

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

Januari 2019

De beste wensen voor 2019 en dat het een mooi en gezond jaar mag worden!

VERGOEDING VAN DE BEHANDELINGEN DOOR CZ IN 2019

Vanuit mijn beroepsvereniging de VBAG is een schrijven gekomen dat het onduidelijk blijft hoe zorgverzekeraar CZ in 2019 om gaat met de vergoeding van voetreflexbehandelingen. Het is dus aan te bevelen dat cliënten met een zorgverzekering via CZ, die in 2018 de behandelingen vergoed hebben gekregen, navraag doen of de vergoeding voor de voetreflexbehandelingen hetzelfde blijft als in 2018.

KOOLHYDRATEN: WAT IS NU WAAR?

Onder koolhydraten verstaan we zetmeel en suikers en vooral suikers staat de laatste tijd in de (negatieve) belangstelling. In het kader van de goede voornemens daarom een nieuwsbrief die in het teken staat van suiker. Wat is nu waar en wat is onzin?

Op het moment staan koolhydraten op de zwarte lijst, want alle suikers zijn slecht voor je. Dit is slechts ten dele waar. Ja, suikers zijn niet goed voor je, maar een kanttekening die daarbij gemaakt moet worden is waar de suiker in zit en/of vandaan komt. En wat ook belangrijk is: hoe hoog is je verbranding.

TERUG IN DE TIJD

Van oudsher is ons lichaam geprogrammeerd om koolhydraten te eten, want koolhydraten (suikers) geven energie. Als je veel koolhydraten eet, heb je hier in tijden van schaarste ook nog iets aan, want koolhydraten die je teveel eet, worden omgezet in vet en vet kun je ook weer gaan gebruiken als dat nodig is.

In onze huidige levensstijl, waarbij we niet meer ons voedsel bij elkaar hoeven te zoeken of hoeven te jagen, maar waarbij we vooral zittend werk verrichten, hebben we ook minder energie nodig. Dus zouden we minder koolhydraten kunnen eten. Toch functioneren onze hersenen nog steeds hetzelfde en dus hebben we trek in koolhydraten en

als we koolhydraten eten, voelen we ons goed. Dit heeft te maken met het beloningssysteem in onze hersenen.

VROEGER EN NU

Okee, minder koolhydraten eten kan dus, maar waar zitten koolhydraten dan allemaal in? Koolhydraten vind je in tal van producten, zo bevatten pasta's de zetmeel-variant en bevatten snacks, koek en snoep veel suiker. Ook in fruit vind je suikers en in sap en frisdrank. En in de snacks, koek en snoep vind je ook nog eens hele slechte suikers, namelijk de geraffineerde suiker. In de loop der jaren zijn we er heel goed in geworden om suiker te raffineren in fabrieken. Dit betekent dat alle vezels uit bijvoorbeeld suikerbieten of suikerriet worden gehaald, alle andere stoffen er uit worden gehaald totdat de geraffineerde suiker overblijft. Deze suiker bevat geen gezonde stoffen, uitsluitend calorieën. En tegenwoordig vinden we in heel veel producten deze geraffineerde suikers. Denk maar aan: kant-en-klare producten, niet alleen kant-en-klare maaltijden, maar ook soepen en sauzen. Geraffineerde suiker wordt daarom ook wel 'lege' calorieën genoemd. Er zit 0 voedingswaarde in, waardoor je er ook geen 'vol' gevoel van krijgt. Het eten van deze koolhydraten zorgt er dus voor dat je meer gaat eten!



Uit onderzoek is gebleken dat we gemiddeld 40 kg suiker per jaar binnen krijgen. Om het iets inzichtelijker te maken krijgt de gemiddelde mens 18 tot 30 theelepels suiker per dag binnen. De Wereld Gezondheidsorganisatie heeft nu bepaald dat de suikerconsumptie omlaag moet. Zij stellen nu dat we per dag niet meer als 6 theelepels suiker zouden moeten eten. Doen we dat niet, komt onze gezondheid in gevaar en lopen we grotere kans op het krijgen van diabetes, krijgen we leververvetting (dezelfde leververvetting die gezien wordt bij mensen met overmatig alcoholgebruik) en hartfalen.

OVERSTAPPEN OP RIETSUIKER EN AHORNSIROOP OF ZOETSTOFFEN?

Natuurlijk speelt de levensmiddelenmarkt handig in op onze behoefte aan zoet: alternatieven voor suiker zijn er volop te vinden. Toch blijft ahornsiroop, agavesiroop, bietensiroop, kokosbloesemsuiker en rietsuiker gewoon suiker. Het kan zijn dat er minder

stoffen uitgehaald zijn, maar alsnog zijn dit lege calorieën en dien je ook deze suikers met mate te gebruiken.

Lightproducten hebben als enige voordeel dat ze minder of geen calorieën bevatten. In light-frisdrank mogen helemaal geen calorieën meer zitten. Echter, zoetstoffen liggen ernstig onder vuur, Want werkt het nu kankerverwekkend of niet? Een zoetstof als aspartaam verhoogt de bloedsuikerspiegel, waardoor je alvleesklier denkt dat er suiker in het lichaam zit en dus insuline gaat aanmaken. Het is daarom de vraag of het gebruik van zoetstoffen het risico op bijvoorbeeld diabetes verlaagd. Aspartaam wordt bij het afbreken in het lichaam omgezet in methanol. Grote hoeveelheden methanol in het lichaam zijn slecht voor ons. Hier wordt momenteel nog verder onderzoek naar gedaan.

HET ETEN VAN MINDER KOOLHYDRATEN

Fruit bevat ook suikers, maar omdat fruit tevens vezels en vitamines en mineralen bevatten is het juist goed om fruit te eten. Eet vooral het hele fruit, want van de vezels die erin zitten krijg je sneller een 'vol' gevoel, daarnaast worden de fruitsuikers langzamer aan het bloed afgegeven, dat weer beter is voor onder andere je alvleesklier. Fruit persen kan ook, maar is iets minder gezond, want je mist dan de veel van de vezels, waardoor je er snel te veel van neemt en het verhoogt het bloedsuiker sneller.

Hoe kun je nu minder suiker eten en dus gezonder leven en wellicht ook nog gewicht verliezen?

- Bekijk van de producten die je regelmatig eet het etiket. Je zult zien hoeveel producten suiker bevatten waarvan je het niet had verwacht!
- Neem geen kant-en-klare producten, zoals sauzen, soepen en maaltijden, maar maak deze producten zelf.
- Als je koolhydraten eet in de vorm van zetmeel (pasta, noedels, rijst), neem dan de volkoren variant, zodat je ook vezels binnen krijgt.



ACTIE VAN DE MAAND JANUARI

Deze maand in de actie de stoelmassage. Voor deze (inmiddels wel bekende) drukpuntenmassage betaal je deze maand geen € 21,00, maar slechts € 18,00. Deze actie geldt alleen deze maand, dus maak snel een afspraak!

AGENDA

Op Facebook plaats ik regelmatig nieuws, weetjes en acties en kortingen, dus houdt ook deze pagina in de gaten: www.facebook.com/natuurgeneespraktijk

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken van afspraken of het bestellen van producten.

Neem jij deze nieuwsbrief altijd als hard-copy mee in mijn praktijk? Geef je dan op om de nieuwsbrief maandelijks via email te ontvangen op mijn website: www.natuurgeneespraktijk.nl

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23
Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

BTW nr.: NL-186063933B01

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



RBCZ

Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg

