

Per 1 april 2013 heeft onze praktijk een flinke verandering doorgemaakt. Nicole de Groot heeft de praktijk verlaten om meer te kunnen genieten van haar zoon Levi. De praktijknaam is veranderd in 'Diëtistenpraktijk Goldsmith'. Hoewel de kleuren van de huisstijl herkenbaar zijn gebleven, hebben wij een nieuw logo. Belangrijker nog is dat wij twee nieuwe collega's hebben verwelkomd: Wendie Duyvestijn en Marieke van der Poel. De praktijk is vijf dagen per week geopend en er wordt gekeken naar de mogelijkheid om een avondsprekkuur te starten.

Inhoudelijk

85% Van de Nederlanders eet teveel zout. We eten gemiddeld bijna 10 gram zout per dag, het advies ligt op 6 gram. Het lichaam heeft al genoeg aan 1-3 gram zout. Zout is niet hetzelfde als natrium. Zout is opgebouwd uit natrium en chloride.

2,5 gram zout levert 1 gram natrium

Natrium is nodig voor:

- ✓ Het vervoer van voedingsstoffen
- ✓ Het regelen van de vochthuishouding in het lichaam
- ✓ Het samentrekken van spieren
- ✓ Het prikkelen van zenuwen

Echter, *teveel* zout kan bijdragen aan een verhoogde bloeddruk waarbij risico's kunnen ontstaan voor hart, bloedvaten en nieren. Het is dus goed om bewust met zout(rijk eten) om te gaan.

Dieetzout is overigens niet voor iedereen een goed alternatief! Zo kan dieetzout in combinatie met ACE-remmers het kaliumgehalte in het bloed verhogen.

Indien een patiënt advies over het eigen eetpatroon of natriumgebruik wil, al dan niet naar aanleiding van een verhoogde tensie, kan de diëtist deze goed op weg helpen!

Lekker slot: Onion Baghi's (zoutarm)

Ingrediënten (4 personen)

100 gram flour (kikkererwtenmeel) - 3 theelepels djinten (gemalen komijn) - 3 theelepels knoflookpoeder - 4 uien - 4 eetlepels gehakte koriander (vers) - (zonnebloem)olie - citroen

Bereidingswijze

Meng de meel, djinten en knoflookpoeder door elkaar. Voeg geleidelijk en onder voorturend roeren (eventueel met garde) water toe totdat een beslag is verkregen ter dikte van pannenkoekenbeslag. Snijd de uien in zeer dunne reepjes. Voeg de gesneden ui en koriander toe aan het beslag en meng door elkaar. Verhit in een pan een flinke laag olie. Schep met behulp van 2 eetlepels beslag in de hete olie. Het uien-/korianderbeslag loopt wat uit, kleine 'koekjes' ontstaan. Draai wanneer de randjes goudgeel beginnen te kleuren de 'koekjes' om zodat deze aan 2 kanten gelijkmatig gekleurd zijn. Laat de koekjes (baghi's) uitlekken op keukenpapier. Dien de koekjes warm op, vergezeld met een partje citroen. Eet smakelijk!

Wist u dat...

- ✓ Iedere verzekerde recht heeft op 3 uren dieetadviesing per kalenderjaar?
- ✓ Wij afspraken hebben met zorgverzekeraars en de ROHWN ten gunste van begeleiding van mensen met diabetes mellitus en COPD en in het komende najaar ook CVRM
- ✓ Dieetadviesing voortvloeiend uit ketenzorg *geen* invloed heeft op het eigen risico van 350,-

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

In het column worden grappige, eigenaardige, dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven. Het kan zijn dat u de patiënt herkent uit uw praktijk, echter het beschreven verhaal kan evenwel op toeval berusten.

Een dame meldt zich in de 28^e week van haar zwangerschap op het spreekuur naar aanleiding van een wisselende bloeddruk. Mevrouw wil graag weten of er in haar eetpatroon een verklaring gevonden kan worden.

De zwangerschap verloopt tot dan toe voorspoedig. Zij is nog altijd actief en is reeds moeder van twee kinderen. Het gewicht stijgt rustig. Mevrouw voelt zich prettig en geniet van de zwangerschap.

De leefstijl oogt volgens het boekje! Tijd om het eetpatroon in kaart te brengen.

Aan variatie in het eetpatroon geen gebrek. Snacken, nou liever niet teveel. Fruit, ja erg lekker. Zout in de warme maaltijd, tja daar is mevrouw al mee geminderd. Beleg op brood, hmm zoet is wel erg lekker en heeft voorkeur. Die zoete trek, dat is eigenlijk de enige valkuil vertelt mevrouw. Maar, vertelt zij erbij, om niet te veel suiker binnen te krijgen is zij overgestapt op suikervrije zoete drop. Aha, hoeveel eet u ongeveer? Tja, dat kan oplopen tot een zakje bij trek. Kunt u zich herinneren of u drop heeft genuttigd voor een bloeddruk controle? Mevrouw antwoordt dat dit zou kunnen. Dan lijkt de bron voor de tensie schommeling gevonden, de drop heeft mogelijk bijgedragen aan de onverwachte hogere bloeddruk! Drop dus liever beperken en misschien als alternatief enkele winegums? Ook lekker!

Dertien weken later en na een verdere goede zwangerschap zonder tensie uitpattingen beviel mevrouw van een gezonde zoon. Wat kan het soms prettig ongecompliceerd zijn..

Zoethoutwortel extract oftewel glycyrrhinezuur kan, bij overgevoeligheid, leiden tot een verhoogde tensie. Glycyrrhinezuur komt voor in alle dropsoorten en zoethoutthee.