



# Arbeids- vitamines

Gezond en lekker aan  
het werk.

**De Friesland**

[defriesland.nl](https://defriesland.nl)

# Inleiding

Gezond eten op je werk kan best lastig zijn. Want of je nu op kantoor zit of thuiswerkt, de verleidingen liggen overal op de loer.

Grijp jij vaak naast de fruitschaal en blijft het zelden bij het voorgenomen handjevol? Dan schotelen we je graag wat praktische tips, verantwoorde recepten, interessante blogs en feitelijke informatie over gezonde voeding voor.

Alles om je te inspireren en te motiveren om gezonde keuzes te maken. Dus, kun je wel wat arbeidsvitamines gebruiken? Lees dan snel verder.



# Inhoud

4

Een goede start met overnight oats.



8

Lekkere lente lunch: Vietnamese springrolls.



12

Je dagelijkse dosis vitamine D: zon of voeding?



24

Interview diëtist Linda Swart.

6. Voedingstrends en hypes

15. Actueel

16. Recept: kwarkbroodjes

20. Tips om gezond te eten op het werk

22. Thuiswerken? Zo stil je die lekkere trek

28. Thee is de nieuwe koffie

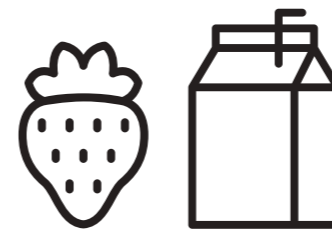
30. Recept: dadel-kokos balletjes

# Recept Een goede start.



# Ontbijt met overnight oats

Dit havermoutontbijt zet je de avond van tevoren al klaar, zodat de havermout zacht kan worden. Vandaar de naam 'overnight oats.' Je kunt eindeloos variëren met de toppings. In plaats van aardbeien en frambozen, kun je ander fruit zoals appel, banaan of blauwe bessen gebruiken. En denk bijvoorbeeld ook eens aan noten, rozijnen, dadels en een snufje kaneel.



## Bereiding

1. Doe 50 gram havermout met 150 ml melk in een af te sluiten bakje of pot. Doe er een theelepel honing bij. Zet dit een nacht in de koelkast.
2. Haal de volgende ochtend je havermoutontbijt uit de koelkast en maak af met de topping.

Bron: De Lekker aan het Werk app van Mama Mascha

## Wat heb je nodig?

- 50 gram havermout
- 150 ml melk
- 50 gram aardbeien
- 50 gram frambozen
- 1 tl honing

## Voedingswaarde

- 292 calorieën
- 43,9 gram koolhydraten
- 6,4 gram vet
- 11,4 gram eiwitten



# Voedingstrends en hypes

Mascha Perquin-Sarneel, gediplomeerd voedingsdeskundige en oprichtster van de Lekker aan het Werk app en foodtruck Mama Mascha, neemt ons mee in de trends en hypes op voedingsgebied.

Gezond eten krijgt dit jaar weer volop aandacht en we gaan steeds meer richting gepersonaliseerde voeding. Gezonde voeding is voor iedereen anders en wat voor de een gezond is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Bij gepersonaliseerde voeding wordt daarom rekening gehouden met je gezondheidsstatus, erfelijke aanleg en persoonskenmerken. De echte doorbraak verwacht ik op wat langere termijn en nog niet in 2020. We maken wel stappen richting de gepersonaliseerde voeding via de volgende 5 trends:

## 1. Biodiversiteit en het milieu

De roep om het milieu minder te belasten is overal hoorbaar, ook als het om voeding gaat. Minder verspilling is daarbij een belangrijk thema. Er zijn ook steeds meer mensen die vegetarisch of veganistisch

eten. Zelf ben ik groot voorstander van het minderen: ik noem mijzelf flexitariër en eet dus enkele dagen per week geen vlees. Minder vlees en vis en meer zeewier, peulvruchten, quinoa en cactussen (!). Ja, er zijn eetbare cactussen en omdat ze weinig water nodig hebben is dat in veel gebieden op de wereld een ideaal gewas. Dus let maar op: cactussen worden de nieuwe superfoods.

## 2. Voeding als medicijn

Ook in de medische wereld wordt de invloed van voeding op onze gezondheid steeds meer onderzocht en onderkend. Steeds meer artsen zetten gezonde voeding in naast medicijnen. Door een betere leefstijl kan het medicijngebruik omlaag en kunnen bepaalde ziektes voorkomen worden.

## 3. Koolhydraatbeperkt eten zet door

Terwijl een kleine groep mensen nog maar nauwelijks koolhydraten eet, minderen de meeste mensen stap voor stap hun koolhydraten en gaan meer eiwitten en vetten eten. Het populaire Keto-dieet is een voorbeeld van een dieet waarin bijna geen koolhydraten zijn opgenomen. Ik ben geen voorstander van dit dieet, want op de lange termijn is het nauwelijks vol te houden en bovendien ga je dan meer vlees eten, in plaats van minder. Eiwitten zijn hot, maar aan de vetten moeten we, na jaren van vet-bashing, nog een beetje wennen. Er zijn overigens ook trendwatchers die de comeback van de koolhydraatrijke aardappel voorspellen. Die is voedzaam en zit barstensvol mineralen en vitamines. Dat is dan weer een leuke tegenreactie op de koolhydraten die een beetje in het verdomhoekje zitten.

## 4. Intermittent fasting blijft hot

Dat betekent dat je periodiek vast. Dus bijvoorbeeld 3 dagen eten en dan weer 2 dagen niet, of niet eten tussen avondeten en de lunch de dag erna. Ook het effect van de Ramadan leren we steeds beter begrijpen. Uit onderzoek blijkt dat vasten een positief effect heeft op de bloedsuikerspiegel. Er is meer onderzoek nodig, maar daar wordt hard aan gewerkt. Veel diabetici experimenteren erop los. Heb je diabetes en wil je aan de slag met vasten? Doe dit dan altijd onder begeleiding van een arts en/of diëtist!

## 5. Easy Healthy

Mensen willen best gezonder eten, maar dan wel smakelijk en makkelijk. Hier speelt de markt handig op in. Het wordt ons steeds makkelijker gemaakt om gezonder te eten. Denk aan de soeppakketten van de supermarkten en de maaltijdboxen die je kan laten bezorgen. Er zijn ook steeds meer aanbieders van online dieetadvies, weekmenu's en apps. Probeer de Lekker aan het Werk app eens, een handige app met weekmenu's en tips voor makkelijke, gezonde maaltijden!

Verzekerden van De Friesland ontvangen 50% korting op deze app. Kijk snel op [Fan van Fit](#)

**“Eiwitten zijn hot, maar aan de vetten moeten we, na jaren van vet-bashing, nog een beetje wennen.”**

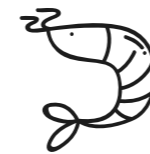


# Recept Lekkere lente lunch.



# Vietnamese springrolls

Deze lente loempia's rol je zelf, voor een lekkere lichte lunch. Gỏi cuốn heten ze in Vietnam. In plaats van de standaard loempia's, serveer je deze zonder frituren. Wel zo gezond! De rijstvelen zijn de perfecte verpakking voor alle restjes in je groentela. Voeg bijvoorbeeld taugé, kool, reepjes gember en sla toe. En een vegetarische variant maak je net zo makkelijk met reepjes tofoe of omelet.



## Wat heb je nodig?

Voor 4 personen:

- 10 rijstvelen
- 75 gr noedels
- 100 gr komkommer
- 1 winterpeen
- 1/2<sup>e</sup> limoen
- 100 gram (gekookte) garnalen
- 15 gr koriander
- 4 el chilisaus
- 125 gr zure room

## Voedingswaarde

- 170 calorieën
- 18,9 gr koolhydraten
- 6,6 gr vet
- 7,7 gr eiwitten

## Bereiding

1. Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking gaar. Giet ze af, doe ze in een kom en schep er 2 eetlepels chilisaus door.
2. Snijd de komkommer en wortel in dunne reepjes (of schaaf ze met een dunschiller). Pers de limoen uit en voeg de komkommer, wortel, garnalen en het limoensap aan de noedels toe. Schep goed om en voeg peper en zout naar smaak toe.
3. Vul een ruime kom met warm water en leg er een rijstvel in. Duw het rijstvel in het warme water tot hij zacht is (vaak binnen 20 seconden) en leg het op een bord. Een scheurtje hier en daar is niet zo erg, dat rollen we wel weer weg.
4. Leg een takje koriander net iets uit het midden op het rijstvel. Deze schijnt straks heel mooi door het rijstvel heen. Drapeer een smalle strook van het noedelmengsel op het koriandertakje. Vouw de boven- en onderkant van het rijstvel over de noedels heen en rol de loempia zo strak mogelijk op.
5. Meng de zure room met 2 eetlepels chilisaus en garneer met wat korianderblaadjes. Serveer dit bij de loempia's als dipsausje.

Bron: De Lekker aan het Werk app van Mama Mascha

# W-eetje

**Sla kan een kalmerende  
en slaapverwekkende  
werking hebben.**



# Je dagelijkse dosis vitamine D: zon of voeding?



In deze tijd waarin we massaal thuiswerken komen veel mensen minder buiten. Dat betekent ook minder blootstelling aan zonlicht en dus minder aanmaak van vitamine D. Is het mogelijk om via je voeding voldoende vitamine D binnen te krijgen? Of is het toch verstandig om af en toe een frisse neus te halen als het zonnetje schijnt?

tweederde van hun vitamine D behoefte uit zonlicht, de rest komt uit voeding (4). Maar heb je dat zonnetje nou echt nodig of kun je de aanbevolen 10 microgram vitamine D ook uitsluitend via voeding binnenkrijgen? Vitamine D vind je alleen – in kleine beetjes – in producten van dierlijke afkomst zoals ei en vlees. Een uitzondering hierop is vette vis zoals forel, haring, zalm en makreel. Daar zit wat meer vitamine D in. Als je daar elke dag een stukje van 100 gram van eet ben je al een stuk op weg om aan de aanbevolen hoeveelheid van vitamine D te voldoen. Echter vanuit duurzaamheidsoogpunt is het niet verstandig om dagelijks vis te eten (5). Daarnaast

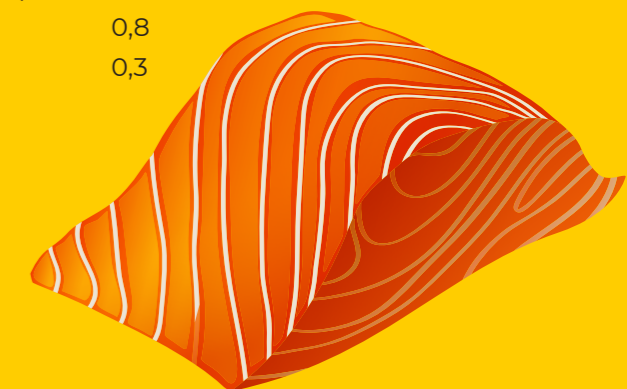
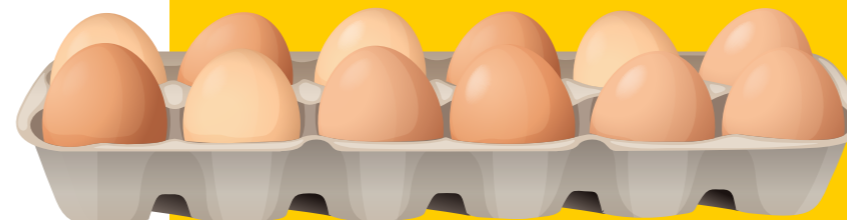
wordt vitamine D (verplicht) toegevoegd aan halvarine en margarine. Met één gemiddeld besmeerde boterham met halvarine of margarine krijg je 0,5 microgram vitamine D binnen. Als je vitamine D alléén zou moeten halen uit halvarine of margarine heb je dus zo'n 20 sneetjes brood nodig. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor eieren. Eieren kunnen – met ongeveer 1 microgram vitamine D per stuk – wel redelijk bijdragen aan de vitamine D inname. Maar het is voor je gezondheid niet aan te raden om meer dan 7 eieren in de week te eten. Kortom, zoals je ook in de tabel kunt zien, het is nogal een klus om dagelijks aan die 10 microgram vitamine D te komen uitsluitend via voeding (6).

**Wat is vitamine D en waarvoor heb ik het nodig?**  
Eén van de belangrijkste bronnen van vitamine D is zonlicht. Door blootstelling aan zonlicht wordt via een route via de huid, lever en de nieren de actieve variant van vitamine D, vitamine D3, gevormd (1). Dus dat zonnetje heeft meer functies dan het creëren van dat prettige, en in het voorjaar oh zo gewenste, bruine tintje. Waarom is vitamine D belangrijk? Het speelt een rol in het reguleren van de calciumopname in de darmen en in het functioneren van het immuunsysteem (je weerstand) en de spieren. Ook is het nodig voor de opbouw van sterke botten. Hoeveel Nederlanders een vitamine D tekort hebben is niet bekend. Wel is het risico groter in periodes met minder zon

(lees: de winter) en voor mensen die weinig buiten komen of een donkere of getinte huidskleur hebben (2). Bij volwassenen kan een vitamine D tekort leiden tot een vervroegd of versneld proces van botontkalking, en daarmee een verhoogde kans op botbreuken. Ook kan er spierzwakte of een verminderde immunofunctie optreden (1,3). Bij kinderen kan rachitis ontstaan. Dat betekent dat de botten niet voldoende sterk worden en daardoor buigen onder invloed van het gewicht. Een kenmerk daarvan zijn (extreme) O-benen.

**Kan ik uitsluitend via mijn voeding voldoende vitamine D binnenkrijgen?**  
Gemiddeld genomen krijgen Nederlanders circa

Product	Hoeveelheid	Vitamine D (in microgram)
Zalm, onbereid	100 gram	7,9
Zalm, gerookt	Voor 1 sneetje brood (25 gram)	1,0
Haring (Hollandse Nieuwe)	1 stuks (75 gram)	4,7
Makreel, gerookt	Voor 1 sneetje brood (40 gram)	3,3
Ei, gekookt	1 stuks (50 gram)	0,9
Halvarine	Voor 1 sneetje brood (6 gram)	0,5
Vloeibaar bak & braadvet	1 eetlepel (10 gram)	0,8
Runderlapje, onbereid	100 gram	0,3



### Dus wat moet ik nu doen...?

Vaar niet alleen op voeding, en steek elke dag even je hoofd buiten de deur. Als je elke dag tussen 11:00 en 15:00 uur circa 15-30 minuten met je gezicht en handen onbedekt buiten bent dan is dat voldoende (2,7). Eerder of later kan ook maar dan heb je een langere blootstellingsduur nodig. Daarentegen heb je een kortere tijd in de zon nodig als een groter deel van je lichaam onbedekt is (2,7). Dus ga vooral in je t-shirt of korte broek even de deur uit als de zon schijnt. Natuurlijk dien je ten alle tijden te voorkomen dat je verbrandt!

### En vitamine D supplementen dan?

Niet voor iedereen zijn voorgaande adviezen voldoende. Specifieke groepen mensen hebben het hele jaar door extra vitamine D nodig bijvoorbeeld in verband met een verminderde vitamine D aanmaak door de huid. Mannen en vrouwen boven de 70 jaar wordt geadviseerd om dagelijks een supplement van 20 microgram vitamine D per dag te gebruiken. Voor kinderen onder de 4 jaar, voor blanke vrouwen boven de 50 jaar, voor vrouwen die borstvoeding geven en voor mannen en vrouwen tussen de 4 en 70 jaar met een getinte of donkere huidskleur geldt een

suppletie advies van 10 microgram per dag. Het type of merk supplement maakt niet zoveel uit; zolang het vitamine D3 is (3). Win eventueel advies in van je huisarts of diëtist als je tot een groep behoort met een risico op een vitamine D tekort. Behoor je niet tot een risicogroep en twijfel je of je voldoende vitamine D binnenkrijgt? Slik dan niet zomaar een supplement, maar laat eerst je vitamine D status bepalen door de huisarts. Hoewel het zeldzaam is kan een langdurige te hoge inneming van vitamine D schade aan hart, nieren en bloedvaten veroorzaken. Door blootstelling aan zonlicht kan dat overigens niet ontstaan. Hoe langer de blootstelling van de huid aan zonlicht, hoe lager de vitamine D productie wordt (1,3).

### Conclusie

Het is verstandig om ook in de tijd van binnen zitten en thuis werken dagelijks 15 tot 30 minuten naar buiten te gaan met in ieder geval je gezicht en je handen onbedekt maar zonder het risico op verbranden. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Is dat niet (altijd) mogelijk, zet dan in ieder geval eens per week vette vis op het menu, eet regelmatig een eitje, gebruik halvarine voor op het brood en vloeibare margarine om in te bakken.

### Bronnen

1. Thompson, J., Manore, M. and Vaughan, L. (2020). The science of nutrition (5th edition). New York: Pearson. ISBN9780134898674
2. Stichting Voedingcentrum Nederland. (2012). Voedingsnormen en suppletieadviezen vitamine D. Geraadpleegd op 10-04 van [https://www.voedingcentrum.nl/Assets/Uploads/Documents/Eten%20en%20gezondheid/Vitamines/Basisartikel%20Voedingsnormen%20en%20suppletieadviezen%20vitamine%20D\\_def.pdf](https://www.voedingcentrum.nl/Assets/Uploads/Documents/Eten%20en%20gezondheid/Vitamines/Basisartikel%20Voedingsnormen%20en%20suppletieadviezen%20vitamine%20D_def.pdf)
3. Stegeman, N. (2017). Voeding bij gezondheid en ziekte (7e druk). Groningen: Noordhoff uitgevers. ISBN 9789001875695
4. Van Rossum, C.T.M., Fransen, H.P., Verkaik-Kloosterman, J. et al. (2011). Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010; diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM-rapport nr. 350050006/2011. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Bilthoven
5. Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A. en Wolvers, D. (2020). Richtlijnen Schijf van Vijf. Den Haag, Stichting Voedingcentrum Nederland. 6e druk
6. Stichting Voedingcentrum Nederland. Eetmeter. Geraadpleegd op 10-04-20120 van <https://mijn.voedingcentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/>
7. KWF Kankerbestrijding. (2010). De relatie tussen kanker, zonnestraling en vitamine D. Amsterdam: Signaleringscommissie Kanker van KWF Kankerbestrijding

# Actueel

## Antwoord op al je vragen over voeding

Donderdag 23 april  
van 20.00 – 21.00 uur

Ieder mens is uniek, dus ook de manier waarop je reageert op voeding. Stel daarom jouw persoonlijke vragen over voeding aan diëtist Linda Swart op donderdag 23 april van 20.00 – 21.00 uur via [doejemee.nl/wijs-met-je-spijs](https://doejemee.nl/wijs-met-je-spijs)

**Linda Swart – (Sport)diëtist/ leefstijlcoach**  
Linda is (sport)diëtist, praktijkeigenaar AVS (Adviesbureau Voeding en Sport) en al jaren sportdiëtist bij FC Groningen.

## 50% korting op de Lekker aan het Werk app

Wil je meer lekkere verantwoorde recepten? Dan is deze app van Mama Mascha wat voor jou!

Als collectief verzekerde krijg je 50% korting op de Lekker aan het Werk app. Je betaalt dan geen €49,- maar €24,50 voor een jaarabonnement. Het abonnement wordt na een jaar automatisch beëindigd.

### Wat biedt de Lekker aan het Werk app?

- ✓ Recepten voor alle eetmomenten op een dag, makkelijk én gezond!
- ✓ Kennis en tips over gezonde voeding via de blogs
- ✓ Wisselende weekmenu's ter inspiratie
- ✓ Een boodschappenlijstje waarmee je makkelijk de ingrediënten voor de recepten in huis kan halen.

Kijk voor meer informatie op [Fan van Fit](#)



# Recept

## Kwarkbroodjes

als ontbijt,  
lunch of gewoon  
als lekker  
tussendoortje.



# Kwarkbroodjes



## Wat heb je nodig?

- Voor 24 stuks:
- 300 gram volkorenbloem
- 350 ml kwark
- 100 gr noten
- 100 gr rozijnen
- 3 el pitten of zaden
- 2 eieren
- 6 el honing
- 2 tl kaneel
- 2 grote rijpe bananen
- 1 el bakpoeder

## Voedingswaarde (per stuk)

- 150 calorieën
- 20,4 gr koolhydraten
- 4,8 gr eiwitten
- 5,2 gr vet

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de bloem in een grote beslagkom. Voeg bakpoeder en een snufje zout toe en meng goed door elkaar.

Prak de banaan en doe deze met de kwark, honing, en het kaneelpoeder bij de bloem in de kom. Breek de eieren boven de kom en meng goed tot je een mooi glad beslag hebt. Hak de noten grof of fijn, wat jij lekker vindt. Doe ze samen met de pitten en rozijnen bij het beslag en roer nog even goed door.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak ongeveer 24 bolletjes van het beslag en leg deze op de bakplaat. De bolletjes rijzen nog in de oven, dus houd wat ruimte tussen de broodjes. Bak de kwarkbolletjes in 15 tot 20 minuten gaar.

Bron: De Lekker aan het Werk app van Mama Mascha  
Kijk voor meer informatie op [Fan van Fit](#)



# — W-eetje

**Een paprika bevat  
3 keer zoveel vitamine C  
als een sinaasappel**



# Thuiswerken? Zo stil je die lekkere trek

We werken massaal thuis in deze tijd. Je hebt je koelkast en je voorraadkast binnen handbereik. En misschien is boodschappen doen je enige uitje of laat je de boodschappen thuisbezorgen. Heel verleidelijk om tussen de ene conference call en de andere online meeting even wat lekkers uit de keuken te halen. Maar we bewegen ook minder, dus of dat nu wel zo verstandig is... Dat ligt uiteraard aan de keuzes die je maakt. In dit blog wordt besproken wat gezonde keuzes zijn en hoe het makkelijker wordt om die gezonde keuzes te maken.

## Hoe zorg ik ervoor dat ik niet de hele dag door loop te snaaien?

Als je niet de hele dag door wilt snaaien zijn er een paar dingen belangrijk. Om te beginnen is het zinvol om het ritme aan te houden zoals je op een gewone werkdag ook zou doen. Neem je maaltijden op vaste tijden en plan pauzes in om het op te eten. Neem de tijd om te eten, ga aan de eettafel zitten en werk dan weer verder. Als je achter je laptop blijft zitten ben je minder bewust van wat je eet waardoor je eigenlijk 'vergeet' dat je gegeten hebt en sneller weer trek krijgt. Bovendien eet je dan sneller waardoor je minder gevoel van verzadiging ervaart en dus óók weer sneller behoefte hebt aan eten. Door rustig en bewust te eten zorg je ervoor dat de behoefte aan

(lekkere) tussendoortjes wat afneemt (1,2). Daarnaast is het belangrijk wat je in huis hebt. Dus als je de boodschappen thuis laat bezorgen en online bestelt, maak dan een boodschappenlijstje met de dingen die je echt nodig hebt. En voorkom in de (online) supermarkt de secties met de toetjes, frisdranken, snoep en koek. In een supermarkt word je systematisch verleid om ongezonde producten en tussendoortjes te kopen. Online shoppen is dus een kans om gezondere keuzes te maken! Let er op dat je geen impulsaankopen doet. Misschien denk je: "ik kan het alvast maar in huis hebben voor het geval dat...". "In het geval dat" betekent hoogstwaarschijnlijk dat je het uiteindelijk zelf opeet. Want het is nu natuurlijk niet zo dat ineens spontaan de hele familie op de

stoep staat. Als derde tip: zorg dat de gezonde keuzes voor het grijpen staan. Als je ongezondere producten in huis heb, zet die dan uit het zicht. Stel je haalt een kopje koffie en de schaal met koekjes staat op het aanrecht en het fruit ligt in de koelkast. Rara, wat pak je dan? Juist... Kortom: eet op gezette tijden, neem bewust een break, haal geen gekke dingen in huis en zet gezonde opties prominent in beeld.

## Vermijd de suikerdip

De supermarkt staat er vol mee, maar helaas zijn de meeste kant-en-klare tussendoortjes zoals koekjes, biscuitrepen, candybars, ijs, en hartige snacks zoals chips en zoutjes vaak geen gezonde keuze. Deze producten bestaan vaak grotendeels uit wit meel,

suiker, vet en zout. Het is verstandig om deze minder gezonde tussendoortjes zoveel mogelijk te vermijden. Zeker als deze veel suiker of wit meel bevatten zorgen ze even voor een energiepiek maar daarna volgt al snel een dip omdat je lichaam dan insuline aan gaat maken en de suikers al snel weer uit je bloed verdwijnen (3). Het gevolg: je krijgt weer trek. Niet heel goed voor je concentratie en productiviteit. Daarom is het ook verstandig om zoete dranken zoals frisdrank en sap zoveel mogelijk te laten staan en uitsluitend water en thee of koffie zonder suiker te drinken. Als je dan toch een keer iets lekkers wilt kijk dan bij de voedingswaarde declaratie op de verpakking, en zorg ervoor dat een portie niet meer dan 75 kcal bevat (4).

**Blog:  
Gezonde  
keuzes.**



**“Zorg dat de gezonde keuzes voor het grijpen staan. Als je ongezondere producten in huis heb, zet die dan uit het zicht.”**



### Kies lekker en gezond!

Mocht je trek krijgen tussen de maaltijden, dan zijn er talloze gezonde opties om tussendoor te eten. Denk bijvoorbeeld aan :

- Groente. Dit kun je zo'n beetje onbeperkt eten. Snijd een paprika in reepjes, zet snoeptomaatjes op tafel of snijd een komkommer in plakjes. Ben je geen grote groente-fan? Maak er dan een dip bij van bijvoorbeeld avocado, hummus, of een yoghurt- of tzatzikidip.
- Fruit. Een portie fruit een uitstekend tussendoortje. Eén portie fruit is bijvoorbeeld een appel, sinaasappel, 2 kiwi's, 2 mandarijnen, 1 banaan of een schaalte van 150 gram klein fruit zoals bosbessen, druiven, frambozen, stukjes ananas, aardbeien, etcetera.
- Een schaalte (soja)yoghurt of (soja)kwark. Yoghurt

of kwark bevat behoorlijk wat eiwit en dat zorgt voor een verzadigd gevoel. Kies de naturel variant want de vruchten- of vanillevarianten bevatten vaak veel suiker. Vind je het saai? Doe er dan wat fruit zoals bessen of aardbeien door en top het af met een theelepeltje zaden of pitten zoals zonnebloempitten.

- Ongezouten noten. Hiervoor geldt: een beetje met mate omdat ze erg calorierijk zijn. Een goede portie voor een tussendoortje is rond de 30 gram. Dus doe de noten in een snackschaaltje en berg de zak in de voorraadkast weer op.
- Sojaboontjes. Sojaboontjes, ook wel edamame boontjes genoemd, zijn heerlijk om tussendoor te eten. Ze zijn eiwit- en vezelrijk en zowel gepeld als ongepeld te verkrijgen.
- Een 100% volkoren cracker met beleg. Denk aan bijv.

hummus, 100% pindakaas, avocado of hüttenkäse. Ook een zelfgemaakte eisalade is heerlijk. Prak een eitje, meng dit met een eetlepel yoghurt, een theelepel mosterd en wat kerrie en peper.

- Olijven en augurken. Let op! Ze bevatten wel veel zout. Dus eet niet meteen het hele bakje of potje leeg. Ca. 10-15 olijven of 2-3 middelgrote augurken is een redelijke portie om aan te houden.
- Gedroogd fruit zoals dadels, vijgen of abrikozen. Ook hier: let op dat je dit met mate eet. Het is een geconcentreerde vorm van fruit dus het bevat in grotere hoeveelheden behoorlijk wat suiker. Hiervoor kun je eenzelfde portie aanhouden als bij de noten is aangegeven: rond de 30 gram.

Dit is een greep uit mogelijke tussendoortjes. Uiteraard kun je ook zelf creatief aan de slag door

bijvoorbeeld bananenbrood of havermoutrepen te bakken. Let er op dat als je iets bakt dat je gebruik maakt van 100% volkorenmeel en dat het zo min mogelijk toegevoegd suiker bevat.

### Maar heb ik eigenlijk wel tussendoortjes nodig?

Je hoeft trouwens niet per se tussendoortjes te eten. Het is een fabel dat je tussendoortjes nodig hebt om je stofwisseling op gang te houden (5). Sommige mensen vinden het prettig om drie maaltijden op een dag te eten; anderen vinden het fijner om meer maar kleinere eetmomenten verspreid over de dag te nemen. Allebei is het dus prima - mits je natuurlijk de juiste keuzes maakt in wát je eet (2,6,7). Het is verstandig om een maximum van 7 eetmomenten per dag aan te houden aangezien voeding (ook gezonde voedingsmiddelen) het tandglazuur kan aantasten (8).



### Bronnen

1. Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D. and Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *Am J Clin Nutr.* 2013 Apr; 97(4):728-741
2. Hess, J.M., Jonnalagadda, S.S. and Slavin, J.L. (2016). What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Adv Nutr.* 2016 May 16;7(3):466-75
3. Whitney, E. et al (2015). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning, 14th edition. ISBN 9781285874340
4. Brink, L., Postma-Smeets, A., Stafleu, A. en Wolvers, D. (2020). *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Den Haag, Stichting Voedingcentrum Nederland. 6<sup>e</sup> druk.
5. Bellisle, F., McDevitt, R. and Prentice, A.M. (1997). Meal frequency and energy balance. *Br J Nutr.* 1997 Apr; 77 Suppl 1:S57-70
6. Robinson, E., Almiron-Roig, E., Rutters, F., de Graaf, C., Forde, C.G., Tudur Smith, C., Nolan, S.J. and Jeb, S.A. (2014). A systematic review and meta-analysis examining the effect of eating rate on energy intake and hunger. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100(1):123-51
7. Nijke, V.Y., Smith, T.M., Shuval, O., Shuval, K., Edshteyn, I. Kalantri, V. and Yaroch, A.L. (2016). Snack Food, Satiety and Weight. *Adv Nutr.* 2016 Sep 15;7(5):866-78
8. Kandelman, D. (1997). Sugar, alternative sweeteners and meal frequency in relation to caries prevention: new perspectives. *Br J Nutr.* 1997 Apr;77 Suppl 1:S121-8



# “De grootste valkuil als je thuiswerkt is je koelkast.”

Linda is (sport)diëtist, praktijkeigenaar AVS (Adviesbureau Voeding en Sport) en al jaren sportdiëtist bij FC Groningen.

## 1. Als algemeen advies geldt dat een man dagelijks 2500 calorieën en een vrouw 2000 calorieën in mag nemen. Geldt dit ongeacht het soort werk wat je doet?

Als je een heel actief leven hebt, bijvoorbeeld door fysiek (zwaar) werk of omdat je veel sport, dan is je behoefte hoger dan gemiddeld. Aan de andere kant geldt ook dat wanneer je weinig actief bent en je de dagen met name zittend doorbrengt je waarschijnlijk te zwaar wordt als je deze hoeveelheid inneemt. Het gemiddelde geldt dus niet voor iedereen. Af en toe op de weegschaal staan helpt je om dat in de gaten te houden. Word je steeds wat zwaarder of lichter dan weet je dat je iets minder of iets meer moet eten. Iedereen heeft een eigen balans.

## 2. Wat is jouw beste advies om gezond te eten op het werk?

Dat zal voor iedereen verschillend zijn. Er zijn mensen die thuis gezond eten, maar juist veel verleidingen op het werk hebben. Denk bijvoorbeeld aan alle jarige collega's, de snoepspot bij de balie of de ongezonde snacks bij de lunch. Er zijn ook mensen bij wie het juist omgekeerd is. Daar gaat het op het werk heel goed. Ze nemen een lunchpakketje en gezonde tussendoortjes mee, ze hebben vaste pauzes en dus regelmaat. Nu ze thuiswerken gaat het dan een stuk minder goed. De regelmaat ontbreekt en de verleidingen zijn daar juist heel groot met al het lekkers in de (koel)kast. Het beste advies is om voor jezelf na te

gaan waar je knelpunten en verleidingen liggen. Als je 80% van de week zo gezond mogelijk eet dan kun je echt af en toe iets minder gezonds eten. Dat kan zowel thuis als op het werk.

## 3. Hoe kun je met onregelmatige werktijden toch gezond blijven eten?

Het belangrijkste is om ritme en regelmaat in je voedingspatroon te houden. In de nacht werkt je stofwisseling anders en reageert je bloedsuiker sterker op voeding dan overdag. Mensen die ploegendiensten draaien blijken een tweemaal zo hoog risico op overgewicht en andere welvaartsziekten te hebben dan mensen die alleen overdag werken. Door een regelmatig eetpatroon aan te houden verklein je de kans op bijvoorbeeld darmklachten of een opgeblazen gevoel. Ook verminder je het risico op “energiedips”. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om te kijken wat je eet en drinkt en waar je je energie uit haalt. Neem je bijvoorbeeld je maaltijden mee van huis of kun je gebruik maken van een bedrijfsrestaurant?

“Ook is het aan te raden wat meer te variëren. Kies voor lekker seizoensfruit of doe eens fruit en groente op je brood of fruit door de yoghurt.”



## 4. Wat is de grootste valkuil voor werknemers wat betreft gezonde voeding?

Laat je niet verleiden en zorg dat je gezonde dingen in huis haalt. Dan heb je altijd gezonde tussendoortjes binnen handbereik voor het geval je tussendoor trek krijgt. Denk bijvoorbeeld aan een stuk fruit, een bakje snackgroente, een bakje yoghurt, een hand ongezouten noten of een volkoren cracker. Zorg ook thuis voor regelmaat en structuur. Plan je maaltijden en je werkzaamheden. Sla geen maaltijden over, dan kom je minder in de verleiding om te snoepen.

## 5. Waarom is het voor veel mensen zo lastig om voldoende groente en fruit te eten en genoeg water te drinken?

Dat is een goede vraag. We weten dat het gezond is en ook zie je steeds meer een verschuiving naar meer plantaardig eten en minder dierlijk, maar toch blijft het voor veel mensen lastig. Bij groente eten denken mensen nog vaak dat het alleen bij het warm eten kan. Fruit is vaak onhandig om mee te nemen; het is thuis net weer op of eentonig om altijd maar die appel tussendoor te eten. Ook hoor ik vaak dat als een collega trakteert de appel ook makkelijk in de tas blijft. Het helpt als je je fruit, snackgroente en water (of thee) in het zicht zet. De kans dat je het dan vergeet is minder groot. Ook is het aan te raden wat meer te variëren. Kies voor lekker seizoensfruit of doe eens fruit en groente op je brood of fruit door de yoghurt.



Heb je zelf nog vragen aan Linda?  
Stel ze op donderdag 23 april  
tussen 20.00 en 21.00 uur live tijdens  
het online vragenuur via  
[doejemee.nl/wijs-met-je-spijs](https://doejemee.nl/wijs-met-je-spijs)

# W-eetje

**Sterk gekleurde groenten  
en fruit bevatten veel  
antioxidanten**



# Thee is de nieuwe koffie. Bakkie pleur lekker op.

Koffie. We love it. Toch zijn er ook veel enthousiastelingen voor een warme kop matcha thee of verse gemberthee. Want, koffie is lang niet zo goed voor je. Stress, hartkloppingen, slapeloosheid en uitdroging, om maar wat te noemen. Is ons geliefde zwarte drankje dan echt zo slecht?

## Fabel: koffie werkt vocht afdrijvend

First things first. Koffie droogt je lichaam helemaal niet uit. Marianne Geleijnse, hoogleraar Voeding en Hart- en vaatziekten aan de Wageningen Universiteit vertelt dat koffie je blaas alleen een beetje prikkelt waardoor je eerder moet plassen. Dat glas water dat je naast je espresso krijgt in je favoriete koffiobar is dus eigenlijk niet nodig. Je bakkie pleur zorgt alleen al voor een betere vochtbalans. Al doet dat glas water naast de espresso dat natuurlijk ook. Vanzelfsprekend is het handig om koffie af te wisselen met andere dranken, zoals thee en water om je dagelijkse hoeveelheid vocht binnen te krijgen. Just saying.

## Feit: kopje wonderelixer

Pure, zwarte koffie of espresso heeft allerlei voordelen. Naast een oppepper laat Marianne Geleijnse weten dat koffiedrinkers ook minder kans hebben op dementie, alzheimer, Parkinson, diabetes type 2, levercirrose en galstenen. Ze geeft aan dat er eigenlijk maar twee redenen zijn om minder koffie te drinken: als je zwanger bent of borstvoeding geeft. Ook voor kinderen jonger dan 13 jaar is koffiedrinken geen optie, omdat de cafeïne hun zenuwstelselontwikkeling kan verstoren.

Alleen ongefiltreerde koffie kun je beter laten staan. Sowieso niet erg smaakvol om een zwart prutje onderin je koffie te vinden. Hierin zit namelijk cafestol, een goedje waardoor je cholesterolniveau sky high gaat.

## Fabel: cafeïne is de ultieme boosdoener

Koffie kan je beste maatje zijn tijdens een drukke dag. Maar, drink je het teveel dan kun je last krijgen van allerlei nare bijwerkingen. Cafeïne stimuleert namelijk de aanmaak van cortisol en onderdrukt het hormoon melatonine. Daardoor voel je je zenuwachtig, opgejaagd en kun je maar niet in slaap vallen. Alsof dat niet vervelend genoeg is, zorgt te veel cafeïne ook voor een hoge bloeddruk, hoofdpijn, duizeligheid, trillende handen en angstgevoelens. Op veel websites, waaronder die van de consumentenbond is te lezen dat er een kleine hoeveelheid acrylamide in koffie zit. 'Acry-wat?' denk je nu misschien. Dachten wij in ieder geval wel. Nou, dit stofje is dus kankerverwekkend en ontstaat door verhitting van koffie, aardappelen, peulvruchten en granen. In oploskoffie zit 100% meer acrylamide dan in vers gebrande koffie en in donkere bonen zit minder dan in de lichtere varianten. Hoe dan ook: minder is beter.



## Feit: cafeïnevrije koffie is niet schadelijk

Wil jij liever geen cafeïnekick, maar houd je wel van de warme aromatische koffiesmaak? Dan heb je altijd cafeïnevrije koffie nog. Al ging vrij lang het verhaal rond dat ook cafeïnevrije koffie schadelijk was. Dat komt door het oplosmiddel dat wordt gebruikt om cafeïne uit de koffie te halen. Dit natuurlijke oplosmiddel zou zeer schadelijk zijn, omdat het zich aan de koffiebomen 'vastplakt'. Gelukkig is bewezen dat cafeïnevrije koffie niet kankerverwekkend is. Het gebruikte oplosmiddel komt namelijk niet in aanraking met de koffiebomen, maar slechts met de waterige oplossing waarin de cafeïne wordt opgelost. Je kunt dus gerust genieten van een lekkere kop dampende cafeïnevrije koffie!

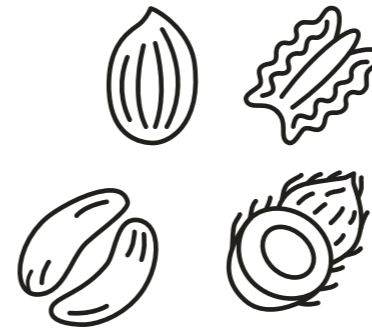
## Bakje doen?

Eigenlijk kun je over alle voedingsmiddelen goede en slechte dingen zeggen. En hoewel koffiedrinken toch veel gezondheidsvoordelen heeft, is té veel koffie ook weer niet goed voor je. In thee zit trouwens ook cafeïne (behalve kruiden thee), alleen in een veel minder hoge mate dan in koffie. En theedrinken heeft ook bakken voordelen, zoals een kleinere kans op een beroerte, diabetes type 2, en je krijgt een lagere bloeddruk. Oftewel je gaat op 'standje relax'. Lekker afwisselen dus tussen koffie, thee en water. Dan zit je altijd goed. En je mag gewoon lekker genieten van je bakkie pleur.

Ben jij een hardcore koffieliefhebber of ga je toch liever voor een decafé of kop thee? Laat het ons weten via de community [www.doejemee.nl/wijs-met-je-spijs](http://www.doejemee.nl/wijs-met-je-spijs)

**Recept**  
Een gezonde  
snack waar je  
blij van wordt.

# Dadel-kokos balletjes



## Wat heb je nodig?

- 100 gr dadels
- 100 gr gemengde noten en rozijnen
- 2 el kokosrasp

## Voedingswaarde

- 173 calorieën
- 19 gr koolhydraten
- 8,6 gr vet
- 3,6 gr eiwitten

## Bereiding

1. Snij de dadels open, haal de pitten eruit en snij de dadels in stukjes. Doe de dadels in een keukenmachine. Hak de noten met de rozijnen fijn en voeg dit bij de dadels.

Je kunt de noten ook in een zak doen en met een deegroller bewerken. Als je een grotere hoeveelheid wilt maken, doe dan niet alles tegelijk in de keukenmachine, maar werk in porties.

2. Zet de keukenmachine aan en laat hem draaien tot alles fijn is gemalen.

3. Strooi de kokosrasp op een bord. Pak een klein hoopje van het dadelmengsel, kneed het goed door en draai er een balletje van. Rol het balletje door de kokos en leg het er op een mooi schaalkje.

Tip! Dadel-kokosballetjes die overblijven kun je prima invriezen. Zo kun je dus meerdere porties tegelijk maken en daarna invriezen.

Bron: De Lekker aan het Werk app van Mama Mascha  
Kijk voor meer informatie op [Fan van Fit](#)







**De Friesland**