

XTR

DE COMMERCIËLE BIJLAGE BIJ NRC
- 6 APRIL 2019

Gezond oud met eiwitten

Wat je moet weten over
je biologische klok

Het hele eiereneten

Ondersteuning bij
mantelzorg geeft rust



Gids in gezondheid

De juiste voeding helpt ons om zo vitaal mogelijk ouder te worden. Eiwitten zijn hierbij essentieel. Voor het behoud van de spiermassa, de weerstand en een solide geestelijke gesteldheid.

Onze biologische klok blijkt een verfijnd mechanisme. Dit hersengebied van nog geen vierkante millimeter groot stemt alle processen in ons lichaam op elkaar af. Zorg dus dat u uw biologische klok op tijd laat lopen.

In Nederland eten we zo'n 200 eieren per persoon per jaar. Ze zijn rijk aan vitamine B12, D, A en B2, maar bevatten ook cholesterol. Is elke dag een eitje tikken verantwoord?

Colofon

Dit is een uitgave van ONVZ en NRC XTR. De inhoud valt niet onder de redactionele verantwoordelijkheid van NRC.

CONCEPT & REALISATIE:
NRC XTR

EDITORIAL BOARD (ONVZ):
Tijn Elferink, Pauline Hogeweg,
Geert-Jan Melenhorst, Jeroen Palfenier

DIRECTOR NRC XTR:
Jort Koopman, j.koopman@nrc.nl

MANAGING EDITOR:
Anneloes Logjes (Terriër Media)

REDACTIE:
Eline Broekhuizen, Floris Evers,
Pieter van den Hoogenband,
Annemique de Kroon, Fons van Lier,
Marianne Meijerink

FOTOGRAFIE & ILLUSTRATIES:
Anne Huijnen, Sergio Membrillas,
Van Lennep

CORRECTOR:
De Taalmeesters, Andrea Reijn

ARTDIRECTION & VORMGEVING:
Van Lennep, Amsterdam

PROJECTMANAGER:
Krista Koelmans

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd of gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van NRC Media en/of andere auteursrechtbehouders. NRC Media kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volstrekte juistheid en volledigheid van alle in deze uitgave opgenomen teksten en beelden. Alle genoemde gegevens zijn onder voorbehoud.



nrc media

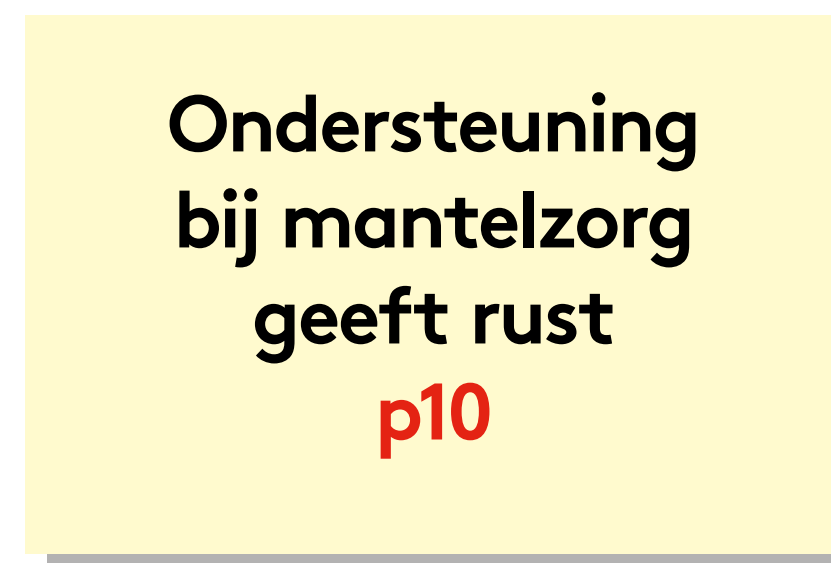


Foto:
Oscar Seijkens

Always look on the bright side of life

Een flow-ervaring. In 2012. De olympische halve finale in Londen. We wonnen met 9-2. Ondanks de nederlaag maakte onze tegenstander, de Britten, een enorme indruk. Op de tribune weliswaar. In plaats van met tomaten te gooien, zongen de supporters het nummer *Always look on the bright side of life* van Monty Python.

Geïnspireerd door de sportiviteit van de Britten besloot ik na onze verloren finale tegen Duitsland (wie anders) met opgeheven hoofd naar de persconferentie te gaan. Ik feliciteerde de Duitse coach en vroeg hem wat zij anders hadden gedaan na de nederlaag tegen ons in de poule. Met een glimlach op zijn gezicht antwoordde hij kort: "Niets Floris, helemaal niets." In plaats van het roer volledig om te gooien na een tegenslag, vertrouwen de Duitsers veel meer op het proces.

Het is dan ook niet toevallig dat de Duitse sportpsycholoog en hoogleraar Hans Eberspächer de theorie van de zes aandachtscirkels ontwierp. Deze theorie wordt veel gebruikt binnen de topsport, maar eigenlijk kan iedereen er baat bij hebben. De cirkels zeggen iets over het gewenste denkgedrag om effectief te zijn. In het centrum, cirkel 1, gaat het om 'ik en mijn taak'. De aandacht is volledig gericht op waarnemen, beslissen en uitvoeren. Al het andere is uitgebannen. Mentale kracht betekent dat je je niet laat afleiden door de andere cirkels. In de 2e cirkel laat je je afleiden door 'directe afleidingen' die er zeker niet voor zorgen dat je prestatie verbetert. Bijvoorbeeld door je mobiele telefoon, terwijl je dit leest. Bij de 3e cirkel ben je bezig met de gedachte hoe het zou moeten zijn. Je vergelijkt de meest ideale situatie met de werkelijkheid. In cirkel 4 en 5 ben je te veel bezig met winnen en verliezen en de gevolgen daarvan. En in cirkel 6 spookt de gedachte door je hoofd: wat of waarom doe ik dit nu eigenlijk?

Aan de slag, zou ik zeggen. Stel een doel met betrekking tot je gezondheid en bepaal je taak voor cirkel 1. Wanneer het mislukt? Gewoon opnieuw naar cirkel 1. "Succes is het vermogen om van mislukking naar mislukking te gaan zonder aan enthousiasme in te boeten", aldus Churchill. Niet voor niets een Brit.

Floris Evers
Hockeyer en performance coach



Gezond oud met eiwitten

Een stukje achteruitgang hoort nou eenmaal bij het ouder worden, maar door goed te eten en te bewegen kun je dit vertragen. Dr. Marian de van der Schueren legt uit waarom eiwitten voor ouderen cruciaal zijn.

Door Annemique de Kroon, beeld Sergio Membrillas

Zelf komt ze er niet aan toe om vitamine D-tabletten te kopen, haalt ze de voorgeschreven tienduizend stappen niet elke dag en eet ze noten bij voorkeur mét zout, maar in theorie weet dr. Marian de van der Schueren precies hoe we gezond ouder kunnen worden. Een vraaggesprek met deze lector voeding en gezondheid.

Hoe kunnen we door voeding zo lang mogelijk fit en vitaal blijven?

“Er wordt altijd op gehamerd dat we niet te vet en te zout moeten eten en dat we op onze bloeddruk moeten letten, maar als we ouder worden gaan er andere regels gelden. Het wordt belangrijker om onze spieren intact en onze vitamines en mineralen op peil te houden. Dat laatste is makkelijk: eet volgens de schijf van vijf of slik desnoods een vitaminepil. Dat eerste, die spiermassa, kun je behouden of zelfs vergroten door te trainen en eiwitten te eten.”

Waar moeten we op letten als we ouder worden?

“Vanaf je dertigste neemt je spiermassa gemiddeld een procent per jaar af. Op je tachtigste heb je dus nog maar de helft over. Ouder worden is bovendien een doorlopend mini-ontstekingsproces waardoor het lichaam minder efficiënt met eiwit omgaat. Je hebt dus meer eiwit nodig als je ouder wordt, helemaal als je ziek bent of een operatie hebt ondergaan. Je kunt zelfs ondervoed raken. Een op de tien 65-plussers is ondervoed en als er sprake is van een acute of chronische ziekte loopt dat op naar een op de drie. Ondervoeding kan ook voorkomen als je te dik bent. Bij onbedoeld gewichtsverlies moet je dus op je hoede zijn, ook als je je hele leven met je gewicht hebt geworsteld en het eigenlijk wel fijn vindt dat je eindelijk afvalt.”

U hamert op voldoende eiwitten. Waarom zijn die zo belangrijk?

“Ze zijn essentieel voor het behoud van de spiermassa, voor je weerstand en voor je

geestelijke gesteldheid. Ongewenst verlies van spieren heeft weer gevolgen voor je mobiliteit en voor bijvoorbeeld je longcapaciteit. Achteruitgang hoort bij het ouder worden, maar door goed te eten en te bewegen kun je het vertragen. Als je voldoende eiwit eet, loop je ook minder kans om te vallen en als je toch valt, heb je minder kans dat je iets breekt. Eiwitten kunnen dus het verschil maken tussen wel of niet zelfstandig thuis kunnen blijven wonen; ze hebben een directe invloed op je zelfredzaamheid.”

Hoe kunnen we onze voeding op dit punt verbeteren?

“Per kilo lichaamsgewicht heeft een gezonde oudere een gram eiwit per dag nodig. Als je zeventig kilo weegt, moet je dus zeventig gram eiwit per dag eten, evenwichtig verspreid over de drie hoofdmaaltijden. Bij het avondeten krijgen we meestal genoeg eiwit binnen, maar bij het ontbijt en de lunch kan het beter. Zuivel, vlees, vis en eieren bevatten relatief veel eiwitten. Het beschuitje met jam moet dus worden vervangen door kaas of kwark en een glas melk. Als je minder dierlijke producten wilt

‘Eiwitten zijn essentieel voor het behoud van de spiermassa, voor je weerstand en voor je geestelijke gesteldheid’

eten, kies dan voor peulvruchten, noten en pinda's. En mocht het – door ziekte of ouderdom – niet meer lukken om voldoende eiwit uit je voeding te halen, dan kan een diëtist supplementen voorschrijven.”

Waarvoor is het lastig om als oudere gezond te blijven eten?

“Dat kan allerlei oorzaken hebben: minder smaak, minder eetlust, een kunstgebit dat pijn doet, eenzaamheid, verminderde mobiliteit. Ouderen nemen vaak hun toelicht tot kant-en-klare maaltijden, maar die bevatten vaak te veel zout en te weinig eiwitten. Die maaltijden moeten compacter, zodat ze in een keer opgegeten worden en ze niet, zoals nu vaak gebeurt, voor twee dagen worden gebruikt. Ook moeten de maaltijden voedzamer; met voldoende groente, eiwitten, vezels en vitamines. Daar wordt aan gewerkt. Fabrikanten bieden ook steeds meer eiwitrijke producten aan. Er zijn al eiwitrijke zuivelvarianten te koop in de supermarkt en er is zelfs sinaasappelsap dat per glas tien gram eiwit bevat. Dat kan een uitkomst zijn als je je niet lekker voelt en weinig eetlust hebt.”

Wat helpt thuiswonende ouderen om gezond te blijven eten?

“Ik pleit voor een preventieve aanpak en zou willen dat iedereen vanaf de pensioenleeftijd wordt geïnformeerd over het belang van voldoende eiwit in de voeding. Verder maakt gezelschap een groot verschil. Als mensen alleen komen te staan, gaat het vaker fout. Ze gaan minder eten en zorgen minder goed voor zichzelf. Elke buurt zou een ouderensoos moeten hebben waar mensen drie keer per week samen gymmen en na afloop samen lunchen. Dat is gezond én gezellig.”

Hoe kun je in de gaten houden of ouderen gezond eten?

“Je kunt te rade gaan bij de website van het Voedingscentrum. Ook kun je op goedvoedouderworden.nl door middel

van een test nagaan of je gezond eet en wat beter kan. Apps die gezond gedrag belonen, kunnen ook helpen, maar ik denk dat we met technologie nog meer kunnen doen. Denk bijvoorbeeld aan een huis waar mensen met dementie wonen. Ik stel me voor dat daar – als iemand lang niet in de keuken is geweest en dus niet heeft gegeten – voetstappen op de vloer oplichten die naar de blokjes kaas in de keuken leiden. Met een dergelijk huis wordt nu geëxperimenteerd in onderzoek van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.”

Dat is voor de toekomst. Welke resultaten worden er nu al behaald?

“Wageningen University & Research heeft een proef gedaan waarbij mensen die waren aangewezen op een rollator werden begeleid met voeding en beweging. Na drie maanden hadden zij hun rollator niet meer nodig. Kijk, dáár moeten we naartoe.” •



Over Marian de van der Schueren

Dr. Marian de van der Schueren is lector voeding en gezondheid aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) en senior onderzoeker diëtetiek en voedingswetenschappen aan Amsterdam UMC, locatie VUmc. Haar focus ligt op voeding voor ouderen en voor patiënten met kanker. De van der Schueren vervult diverse bestuurs- en adviesfuncties, onder meer als voorzitter van de sectie volwassenen van de Stuurgroep Ondervoeding.

Wat je moet weten over je biologische klok



Onze biologische klok is van groot belang voor onze gezondheid. Dit kleine hersengebied regelt de timing van al het verkeer in ons lichaam. Raakt de klok chronisch verstoord, dan kunnen we ernstige aandoeningen krijgen als kanker, depressie of hart- en vaatziekten. In gesprek met Joke Meijer, hoogleraar neurofysiologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum.

Beeld Van Lennep

Wetenschappers hebben lang gedacht dat een biologische klok niet direct relevant is voor onze gezondheid. Daardoor is hij lange tijd nooit goed onderzocht. Maar sinds een jaar of tien weten we dat een langdurig verstoord dag-en-nachtritme schadelijk is. Je kunt er bijvoorbeeld overgewicht door krijgen, doordat je op de verkeerde momenten eet. Je moet je biologische klok zien als een heel verfijnd mechanisme dat alle processen in je lichaam op de juiste wijze op elkaar afstelt. Denk aan een groot, druk kruispunt waar het verkeer door stoplichten in goede banen wordt geleid. Werken die niet, dan kan het goed gaan, maar de kans op ongelukken neemt wel toe. Zo is het ook met onze biologische klok: raakt die verstoord, dan kun je DNA-schade oplopen waardoor kanker kan ontstaan, of vetopenhoping, wat hart- en vaatziekten tot gevolg kan

hebben. Zo is aangetoond dat verpleegkundigen en stewardessen die lang onregelmatige diensten draaien een verhoogd risico hebben op borstkanker. Een goed functionerende biologische klok is dus essentieel voor een goede gezondheid. Toch is onvoldoende lichaamsbeweging nog altijd een grotere risicofactor."

Gevoelig voor licht

"Je kunt je biologische klok tot op zekere hoogte verschuiven. Met behulp van licht bijvoorbeeld. Ben je een avondmens, zorg dan dat je ogen 's morgens vroeg al licht opnemen. Want licht in de ochtend zorgt voor een versnelling van je klok. Licht in de avond zorgt juist voor een vertraging van je klok, dus dan kun je beter terughoudend zijn met fel licht. Daarom ben ik voorstander van invoering van de continue wintertijd, want dan wordt het in de winter 's ochtends eerder licht. Dat

is bijvoorbeeld ook goed voor de verkeersveiligheid en voor pubers en studenten, want juist op die leeftijd is de biologische klok erg gevoelig voor licht. Deze lichtgevoeligheid doet zich niet alleen voor bij de mens, maar ook bij alle andere dieren, planten en zelfs eencelligen. Allemaal

'Een goed functionerende biologische klok is essentieel voor een goede gezondheid'

hebben we een klok die vertraagt in het avondlicht en versnelt in het ochtendlicht. Prachtig!"

De klok van ouderen

"Naarmate je ouder wordt, gaat je biologische klok minder goed werken. Daardoor vallen ouderen vaker overdag in slaap en liggen ze 's nachts wakker. Dit probleem is enigszins te verhelpen door sport en activiteit. Beweging verhoogt de activiteit van specifieke hersengebieden, wat een signaalstof richting de biologische klok op gang brengt die er weer voor zorgt dat die beter gaat werken. Je kunt jezelf gedurende je leven overigens niet trainen om je biologische klok op oudere leeftijd goed te houden en als senior dus lekker te slapen. Maar uit je stoel komen en wandelen helpen wel om je klok op tijd te laten lopen." •



Per organisme zijn zeven tot tien genen direct betrokken bij de biologische klok. Die genen werken tijdens een etmaal in wisselende samenstellingen met elkaar samen. Elke combinatie zet een nieuw proces in gang, bijvoorbeeld de aanmaak van waak- of slaaphormonen.

Je biologische klok bestaat uit een groep cellen die net boven de oogzenuw liggen. Dit gebiedje van nog geen vierkante millimeter stuurt al onze andere hersencellen aan en regelt zo het waak-slaapritme, de spijsvertering, je bloedsomloop en bloeddruk, het immuunsysteem, de lichaamstemperatuur en je emoties.

Je biologische klok bepaalt niet alleen of je een ochtend- of avondmens bent, maar regelt ook dat de meeste lichaamsprocessen een 24-uursritme volgen.

Ook andere ritmes, zoals de maandelijkse menstruatiecyclus van de mens, de jaarlijkse vogeltrek en het voortplantingsgedrag van veel dieren, worden aangestuurd door de biologische klok.

Onderzoekers hebben aangetoond dat de werking en bijwerking van medicijnen verschillend zijn in de ochtend, middag en nacht. Ze hopen de effectiviteit van geneesmiddelen te verbeteren door het tijdstip van de behandeling goed te bepalen.

Of je een ochtend- of een avondmens bent, hangt samen met je klokgenen en ook met hormonen. De klok van avondmensen heeft een periode van bijna 25 uur, zodat ze de neiging hebben om laat te gaan slapen en laat op te staan. Het is erfelijk. In de pubertijd en tot het 25ste levensjaar zijn de meesten van ons ook - tijdelijk - avondmensen, door de hormonale invloeden op de klok.

Een wond die je overdag oploopt, geneest sneller dan een wond die 's nachts ontstaat. Het immuunsysteem in de huidcellen blijkt dankzij de biologische klok overdag veel actiever te zijn dan 's nachts.

12 feiten over de biologische klok

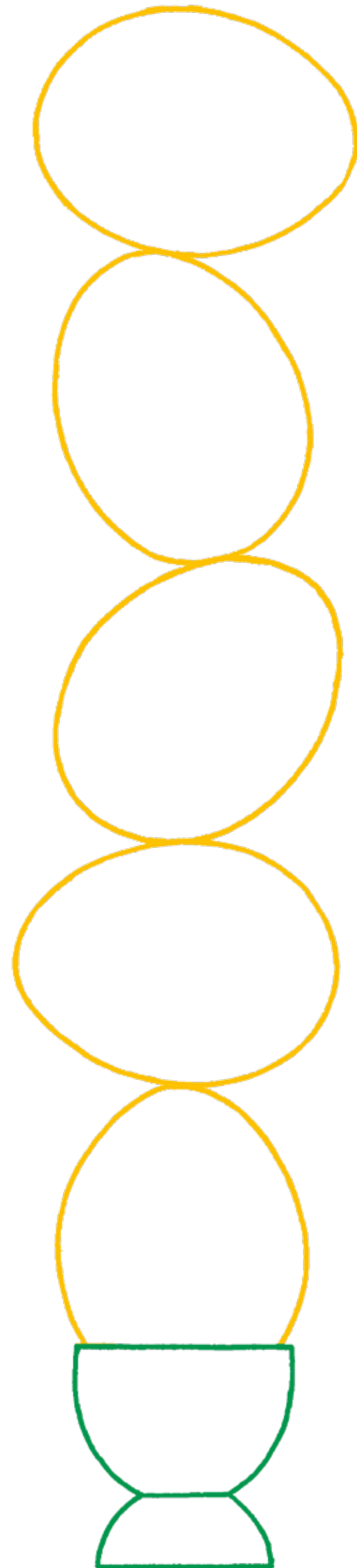
Je voelt pas goed dat je een biologische klok hebt na een lange vliegreis. Door de snelle verplaatsing door tijdzones arriveert je biologische systeem later op de plaats van bestemming dan je lichaam. De gevolgen: slapeloze nachten, vermoeidheid, honger op de verkeerde tijdstippen en je niet bepaald fit voelen.

Je ogen zijn essentieel voor je biologische klok: zij geven lichtsignalen door en zorgen dat de biologische klok in de pas blijft lopen met de dag-nachtwisseling.

Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op je biologische klok, zoals licht, het tijdstip waarop je eet, beweging en sociale factoren. Maar licht is het belangrijkste.

Iemand die voortdurend ingaat tegen het natuurlijke dag-en-nachtritme, bijvoorbeeld door veel nachtdiensten, kan daar op den duur geestelijke en lichamelijke gevolgen van ondervinden. Minder energie, hoofdpijn, een verstoorde stoelgang, diabetes, hoge bloeddruk, depressie, verminderde vruchtbaarheid, alzheimer en 40 procent meer kans op hartziekten - om maar wat mogelijke gevolgen te noemen. Mensen die veel nachtdiensten draaien, blijken korter te leven.

De Amerikanen Jeffrey Hall, Michael Rosbash en Michael Young kregen in 2017 de Nobelprijs voor Geneeskunde voor hun onderzoek naar de genetische basis van de biologische klok.



Het hele eieren-eten

Wat doet u straks na Pasen met al die geverfde, verstopte en weer teruggevonden eieren? Uw huisdier ermee verwennen of gewoon lekker zelf opeten? En is dat nu gezond of niet? Misschien bent u zo langzamerhand de kluts kwijt.

Door Marianne Meijerink

De natuur heeft ons in de vorm van het kippenei een prachtig voedingsmiddel geschonken. Het is voedzaam, houdbaar, goedkoop en op allerlei manieren te bereiden. Veel mensen vinden eieren lekker, het ei is een echte allemansvriend. En, al denken veganisten daar anders over, het is een goede vleesvervanger.

Tweehonderd eieren per persoon

We eten steeds meer eieren, in Nederland inmiddels zo'n tweehonderd stuks per persoon per jaar. Betekent dit dat we goed bezig zijn? En mag dat aantal nog verder groeien? Is dat verantwoord? Want er zijn wel meer producten vol waardevolle voedingsstoffen waar je desondanks toch niet te veel van moet consumeren, zoals kaas, noten en rood vlees.

En dan heeft ei ook nog eens de kwalijke reputatie dat het zorgt voor een verhoging van het 'slechte' LDL-cholesterol in het

bloed. Zo kwam het dat de eierlobby begin jaren zeventig haar slogan, 'Ieder etmaal een eimaal' moest inslikken. Juist in die tijd werd steeds meer bekend over de schade die cholesterol kan aanrichten aan hart en bloedvaten. Het nieuwe, bescheiden devies werd dat een ei 'erbij' hoorde. Maar inmiddels moedigt de eierbranche ons weer aan om de dag te beginnen met het 'tikken van een eitje'.

Verhoogd cholesterol in je bloed wordt vooral bepaald door overgewicht

Gewicht versus cholesterol

Zoals het wel vaker gaat met voedingsadviezen krijgt ook het ei opeens weer meer credits dan een tijdje terug. Met dat cholesterol, dat in het eigeel zit, loopt het niet zo'n vaart. "Verhoogd cholesterol in je bloed wordt vooral bepaald door overgewicht", legde vaatspecialist Sara-Joan Pinto uit in een aan het ei gewijde aflevering van het televisieprogramma Broodje Gezond (augustus 2018). En: "Het is dus belangrijker om te letten op je gewicht en om het cholesterol in je bloed te meten, dan om bang te zijn voor cholesterol in je eten." De Gezondheidsraad heeft het uitgezocht: consumptie van een ei per dag verhoogt het LDL-cholesterol met slechts 0,10 mmol, lezen we in een achtergronddocument bij de Richtlijnen gezonde voeding 2015. De conclusie luidt dan ook: "Een verband tussen eiconsumptie en coronaire (kransslagaderlijke) hartziekten is onwaarschijnlijk." Hetzelfde geldt volgens dit onderzoek voor de kans op een beroerte of borstkanker. Wel waren er onmiskenbare aanwijzingen dat mensen die dagelijks een ei eten, veertig procent meer kans lopen om diabetes type 2 te ontwikkelen in vergelijking met mensen die minder dan een ei per week consumeren.

Voedingsadvies

Feit is dat eieren tal van waardevolle nutriënten bevatten, vooral de dooier. Het Voedingscentrum vertelt ons dat het ei een bron is van eiwit en onverzadigd vet. Bovendien zijn eieren rijk aan de vitaminen B12, D, A en B2, alsmede foliumzuur en mineralen, met name fosfor, selenium, ijzer en zink. De Gezondheidsraad geeft geen richtlijn voor eiconsumptie, maar het Voedingscentrum wel en gaat met twee à drie eieren per week aan de veilige kant zitten, vanwege dat iets verhoogde cholesterol en kans op diabetes. Vegetariërs mogen er drie à vier, want die kunnen daarmee hun gemis aan nutriënten waar vlees rijk aan is – met name eiwitten, ijzer en vitamine B12 – compenseren. Per saldo zitten we dus met die tweehonderd stuks per jaar ruim boven ons quotum.

Soorten

Maakt het voor uw gezondheid nog iets uit welk ei u kiest in de supermarkt? Omega 3, mais of viergranen? Vrije uitloop, scharrel of biologisch? De eerste varianten zeggen alleen iets over het voer wat de dieren te eten hebben gekregen. Het maakt het ei als zodanig niet gezonder of beter. De andere slaan op de leefomstandigheden van de dieren. Daarbij gaat het om het milieu en dierenwelzijn, maar ook dat heeft geen invloed op de kwaliteit van de eieren. Blijft de vraag wat u aan moet met al die hardgekookte eieren die u straks na Pasen liggen aan te staren. Gewoon opeten. Even net als vroeger elk etmaal een eimaal kan geen kwaad. Van een tijdelijke eierboost schiet uw LDL-cholesterol heus niet plotseling omhoog. En al zou dat zo zijn, dan herstelt zich dat vanzelf, want vermoedelijk komen de eieren u dan voorlopig wel even uw neus uit.

Welke thee is gezond?

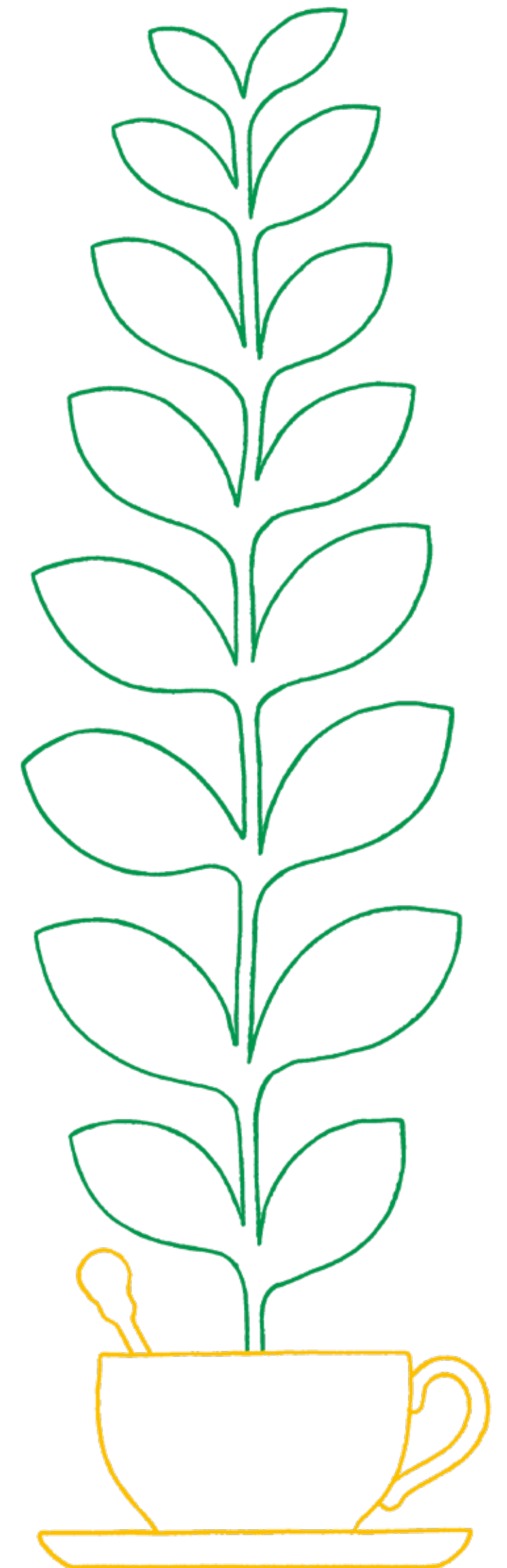
Er is thee. En er is kruiden-thee, in oneindig veel varianten. En dan zijn er nog allerlei aftreksels, zoals van gember, die ook thee worden genoemd. Thee is gezond, zeggen ze. Geldt dat voor alle soorten?

Thee in de oorspronkelijke betekenis is een drank die wordt gemaakt van de bladeren van de *Camellia sinensis*. Door de bladeren van deze, uit Azië afkomstige struik (*sinensis* is Latijn voor Chinees) te laten oxideren, verkrijgt men zwarte thee. Als dat oxideren maar heel kort gebeurt, blijven de bladeren lichter van kleur. Dat is groene thee. Witte thee is alleen gedroogd. Binnen dit spectrum bevinden zich nog allerlei varianten, zoals Oolong (groene thee van hele bladeren) en thee met speciale toevoegingen – zoals bergamot (earl grey) of jasmijnbloemen – of behandelingen, zoals roken na oxidatie (lapsang souchong).

Al deze theevarianten hebben bewezen gezondheidseffecten. Het drinken van thee vermindert de kans op diabetes type 2 en helpt de bloeddruk en het LDL-cholesterol in het bloed te verlagen. Dat komt onder meer door de in thee aanwezige antioxidanten (flavonoiden). Ook bevat thee cafeïne, ongeveer half zoveel als koffie bevat, waarvan inmiddels ook vaststaat dat het, mits met mate geconsumeerd, een veilige oppepper is.

Het drinken van thee vermindert de kans op diabetes type 2

Het Voedingscentrum adviseert dat drie koppen thee per dag past in een gezond dieet. Groen of zwart maakt niet uit. Kruidenthee, zoals kamille- of rooibossthee, is eigenlijk geen echte thee. Deze soorten komen niet van de theeplant. Het zijn aftreksels van planten of vruchten, of mengsels van kruiden, bloemen en specerijen zoals zoethout, kaneel of kamille. De effecten van kruidenthee zijn niet wetenschappelijk onderzocht. Wel staat vast dat thee van zoethout de bloeddruk verhoogt. •



Ondersteuning bij mantelzorg geeft rust

De vraag naar aanvullende mantelzorg voor senioren neemt toe. Denk aan praktische hulp aan huis zoals samen eten, boodschappen doen of hulp bij hand- en spandiensten.

In onze participatiemaatschappij wonen oudere mensen steeds langer thuis. Aan de ene kant een direct gevolg van maatregelen van de overheid, aan de andere kant is het een wens van veel ouderen om zo lang mogelijk in hun eigen vertrouwde omgeving te blijven. Voor (klein-) kinderen betekent dit vaak een rol als mantelzorger en precies op dit punt lopen mensen vast: de familie wil wel helpen, maar kan niet altijd de volledige zorg geven die nodig is. Bijvoorbeeld vanwege het eigen gezin, werk of omdat die op grote afstand woont. Het risico bestaat dat oudere mensen geïsoleerd raken, minder buiten komen (en dus minder bewegen) of slechter gaan eten. Vaak wordt hulp pas ingeschakeld wanneer er intensieve zorg nodig is. Aanvullende mantelzorg kan dan een uitkomst zijn, bijvoorbeeld via organisaties als Saar aan Huis en Senior Service. Zij bieden families dat extra paar handen; op afroep of op structurele basis, net wat er nodig is. Op deze manier blijven zowel mantelzorgers als senioren zo lang mogelijk gezond en vitaal.

Praktische hulp

Bij aanvullende mantelzorg komen medewerkers bij mensen thuis die extra ondersteuning nodig hebben. Het gaat niet om medische zorg – daar is thuiszorg voor – maar om praktische hulp in huis, maaltijdondersteuning, boodschappen doen, hulp bij de administratie, begeleid vervoer, slaap- en waakdiensten en 24 uurszorg. Denk aan een oudere dame die nog vitaal genoeg is om zelfstandig te wonen, maar niet meer zelf kan koken. Het kan haar, en haar familie, enorm helpen wanneer iemand geregeld langskomt om samen boodschappen te doen, te koken en samen te eten. Of neem een zoon die niet met z'n vader mee kan naar een gesprek in het ziekenhuis. Ook daar kan aanvullende mantelzorg helpen. Een medewerker zorgt voor vervoer, is bij het gesprek aanwezig en maakt bovendien een verslag. Dit soort 'ontzorgmomenten' brengt veel rust in families.

Budget voor zorg

ONVZ vindt het belangrijk dat oudere mensen zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven en kunnen genieten van hun eigen omgeving. Tegelijkertijd beseft ONVZ dat dit veel kan vragen van mantelzorgers. De aanvullende zorg van Senior Service en Saar aan Huis kunt u zelf inzetten. Kan uw mantelzorger even geen zorg bieden, door vakantie of een medische behandeling? Of bent u zelf mantelzorger, maar wilt u er even tussenuit? Via uw aanvullende verzekering (vanaf de aanvullende verzekering Benfit) krijgt u onder bepaalde voorwaarden vergoeding voor vervangende mantelzorg. ONVZ ziet deze dienst van particuliere ouderenzorg als een belangrijke aanvulling in het zorgpakket.

Meer weten? Neem contact op met een van de [ZorgConsulenten van ONVZ, 0800 022 14 50](#). En kijk op [seniorservice.nl](#) en [saaraanhuis.nl](#).

'Familie kan niet altijd de volledige zorg geven die nodig is'



Diabetes type 2? Floor helpt!

E-health heeft de toekomst. Neem online platform Floor: het biedt mensen met diabetes type 2 een opstap naar een gezondere leefstijl.

Meer bewegen, gezonder eten. Goede gewoontes kunnen helpen om diabetes type 2 onder controle te krijgen. Toch is een eerste stap zetten vaak een enorme uitdaging. Gelukkig bieden e-healthprogramma's tegenwoordig een uitkomst, zoals Floor. Dit online platform ondersteunt mensen die hun leefstijl willen veranderen. Bijvoorbeeld om gewicht te verliezen of een goede bloedsuikerwaarde op te bouwen. In een aantal maanden willen deelnemers – samen met een mentor en eventueel een buddy en de huisarts – oude gewoontes vervangen door gezonde alternatieven. Stapje voor stapje.

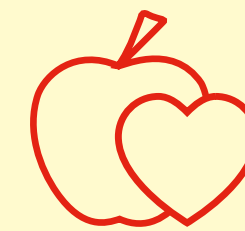
Van oud naar nieuw

De mensen achter Floor zijn mensen uit het vak, zoals diëtisten en leefstijlcoaches. Zij hebben veel praktijkervaring en kennis, en helpen deelnemers om hun doelen concreet te maken. Ook stimuleren ze deelnemers om vastgeroeste gewoonten te ontdekken en nieuwe gewoonten op te bouwen. Hoe lees je bijvoorbeeld een etiket in de supermarkt, hoe ga je meer bewegen, hoe kies je verantwoorde tussendoortjes? Deelnemers houden via de chat of door videobellen contact met hun mentor. Door dagelijks een tevredenheidscheck in te vullen en dankzij wekelijkse overzichten heeft de deelnemer goed inzicht in de vorderingen. En gaat het even wat minder? Dan kan een buddy – een partner of goede vriend bijvoorbeeld – wellicht hulp bieden. Het mooiste is natuurlijk wanneer iemand z'n doelen behaald heeft en daarna zelf aan de slag kan.

Start de verandering

ONVZ wil mensen handvatten aanreiken die helpen om gezonder te gaan leven. Wij geloven in zorg naar verzekerden toe brengen op het moment dat het hen uitkomt. En dat is precies wat Floor biedt. Floor wordt vergoed vanuit de basisverzekering (houd wel rekening met een eventueel eigen risico).

Kijk voor meer informatie op [floorhelpt.nl](#).



Gezond eten, lekker leven

FoodFirst Network komt met een nieuw initiatief om gezond koken dichterbij te brengen: de FoodFirst Cookery School.

Volgens het Voedingscentrum wil zeker de helft van de Nederlanders beter leren koken. Niet verwonderlijk, want door alle kant-en-klaarmaaltijden en de vele pakjes en zakjes is onze kennis over koken inmiddels aardig verdampt. En dat is geen goede zaak volgens FoodFirst Network. Hun boodschap? Gezond koken is helemaal niet moeilijk en juist leuk en lekker. Om mensen dit te laten ervaren, is de FoodFirst Cookery School geopend op zes verschillende locaties in Nederland. De school verzorgt workshops die zijn ingericht per thema: zoals diabetes, afvallen, gezond koken, single cooking, kids cooking en healthy living voor bedrijven. Iedereen is welkom.

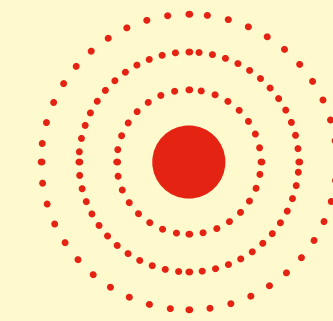
Samen inspiratie opdoen

Natuurlijk zijn de kooklessen bij FoodFirst Network hartstikke leuk en gezellig, maar ze komen wel met een boodschap. Iemand met diabetes type 2 moet gaan nadenken over zijn voedingspatroon. Dan is het fijn om samen met andere mensen – lotgenoten – geïnspireerd te raken. Niet alleen door een kundige chef die bijvoorbeeld de principes van koolhydraatarm uitlegt, maar ook door bij elkaar in de pannen te kijken. Op die manier heeft elke workshop zijn eigen verdieping. Een ander leuk voorbeeld is kids cooking, waar kinderen samen met een ouder een gezonde maaltijd maken. Want jong geleerd is oud gedaan, toch?

Daarom ONVZ & FoodFirst Network

FoodFirst Network werkt samen met ONVZ. Logisch. Beide willen mensen inspireren gezondere keuzes te maken. Dat begint bij goede voeding, maar gaat natuurlijk verder: denk aan beweging, goed slapen en ontspanning.

Meer weten? Kijk op [foodfirstcookeryschool.nl](#).



Vergroot je comfortzone

Vorige keer gaf ik u de tip om eens wat vaker uit uw comfortzone te stappen. Dat is mijns inziens nodig als je je grenzen wilt verleggen. *Citius, Altius, Fortius* is niet voor niets de officiële slogan van de olympische beweging. Vertaald vanuit het Latijn: sneller, hoger, sterker. Natuurlijk maak ik als kersverse chef de mission dankbaar gebruik van de idealen van Pierre de Coubertin, grondlegger van de moderne Olympische Spelen, om 'mijn' sporters van TeamNL op weg naar Tokio te inspireren. Maar sinds ik onlangs Free Solo in de bioscoop heb gezien, weet ik dat er nog een overtreffende trap is van grenzen verleggen. De documentaire van National Geographic gaat over de Amerikaan Alex Honnold die er in 2017 in slaagt als eerste mens de beroemdste rotswand ter wereld, 'El Capitan,' te beklimmen. In zijn eentje en zonder touw of bescherming. Als je naar de adembenemende film zit te kijken, denk je lange tijd: die Alex is knettergek. Dat denken aanvankelijk ook alle mensen die van hem houden, inclusief zijn vriendin, die hij leert kennen tijdens de voorbereiding op zijn ultieme uitdaging.

'Gaandeweg slaat de verbazing om in bewondering'

Gaandeweg slaat de verbazing om in bewondering en respect voor zijn passie op weg naar zijn buitenaardse prestatie. Vooral het feit dat Alex zich steeds meer op zijn gemak begint te voelen in zijn 'eigen wereld', is fascinerend. Door zijn droom te volgen komt hij uiteindelijk terecht in zijn zelf gecreëerde comfortzone waar nog nooit iemand anders is geweest. En daarom begint hij – zelfverzekerd en zonder angst – aan de monsterlijke beklimming van de supersteile rotswand van een kilometer hoog. Nu wil ik er niet voor pleiten dat u of onze sporters zo ver moeten gaan als Alex Honnold. Maar een vleugje 'free solo' kan ons allemaal verder helpen om ons in lastige of zelfs extreme situaties toch nog enigszins comfortabel te voelen. Om die staat te bereiken, moet u zich dus niet focussen op het verleggen van grenzen, maar juist op het vergroten van uw comfortzone!

Pieter van den Hoogenband

De tip van Pieter

A close-up portrait of an elderly man with short, thinning white hair and blue eyes. He is wearing black-rimmed glasses and a blue button-down shirt. The background is blurred, showing other people in a social setting.

WAT IS HET GEHEIM VAN EEN GEZOND LEVEN?

Dat vroegen we een alzheimerpatiënt die met zijn ziekte heeft leren omgaan.
Ontdek het geheim van Leo van Dijk en kijk of het iets voor u kan betekenen.
Volg onze zoektocht naar andere geheimen op onvz.nl/hetgeheim.

ONVZ
VERZEKERD VAN JEZELF