



Enkel rauw voedsel: veilig of riskant?

Het 'raw food'-dieet bestaat voor 80 tot 100% uit voedsel dat niet bewerkt of verhit is. Voor het gezondheidsbevorderende concept ervan ontbreekt elke wetenschappelijke ondersteuning.

Rawfoodies geloven dat zij kiezen voor levend voedsel en dat deze manier van eten gezonder is. Volgens hen zou alle verhit voedsel minder voedzaam zijn en moeilijker verteerbaar door inactivatie van enzymen in de voeding. Rawfoodisten gaan hiermee voorbij aan het feit dat sommige nutriënten beter beschikbaar zijn voor opname na bereiding en anderzijds dat ons lichaam zelf de enzymen aanmaakt die nodig zijn voor de vertering en de opname van nutriënten. Het voedingspatroon van de meeste rawfoodisten leunt nauw aan bij dat van strikte veganisten. Zij eten enkel rauwe plantaardige producten. Sommigen eten ook rauwe dierlijke producten, zij het in beperkte mate. Zij baseren zich op het voedingspatroon van de paleolithische mens wat vaak resulteert in een zeer restrictief eetpatroon. Gezien hun voorkeur voor puur natuurlijke producten weigeren zij bovendien elke vorm van suppletie waardoor zij meer risico lopen op voedingstekorten. Ook inzake voedselveiligheid kunnen er zich ernstige problemen stellen. De consumptie van bepaalde producten zonder voorafgaande warmtebehandeling kan gevaarlijk zijn.

Meer lezen: www.nice-info.be/nutrinews/rawfooddieet

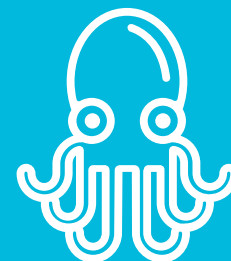


Korte keten wint fors

Sinds de coronacrisis kopen meer consumenten rechtstreeks bij de boer. Het marktaandeel van de korte keten blijft bescheiden met 1% maar wint toch fors aan terrein (1). In de eerste helft van 2020 kochten 40% meer gezinnen verse voeding op de hoeve. Opvallend is dat ook meer jongere groepen rechtstreeks bij de boer kochten. Meer aandacht voor het milieu en interesse voor de herkomst van wat men koopt en de wens om de lokale economie te ondersteunen zijn de meest vermelde redenen voor deze keuze. Producten van de lokale boer worden aanzien als verser, smaakvoller en beter voor het milieu door de nabijheid en een aanbod volgens de seizoenen. Bovendien krijgt de boer een eerlijke prijs voor de producten die hij teelt.

(1) www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank
> De aankoopkanalen van verse producten in België (MATQ2 2020)

Meer lezen: www.nice-info.be/dossier/duurzamer-eten/recht-van-bij-de-boer-kopen-biedt-voordelen

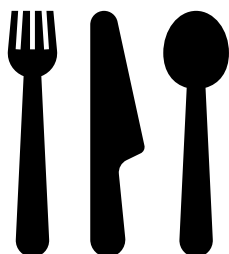


Inktvis

Je hoeft niet ver te reizen voor een stukje verse inktvis. Inktvissen zoals octopus, pijlinktvis en zeekat zijn van bij ons: ze worden door onze Vlaamse vissers aan land gebracht. Inktvis is mager maar nutriëntrijk. Het is een goede bron van hoogwaardige eiwitten, omega 3-vetzuren (DHA en EPA), selenium en de vitaminen B12 en B6. Een portie gefrituurde calamares is waarschijnlijk het bekendste gerecht, maar inktvis past ook heel goed in andere, minder vetrijke recepten. Een vers stukje inktvis combineert prima in een groentestoofpotje en in bouillabaise, is lekker op de grill en smaakt ook heerlijk fris in de vorm van een ceviche (rauw gegaard in citrussap). En vergeet niet de volgende tip: de tubes van de pijlinktvis lenen zich perfect om te vullen met groenten.

www.nice-info.be/recepten/hoofdgerechten/courgetti-met-inktvis

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



PREVENTIE ONDERVOEDING

DRAAIBOEK VOOR WOONZORGCENTRA

Preventie onder- voeding in woon- zorgcentra

Ondervoeding bij ouderen is een onderschat probleem. In België is 12% van de 70-plussers ondervoed en loopt 45% een risico op ondervoeding. In woonzorgcentra (WCZ) liggen deze cijfers nog hoger. Ondervoede ouderen worden sneller en ernstiger ziek, hebben langer nodig om te herstellen en kunnen hierdoor ook sneller hun autonomie en mobiliteit verliezen. Voorkomen is dus beter dan genezen.

Gezond Leven heeft een draaiboek met een 7-stapenplan uitgewerkt om de ondervoeding in WCZ te voorkomen en de gezondheid van de bewoners te bevorderen. Dit draaiboek biedt ondersteuning aan organisaties en hulpverleners om een nieuw preventiebeleid in het woonzorgcentrum te ontwikkelen en te integreren of om het bestaande voedingsbeleid te verbeteren. WCZ kunnen zelfstandig aan de slag met het draaiboek en de bijhorende materialen of ze kunnen hiervoor beroep doen op een procesbegeleider.

Meer info: www.gezondleven.be/projecten/preventie-ondervoeding-in-woonzorgcentra

NICE-dossier ondervoeding: www.nice-info.be/dossier/ondervoeding



De voedingsmatrix in beeld

De voeding is meer dan een optelsom van voedingsstoffen. De interactie tussen voedingscomponenten en de fysische en scheikundige vorm waarin ze voorkomen spelen ook een rol en kunnen de uiteindelijke gezondheidseffecten helpen bepalen. Dat noemt men het voedingsmatrixeffect.

In het kader van het 'Milk, nutritious by nature'-informatieprogramma werd een video gerealiseerd voor voedings- en gezondheidsprofessionals die het concept van de voedingsmatrix verkent. De gezondheidseffecten van een voedingsmiddel als geheel blijken vaak verschillend van die van de nutriënten die het bevat. Het wetenschappelijk onderzoek focust daarom niet alleen meer op de gezondheidseffecten van afzonderlijke voedingsstoffen maar steeds vaker ook op die van voedingsmiddelen en zelfs van voedingspatronen.

De zuivelmatrix is een van de best onderzochte voorbeelden van het voedselmatrixeffect. Zuivelproducten zijn een heterogene groep in termen van samenstelling en fysische structuur. Er is onder meer melk, yoghurt en kaas. De uiteenlopende nutritionele samenstelling maar ook verschillende zuivelstructuren en gebruikelijke verwerkingsmethoden kunnen hun metabool effect beïnvloeden. Dr. Emma Feeney van het 'Institute for Food and Health' (University College Dublin) licht dit in de video verder toe.

Bekijk de video: www.milknutritiousbynature.eu/milk-facts/dairy-matrix/food-matrix-effect-video

Meer info: www.nice-info.be/voedingsstoffen/de-voedingsmatrix