

- ✓ *Eindelijk, het is zover! Vanaf heden kunt u onze nieuwe website bezoeken: www.dietistengoldsmith.nl*
- ✓ *In ons Gezondheidscentrum Leiden zijn we druk bezig met de vorming van een GEZ. Onze praktijk zal met veel inzet en enthousiasme plaatsnemen in het bestuur.*
- ✓ *Uitbreiding openingstijden: U kunt ons nu ook in de avonden bezoeken. Op donderdagavond is er vanaf 18.30 uur spreekuur in de Oosterkerkstraat.*

Inhoudelijk

Tweede deel van de patiënten die belast is met diabetes mellitus overlijdt niet t.g.v. diabetes maar t.g.v. CVR. Onderzoek naar risico op CAD (Coronary Artery Disease) laat het volgende zien*:

HbA1C per 1%: + 11% risico toename
SDS per 10 mmHg stijging: +15% risico toename
HDL per 0,1 mmol/l: -15% risico afname
LDL per 1 mmol/l: **+ 57% risico toename**

Aandacht voor optimalisering van de serumlipiden en dan met name het serum LDL levert dus aanzienlijke winst op t.a.v. vermindering van het risico op CAD. Naast statinen kan meer kennis over voeding/leefstijl en de relatie op serumlipiden winst opleveren. En hierbij geldt: jong geleerd....

Kennis over voeding, de relatie tussen voeding/leefstijl en serumlipiden & bloedglucoseverloop, persoonlijke leefstijl en gewichtsverloop; dit zijn zaken waarbij wij als diëtist dagelijks ondersteuning en educatie bieden. Waar mogelijk en gewenst doen wij dit niet als solist, maar als onderdeel van een multidisciplinair team.

Voor coronaire gezondheidswinst lijkt het positief om tijdig voedings- en leefstijladviezen aan de patiënt aan te bieden om zo de gezondheid van de vaten (en het verdere lijf) te beschermen. Maar ach, toename van leeftijd zorgt ook voor een aanzienlijke toename van risico, en tja,...ouder worden doen we allemaal vanzelf!

* I I K P D S R M I ' 0 R

Column: Komt een man/vrouw bij de diëtist...

In het column worden grappige, eigenaardige, dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven.

Deze keer geen casus, maar een kleine doch interessante statistiek die wij in de praktijk bijhielden: in hoeverre hebben plantenstanolen en -sterolen invloed op het serumlipidengehalte. In de literatuur is wel omschreven dat een LDL vermindering bij het gebruik van sterolen waarneembaar kan zijn. Over het verloop van het triglyceridengehalte is vrijwel geen literatuur bekend. Tijd voor enige registratie in eigen praktijk. Interessant is te melden dat wij het volgende bij onze patiënten die gestart zijn met sterolen terug vinden:

- bij 89% van de startende gebruikers van sterolen zien wij een daling van het serum LDL, variërend van 3 tot 36% na 3 maanden.
- Bij 67% van de startende gebruikers van sterolen zien wij echter een triglyceriden *stijging* van 11 tot 38% na 3 maanden!

Overigens zijn de kosten voor een pond halvarine met sterolen t.o.v. een huiskmerk dieethalvarine met resp. ca. €5,25 en ca. €0,65 aanzienlijk hoger.

Voor op maat gemaakte voedings- en dieetadviezen voor (uzelf of) uw patiënten kunt u uiteraard terecht op 1 van onze spreekuren!

Wist u dat...

- ✓ De diëtisten in deze regio de handen officieel ineen hebben geslagen en met elkaar het 'Diëtistennetwerk Regio Noord' hebben gevormd?
- ✓ Er onlangs het 10^e Langerhans symposium plaatsvond, een must voor diegene die is betrokken bij diabeteszorg in de eerstelijns. Het was weer een zinvolle (netwerk) dag!
- ✓ Er door de diëtisten in Leiden e.o intensief wordt meegedacht hoe (voedings)zorg voor kinderen en tieners in het kader van 'Leiden JOGG* Gemeente' een rol kan krijgen?

* JOGG: Jongeren Op Gezond Gewicht

Lekker slot: Pastasaus

Ingrediënten (een flinke pan vol)

3 uien – 2 winterpenen – 2 (groene) paprika's – 1 courgette – een zak soepgroenten (400 gram) – 3 teentjes knoflook – 3 el olie – 800 gram pomodori, ontvelt (of 2 blikken gepelde tomaten) - een flinke scheut rode wijn of water – 2 bouillonblokjes, smaak naar wens – 1 eetlepel tomatenpuree - aardappelmeel – versgemalen peper naar wens – mogelijk een zoetje voor de smaak

Bereidingswijze

Maak de groenten schoon en snijd deze in grove stukken. Verhit de olie en voeg eerst de uien toe. Voeg wanneer deze beginnen te kleuren de winterpeen toe. Herhaal dit bij de paprika en courgette. Voeg daarna de soepgroenten en knoflook toe. Verhit al deze groenten even en roer goed door. Voeg als laatste de pomodori toe. Blus het groentemengsel af met de wijn of het water. Voeg de bouillonblokjes toe en roer nogmaals door. Laat het groentemengsel zachtjes doorkoken. Mix, wanneer de groenten gaar zijn, het groentemengsel met een staafmixer tot een glad mengsel. Voeg hieraan de tomatenpuree en aardappelmeel toe. Check of de dikte van de saus naar wens is. Voeg desgewenst wat versgemalen peper en eventueel een zoetingsmiddel toe, bijvoorbeeld een scheutje honing, stroop of zoetstof (een wat zoete smaak kan de smaak van de (tomaten)saus wat beter accentueren).

De soorten groenten kan naar wens worden gevarieerd. U kunt ook restjes groenten in de saus verwerken, zodat deze alsnog een goede bestemming krijgen.

Ook verse kruiden, bijvoorbeeld basilicum, kunnen goed in de saus verwerkt worden!

Deze saus kunt u, al dan niet verrijkt met wat kip, gehakt, quorn en/of andere ingrediënten (bijvoorbeeld ananas) als pastasaus gebruiken. Ook is deze saus zeer geschikt als basis voor lasagne!

Eet smakelijk!