

Longpunt over "Bewust kiezen en koken"

In de Haarhorst, de locatie van Longpunt Gorinchem, verzorgde Conny Dubbeldam, diëtist van Rivas op 17 februari een presentatie over "Bewust kiezen en koken".

De speerpunten zijn goed eten, goed voelen en weinig energie verliezen bij het koken.

Bij het kiezen van het goede eten komt de schijf van vijf natuurlijk aan bod, de variatie mag niet vergeten worden. Voor een ieder belangrijk om vier opscheplepels groenten en twee stuks fruit per dag te eten.

Ook voor fruit geldt de variatie bijvoorbeeld één appel (bevat pectine; gaat slijmvorming tegen!) en één citrusvrucht, zoals een sinaasappel of een mandarijn.

Vitamine C is belangrijk voor de weerstand. Citrusvruchten en kiwi's bevatten vitamine C.

Vitamine D heb je nodig om voldoende kalk in de botten te houden en om spierkracht te behouden. Voor de vitamine D is het aan te bevelen om 's morgens vroeg of 's middags laat in de middag van het zonnetje te genieten. Een hoge beschermingsfactor zonnebrand (factor 30 of 40) belemmert de opname van vitamine D door de huid.

Gelukkig zijn we niet alleen afhankelijk van de zon, maar is het eten van vette vis (minimaal één per week) en het gebruik van vloeibare bakboter ook belangrijk voor de inname van vitamine D. Voorbeelden van vette vis zijn: zalm, haring, tonijn, makreel en forel. Een tekort aan vitamine D veroorzaakt vermoeidheidsklachten.

Bij mensen die langdurig Prednison hebben gebruikt wordt er meestal extra vitamine D door de arts gegeven.

Vitamine E draagt bij aan de bescherming van gezonde cellen tegen invloeden van buitenaf, zoals luchtvervuiling en Uv-straling. Olijfolie, zonnebloemolie, dieetmargarine, noten en zaden bevatten vitamine E.

Calcium en magnesium zitten o.a. in melk en melkproducten, deze zorgen voor een goede werking van de spieren en gaat botontkalking tegen.

Van de melkproducten kunnen mensen de zoete melkproducten (zoals melk) als slijmvormend ervaren. De zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt zijn echter slijmoplossend! Melk bevat ook veel eiwitten, deze zijn belangrijk voor het bewegen, de spieren. Na het bewegen/sporten is het belangrijk om een eiwitrijk product te gebruiken, zoals een glas karnemelk of een "kwarkje". Bronnen van eiwitten zijn: vis, vlees, ei en zuivel, waarvan kwark erg eiwitrijk is.

Voldoende water drinken per dag wil zeggen 1½ tot 2½ liter per dag, 2½ liter is aanbevolen! Absoluut niet meer drinken dan 3 liter per dag, want vitamines zijn oplosbaar in water en bij teveel drinken verlaten ook de vitamines ons lichaam weer. Als je zelf op gas kookt is het noodzakelijk in verband met de (verhoogde) luchtvochtigheid, onmiddellijk bij aanvang van het koken de afzuigkap aan te zetten.

Kost het koken veel energie, probeer dan de voorbereiding alvast over de dag te verdelen, zoals het schoonmaken en snijden van groenten. Denk ook aan een (strijk)kruk tijdens de voorbereiding en het koken, zodat het staan niet teveel energie kost. Ook snelle bereidingen van het eten kunnen voor een oplossing zorgen, zoals wokken en stomen.

Mocht het koken toch teveel energie kosten dan kun je denken aan maaltijden thuis laten bezorgen via een maaltijdservice. Koop je zelf kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt, dan bevatten deze maaltijden vaak teveel zout en te weinig groenten, dus af en toe mag maar dagelijks wordt afgeraden.

Voor iedereen geldt, maar vooral voor COPD-patiënten, geen maaltijden opwarmen met o.a. spinazie, raapstelen, rode bieten of spitskool. Deze groenten bevatten nitraat en dit wordt door opwarmen omgezet in nitriet en dit verlaagt het zuurstofgehalte in je bloed en is (in hoge doseringen) giftig.

Als je naast COPD ook hartklachten en/of verhoogd cholesterol hebt, is het raadzaam om je een keer te laten adviseren over je voeding door een diëtist.