



Op 19 maart jl., de derde Longpuntbijeenkomst van 2019 in de Bannehof, nam Annemart het woord en voorafgaande aan de presentatie stond ze nog even stil bij het overlijden van de initiatiefnemer van Longpunt Gorinchem: Chris Pater.

Daarna gaf ze de microfoon aan Naomi de Jong die diëtist is bij Rivas. Zij had een presentatie voorbereid over **Verantwoord eten bij alternatieve eetpatronen**. Tijdens haar werk kreeg ze vaak bezoek van mensen die niet tegen melk konden of geen vlees mochten eten dan wel glutenvrij moesten eten zodat ze zich daarin heeft verdiept.

Begonnen werd met de vraag: Wat is gezond eten? Het antwoord is: **Alles wat het lichaam nodig heeft!** (de nieuwe schijf van vijf)
(roof)Dieren hebben genoeg aan vlees en vocht. planten kunnen toe met water, maar alle voeding bij mensen komt van buiten.

Verantwoorde voeding is:

- groente
- fruit
- vis
- vlees
- eieren
- noten
- smeermiddelen en bereidingsvetten (niet te veel)
- brood
- graanproducten
- vocht

Het motto is:

- Eet gevarieerd, b.v. koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitaminen en mineralen
- drink genoeg ca. anderhalve liter

Uitgelegd werd het verschil tussen Verzadigd vet (V van verkeerd) en Onverzadigd vet (O van oké)

Voorbeelden van Verzadigd vet: vlees, kaas, gebak, snacks, kofficreamers, harde vetten.

Voorbeelden van Onverzadigd vet: vloeibaar vet, noten, zaden, vette vis, avocado, olijven en olijfolie.

Alternatieve eetpatronen! De kop, met als onderliggende deelgebieden:

- ❖ Vegetarisch
- ❖ Veganistisch
- ❖ Lactosevrij
- ❖ Glutenvrij

Een complex verhaal, maar wel op een rustige/duidelijke wijze gepresenteerd.

- ❖ Vegetarisch: minder of geen vlees, eieren, kaas, zuivelproducten, eiwitten en evt. vleesvervangers. (deze bevatten echter wel veel zout en smaakstoffen)
- ❖ Veganistisch: dus geen dierlijke producten, zoals eieren, kaas, zuivel, vis en uiteraard vlees. Dit wordt steeds populairder, maar geeft een mogelijk tekort aan: ijzer, B12, eiwit, kalium en zink.
- ❖ Lactosevrij: Lactose is de suiker in de melk. Voor mensen met lactose-intolerantie zijn producten zoals melk, kwark, yoghurt, vla, en ijs uit den boze. Ze mogen wel kaas (alleen harde) want die zijn blijkbaar lactosevrij.
- ❖ Glutenvrij: Gluten zijn eiwitten. Ze zitten in tarwe, griesmeel, rogge, gerst, kamut, spelt en zemelen. Men kan er een hele heftige allergie van krijgen.

Naomi had thuis een 'alternatieve' koek gebakken. Tijdens de pauze werd deze uitgedeeld omdat ze wilde weten of de aanwezigen konden proeven wat de ingrediënten waren. Het bleken kikkererwten en het was meel- en glutenvrij. Nog opgemerkt werd dat mensen met COPD veel eiwitten tot zich moeten nemen.

Na veel vragen en antwoorden kwam er een einde aan deze middag en bedankte Annemart Naomi onder applaus met de bekende bon voor de boeiende presentatie. Tot slot werd opgeroepen om volgende maand op 16 april weer te komen om het thema: **Nederland verandert, de zorg verandert mee**, verzorgd door Rivas Advies, bij te wonen.