

Nieuwsbrief De Dorpsgaard



v.l.n.r. Jean-jacques Pirson, Joost Hartgers, Carolien Houben, Yolanda Mulder, Rhea Heeringa, Ine Doelen, Jos van Dijk, Miranda Lentink, Maren Eussen, Roel Smeijsters (zie www.huisartsenhartjedorp.nl/overons)

Nieuwsbrief HHD maart 2020

Voor u ligt de tweede nieuwsbrief van dit jaar. Middels deze brief willen wij u graag op de hoogte stellen van onze huidige werkwijze en enkele veranderingen binnen onze praktijk.



Actueel.

Waarneming Dr. Heeringa.

Dr. Heeringa is in de perioden mei 2020 tot februari 2021 op de woensdag afwezig. Drs. Anique van Dorp zal op de desbetreffende woensdagen waarnemen voor Dr. Heeringa.

Start huisarts in opleiding.

Vanaf maart 2020 zal Mw. Margarita Tukker gedurende 1 jaar, de opleiding tot huisarts gaan volgen binnen onze praktijk.

Leefstijl.

De eerstvolgende leefstijl bijeenkomsten zijn;

Donderdag 26 maart van 16.00-17.30 uur. Onderwerp Bioritme

Donderdag 11 juni van 16.00-17.30 uur. Onderwerp Beweging

Aanmelden voor deze bijeenkomsten via de doktersassistent.

Samenvatting leefstijlbijeenkomst voeding.

Maak jezelf beter. Karine Hoenderdos & Hanno Pijl

Bron: Hart- en Vaatziekten?

Eten en drinken:

- Eet pure en onbewerkte producten, zo veel mogelijk zoals ze uit de natuur komen.
- Gebruik natuurlijke vetten, zoals olijfolie, noten, vette vis, volle zuivelproducten, avocado. Maar: eet niet te veel, luister naar je lichaam en stop als je verzadigd bent.

- Eet minder suiker en snelle koolhydraten. Eet en drink geen suikerhoudende producten, zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, zoete ontbijtgranen en zoet beleg. Eet ook geen wit of lichtbruin brood, witte pasta, witte rijst en niet volkoren couscous.
- Eet kleine porties volkoren granen, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, quinoa, volkoren pasta. Wil je afvallen? Bezuinig dan nog wat verder op de koolhydraten. Vervang brood door koolhydraatarm brood of crackers, vervang pasta, aardappelen en rijst door extra groenten.
- Probeer zo min mogelijk tussendoortjes te eten. Zorg dat je hoofdmaaltijden je zo verzadigen, dat je geen tussendoortjes nodig hebt.
- Eet voldoende eiwitrijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, eieren, peulvruchten en noten.
- Eet veel groenten, minstens 300-400 gram per dag. Eet zo vaak mogelijk groenten bij de lunch en eet bij het avondeten minsten twee groentegerechten.
- Doe geen boodschappen als je hongerig bent.
- Pak de draad altijd weer zo snel mogelijk op als je een keertje uit de band bent gesprongen.

Benamingen van suikers op de etiketten. Bron: <https://gezondr.nl/125verschillende-namen-voor-suiker/>

Suiker bestaat in heel veel vormen en zit in ongelofelijk veel producten. Heel veel mensen die gezond willen leven en/of willen afvallen, **proberen simpele suikers te vermijden**, maar dat is extreem lastig. Het probleem is namelijk **dat suiker onder eindeloos veel verschillende namen op verpakkingen staat vermeld**. Om je een beetje wegwijs te maken in deze namen c.q. benamingen c.q. termen, staat hieronder een lijstje met de meest voorkomende vormen van suiker. Hierbij de bekendste namen voor suiker:

- | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| • Basterdsuiker | • Glucose- | • Melasse(-stroop) |
| • Dextrose | fructosestroop | • Rietsuiker |
| • Druivensuiker | • Invertsuiker | • Sacharose |
| • Fructose(-stroop) | • Kandij(-suiker) | • Sucrose |
| • Geleisuiker | • Kristalsuiker | • Suiker |
| • Glucose(-stroop) | • Maltodextrine | • Vanillesuiker |

Recept: variatie op aardappelen: Puree van knolselderij voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten Benodigdheden:

- ½ selderijknol (zo vers mogelijk, het vruchtvlees moet mooi wit zijn)
- 20 gram ongezouten roomboter
- Staafmixer

Bereiding

Snijd de halve selderijknol in 4 stukken. Schil de stukken, verwijder de lelijke plekjes en snijd de selderij in kleine blokjes, Kook de selderij in ongeveer 5 minuten beetgaar. Pureer de stukjes samen met een klontje boter. Voeg als de puree te dik is wat kookwater toe. Breng de puree op smaak met zout en peper. **Tip** Gebruik de staafmixer en niet de pureestamper. De staafmixer maakt de puree lekker luchtig.

Redactie.

Dr. Rhea Heeringa, Jos van Dijk praktijkondersteuner