

Terugblik Longpuntmiddag 17 januari 2017: Gezonder eten met een longziekte.

Op dinsdag 17 januari werd de eerste Longpuntmiddag van 2017 gehouden in wijkcentrum PoGo in Gorinchem.

Dagvoorzitter Chris begon met een verhaal over houtrook. Tv-zender SBS 6 gaat een uitzending van de rijdende rechter hieraan wijden en er worden gedupeerden gezocht. Informatie hierover kunt u lezen op www.Houtrook.nl

Daarna werd het thema van de dag aangekondigd: **Gezonder eten met een longziekte.**

De presentatie hiervan lag in handen van Mw. M. Bouma-Rietema.

Zij is diëtist, werkzaam bij Expertisecentrum Voeding en Leefstijl van Rivas Zorggroep en komt ook bij de mensen thuis. Ze is tevens lid van de werkgroep Longpunt Gorinchem/Leerdam.

Leidraad van mevrouw Bouma's verhaal was de nieuwe **schijf van vijf**.

- 1 Groente (benodigd per dag 250 gram) en fruit. (waarvan 200 gram aanbevolen wordt)
- 2 Smeer- en bereidingsvetten. Ze zijn noodzakelijk in porties van 15 gram, maar wel in onverzadigde vorm.
- 3 Eiwit. Dit is nodig voor de spieropbouw. Geadviseerd wordt om vlees te variëren met vis, peulvruchten, noten en eieren. t.b.v. ijzer en calcium.
- 4 Graanproducten en aardappelen. Ze leveren zetmeel voor vezels, jodium en ijzer.
- 5 Dranken. 1,5 a 2 liter per dag maar daar valt alcohol niet onder.

Uitgebreidere informatie over de nieuwe schijf van vijf is te vinden op: www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Na de presentatie werd gevraagd of er iemand van de aanwezigen was die zijn/haar bevindingen wilde delen. Dhr. Jan van Hemert uit Genderen nam het woord en vertelde dat hij 40 jaar geleden (nu 76 jaar) van de ene op de andere dag astmapatiënt is geworden. Hij hoestte dagelijks meerdere keren, wel 10 minuten aan een stuk. Hij las bij toeval iets over helend rammenas zout. Hij is rammenas gaan verbouwen in zijn moestuin en kon daarna zonder hoesten weer zijn passie 'de muziekvereniging' gaan uitoefenen. Hij had een zelfgekweekte rammenas meegenomen, dit riep bij de aanwezigen behoorlijk veel enthousiasme op. Hierop ontspon een geanimeerd gesprek over waar, wat en hoe!

Mevrouw Bouma gaf nog aan dat men zonder verwijzing naar de diëtist kan gaan en dat Allerhande van A.H. ook leuke tips heeft voor gezond eten.

Volgende bijeenkomst: **Inhaleren voor beginners en gevorderden.**

Deze longpuntbijeenkomst zal voor het eerst worden gehouden in Leerdam.

Locatie: Verpleeghuis Lingesteyn, Lingesteynplantsoen 20, 4141 GH Leerdam

Datum: donderdag 16 februari

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig!

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Voor het programma van 2017 kunt u kijken in de agenda op de regiowebsite:

<http://dordrechtgorinchem.longfonds.nl/actueel/agenda>