de betere wereld

NUMMER 1 2021 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

enjoy & do good

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!

BELTANE SOEPEN
Vegan en boordevol vitaminen 2

Vitamine D
Voedingssupplement van het jaar 2

GO PURE
Gezonde chips! 4

MAROKKO
Van de gebaande paden in Marokko 11

SMYLE
Tandpasta zonder (micro)plastic en 100% vegan 12

Onderweg naar een zonnige lente!

Van min naar plus!

Het voorjaar zit in de lucht en daar zijn we blij mee! Binnen één week van -8 naar +15 graden, dat is toch uniek in ons mooie Nederland. Zowel de ijspret als het zonnige weer was een mooie afleiding van de 'corona handboeien' waar we nog even aan vast zitten.

Wat wel een plus is in deze pandemie, is dat er een fikse stijging is waar te nemen in de verkoop van gezond voedsel. Jammer dat er zoiets als Corona nodig is om mensen waker te schudden en het belang te zien van een goede weerstand. Waar ik mij over verbaas, is dat er vanuit de overheid vrijwel niets wordt ondernomen om dit te stimuleren. Gezondheid en de basis daarvoor (gezond eten en bewegen) zou een vak moeten zijn op de lagere school, want helaas weten veel ouders niet hoe ze dit aan hun kinderen moeten overbrengen. Het zou mooi zijn als een politieke partij dit onderwerp zou claimen - denk dat het veel kiezers zou opleveren. Is het geen verkiezingstijd?!

Almar Fernhout
founder

Nieuwe Beltane soepen; vegan en boordevol vitaminen

De lekkerste soep maak je natuurlijk zelf en met de nieuwe mixen van Beltane gaat dat in een handomdraai. Beltane is al volop bekend van de maaltijdmixen voor wereldgerechten. Nu zijn daar nieuwe mixen aan toegevoegd waarmee je een heerlijk stevige maaltijdsoep op tafel zet. De soepen bereid je met volop verse groenten en eventueel peulvruchten. De drie varianten zijn daarmee volledig vegan en boordevol vitaminen. Net als alle andere mixen van Beltane zijn ook deze volledig gluten-, gist- en lactosevrij.

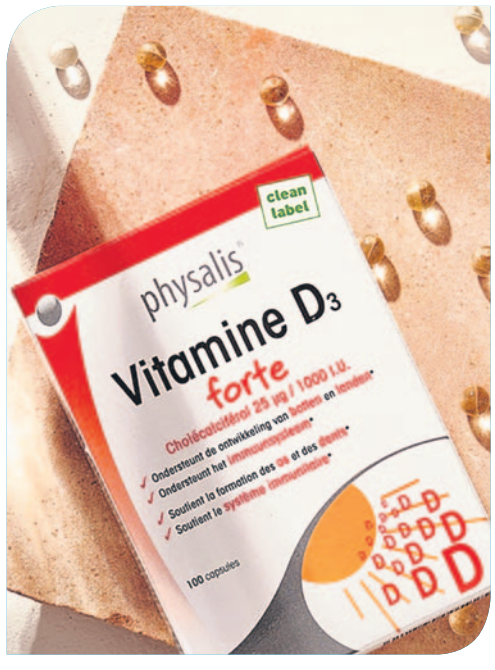
Zoals we van Beltane gewend zijn haal je echt de wereldkeukens in huis. De nieuwe Dhal linzensoep is vol met de Indische specerijen en daarmee licht pittig. Bij de minestronesoep zorgt de combinatie van Italiaanse kruiden en groenten voor een heerlijk frisse smaak. Waarbij dit een echt stevige soep is. En met de mix voor tomatensoep maak je die zoals je die al lang niet meer geproefd hebt, vol verse tomaten!
Net als bij de wereldgerechten kruid je de soepen in twee stappen. Als eerste fruit je de groenten licht aan met een kruidenmix. Vervolgens voeg je water en de tweede kruidenmix toe samen met eventueel de peulvruchten. Hierna moet de soep nog zo'n 15 minuten koken afhankelijk per variant en het resultaat is een echt verbluffend lekkere soep.

De nieuwe soepmixen zijn verkrijgbaar bij biologische speciaalzaken en reformwinkels waaronder Odin en Gezond en Wel.

Vitamine D: voedingssupplement van het jaar

Deze maand maakte het Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid (IVG) bekend dat vitamine D is uitverkozen tot voedingssupplement van het jaar 2021. Jaarlijks doet deze instantie onderzoek naar het gebruik van en trends in voedingssupplementen. Dit jaar gaf maar liefst 70% van de 2.500 respondenten aan een vitamine D supplement te gebruiken. Met name de rol die vitamine D speelt om de weerstand te bevorderen, was een belangrijke reden voor de uitverkiezing,

Zonvitamine
Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Maar wat nu als de zon - bijvoorbeeld in de winter - niet voldoende op onze huid schijnt of we - zoals in deze tijden van lockdown - veel binnen moeten blijven? Dan is suppletie de aangewezen manier om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Andere groepen die er goed aan doen een vitamine D supplement te gebruiken zijn jonge kinderen (0-4 jaar), vrouwen in de overgang, senioren (70+), gesluierde vrouwen en mensen met een donkere huidskleur. Ook zwangere vrouwen en mensen die niet buiten komen door chronische ziekten zijn gebaat bij het slikken van vitamine D.



Vitamine D3 suppletie
Vitamine D kent drie verschillende varianten: calciferol (D1) die in kleine hoeveelheden voorkomt in vette vis en eidooier. Ergocalciferol (D2) is de plantaardige variant. Vitamine D3 of cholecalciferol is veruit de belangrijkste vorm en kan in het menselijk lichaam worden geproduceerd onder invloed van zonlicht. Toch is die productie niet altijd optimaal en zijn we aangewezen op suppletie met vitamine D3. Dit wordt mede onderschreven door het Gezondheidscentrum.

Wetenschappelijke ontwikkelingen
Een winterdepressie, botontkalking, spierverslapping en ook de weerstand kunnen verbeteren door suppletie met vitamine D3. Er is de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar verschillende aandoeningen in relatie tot vitamine D tekorten. Zo wordt er onderzoek gedaan naar het verband met Multiple Sclerose, depressie, chronische pijn, hart- en vaatziekten en diabetes type 1. De resultaten zijn veelbelovend.

Physalis Vitamine D3 forte is een hooggedoseerd voedingssupplement van 25 microgram cholecaferol dat dagelijks kan worden gebruikt om het vitamine D niveau in het lichaam op peil te houden en tekorten aan te vullen.

Physalis: Clean Label
Physalis voedingssupplementen hebben een Clean Label. Dat betekent dat ze geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, gist, gluten bevatten. Ze zijn minimaal bewerkt en voorzien van een ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt.

Zo steekt het moderne vasten in elkaar

Intermittent fasting onder de loep: eindelijk een neutrale visie

Kortgeleden zat ik op het terras te wachten op mijn vriend. De twee dames achter mij lieten zich door de barman verleiden tot een kaasplankje bij hun fles rode wijn. "Ach, waarom ook niet," zei de blonde van de twee, "dan sla ik morgen mijn ontbijt gewoon over. Schijnt ook nog eens hip te zijn!"

Door: Katja Zweerus

Intermittent fasting is without doubt een zeer populaire trend: je eet een bepaalde periode van een dag niet, en een bepaalde periode wel. Zo simpel is het. En als ik de meeste artikelen moet geloven werkt het ook nog eens. Hollywoodsterren, fitnessgoeroes, foodsisters, en fitgirls: iedereen zweert bij deze moderne manier van gewicht kwijtraken. De wereld van nu is meer dan ooit gefocust op hoe we eruit zien, en hoe fit ons lijf is. Genoeg redenen om eens flink in de intermittent fasting-wereld te duiken, als je het mij vraagt. En omdat ik door de vele tegenstrijdige informatie op internet niet meer wist wat voor en achter was, schakelde ik de hulp in van Ellen Geerlings. Zij heeft een eerlijke kijk op dit fenomeen: ze is niet voor of tegen. Maar wel ervaringsdeskundige. En orthomoleculair therapeut.

Ortho-wattes?

"Als orthomoleculair therapeut help ik mensen met gezondheidsklachten naar een fitter en gezonder leven. Dit doe ik op het gebied van voeding en levensstijl. Het verschil met een diëtist of voedingsconsulent zit hem in het focuspunt. Mensen die met mij in zee gaan, zullen geen standaard diëten voorgeschoteld krijgen, of slechts aan gevolg-bestrijding gaan doen. Nee, ik richt mij met name op het zelfhelend vermogen van het lichaam. Je zult versteld staan van hoe goed jouw lichaam in staat is klachten te verbeteren."

Hoe ben jij in de wereld van intermittent fasting gerold?

"Pfoe, even graven hoor. Een paar jaar geleden kwam intermittent fasting opzetten als hype. Ik was benieuwd en ben mezelf gaan inlezen over het onderwerp. Ik wilde graag weten wat het, naast gewichtsverlies, voor invloed had op het lichaam. Wat is de precieze reden voor het vasten? Daarvoor ben ik me eerst gaan verdiepen in de basisprincipes. Deze zitten hem bij intermittent fasting, ookwel 'onderbroken vasten', eigenlijk al in de naam: een aaneensluitend deel van de dag eet je niet, en een deel wel. Het meest gehanteerde intermittent fasting schema is 16/8. Bijvoorbeeld van zeven uur 's avonds tot elf uur 's ochtends niet eten, van elf tot zeven wel."

Maar hoe bevordert onderbroken vasten dan gewichtsverlies?

"De energie die we krijgen van voeding wordt deels direct verbrand, deels opgeslagen. De gemiddelde tijd dat deze voorraad strekt is 14 tot 16 uur, maar kan verschillen per persoon. Wanneer deze voorraad voedingsenergie op is, is je lichaam makkelijker in staat aanspraak te doen op een andere voorkeursbrandstof: je lichaam schakelt over op vetverbranding en gaat gebruik maken van je reserve energie. En dat betekent gewichtsverlies.
Het verschil zit hem in de soort energie. Met vetten kan je lichaam meer energie aanmaken dan met bijvoorbeeld koolhydraten. Je energielevel is daarom stabieler, net als je bloedsuikerspiegel. Vet is echter wel een tragere vorm van energie. Je kunt niet enkel op energie afkomstig uit vet leven. Ga je bijvoorbeeld fanatiek sporten, dan is er niet genoeg zuurstof om vetten te gebruiken als energie. Je kunt het vergelijken met het rennen van een marathon: dit gaat niet alleen op trage energie uit vetverbranding. Daar is ook die extra, snellere energie voor nodig afkomstig uit voeding."

Wat doet intermittent fasting met je fysieke gezondheid?

"Allerlei processen in je lichaam, zoals bijvoorbeeld de spijsvertering, krijgen rust als je een tijd niet eet. Hierdoor geef je je maag en darmen meer tijd om hun werk goed te kunnen doen. Zo is de meest voorkomende oorzaak bij mensen die last hebben van opspelend maagzuur, dat ze niet voldoende rust inlassen tussen eetmomenten in. Daarbij kan (een milde vorm van) intermittent fasting dus al een simpele oplossing bieden. Super goed voor je gezondheid dus!
Ook is een langere periode niet eten voor jouw lichaam een vorm van stress: geen eten betekent geen energie. En als er langere tijd geen energie is, dan moet je lichaam zuinig aan gaan doen. Hierdoor wordt je lichaam efficiënter. Zo gaat het gerichter aan autofagie doen: kapotte of dode cellen worden versneld opgeruimd, zodat deze niet langer energie verspillen. Eigenlijk een prachtig proces, ons lichaam gaat zelf een soort 'upgraden'. Dus wanneer je kijkt naar klachten omtrent lichamelijke ziekten, kan het heel positief uitpakken om aan intermittent fasting te doen.
Maar, er zit ook een andere kant aan. Teveel stress is voor je lichaam absoluut niet goed. Heb je dus al veel spanningen, dan is de vraag of hier nog een schepje bovenop doen een slimme zet is. Intermittent fasting is ook niet voor alle lichaamstypen weggelegd. Wanneer je te maken hebt met bijvoorbeeld een lage bloeddruk, ondergewicht, een snelle spijsvertering of stofwisseling, zou ik intermittent fasting lekker laten voor wat het is. Deze typen zijn gebaat bij een regelmatig eetpatroon, met een goed ontbijt en wat vaker op een dag eten. Je moet dan niet moedwillig tegen schreeuwende honger ingaan."

Ik kan me voorstellen dat intermittent fasting ook de mentale gezondheid kan beïnvloeden, klopt dat?

"Het klopt inderdaad dat intermittent fasting ook zijn werking kan hebben op de mentale gezondheid. Het gevaar is dat je niet meer naar je lichaam luistert, maar enkel naar de klok. Dit brengt risico's met zich mee. Wanneer je te maken hebt (gehad) met eetproblematiek bijvoorbeeld. Dan kan een periode niet eten (onbewust) triggeren op het gebied van uitstellen: 'of ik nou om 2 uur of om 4 uur eet, ik kan best nog even wachten'. Voor je het weet sla je (meerdere) maaltijden over, terwijl jouw lichaam eigenlijk behoefte heeft aan energie.
Dit kan juist ervoor zorgen dat je een inhaalslag gaat maken en dus eetbuien krijgt. Je bent dan zo streng bezig jezelf eten te ontzeggen, dat de drang om iets te eten alleen maar toeneemt. Dit klinkt misschien eerder als iets fysieks, maar het schuldgevoel wat er meestal mee gepaard gaat, is zeker weten mentaal. Daar kan je je heel naar door voelen."

Je hebt zelf ook intermittent fasting-ervaring. Wat bracht het jou?

"Ik heb in totaal bijna 2,5 jaar aan intermittent fasting gedaan. Als orthomoleculair therapeut richtte ik me toen veel op sporters. Zelf was ik fanatiek sporter en in deze wereld werd intermittent fasting al snel populair. Om te weten hoe ik mijn klanten kon coachen, wilde ik het zelf graag uitproberen. Ik ben toen begonnen met het uitstellen van mijn ontbijt, met een intermittent fasting schema van 14/10. Het bracht mij focus, ik voelde me fit en had bakken met energie.
Maar wat het mij vooràl bracht was vertrouwen in mijn eigen lichaam. Ik was voorheen echt niet te genieten als ik niet op tijd at. Mijn lichaam reageerde direct bij het minste gevoel van trek: dan moest ik meteen eten. Door intermittent fasting heb ik geleerd dat ik niet direct naar voedsel hoef te grijpen, maar het heus wel aan kan om een tijdje niet te eten. Na 2,5 jaar was ik wel toe aan weer meer regelmaat in mijn maaltijden, maar intermittent fasting heeft me wel een hoop geleerd!
Dat gezegd hebbende, blijf ik bij mijn standpunt: Intermittent fasting is een fantastische tool, maar niet voor iedereen. En heel belangrijk: het gaat over minder vaak eten, niet over minder eten. Het is zo belangrijk om ervoor te waken dat je niet te weinig gaat eten! Dit kan namelijk juist fysieke en mentale problemen veroorzaken."

Verdere interesse in intermittent fasting? Dat, en meer, lees je op haar website of instagram.

5x waarom je veel fruit zou moeten eten

Fruit, het is belangrijker dan veel mensen zich beseffen. We eten het namelijk niet alleen maar omdat we het lekker vinden of omdat het gezond is. Er zijn nog veel meer redenen waarom je fruit zou moeten eten. Welke redenen dit zijn? Wij zetten het voor je op een rij!

Perfect als tussendoortje

Neem jij het liefst iedere dag een paar tussendoortjes? Grote kans dat je dan kiest voor een lekkere snack. Van koek tot chips en van snoep naar chocolade: je kunt geen tussendoortjes genoeg hebben. Toch is het ongezond als je steeds voor deze opties kiest als tussendoortje. Het is daarom verstandig om ook zo nu en dan te kiezen voor een gezond tussendoortje. En je raadt het al, fruit is hier de perfecte oplossing voor. Fruit is niet alleen hartstikke lekker, mar ook nog eens enorm gezond. Ook zorgt fruit er vaak voor dat je een voller gevoel hebt, waardoor je wellicht daarna niet eens meer zin hebt in andere tussendoortjes. Wil jij er zeker van zijn dat je iedere week over voldoende fruit beschikt? Regelmatig een fruitmand bestellen kan dan een goed idee zijn.

Rijk aan vitamines

Een hele belangrijke reden om meer fruit te eten is omdat fruit over het algemeen heel veel vitamines bevat. Vitamines zijn goed voor je, dus des te beter is het als je meer fruit eet. Ben je benieuwd welke vitamines er onder andere in fruit zitten? Het kan zijn dat jouw stuk fruit vitamine A, B, C of E bevat. De bekendste vitamine in fruit is vitamine C. Dat is niet zomaar zo, want fruit kan maar liefst 30% van de vitamine C leveren die je nodig hebt dagelijks. Vitamine C draagt bij aan een goede weerstand. Maar ook de andere benoemde vitamines hebben een positieve werking op jouw lichaam. Des te meer reden om wat meer regelmatig fruit te eten dus.

Energierijk

Fruit bevat veel natuurlijke suikers. Dit zorgt ervoor dat je meer energie krijgt en je bloedsuikerspiegel omhooggaat. Drink je normaal gesproken altijd veel koffie om energie te krijgen? Onthoud dan goed dat je dit ook van een stuk fruit kunt krijgen. Als jij de dag dus lekker energierijk door wilt komen, kan fruit enorm goed van pas komen.

Verlaagt de risico's op hart- en vaatziekten

Uit onderzoek is gebleken dat door fruit te eten de risicofactoren van hart- en vaatziekten wordt verlaagd. Hieruit is ook gebleken dat vooral het eten van een appel hier een positief effect op heeft. Flink wat appels inslaan kan dus zeker geen kwaad.

Al met al kunnen we dus wel concluderen dat het eten van fruit ontzettend veel voordelen heeft. Des te meer reden dus om het vaker te doen!

Nederland houdt van koffiedrinken

Hoe gezond is het drinken van koffie?

Meer dan 80% van de Nederlanders drinkt regelmatig koffie, met een gemiddelde consumptie van 531 gram per dag in 2017. Hiermee komt Nederland op de vijfde plek te staan van de landen waar de meeste koffie wordt gedronken.

Welke stoffen zitten er in koffie?

Koffie bevat minimale, verwaarloosbare hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten. Eén kop (zonder suiker en melk) levert minder dan 1 kcal op. Er zitten echter wel ongeveer 800 verschillende bioactieve stoffen in één kopje. Onder andere het bekende cafeïne en een aantal vitaminen en mineralen. Daarnaast zijn er ook andere stoffen die vrijkomen bij het bereiden van de koffie(bonen) of al aanwezig waren in de koffieplant. We gaan de belangrijkste toelichten, namelijk cafeïne, cafestol, kahweol en polyfenolen.

Cafeïne

De bekendste stof is cafeïne. Cafeïne maakt ons alert en wakker en verbetert de concentratie. Dit maakt koffie het ideale drankje om mee op te staan, voor op het werk of om gezellig te kletsen met vrienden. De hoeveelheid cafeïne is afhankelijk van de soort koffie en hoe het gezet is. Het lichaam went aan de cafeïne, hierdoor heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken.
De werking van cafeïne kan verschillen per persoon. Er zijn namelijk verschillende genen die de werking en afbraak van cafeïne reguleren. Het type gen dat je hebt kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat cafeïne snel of juist langzaam wordt afgebroken. Je genen bepalen dus hoe lang je de effecten van cafeïne ondervindt, en hoe snel je naar dat tweede, of derde kopje koffie snakt. Gemiddeld genomen duurt het opgewekte gevoel van cafeïne ongeveer 3 uur, met een opnametijd van 30 minuten.

Acrylamide

Vermoed wordt dat een hoge inname van acrylamide een kankerverwekkende werking heeft, maar dit is bij mensen nooit bevestigd. De stof ontstaat bij het verhitten van zetmeelrijkeproducten (zonder water) boven de 120 graden. Naast koffie komt het ook voor in bijvoorbeeld friet, chips en (geroosterd) brood. Over Acrylamide afkomstig uit koffie hoef je je in principe geen zorgen te maken. Wees er wel attent op dat je niet teveel acrylamide van verschillende bronnen binnenkrijgt indien je voedingspatroon rijk is aan verhitte zetmeelrijke producten.

Cafestol en kahweol

Cafestol en kahweol zijn stoffen die de cholesterol kunnen verhogen. De aanwezigheid van deze stoffen is afhankelijk van hoe de koffie is gezet. Kahweol heeft daarnaast een anti- oxidatieve (het tegengaan van vrije radicalen en ontstekingsreacties) werking en schijnt een kankerwerende functie te hebben.

Polyfenolen

Polyfenolen zijn plantenstoffen die tot de antioxidanten behoren. Ze hebben een ontstekingsremmend effect en maken vrije radicalen onschadelijk. Daarnaast zouden ze ook een kankerbestrijdende functie kunnen hebben.

Zit er verschil in hoe de koffie is gezet?

Hoe de koffie is gezet heeft invloed op de hoeveelheid cafestol en kahweol die in de koffie zit. Zoals eerder beschreven hebben deze stoffen een cholesterol verhogende werking. Bij filterkoffie, waarbij gebruik is gemaakt van een papieren filter, blijven deze stoffen in het filter zitten. Bij ongefilterde koffie komen deze stoffen gewoon in de koffie terecht. Om deze reden kan filterkoffie beter voor je gezondheid zijn dan ongefilterde koffiesoorten. Houdt hier vooral rekening mee als je een te hoog cholesterolgehalte hebt.

Filterkoffie & Oploskoffie

Door het papieren filter bevat een kopje filterkoffie slechts 0,1 mg cafestol. Deze hoeveelheid is verwaarloosbaar. Alhoewel je voor oploskoffie geen filter gebruikt, bevat het net zoals filterkoffie 0,2 mg cafestol per kopje. Het filteren is namelijk al op grote schaal in de fabriek gebeurd. Oploskoffie is daarentegen niet gefilterd en bevat dus meer cafestol.

Koffiepads (Senseo)

Ondanks dat het filter van de koffiepad heel dun is, is het net zo effectief in het opvangen van cafestol en kahweol als een papieren filter. Koffiepads bevatten daarom net zo weinig van deze stoffen als filterkoffie.

Koffiecapsules (Nespresso en Dolce Gusto)

Bij koffiecapsules, van bijvoorbeeld Nespresso en Dolce Gusto is er geen filter aanwezig. De koffie wordt in een luchtdichte capsule bewaard waar vervolgens heet water doorheen wordt geperst. Dit heeft als resultaat dat een kopje koffie gemaakt van capsules rond de 1 mg cafestol kan bevatten. Drink daarom niet meer dan 3 á 4 koffiecapsules per dag.

Espresso

Espresso wordt gezet onder hoge druk waarbij geen filter aan te pas komt en heeft 1,5 mg cafestol per kopje. Er wordt om deze reden aangeraden om niet meer dan 3 kopjes espresso per dag te drinken.

Cafetière of French press

Een cafetière of french press is een glazen pot waarbij kokend water direct op de gemalen koffie wordt gegoten. Vervolgens wordt met behulp van een metalen filter het koffiepoeder naar de bodem gedrukt. Deze koffie bevat maar liefst 3,5 mg cafestol per kopje. Er wordt daarom aangeraden om hier niet meer dan één kopje per dag van te drinken.

Koffie

Zit er een verschil in de gezondheid van koffiebonen? Koffiebonen zijn niets meer dan de geroosterde zaden van een koffieplant. Er zijn zestig verschillende soorten koffieplanten. Voor koffieproductie zijn er maar twee koffieplanten belangrijk, namelijk Coffea Arabica en Coffea Canephora Laurentii. Van deze koffieplanten worden Arabica en Robusta koffiebonen gemaakt.
Er zijn lichte verschillen tussen deze twee koffie boonsoorten. De Arabica bevat ongeveer de helft minder cafeïne dan de Robusta. De Robusta is over het algemeen pittiger, bitterder en minder aromatisch in tegenstelling tot de Arabica. Verder bevat Robusta ongeveer de helft minder cafestol en zeer lage hoeveelheden kahweol ten opzichte van Arabica.

De gezondheidseffecten van koffiedrinken

De vele verschillende stoffen die in koffie zitten hebben allerlei effecten op je gezondheid die zowel negatief als positief kunnen zijn. Bovendien kan het per persoon sterk verschillen.

Ontwenningsverschijnselen van koffie

Wanneer je plotseling stopt met koffie (of cafeïne) drinken kan het voor ontwenningsverschijnselen zorgen in de vorm van hoofdpijn, verminderde alertheid en sufheid. Dit kan na 12 tot 48 uur optreden wanneer je plotseling stopt met cafeïne drinken. De ernst van de symptomen hangt samen met hoeveel cafeïne die er gedronken werd en voor hoelang. De ontwenningsverschijnselen kunnen worden voorkomen door stap voor stap te minderen met het drinken van koffie.

Koffie en vocht vasthouden

Er wordt vaak gedacht dat het drinken van koffie leidt tot het vasthouden van vocht en uitdroging. Dit is echter niet waar. Het plotseling drinken van koffie, met daarvoor een aantal dagen onthouding, kan ervoor zorgen dat de urine uitscheiding tijdelijk toeneemt. Zodra het lichaam eraan ''went" gaat de uitscheiding weer terug naar normaal. Verder zijn er geen verstoringen in de vochthuishouding gevonden bij matig koffiegebruik (tot maximaal 5 koppen per dag).

De voordelen van koffie drinken voor de gezondheid

- Het drinken van koffie verlaagt de kans op hart- en vaatziekten.
- Koffiedrinkers hebben een lager risico op diabetes type 2.
- Koffiedrinken verkleint de kans op bepaalde kankersoorten.
- Langdurig matig koffiegebruik beperkt mogelijk de gevolgen van een schadelijke beroerte.
- Verlaagt de kans op galblaasziekte.
- Koffie kan de vorming van leverziekten beperken.
- Kan tijdelijk de mentale prestaties bevorderen.
- Koffiedrinken lijkt de kans op een depressie te verkleinen.

De nadelen van koffiedrinken voor de gezondheid

- Ongefilterde koffie verhoogt het cholesterol.
- Het drinken van koffie beperkt de opname van bepaalde vitaminen en mineralen.
- De cafeïne kan zorgen voor slaapproblemen, hoofdpijn, rusteloosheid, angstgevoelens, suizende oren en hartkloppingen.
- Koffiedrinken als je borstvoeding, geeft kan het kind onrustig maken.
- De cafeïne kan bijdragen aan uitgeputte bijnieren.
- Je kan afhankelijk worden van koffie en minder goed functioneren bij onthouding.
- Geeft mogelijk een (licht) verhoogde bloeddruk.

Wil je meer informatie over de gezondheidseffecten van koffie? Kijk dans eens op
www.koffieengezondheid.nl

Voedingsadvies koffiedrinken

Het advies is om per dag niet meer dan 4 tot maximaal 5 koppen koffie te drinken in verband met de aanwezigheid van cafeïne. Langdurig een teveel aan cafeïne kan bijdragen aan slapeloosheid, rusteloosheid, angst en bijnieruitputting. Voor een betere nachtrust is het verstandig om een aantal uur voor het slapen geen cafeïne te drinken. De tolerantie voor cafeïne kan per persoon verschillen, luister daarom goed naar je lichaam. Kies eventueel voor cafeïnevrije varianten.

Het is nog niet duidelijk of cafeïneconsumptie tijdens de zwangerschap schadelijk is voor het ongeboren kind. De ESFA raadt aan om tijdens de zwangerschap niet meer dan 200 gram cafeïne per dag te nemen. Daarnaast kan het drinken van koffie als je borstvoeding geeft, het kindje onrustig maken, de cafeïne komt namelijk ook in de borstvoeding terecht.

Koffie bij de maaltijd?

Drink koffie niet bij de maaltijd. Het hindert namelijk de opname van bepaalde mineralen en vitaminen die in de voeding zitten. Sowieso is het geen goed idee om te drinken bij de maaltijd, omdat dit het maagzuur verdunt en eveneens zorgt voor een minder goede opname van voedingsstoffen.

Conclusie

Kies bij voorkeur voor gefilterde koffie, ongefilterde varianten bevatten namelijk cafestol en kahweol die het cholesterol verhogen. Onder filterkoffie vallen ook: oploskoffie (met uitzondering van espresso filterkoffie) en koffiepads (senseo). Koffiesoorten die niet gefilterd zijn: Koffiecapsules (Nespresso en Dolce Gusto), espresso, Cafetière of French press en kookkoffie.
Als je er toch voor kiest om ongefilterde koffie te drinken, houdt dan de volgende richtlijnen aan:

- Espresso: niet meer dan drie kopjes per dag
- Koffiecapsules: niet meer dan drie á vier kopjes per dag
- Cafetière of French press: niet meer dan één kopje per dag
- Kookkoffie: niet meer dan één kopje per dag
- Koffie zonder suiker past volgens de 'Schijf van Vijf' in een gezond eetpatroon. Wel is het belangrijk dat je goed op let wat voor koffie je drinkt en hoeveel je drinkt. Koffie is dus niet slecht voor je gezondheid, mits je met mate drink en niet de maximale hoeveelheid van 5 kopjes per dag overtreft.

Kaasvervangers die elke vegan moet proberen!

Nederlanders zijn echte kaaseters. Per jaar produceren we dan ook ruim 900 miljoen kilo kaas. Gelukkig eten we dit niet allemaal zelf op. Het overgrote deel wordt geëxporteerd. Toch eten we gemiddeld meer dan 20 kilo kaas per persoon per jaar. De liefde voor kaas is sterk, we eten het op brood, als tussendoortje, bij de borrel of verwerken het in een recept. Als vegan kan het knap lastig zijn om afstand te doen van deze lekkernij. Gelukkig zijn er kaasvervangers die net zo lekker zijn!

We hebben vier plantaardige kaasvervangers voor je in petto die je gewoon zelf kunt maken, dat wordt smullen!

PLANTAARDIGE ROOMKAAS

Deze plantaardige roomkaas is lekker op brood of een crackertje. Natuurlijk kan je er ook zonder onderlegger van genieten, of verwerken in een recept.

- 1 kleine bol knoflook
- 4 eetlepels verse kruiden (bijvoorbeeld tijm, rozemarijn, bieslook, oregano)
- 120 gram cashewnoten
- 60 gram kokosboter
- 1/4 theelepel zout
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 3 eetlepels citroensap

Verwarm de oven voor op 230 graden. Snij ongeveer de bovenste 1/3 van de knoflook af en rol deze in folie. Leg deze vervolgens in de oven voor 30-45 minuten of totdat het begint te ruiken en de structuur zacht wordt. Laat het vervolgens afkoelen voordat je de folie er weer afhaalt.
Zet twee schaaltjes klaar en leg er een kaasdoek in. Besprenkel de bodem met 1 eetlepel van de verse kruiden per schaaltje.
Ondertussen stop je de cashewnoten, kokosboter en zout in de blender (bij voorkeur een voedselverwerker) totdat het bijna helemaal egaal is. Let op: helemaal egaal kan het niet worden. Pers de geroosterde knoflook uit in de mix van de blender, voeg daarna ook het knoflookpoeder en de citroensap toe. Laat dit nog even blenden.
Verdeel de mix over de twee schalen. Druk de plantaardige kaas goed naar beneden op de kruiden en de kaasdoek. Verdeel de overige kruiden over de twee schalen aan de bovenkant van de kaas, druk deze vervolgens voorzichtig goed tegen de kaas aan. Dek de bovenkant daarna af met de kaasdoek.
Zet vervolgens de schaaltjes op elkaar, en zet er een derde schaaltje gevuld met water bovenop. Je krijgt dus een toren met drie schaaltjes, waarvan de eerste twee met de kaas en de bovenste met water. Zet deze toren in de koelkast en laat het een nacht staan. De volgende morgen kan je het schaaltje met water verwijderen, en de kaas voorzichtig uit de kaasdoeken werken. De kaas kan je één week bewaren in een luchtdicht bakje.

KIKKERERWTENKAAS

Deze plantaardige kaas kan je goed plakjes van maken of raspen.

- 120 gram kikkererwtenmeel
- 240 ml water
- 1,5 eetlepel edelgist
- 1 theelepel zout
- 1/8 theelepel kurkuma
- 1 theelepel appelciderazijn
- kruiden naar smaak (bijvoorbeeld basilicum, oregano en jalapeno)

Klop alle ingrediënten goed door elkaar in een kom. Zorg ervoor dat het kikkererwtenmeel goed is opgelost in het water. Je kan nu ook het goedje kruiden naar eigen smaak door te variëren met kruiden. Denk aan tuinkruiden, of misschien iets pittiger?
Zet een vierkante of rechthoekige bakplaat klaar en bedek deze met bakpapier.
Verwarm het mengsel in een pan op gematigde warmte. Roer constant om ervoor te zorgen dat het niet aanbrandt. Door het verwarmen wordt het klonterig en dik. Proef een beetje om te kijken of de kruiden naar smaak zijn, zo niet kan je nog een beetje toevoegen. Het is de bedoeling dat je de kikkererwten smaak eruit 'kookt' , let tijdens het proeven of deze smaak nog aanwezig is. Zodra het geheel egaal en dik is kan je het in de bakplaat gieten of opscheppen.
Eventueel kan je de bovenkant nog afvlakken met bijvoorbeeld de onderkant van een lepel. Zet het vervolgens in de koelkast. Na twee tot drie uur is het gereed en kan je de kaas schaven, raspen of in blokjes snijden.
Bewaar de kaas in een luchtdichte bak in de koelkast om het langer te kunnen bewaren.

PLANTAARDIGE MOZZARELLA KAAS

- 100 gram cashewnoten
- 200 ml water
- 1 eetlepel edelgistvlokken
- 1,5 theelepel appelazijn
- 1 theelepel zout
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 3 eetlepels tapiocameel
- 1 eetlepel citroensap (optioneel)
- Een klein beetje gedroogde basilicum (optioneel)
- 1 eetlepel uienpoeder (optioneel)
- 1 theelepel tahini (optioneel)

Optioneel: Zet van te voren een bak met ijswater klaar.

Stop de cashewnoten met het water in de blender, totdat het egaal is. Een voedselverwerker werkt beter, als je die niet hebt kan je de cashewnoten van te voren even weken.
Voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe en mix het geheel nogmaals in de blender. Verwarm een pan op laag vuur en giet het mengsel erin. Begin meteen met roeren zodat het niet aankoekt. Door het verwarmen wordt het mengsel dik. Blijf roeren totdat het geheel egaal en dik is.
Schep met een soeplepel, ijslepel of een andere grote lepel balletjes uit het mengsel en laat deze in het ijswater vallen. Door het ijswater koelt het snel af waardoor het een stevige structuur krijgt, net zoals mozzarella kaas. Schep het vervolgens weer uit het ijswater en laat het even drogen op een schaal of bordje. Je kan er ook voor kiezen om in plaats van het ijswater te gebruiken, de balletjes op een schaal in de koelkast te leggen voor minimaal 4 uur.
Plaats de kaas in een luchtdichte bak of schaal in de koelkast om het te bewaren.

Koolhydraten en je bloedsuikerspiegel, een dynamisch duo

Alles over koolhydraten

Koolhydraten leveren niet alleen energie, maar kunnen je ook suf maken. We eten er al snel te veel van met alle gevolgen van dien. Het is om moe van te worden, letterlijk en figuurlijk. Koolhydraten onder de loep

Koolhydraten onder de loep

Koolhydraten zijn moleculen die energie leveren. Samen met vetten en eiwitten vormen ze de drie belangrijkste voedingsstoffen. Op voedingswaarde tabellen wordt er onderscheid gemaakt tussen koolhydraten en suikers
In principe is een koolhydraat een groter molecuul bestaande uit meerdere simpele suikermoleculen. De simpele suikers, zoals glucose en fructose, kunnen snel door het lichaam worden opgenomen. Dit komt omdat ze direct via de darmwand in het bloed terecht kunnen komen. Ze worden daarom ook wel de snelle koolhydraten genoemd. De meer complexe koolhydraten, zoals zetmeel, bestaan uit meerdere suikermoleculen. Omdat deze lange ketens eerst moeten worden geknipt in stukjes, duurt het langer voordat de suikers worden vrijgegeven en opgenomen door je darmen. Daarom worden dit ook wel de langzame koolhydraten genoemd. Ongeacht het type koolhydraat, uiteindelijk komt het als suiker in de bloedbaan terecht.

Vezels, onverteerbare koolhydraten

Vezels zijn koolhydraten afkomstig van planten die mensen niet kunnen verteren. Wij beschikken namelijk niet over de benodigde enzymen om het zogenaamde cellulose af te breken tot simpele suikermoleculen. Vezels hebben daarom geen voedingswaarde. Ze zorgen wel voor een goede stoelgang omdat je darmen er goed op kunnen kneden. Verder vertragen ze de opname van andere suikers. Op deze manier dragen ze bij aan het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel. Vandaar dat suiker afkomstig van fruit beter is voor je gezondheid dan suiker afkomstig van snoep. Fruit bevat namelijk vezels.

De werking van insuline

Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat een teveel aan suiker in het bloed door lichaamscellen wordt opgenomen. Een te hoog bloedsuikergehalte is namelijk erg schadelijk en kan leiden tot allerlei complicaties. Na het eten van een koolhydraat rijke maaltijd wordt dit hormoon afgegeven door de lever. Als er meer suiker in het bloed zit dan het lichaam nodig heeft, wordt het opgeslagen als lichaamsvet. Het eten van (veel) koolhydraten zorgt ervoor dat je bloedsuiker gaat pieken, er komen namelijk binnen korte tijd een groot aantal suikermoleculen in je bloed terecht. Als reactie hierop wordt er ook een grotere hoeveelheid insuline afgegeven. Met als gevolg dat het bloedsuiker na de piek snel daalt, zelfs tot onder het normale niveau. Dit staat ook wel bekend als een schommelende bloedsuikerspiegel. Omdat het lichaam de grote hoeveelheid suiker niet goed kan verwerken, wordt een groot deel opgeslagen als vetweefsel. Én doordat het bloedsuiker snel daalt door de grote hoeveelheid insuline krijg je een dip. Je wordt namelijk moe en krijgt nog meer honger, ondanks dat je net een maaltijd hebt gegeten. Om deze redenen is het beter om een sterke schommeling van je bloedsuiker te voorkomen.

De magie van glycatie

Tijdens de piek van het bloedsuiker, dus op het moment dat er veel suiker in het bloed zit, gedragen de suikermoleculen zich anders. Ze gaan namelijk binden aan eiwitten die in het bloed zitten. Dit proces wordt ook wel glycatie genoemd. De aangetaste eiwitten functioneren niet meer normaal en gaan schade aanrichten aan bijvoorbeeld bloedvaten en celstructuren. Dit kan onder andere leiden tot hart,- en vaatziekten, met als gevolg een hoog cholesterolgehalte. Dit is ook de reden dat diabetici vaak last hebben van hart,- en vaatziekten. Het bloedsuiker kan namelijk niet meer goed in de hand gehouden worden.

Suikerziekte

Het hebben van meerdere sterke schommelingen van je bloedsuiker over een langere periode kan leiden tot diabetes type 2 (ook wel suikerziekte genoemd). Je lichaam wordt namelijk aan zoveel insuline blootgesteld dat de cellen er ongevoelig voor worden. Het opnemen van een teveel aan bloedsuiker werkt dan minder goed. Het volgen van een koolhydraatarm dieet biedt voor deze mensen een goede uitkomst. In sommige klinieken worden mensen met diabetes type 2 zelfs genezen of klachtenvrij gemaakt door het volgend van een speciaal dieet waarbij nauwelijks tot geen koolhydraten worden gegeten.

Tips voor een stabiele bloedsuikerspiegel

1.Verwijder simpele suikers uit je dieet, voornamelijk van snoep, frisdrank en vruchtensappen. Kijk altijd op het etiket om te zien hoeveel suiker er in een product zit. Veel bewerkte producten bevatten namelijk (toegevoegde) suikers.

2.Eet meer vezelrijke producten en kies voor langzame koolhydraten, zoals volkoren producten, groenten, havermout en noten.

3.Volg een koolhydraatarm dieet (zie rechtboven)

Wat is een koolhydraatarm dieet?

Bij een koolhydraatarm dieet worden het aantal calorieën afkomstig van koolhydraten beperkt, en wordt de focus gelegd op vetten en eiwitten. Je kan zelf bepalen hoe streng je het koolhydraatarm dieet maakt. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om alleen alle simpele suikers uit je dieet te halen. Anderen halen ook producten als aardappelen, brood en pasta uit het dieet. Een goede richtlijn is om niet meer dan 100-150 gram koolhydraten per dag binnen te krijgen. Het beste is om alleen nog langzame koolhydraten afkomstig van groenten, fruit en noten te eten. Voor de rest worden er veel dierlijke producten gegeten (vlees, vis, zuivel, eieren). Deze bevatten namelijk geen tot weinig koolhydraten.

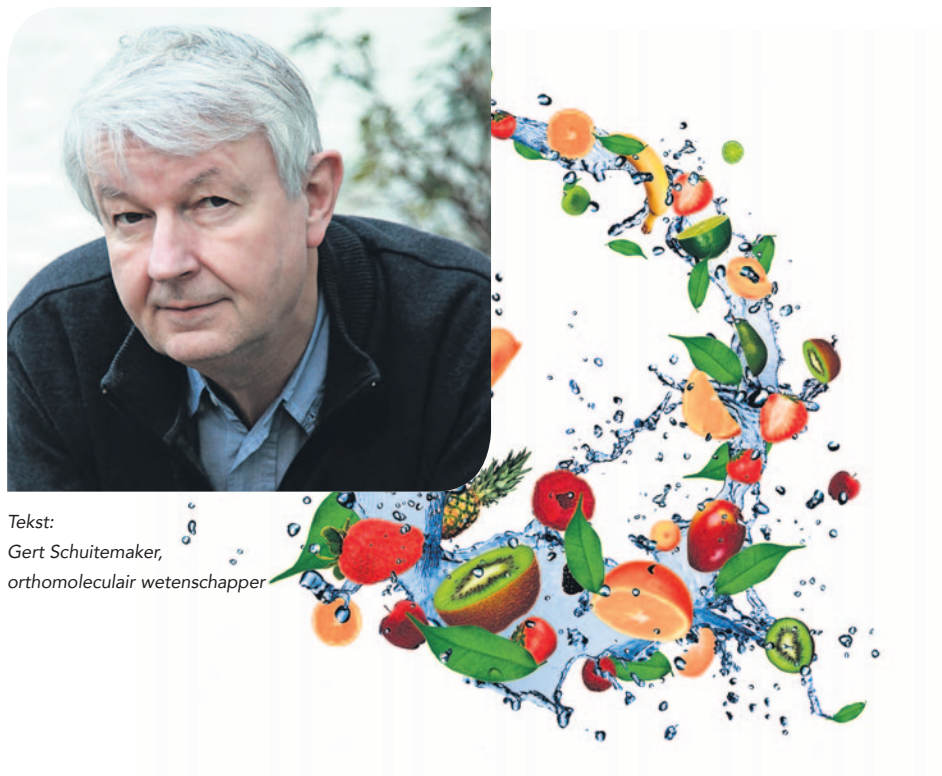
De voordelen van koolhydraatarm eten

Een koolhydraatarm dieet, waarbij het uitgangspunt is dat er zo min mogelijk koolhydraten worden gegeten wordt steeds populairder. Het voorkomt namelijk het schommelen van de bloedsuikerspiegel waardoor je je energieker voelt en er minder schade wordt aangericht aan het lichaam. Daarnaast is het effectief om overtollig gewicht te verliezen omdat het aantal suikers dat wordt omgezet in vet wordt beperkt. Wat vind jij van een koolhydraatarm dieet, of heb je hier al ervaring mee? Laat het ons weten!

Vitamine C : wetenschap, pers en overheid

Deel 22 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair wetenschapper dr. Gert Schuitemaker

Als er één stofje veilig, goedkoop en effectief is, dan is dat vitamine C. Dus waarom is er in de Nederlandse pers nauwelijks informatie over deze vitamine als middel tegen het coronavirus? Ik kan het u niet vertellen. Is het omdat wetenschappers jarenlang de vitamine als supplement hebben afgedaan, in de trant van: 'Eet nu maar een sinaasappel', dan krijgt u voldoende binnen? Maar in een sinaasappel zit slechts zo'n 50 tot 100 mg, terwijl in een supplement het meestal gaat om een tablet met 1000 mg.



Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair wetenschapper

Om preventief effectief te kunnen zijn bij verkoudheid, griep en wellicht ook bij een coronavirusinfectie is het aan te raden om verdeeld over de dag drie tabletten van 1000 mg te nemen. De genoemde ziekten zijn alle drie virusziekten en pas in hoge dosering kan de vitamine zin hebben als bescherming. Orthomoleculaire artsen passen dit toe. Maar niet alleen wetenschappers zien hier weinig in, óók de pers (een groot zwijgen), het RIVM en de regering. Ik vind dat vooral artsen en verpleegkundigen, die zich op de Intensive Care afdelingen uit de naad werken in hun maanpakken, ernstig tekort wordt gedaan. De afkeer tegen vitamine C is ook te vinden bij het Voedingscentrum en de NVWA. Dat is de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit, een overheidsinstantie die toeziet op naleving van wetten en voorschriften. Eind maart deed de NVWA een officiële publiekswaarschuwing uitgaan, in lijn met een eerdere publicatie van het Voedingscentrum: 'Voedingssupplementen helpen niet tegen het coronavirus'. Zoals gebruikelijk: diverse media namen de waarschuwing klakkeloos over. Volgens overheidswaakhond NVWA wordt op internet en op social media 'veel geschreven, gedeeld en geblogd' over het coronavirus/COVID-19 en wat er tegen zou helpen. NVWA: 'Vaak gaat het over ingrediënten die een rol spelen bij een goede werking van het immuunsysteem, zoals vitamine C en D of andere "weerstandsverhogende" ingrediënten in supplementen'. En, zo gaat het NVWA verder: 'Door meer vitamines te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen (informatie van het Voedingscentrum)'. Maar wie hebben de 'orthomoleculairen' aan hun zijde? Dat zijn de Europese gezondheidsautoreiten, de EFSA! Deze EFSA, de Europese tegenhanger van de NVWA, is in 2012 na een jarenlange strenge wetenschappelijke beoordeling tot de conclusie gekomen dat voedingsstoffen, óók in supplementen, de weerstand kunnen ondersteunen. Dat gold zelfs voor zes vitamines (A, C, D, B6, B12 en foliumzuur) en ook nog vier mineralen (zink, koper, ijzer en selenium). Die kregen een zogeheten EU-weerstandsclaim. Voor vitamine C is er zelfs een officiële aanvullende weerstandsclaim! Deze aanvullende claim mag officieel als volgt worden verwoord: 'Vitamine C geeft extra weerstand bij lichamelijke inspanning'. En dan wordt het extra wrang. Juist de werkers in de ziekenhuizen spannen zich tot het uiterste in. Daarom kunnen zij volgens de EFSA, wetenschappelijk aangetoond, baat hebben bij vitamine C. De EU-lidstaat Nederland heef hier blijkbaar geen boodschap aan.

Twee overheidsinstanties, NVWA én Voedingscentrum, blijven suppletie voor de weerstand ontmoedigen. Het Voedingscentrum doet dit overigens al jaren. Waarom? De enige die dat weet is het Voedingscentrum zelf.

Voor gratis updates over voedingssupplementen en het coronavirus: **www.ortho.nl/nieuwsbrief**

Vitamine C redt Allan Smith van wisse dood

In deze dagen van dreiging van weer een nieuwe virusziekte, van het coronavirus, is de actualiteit van dit verhaal weer helemaal terug. Met vitamine C is het wellicht mogelijk preventief iets te doen. Wel moet een aantal grammen per dag genomen worden … Hier het verhaal van de Nieuw-Zeelandse boer Allan Smith.

De boer uit Nieuw-Zeeland, met de naam Allan Smith, werd in 2009 geveld door de varkensgriep, een virusziekte. Hij had medische hulp nodig toen hij hoge koorts kreeg en een infectie van de bovenste luchtwegen. Zijn longfunctie was dusdanig afgenomen dat hij op de intensive care belandde. Uit een ct-scan bleek ernstige oedeemvorming in de longen. In de maand die volgde verbeterde zijn toestand niet, ondanks de inspanningen op de intensive care. Het medisch personeel wilde uiteindelijk de behandeling staken: er was geen hoop meer op overleving van de comateuze Smith. Zijn familie was het hier echter niet mee eens en vroeg de doktoren om intraveneuze toediening van vitamine C. Een advocaat was nodig om de artsen te overtuigen.

De behandeling werd uitgevoerd, al meenden de medici dat het niet zou werken. Uiteindelijk gingen ze met tegenzin op het verzoek in, met het volgende behandelschema: 25 gram vitamine C intraveneus (dag 1), 2 x 25 gram (dag 2), 75 gram (dag 3) en 100 gram (dag 4 tot 6). Twee dagen na de start werd opnieuw een ct-scan gemaakt. De oedeemvorming in de longen was verdwenen en voor het eerst in vier weken werd 'normaal' longweefsel gevonden. Allan Smith bleef echter in comateuze toestand en de artsen zagen geen reden om het vitamine C-infuus te continueren. De verbetering van de longen schreven zij toe aan een verandering van de stand van het bed (van een gekantelde naar een zittende positie).

De daaropvolgende week nam de longfunctie wederom af. De familie Smith verzocht opnieuw om toediening van vitamine C. Het verzoek werd niet gehonoreerd. De patiënt werd vervolgens overgebracht naar een ander ziekenhuis in Nieuw-Zeeland. Daar werd Smith dagelijks 6 gram oraal liposomale vitamine C toegediend, een orale toedieningsvorm waarmee hoge bloedspiegels worden bereikt. Ondanks de relatief lage dosis herstelde zijn longfunctie. Na vier weken behandeling ontwaakte Smith uit de comateuze toestand. Er werd begonnen met orale toediening van gewone vitamine C en hij herstelde zodanig dat hij uit het ziekenhuis kon worden ontslagen. Een jaar later was de boer volledig hersteld en weer in staat zijn vliegtuig te besturen boven de landerijen in Nieuw-Zeeland. De laatste berichten zijn dat Alan Smith nog steeds in een goede gezondheid verkeert.

De televisie New Zealand 3 News maakte er reportages over. Een hiervan afgeleide reportage is nog steeds via Youtube te benaderen: Vitamin C The Miracle Swine Flu Cure – 60 Minutes Living Proof.

Slapend blij worden, 10 tips voor een goede nachtrust

De gevolgen van slecht slapen - dit doe je eraan!

De gevolgen van slecht slapen - dit doe je eraan! Mensen die te weinig slapen worden humeurig, en met goede reden. Een goede nachtrust doet wonderen voor zowel lichaam als geest én je werkgever. Wij geven je nu 10 tips voor een betere nacht!

Ruim een derde van de Nederlanders heeft last van slaapproblemen. Dit heeft gevolgen voor zowel je gezondheid als je werkprestaties. Een slaaptekort kan leiden tot concentratieverlies, een slecht humeur, een minder goed geheugen, stress en minder creativiteit. Daarnaast stimuleert het overgewicht en krijg je er wallen van. Tot slot werkt je immuunsysteem minder goed waardoor je sneller ziek wordt. Om deze ellende te voorkomen kan je dus beter je slaapgewoonten verbeteren. Lees onze tips om beter te slapen!

10 tips voor een goede nacht

Tip 1: ga eerder naar bed en voorkom een slaaptekort

Een goede nachtrust is afhankelijk van het aantal uur slaap en de kwaliteit ervan. Het aantal uur slaap dat je nodig hebt verschilt per persoon. Er wordt aangeraden om tussen de 7 en 9 uur slaap te hebben. Alhoewel deze tip erg voor de hand ligt, halen veel mensen deze richtlijn niet.

Tip 2: blauwe schermen zorgen voor slapeloze nachten

Melatonine is een hormoon dat ervoor zorgt dat we slaperig worden. Door zonlicht wordt dit hormoon afgebroken zodat we overdag actief blijven. Schermen van bijvoorbeeld je laptop, mobiel, tablet of televisie bootsen dit zonlicht na. Het is daarom verstandig om (een uur) voor het slapen gaan deze schermen te mijden. Mocht dat niet lukken dan is er ook software die het blauwe licht eruit filteren zodat de afbraak van melatonine beperkt wordt. F.lux is een voorbeeld van z'n programma.

Tip 3: slapeloosheid door cafeïne

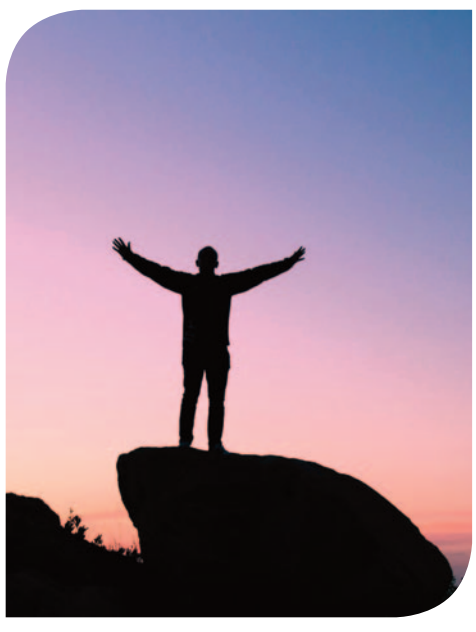
Een kop koffie doet wonderen als je moe bent en nog even door moet. Voor een goede nachtrust is koffie echter een minder goed idee. Drink daarom geen koffie meer na afloop van de middag om je slaap te verbeteren. Cafeïne komt ook voor in bepaalde theesoorten zoals groene en zwarte thee, in energie drankjes en in cola.

Tip 4: ga sporten

Door overdag te bewegen zal je merken dat je s' avonds beter in slaap kunt vallen. Zorg er daarom voor dat je voldoende beweegt.

Tip 5: maak het jezelf comfortabel

Zorg ervoor dat je lekker ligt. Hoe minder ongemak je hebt hoe sneller je in slaap zult vallen. Ligt je bed wel lekker? Zo niet dan is het misschien wel tijd voor een nieuw bed, matras en/of kussens. (Misschien is de eco



groen dekbedovertrek of deze ecologische beddenspecialist wel iets voor jou; anders zit er ongetwijfeld iets tussen in dit slaap-assortiment met natuurlijke materialen.)

Tip 6: verminder stress

Slaapproblemen worden vaak veroorzaakt door teveel stress. Je maakt je zorgen over dingen waardoor je er eindeloos over blijft tobben en je vol zit met adrenaline. Vervolgens maak je je zorgen dat je niet in slaap kunt vallen wat eindigt in een vicieuze cirkel. Deze stress kan verminderd worden door voor het slapen even wat tijd voor jezelf te nemen. Lees een boek, ga mediteren of neem een ontspannende douche.

Tip 7: verbeter de slaapomgeving

De omgeving waar je in slaapt heeft veel invloed. Zorg ervoor dat het donker is, dus licht uit en gordijnen dicht. Slaap in een kamer die iets koeler is (18 graden) en het liefst geluid stil. Als je last hebt van geluiden kan je overwegen om oordopjes te gebruiken.

Tip 8: leer jezelf een ritueel aan voor het slapen

Je kan jezelf ook een ritueel aanleren. Door deze altijd uit te voeren voor het slapen gaan leer je jezelf en je lichaam aan om in de slaapmodus te gaan. Het ritueel kan een activiteit zijn of een opvolging van activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan lezen, mediteren, tandenpoetsen, douchen, je tas inpakken, kleding klaarleggen voor de volgende dag, de hond uitlaten of een wandeling maken. Dit kan je goed combineren met tip 5 om de stress te verminderen.

Tip 9: kijk niet op de klok

Je kent het wel, je komt niet in slaap en kijkt op de klok die inmiddels op 01:30 staat. Over 6 uur moet je al opstaan en je maakt je steeds meer zorgen waardoor het nog moeilijker wordt om in slaap te komen. Het is beter om niet op de klok te kijken als je in bed ligt. Hierdoor heb je meer rust en kan je je beter bezig houden met in slaapvallen. Zet je wekker dus liever een beetje uit het zicht.

Tip 10: slaappillen; melatonine of slaapmedicatie

Als het écht niet lukt, kan je overwegen om slaappillen te nemen. Gebruik dit alleen als laatste redmiddel, ook als je er voor zou kiezen om de homeopathische of ayurvedische varia nten te kopen. Slaappillen lossen de oorzaak van het probleem namelijk niet op en je kan er afhankelijk van worden. Op korte termijn is het wel een oplossing om toch fit te zijn voor die ene belangrijke dag. Of om bij te slapen als je al dagenlang slaapproblemen hebt.

Melatonine (het slaaphormoon) helpt je om makkelijker in slaap te vallen. Je kan het zonder recept kopen bij apotheken, drogisterijen en webwinkels. Als je langdurig last hebt van slaapproblemen of vermoedt dat je een slaapstoornis hebt, kan je beter naar de huisarts gaan. Je huisarts kan indien nodig slaapmedicatie voorschrijven.
Slaap lekker!

Slapen in de woestijn, duizendgaten flensjes eten en sneeuwballen gooien

Van de gebaande paden in Marokko

Marokko heeft zoveel meer te bieden dan de betoverende medina's van de koningssteden Marrakesh, Meknes, Rabat en Fes. In een week tijd reden wij door de sneeuw van de hoge Atlas, zagen we apen in bomen, wandelden we door de dadelvallei en sliepen we in de woestijn. En overal kwamen we even vriendelijke mensen tegen. Willen we meer of minder Marokko? Wij zeggen volmondig: meer!

Tekst Sonja van den Heuvel Fotografie Henry Petersen

Ook naar Marokko?

Ga je naar Marokko, maak dan absoluut een rondreis. Als je deze bij Local Hero Travel boekt, weet je zeker dat je het echte Marokko beleeft en dat het geld dat je besteedt terecht komt bij de lokale gemeenschap en niet bij een multinational. Kies één van de leuke rondreizen en local hero Brahim zorgt ervoor dat alles in de puntjes geregeld is. De 8-daagse Marokko rondreis "Familieavontuur" boek je vanaf € 375,-, maar een losse bouwsteen van alleen een woestijnovernachting boeken kan ook bij deze toffe reisorganisatie. www.localherotravel.nl

Groen rijden

Wij kozen tijdens deze rondreis voor een huurauto via Sunny Cars. Allereerst omdat je met hun all-in formule nooit voor onverwachte kosten komt te staan. Ten tweede omdat je via sunnycars.nl gemakkelijk je kilometers kunt compenseren via Greenwheels. Kijk op sunnycars.nl

"Wake up!", het is half zes 's ochtends. Met een belletje en een vriendelijke roep, maken de mannen van de bedoeïenentent waar we vannacht in de woestijn hebben geslapen ons wakker. Als we de zonsopgang willen zien, moeten we snel zijn!
Onze zoon en dochter van zeven en negen springen hun bed uit en schieten in hun kleren. Voor hun is zo vroeg mogen opstaan op zich al een feest. Even later beginnen we aan de klim van de hoogste zandduin die voor onze tent ligt. Hijgend klimmen we omhoog, tegengewerkt door het mulle zand. Maar we moeten door, willen we het spektakel niet missen.
Eenmaal boven laten we ons uitgeput in het zand vallen. Maar het is de klim waard. Met zijn viertjes zitten we naast elkaar bovenop het duin en kijken we uit over de enorme gouden zandbak voor ons. Zover we kunnen kijken zand, zand en nog eens zand. Dit zijn de zandduinen van Erg Chebbi, aan de rand van de Sahara. Dan is het zover ... Eerst wordt een streepje zonlicht zichtbaar en dan komt langzaam de hele bol tevoorschijn. Het zand om ons heen verandert van kleur, van lichtgeel naar goud. Het is pure magie.

Bibberen in de woestijn

De enige spelbreker bovenop de duin is de kou, want jee, nooit geweten dat het in een woestijn zo koud kan zijn! Vannacht was het slechts een graad of drie, maar vanmiddag zal het hier zomaar weer 26 graden zijn. Na nog een verwarmende muntthee in het tentenkamp rijden we op onze dromedarissen terug naar het woestijndorp Merzouga. Onze dromedarissen blijken perfecte handenwarmers: met onze handen in hun dikke vacht schommelen we duin na duin richting ons ontbijt in het uit leem opgetrokken kasbahhotel. Daar eten we duizendgaatjes flensjes, vers fruit en warme broodjes.

Handen vol dadels

Gelukkig is na onze woestijnovernachting het avontuur nog lang niet voorbij. We gooien sneeuwballen in de Hoge Atlas, rijden langs uitgestrekte vlakten waar herdersgezinnen wonen, bezoeken de medina van Fes en slapen dan weer in een prachtig versierde riad en dan weer in een eco-hotel. En overal komen we vriendelijke locals tegen. Als we in de dadelvallei uitstappen om te wandelen, komt een man naar ons toe om ons twee handen verse dadels toe te stoppen. En nee, niet om er geld voor te krijgen, maar gewoon uit vriendelijkheid. Onze kinderen worden op straat op hun haren gekust en zelfs onderhandelen over de prijs gaat in de medina van Fes met een lach. Wil je niets kopen, dan is een simpel 'no merci' genoeg om gemoedelijk uit elkaar te gaan. Wat een belevenis is dit land. Wij willen meer Marokko!

Slapen bij Mustafa

Slapen in eco-hotel Kasbah Izoran in Midelt is een bijzondere ervaring. Heel het gezin zorgt met hart en ziel voor jou als gast. De vrouw des huizes kookt de lekkerste, verse gerechten van groenten uit eigen moestuin. De zoontjes willen spelen met jouw kinderen tot ze erbij neervallen. Middenin de natuur.

Neem nu een abonnement

INTERVIEWS / COLUMNS / YOGALIFE / AYURVEDA / MINDFULNESS / OEFENINGEN

MIS GEEN NUMMER
ONTVANG DE YOGAKRANT
4 X PER JAAR OP JE DEURMAT

- Lees de mooiste levenslessen
- Krijg verrassende inzichten
- De leukste mail&win acties
- Leer omgaan met emoties
- Lessen uit de yogafilosofie
- Gezondheidstips uit de ayurveda
- Eenvoudig opzegbaar

*Tweede jaar slechts 17,50

www.yogakrant.nl/abonnement

DE YOGAKRANT

WWW.YOGAKRANT.NL Voor jezelf, de ander en de wereld

FSC www.fsc.org
RECYCLED
Papier gemaakt van gerecycled materiaal
FSC® C008011

KEIHART
Stevige tekst met hart voor uw zaak

Keihart schrijft de wereld mooi

Je hebt het roer omgegooid, op zoek naar
een manier van leven en werken die past bij wie jij bent.
Je volgt je hart en wilt je talent inzetten
om iets voor anderen te betekenen.
Je streeft behalve naar financieel-economische
ook naar maatschappelijke waarden.
Op naar een sociale en duurzame economie –
de betekeniseconomie!

Als tekstschrijver richt ik me op
“zaken die de wereld mooier maken”.
Mooie producten verdienen een goede tekst!
Of het nu gaat om een flyer of brochure, webtekst, artikel, blog,
nieuwsbrief, missie en visie, bedrijfsbiografie, toelichting, … ,
Keihart levert stevige tekst met hart voor uw zaak.

Nanny Schutte

Keihart
Neptunusstraat 4, 7771 EX Hardenberg
T 06 4230 4680 E info@keihart.nl W www.keihart.nl

* Mail & Win-acties

Bij het meedoen aan de in deze krant geplaatste winacties, wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons bestand met abonnees die onze wekelijkse nieuwsbrief ontvangen.

Zo blijf je eenvoudig op de hoogte van nieuwe win-acties, als ook van nieuwe producten en diensten die passen bij jouw bewuste, verantwoorde lifestyle.
Nadrukkelijk stellen wij dat je gegevens nooit worden verkocht noch geruild noch weggeven aan derden.

Natuurlijk kan je je via de nieuwsbrief altijd weer afmelden.
Over uitslag van winacties gaan wij niet in correspondentie.

De uiterste datum voor het inzenden is 28 februari 2019

de betere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Sanne Knijn, Nanny Schutte

Verkrijgbaar bij:

De Betere Wereld is op steeds meer plaatsen landelijk en gratis, verkrijgbaar, onder andere bij de filialen van hiernaast afgebeelde ketens, bedrijven en organisaties.

Kijk voor volledig overzicht op:
www.debeterewereld.nl/de-betere-wereld-krant/

Stichting De Betere Wereld
Kennemerstraatweg 13
1814 GA I Alkmaar
T: 088 134 88 10
www.debeterewereld.nl
Sales Lions BV

Professionals in sales en marketing
T: 088 134 88 10
www.saleslions.nl
DTP: Floppy Design

EXCELLENT TOOTHPASTE WITHOUT THE WASTE!

Goede tandpasta. Geen bullsh*t.

Smyle BRUSH MINTS

FLUOR & NON FLUOR

100% PLASTIC-VRIJ

VEGAN

NATUURLIJKE INGREDIËNTEN

VRIJ VAN ALLERGENEN

MADE IN HOLLAND

WWW.WESMYLE.NL