ondergaan' is. Proberen we dit conflict even beter te begrijpen en het op te lossen!***

Bij de komst van de herfst past onze biologische klok zich langzaam maar zeker aan de koude aan door onze kruissnelheid te verlagen. We vinden het dan ook beter om onze sportactiviteiten even op te schorten. Dat is geen goed idee! De koude is geen vijand, en heeft zelfs verschillende voordelen! Hieronder een paar voorbeelden: toename van de cardiovasculaire activiteit, een groter calorieverbruik dankzij thermoregulatie, versterking van de weefsels, vermindering van gewrichtspijn in het algemeen, …

Om de koude te bestrijden moeten we natuurlijk bepaalde dingen doen en andere laten. We mogen hierbij niet vergeten dat de wintertemperaturen in ons land, met een gemiddelde van 6,2°C, nog redelijk blijven in vergelijking met onze Scandinavische vrienden, waar de temperatuur doorgaans onder het vriespunt daalt.
Als we een aantal veiligheidsvoorschriften respecteren, kunnen we bijna al onze zomeractiviteiten voortzetten.

## Uitrusting

Tijdens alle buitenactiviteiten dragen we bij voorkeur 3 lagen kleding: de eerste laag van een lichte, ademende stof, de tweede laag mag iets dikker zijn, met of zonder mouwen, en de derde laag tot slot moet de wind tegenhouden en het koudegevoel verminderen. Afhankelijk van de temperatuur kunnen



de 3 lagen dikker of dunner zijn. De benen hebben baat bij panty's, en als het heel koud is, is een skibroek misschien ook wel een goed idee. Vergeten we tot slot ook niet onze lichaamsuiteinden goed te beschermen met handschoenen, een muts of hoofdband, met speciale aandacht voor de kousen. Aarzel niet advies te vragen in uw sportwinkel, waar u aangepaste kleding vindt voor elk budget.

## Opwarming

Om blessures te vermijden, heeft uw lichaam een specifieke opwarming nodig. Op die manier gaat de temperatuur van de spieren naar boven en kunnen ze in alle veiligheid samentrekken. Het is dan ook uiterst belangrijk om tijdens deze koude periode de duur en intensiteit van de opwarming te verhogen.
Tijdens de activiteit moet u al te lange pauzes vermijden, zodat uw lichaamstemperatuur niet te sterk daalt en u geen risico op blessures loopt. Probeer de intensiteit eventueel te verminderen, maar staak de activiteit nooit helemaal.

## Hydratatie en voeding

Ondanks de koude verliest het lichaam tijdens fysieke inspanningen heel wat water, en moet u toch voortdurend kleine hoeveelheden drinken. Aarzel niet om aan het eind van uw activiteit een warme drank te nuttigen.





Omdat uw lichaam heel wat calorieën verbruikt voor het reguleren van zijn temperatuur, moet u bij langdurige inspanningen wat extra calorieën opnemen. Er zijn verschillende energierepen verkrijgbaar in de handel. Neem er kleine hapjes van.

## Na de sport

Na afloop van een sportactiviteit koelt een vochtig en warm lichaam bijzonder snel af, en dat is het moment waarop het doorgaans het gevoeligst is. Vergeet niet zo snel mogelijk droge en warme kleding aan te trekken.

## Leuke tips

Naast uw gewone sportactiviteiten hebben we nog een paar fijne tips in petto om het winterseizoen op te vrolijken.

**Ijsschaatsen**

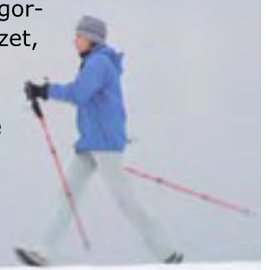


Behalve op rivieren, kanalen, meren en andere watervlakken waarvan de veiligheid niet systematisch kan worden gewaarborgd, vindt u tijdens de feestdagen en zelfs daarna nog in elke grote Belgische stad wel een ijsbaan die deze naam waard is. Tegen democratische prijzen kunt u er schaatsen huren en baantjes glijden of zelfs Olympische pirouettes maken. Een uitstekende gelegenheid voor een gezellige middag met vrienden of met het gezin. Let wel op voor valpartijen, en vergeet niet dat het leuker is om je evenwicht te verliezen in de armen van je geliefde. Meer informatie op www.quefaire.be

**Alpineskiën en afgeleiden**
(langlaufen, snowboard, sleeën, enz.)
Om deze sporten te beoefenen, zijn er twee mogelijkheden. Ofwel vertrekt u naar de Franse Alpen of buurlanden, en in dat geval bent u er zeker van dat u kunt genieten van de ideale omstandigheden op het vlak van sneeuw, duizelingwekkende afdalingen en berglandschappen. Het prijskaartje ligt dan ook vrij hoog. Ofwel neemt u de tijd om de talloze mogelijkheden die ons land te bieden heeft te (her)ontdekken. U zult versteld staan van de kilometerslange pistes die de Ardennen, de Hoge Venen of Henegouwen u te bieden hebben. U moet wel wat geduld hebben en het juiste moment afwachten om uw ski's aan te trekken. Daartegenover staan de democratische prijzen en het fijne gevoel dat u de nationale skipistes steunt. Surf naar www.eastbelgium.com, waar u in real time kunt vaststellen hoe het gesteld is met de besneeuwing op de verschillende pistes.



**Boswandeling en nordic walking**
Niets zo gezellig als een wandeling met vrienden of het gezin om in alle rust calorieën te verbranden. U hoeft niet eens ver te rijden om mooie wandelingen in uw streek te kunnen maken. Een andere manier om uw regio beter te leren kennen, als wandelen net iets te rustig is voor u, is nordic walking. Deze sport is eigenlijk niets anders dan sportief wandelen met twee sticks (die u in elke sportwinkel vindt), zodat u sneller kunt wandelen en grotere passen kunt zetten, waarbij ook de schoudergordel aan het werk wordt gezet, die bij het klassieke wandelen vaak minder wordt getraind. Meer informatie op www.frsel.be



Grégoire **Litt**
*Fysieke trainer*
*www.promo-sport.be*

CENTRUM IS WEER TERUG!

CENTRUM,
EEN DAGELIJKSE
AANVULLING
OP JE VOEDING

MET EEN COMPLETE SAMENSTELLING VAN VITAMINEN EN MINERALEN





# GROENTEN voor de WINTER

**In de winter hebben we veel vitaminen nodig en moeten we dus voldoende aandacht besteden aan wat we eten! Ook voor het milieu is het belangrijk om seizoensgebonden te eten: fruit dat buiten het seizoen wordt ingevoerd per vliegtuig, verbruikt 10 tot 20 keer meer aardolie dan dezelfde fruitsoort die plaatselijk is geproduceerd en die je tijdens het seizoen koopt!**

Zeer courant is **prei**, de wintergroente bij uitstek! Het wit van de prei wordt het vaakst gegeten. Gestoomd vormt prei een heerlijk bedje voor vis of sint-jakobsschelpen! Prei kun je ook aanmaken met een vinaigrette op basis van koolzaadolie of, nog origineler, met een coulis van verse tomaten. Je kunt prei ook verwerken tot een volwaardig gerecht, in de stijl van witlof-met-hamrolletjes. Het groene gedeelte van de prei is dan weer lekker in een winterse soep met aardappelen, wortelen, rapen, kool, ... Prei bevat maar weinig calorieën. In het groene gedeelte zit de meeste vitamine C. Door de grote hoeveelheid vezels heeft prei uitgesproken urineafdrijvende eigenschappen, de groente wordt dan ook erkend als 'schoonmaakmiddel' voor het spijsverteringsstelsel.





**Gele raapjes of boterknollen** zijn winterse 'goudballen'. Je kunt ze rauw eten, geraspt en gemengd met blokjes appel, rozijnen, … of gekookt, vooral in soepen, stoofpotjes en als puree. Rapen zijn caloriearm en spelen een rol in de werking van de schildklier omdat ze jodium bevatten. Ook leveren ze flink wat calcium en vitamine C.



**Kool**, de koning der wintergroenten! Wit, groen of rood, boerenkool of savooikool: kool is de ideale groente voor deze koude tijd van het jaar dankzij het hoge vitaminegehalte. Spruiten vormen een bijzondere categorie. Ze zijn een uitstekende bron van kalium en vitamine C, en bevatten daarnaast ook vitamine B6, ijzer en magnesium. Net zoals de overige leden van deze familie zouden spruiten kankerwerende eigenschappen hebben en zou het sap zeer doeltreffend zijn in de behandeling van maagzweren.

**Wortelen** zijn niet alleen het favoriete gerecht van konijnen. Met hun zoete smaak kunnen ze zowel rauw als gekookt, als voorgerecht, als groente of als nagerecht worden gegeten.



Wortelen zijn uitstekend voor de gezondheid, in het bijzonder voor de ogen dankzij de vitamine A. Ook zegt men wel eens dat je van wortelen blozende wangen krijgt, dat is het caroteen (pigment in de wortel) dat onze huid een mooi kleurtje geeft.



**Selder** : Rauw of gekookt geeft selder veel smaak en aroma aan tal van gerechten: soepen, salades, stoofpotjes en nog veel meer. In het blad en de zaden zitten stoffen die mogelijk kunnen helpen tegen kanker. Selder levert ons lichaam ook luteïne, een antioxidante stof. Gebruik ook de bladeren, want die zitten vol vitamine K, B6 en C! Veel mensen hebben de neiging om de bladeren boven aan de selder weg te gooien. Toch zijn die prima eetbaar, hun aangename smaak is lekker in soepen en stoofpotten.



**Pompoenen** zijn zeer caloriearm en hebben ook nog eens vruchtvlees met een perfecte textuur voor het maken van fluweelromige soepen. Aan de kleur kun je zien dat ze boordevol antioxidanten zitten.

**Bieten.** Als we ons kopje koffie drinken, staan we er maar zelden bij stil dat de suiker die we erin hebben gedaan, afkomstig is uit bieten! Bieten kun je rauw (geraspt) of gekookt eten. Ze bestaan voor bijna 90% uit water en zijn een prima bron van kalium, vitamine A, ijzer en calcium.





**Topinamboer** of aardpeer. Deze knol met een zachte zoete smaak doet wat denken aan de artisjok. De voornaamste eigenschap is het hoge gehalte aan oligofructose en inuline, prebiotica die heilzaam zijn voor het darmevenwicht en bijgevolg voor onze gezondheid in het algemeen. Aardperen bevatten bovendien vitamine B8, calcium, silicium, ijzer en natrium. Door hun samenstelling zouden ze helpen tegen reumatische pijnen, jicht en constipatie. Ook deze groente past perfect in een soep.



**Koolraap** wordt alleen gekookt gegeten. Deze groente bevat een interessante hoeveelheid vitamine C, ijzer en vezels

**Pastinaak**. Vers geraspt geeft pastinaak een originele toets aan salades. Probeer eens pastinaaksoep te maken, die is heerlijk zoet van smaak! Dankzij het hoge gehalte aan folaat en vitamine C is pastinaak bijzonder voedzaam. Deze groente levert antioxidanten en (voornamelijk onoplosbare) vezels die constipatie kunnen helpen voorkomen.



**Denk er dus ook tijdens de winter aan om gezond te blijven eten en kies lekkere seizoensgroenten voor een optimale vitamineboost!**

Magali **CASTRO**
*Dietiste – Voedingstherapeute*
*www.wellnesspartner.be*
*0475.33.74.23*

# Winterrecept

**De winter is het seizoen voor wat minder gekunstelde maar toch smakelijke recepten. We zouden je natuurlijk in de richting van een versterkende kaasfondue of vette worsten kunnen leiden. Maar als je op deze klippen niet wil lopen bestaan er enkele andere pistes die minder gevaarlijk zijn.**



## Seizoenkeuze

Kijk naar de seizoensgroenten om een recept te kiezen. De diverse koolvariëteiten (groene of rode kool, spruitjes, ...), alle wortelgewassen (worteltjes, bieten, pastinaak, ...), groenten van de komkommerfamilie (pompoen, patisson, ...) en nog andere, die zelfs in de tuin, de winter aankunnen, zoals de topinamboer of prei. Peulvruchten zoals spliterwten of linzen bieden veel andere mogelijkheden. Je kunt er soepen van maken, of slaatjes van al dan niet gekiemde linzen. Ook vruchten geven een ruime keuze tussen de verschillende appelvariëteiten, misspels, sleepruimen of ook nog kweeperen. Deze vruchten zijn nogal gemakkelijk te vinden en als je een tuin hebt kan je ze ook kweken. Beter gezegd: laat ze maar groeien! Dit zonder gebruik van pesticiden, wat volledig onzin zou zijn om later hiermee een gezond recept voor te bereiden!

## Kool in de kijker

Heer en meester: de kool. De wintergroente bij uitstek dankzij zijn prijs, zijn smaak, zijn voedingseigenschappen! Kool is niet alleen vol goede zwavelverbindingen maar ook rijk aan vitaminen (A, B1, C, U, ...) en mineralen (calcium, jodium, ...). Zijn rol bij het spijsverteringssysteem blijkt ook algemeen erkend te zijn. Maak er een stoofpotje van of een sla. Gebakken of rauw; kies een goed gegiste kool. Dankzij zijn heilzame werking op ons lichaam zou de zuurkool uiteraard een onmisbaar ingrediënt van de goedkope diëtetiek moeten zijn. De zuurkool werd vroeger gegeten om het optreden van scheurbuik te voorkomen. Zuurkool wordt volgens de Luikse traditie op de eerste dag van het jaar gegeten. Met een muntstuk onder je bord zou deze zuurkool je zelfs voorspoed brengen!

## Als begeleiding

Natuurlijk is er zuurkool en zuurkool. Eerder dan zuurkool in blik kies voor verse en bio zuurkool. Test het zelf uit om jezelf te overtuigen: doe een blik van uw favoriete merk open en vergelijk met verse natuur zuurkool van bij jouw biowinkel. De eerste ruikt op zijn best muf terwijl de frisheid van de tweede uitbundig is! Zo niet moet je beslist van winkel veranderen! De gegiste kool is gemakkelijk verteerbaar en heeft een opbouwende werking. Maar een voorbereiding met vet vlees is wat gewaagd. Zeewaarts dan! Gedrag je hier ook als verantwoorde consument. Geen rode tonijn natuurlijk, ook geen schelvis die dikwijls in recepten met zuurkool aangeraden wordt. Spijtig genoeg zijn deze twee vissoorten niet de enige in gevaar. Kies voor minder bedreigde vissoorten en voor vissen die buiten de voortplantingsperiode gevangen worden. Meer info hieromtrent vind je op internet. Voor een winterrecept raad ik vast visvlees aan, zoals de zeebarbeel of grauwe poon, zalm, gerookte zalm, sprot, makreel, zeebaars of snoekbaars.

## Het recept

Het recept is eenvoudig: bak enkele uien lichtbruin in olijfolie, voeg de rauwe zuurkool, een beetje witte wijn, enkele bio jeneverbessen toe. Een beetje tijm of laurier kan geen kwaad. Te dikwijls wordt hier een goedkope, minderwaardige wijn gebruikt en bessen die dikwijls helemaal uitgedroogde bolletjes geworden zijn. Een goede wijn is essentieel. Waarom niet een wijn die je aan de kant gezet had omdat die naar kurk smaakte. Bewaar deze wijn om te koken. De onaangename kurkgeur verdwijnt bij het koken. De bessen moeten zacht, aromatisch, licht zoet zijn. Kortom, ze moeten smaak hebben!

Bak de vis in een beetje olie, voeg op het einde een beetje wijn toe, twee kopjes kefir (lichter dan room of boter) en een lepel van mosterd. Laat de saus inkoken. Serveer samen met de zuurkool. Hierbij hoort natuurlijk een heerlijke aardappelpuree, met een aangepast aardappelras, een Bintje, Agria of Nicola. Biologisch geteelde aardappelen, geschild en gestoomd totdat ze mals zijn. Voeg een beetje kefir toe om de puree smeuïg te maken, en breng op smaak met muskaatnoot en een snufje keukenzout.

## Met welke wijn?

Bij een dergelijk schotel hoort een goede wijn! Probeer een Riesling natuurwijn, een speciale wijnoogst van Bruno en Gerard Schueller (12,70 €); deze droge wijn met lichte petrolaroma's, maar ook aroma's van aromatische kruiden kan de zuurkool alleen maar ontroeren en geeft je na elke hap een frisse mond. Als je room of kefir gebruikt hebt zal de Auxerrois Hinterberg van Christian Binner de baas zijn (14,80 €). Met een stevige, nogal vetachtige en minerale structuur, gecombineerd met aroma's van rijp fruit past deze wijn perfect met de saus, de vis en de gegiste kool.

## Als dessert



Na deze eenpansmaaltijd keren we ons onmiddellijk naar het dessert, dat een schril contrast vormt met de hoofdschotel. Ik heb hierboven al enkele vruchten genoemd. We kunnen ermee spelen en een wintercrumble van maken. Enkele mooie kweeperen gevonden? Schil ze, snijd ze in blokjes en stoom ze. De blokjes moeten krokant blijven. Maak ondertussen de crumble klaar met biologisch multigranen meel, olijfolie in plaats van boter, en een halve portie rietsuiker.

Ga met je vingers door het mengsel totdat het op zanddeeg lijkt. Rasp bovenop een beetje Bourbon vanille, of Tonkaboon voor meer zonderlingheid.
Snijd nog 2 Boskoop appelen in blokjes. Leg de kweeperen- en appelblokjes in een geoliede ovenschaal; sprenkel het kruimelmengsel erover. Bak de crumble een dertigtal minuten in de oven op 170°C. Aangezien de kooktijd van de oven afhangt controleer regelmatig de stand van zaken om er geen vruchtmoes van te maken! Voor de lekkerbekken, serveer met een beetje ijs! Kweeperen en appelen verlangen een Chenin die soortgelijke aroma's ontwikkelt. Een volle en zachte Anjou wijn van René Mosse (16,90 €) of Les Ecoliers van Didier Chaffardon (17,60 €) met hun enkele residuele suikers zijn ook garant voor een perfecte smaakharmonie. Een Jurançon moelleux kan ook een kansje wagen. Vermijd alleszins te zoete en papperige wijnen.

Opnieuw, door lokale seizoensgroenten en fruit te gebruiken heb je een gevarieerde voeding die zowel je smaakpapillen als je lichaam zal verheugen, en zelfs je portemonnaie zal je dankbaar zijn. Prettige winter!

Laurent **MELOTTE**
*http://truegreatwines.melotte.net*
*http://www.biodyssey.be*

# Hoe terug in vorm komen na de feesten ?

***Deze twee weken waren uitputtend voor het organisme dat overhoop werd gehaald door de obligate uitgebreide feestmaaltijden die veelal te vet en met alcohol overgoten waren. Daarom is een korte kuur noodzakelijk om het evenwicht te herstellen !***

1 De algemene regel is de inname van het aantal calorieën en de hoeveelheden voedsel te verminderen zodat u het lichaam de kans geeft om te rusten. Gedaan met te uitgebreide maaltijden met sauzen, leg de nadruk op eenvoud met vooral veel verse groenten.

2 Drink veel … **water** ! Alle toxines en afvalstoffen die in ons mechanisme werden geaccumuleerd moeten uit het lichaam verdwijnen. Thee mag ook gedrongen worden, bepaalde thees hebben vochtafdrijvende eigenschappen (artisjok, venkel, melisse,…)

3 Geef de voorkeur aan eenvoudige voedingsmiddelen.

• **Groenten en fruit** : Bij feestelijke maaltijden komen deze producten dikwijls op een tweede plaats, vandaar het gebrek aan vitaminen, mineralen en vezels. Deze tekorten vergroten het vermoeidheidsgevoel, werken constipatie in de hand en dragen bij tot een opgeblazen gevoel. Bereid dus uw maaltijden met groenten en eet fruit als dessert en laat de taart voor wat ze is.

• **Vis, zeevruchten** : Rijk aan proteïnen, ze stillen de honger en zijn gemakkelijk verteerbaar.

• **Volkoren granen** en **peulvruchten** (linzen, kikkererwten,…): rijk aan vitamine B en magnesium, vullen uw reserves opnieuw aan.

4 Elimineer alle zware voedingsmiddelen.

• Te vette en te zoute **vleessoorten** en **charcuteriewaren**, vooral 's avonds.

• Alle soorten **gefrituurde** producten.

• Overdadige consumptie van (vooral geraffineerde) **zetmeelhoudende** producten.

• **Zoetigheden** en **desserts**. Bovenop het feit dat ze veel calorieën bevatten, zijn het vooral lege calorieën. Ze geven weliswaar een direct "suikereffect" maar maken snel plaats voor een tegenovergesteld effect door het veroorzaken van hypoglycemie (plotse daling van de suikerwaarden in het bloed)! Het zijn ook rovers van voedingsstoffen!!

• **Koolzuurhoudende dranken**: Op het lijstje met goede voornemens moet het zich onthouden van deze producten hoog geplaatst staan. Ze brengen het voedingspatroon van groot en klein in onevenwicht. Schrap eveneens alcohol van het lijstje en beperk het drinken van koffie die brandend maagzuur kan verergeren.

5 Ga vroeg **slapen** !

6 **Doe aan sport** maar zonder te forceren. Sport stimuleert het metabolisme en brengt zuurstof in de cellen.

7 Eindig in schoonheid… met uw nieuwjaarsgeschenken. Waarom geen goeie massage schenken om het lichaam te stimuleren en de afvalstoffen te verwijderen? Of een sauna / hammam sessie die door eens goed te zweten een aangename afsluiter is van dit programma.



# SOFIADIS NEWS

Publicatie van SOFIADIS cvba,
Persstraat 4
1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
P. Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
J-B Van Hamme
jbvh@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be
www.exploradis.be

FOTOGRAFIE
Christine Dupire

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Castro Magali
Deschuyteneer Virginie
Hellemans Marco
Litt Grégoire
Mélotte Laurent
Dr. Mwenge Benny
Dr. Simon Yves
Wanty Emmanuel

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 26.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van sofiadis News:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

DRUK
Enschedé - Van Muysewinkel

# VANAF DE FEESTEN, TREKT HIJ EEN ZUUR GEZICHT ?

## Maar morgen, «actie» !





De wintersporten, de lente... vanaf morgen, maken we ons klaar !

Ontdek een dieet dat werkt

PROTEÏNE CETOGENIET DIEET

Warme gerechten, cocktails, nagerechten, koekjes-snacks en dranken

## ONTDEK EEN DIEET MET SMAAK !

## ZORG SNEL VOOR EEN SLANKE LIJN