



*In dit nummer:
Minder natrium in combinatie met meer kalium verlaagt risico op sterfte aanzienlijk*

"Verborgen groenten" verminderen de energie-inname en verhogen de groenteconsumptie

Peulvruchten, bruine rijst, gekookte groene groenten en gedroogd fruit kunnen mogelijk risico op darmkanker verlagen

Maag én hoofd van invloed op honger en verzadiging

Recept: Veldertjes met kip en pesto

Minder natrium in combinatie met meer kalium verlaagt risico op sterfte aanzienlijk

Een [Amerikaanse studie](#) onder 12.267 volwassenen laat zien dat mensen die veel natrium (zout) eten 20% meer risico lopen om te sterven. Echter, mensen die veel kalium eten hebben 20% minder risico op overlijden. En degenen die veel natrium en weinig kalium eten hebben een 2 keer zo groot risico om te sterven aan een hartaanval dan mensen die ongeveer evenveel natrium als kalium consumeren.

In het prospectieve cohort onderzoek zijn 12.267 volwassenen bijna 15 jaar gevolgd. In die tijd zijn 2.270 mensen gestorven. Na het corrigeren voor versturende variabelen zoals roken en lichamelijke activiteit, blijkt dat degene met de hoge natrium/kalium verhouding (4^e kwartiel) 46% meer kans op overlijden hebben vergeleken met men degenen met de lage natrium/kalium verhouding (1^e kwartiel).

De kans om te overlijden aan een hartaanval was zelf 215% meer in de groep met de slechtere verhouding vergeleken met de groep met de betere verhouding.

Degenen met de slechtere natrium/kalium verhouding consumeerden gemiddeld 3,7g Natrium en 2,7 g Kalium per dag. Degenen met de betere natrium/kalium verhouding consumeerden gemiddeld 2,7 gram Natrium en 2,9 gram Kalium per dag.

De onderzoekers concluderen dat adviezen voor de volksgezondheid gericht zouden moeten zijn op het verminderen van de natriuminname én het vergroten van de kaliuminname.

Groenten bevatten per 100 gram gemiddeld ca. 230 mg Kalium en 27 mg Natrium. Peulvruchten bevatten (uit blik/pot) met toegevoegd zout ca 260 mg Kalium en 260 mg Natrium (NEVO, 2011). HAK Peulvruchten bevatten gemiddeld 30% minder Natrium.

Bron: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/short/171/13/1183>



"Verborgen groenten" verminderen de energie-inname en verhogen de groenteconsumptie

Consumptie van energierijk voedsel kan worden verminderd als van een maaltijd een onderdeel gedeeltelijk is vervangen door gepureerde groente. Hierdoor neemt de energie-inname af en de groenteconsumptie toe. Aldus het onderzoek in de [American Journal of Clinical Nutrition](#).

In een 3-weekse crossover studie kregen 20 mannen en 21 vrouwen één dag per week ontbijt, lunch en diner.



Het diner bestond uit één onderdeel dat varieerde in energiedichtheid (standaard: 100%, verminderd: 85% of 75%) én andere niet-gemanipuleerde gerechten. De hoeveelheid energie van het betreffende onderdeel was verminderd door middel van onzichtbare opname van gepureerde groente (3 tot 4,5 keer de hoeveelheid groenten t.o.v. de standaard). De hoeveelheden voedsel werden onbeperkt aangeboden. Op de drie testdagen werd de totale voedselinname gemeten. Tevens gaven de deelnemers de mate van honger en verzadiging aan voor én na iedere maaltijd.

De auteurs analyseerden dat de totale hoeveelheid geconsumeerde levensmiddelen qua gewicht niet verschilden. Wel was de energie-inname verminderd van degenen die de 85%- of 75% versie hadden gegeten. Dit was respectievelijk 202 (± 60) en 357 (± 47) minder kcal per dag ten opzichte van de standaard. Ook was de groente-inname verhoogd van gemiddeld 270 gram groenten bij de 100%-standaard maaltijd naar gemiddeld 487 gram bij de 75%-versie. Bovendien was de mate van verzadiging na de maaltijd niet verschillend en was de waardering voor de smaak van de maaltijden vergelijkbaar.

Bron: [EUFIC: "Hidden vegetables" may help reduce energy intake and increase vegetable consumption in adults](#)

Peulvruchten, bruine rijst, gekookte groene groenten en gedroogd fruit kunnen mogelijk het risico op darmkanker verlagen

Het eten van peulvruchten (ten minste 3 x per week) en bruine rijst (ten minste 1 keer per week) is gerelateerd aan 33% en 40% lager risico op darmoliepen. Het [onderzoek](#) laat ook zien dat het eten van veel groene groenten en gedroogd fruit ook beschermend werkt.

"Het is aannemelijk dat deze voedingsmiddelen de kans op darmoliepen vermindert en daarmee de kans op darmkanker verkleint", aldus de Amerikaanse onderzoeker Yessinia Tantamago. "In het verleden lag bij dit soort onderzoek de focus meestal op brede voedingsgroepen zoals bijvoorbeeld de groep 'groenten en fruit'. Bij dit onderzoek lag de focus op specifieke voedingsmiddelen in relatie tot darmoliepen, een voorteken van darmkanker."

Het onderzoek is uitgevoerd onder 2.818 volwassenen. Bij 441 van hen werden darmoliepen vastgesteld door middel van colonoscopie. De resultaten laten tevens zien dat het eten van groene groenten (ten minste 1 keer per dag) gerelateerd was aan 24% reductie op de kans op darmoliepen, vergeleken met het eten van groene groenten minder dan 5 keer per week.

Bron: [Loma Linda University](#)



Maag én hoofd van invloed op honger en verzadiging

Recente studie uit [Health Psychology](#) toont aan dat het 'beeld' (mind-set) dat iemand heeft ten aanzien van de hoeveelheid energie van een voedingsmiddel ook van invloed is op het honger en verzadigingsmechanisme. In het onderzoek consumeerden proefpersonen allemaal twee keer dezelfde milkshake. Echter toen werd aangegeven dat de milkshake 620 kcal bevatte werd een scherpere daling van ghreline (verzadigingshormoon) in het bloed waargenomen dan toen werd aangegeven dat de milkshake 140 kcal bevatte.

In het onderzoek vroegen Amerikaanse onderzoekers aan 46 gezonde mannen en vrouwen op 2 verschillende momenten een milkshake te drinken. Hoewel alle milkshakes 380 kcal bevatten, was de helft van het aantal milkshakes geëtiketteerd met "620-kcal indulgence" en de andere helft met "140-kcal sensible". De deelnemers gaven aan wat zij vonden van de smaak, het etiket en hun gevoel van verzadiging. Om de fysieke verzadiging te meten zijn tevens bloedmonsters afgenomen voor, tijdens en na het drinken van de milkshake. Deze werden geanalyseerd op veranderingen in ghreline-gehalte. Ghreline is een maagdashormoon dan van invloed is op het honger en verzadigingsmechanisme. Ghrelin niveau's dalen indien voedsel in de maag aanwezig is en stijgt bij het ontbreken van voedsel in de maag.

Hoewel alle milkshakes dezelfde hoeveelheid energie bevatten, ervaarden de deelnemers die de "indulgence" milkshake dronken meer verzadiging én hadden een scherpere daling van ghreline in het bloed vergeleken met de deelnemers die de "sensible" milkshake dronken. Dit wijst erop dat door 'de gedachte/denkbeeld' die de drinkers hadden ten aanzien van de "sensible" milkshake er minder verzadiging optrad.

Aan de auteurs is gevraagd of de invloed van 'beeld' kan worden gebruikt om de consumptie van gezonde voeding te stimuleren. Zij kunnen zich voorstellen dat "Als we de gezonde voedingsmiddelen het 'beeld' van verwennerij kunnen meegeven, we misschien de fysiologische verzadiging van het eten van taart ervaren".

Bron: [EUFIC Mind vs Stomach? Food perceptions may also influence hunger and fullness](#)



Veldertjes met kip en pesto:



Hoofdgerecht: voor 4 personen
Bereidingstijd: 25 minuten
Calorieën p.p.: 512 kcal
Categorie: Calorie-arm

- 4 lente-uitjes
- 400 g kipfilet
- 1 bakje champignons (250 gram)
- 1 pot HAK Veldertjes (jonge kapucijners) à 680 gram
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 1 teentje knoflook
- 1 potje pesto (ca. 190 gram)
- zout en (versgemalen) peper

Snijdt de lente-uitjes in dunne ringen, de champignons in schijfjes en de kip in blokjes.

Laat de veldertjes in een zeef uitlekken.

Verhit de olie in de wok, pers de knoflook hierboven uit en bak hierin de kipfilet in ca. 5 minuten goudbruin en gaar. Voeg de champignons toe en bak deze gaar in ca. 3 minuten. Voeg daarna de pesto en veldertjes toe en verwarm deze, af en toe omscheppend, ca. 5 minuten. Schep tenslotte de veldertjes erdoer en verwarm nog enkele minuten deze mee in het geheel. Eventueel naar eigen smaak zout en (versgemalen) peper toevoegen.

Verdeel het gerecht over 4 borden. Lekker met macaroni en een groene salade. Of gewoon met gekookte/gebakken aardappelen of rijst.

Om het aantal calorieën te verlagen, kunt u ook minder pesto in het gerecht doen. Bijvoorbeeld voor de smaak 3 eetlepels, waardoor u het totaal aantal calorieën terugbrengt naar 372 voor 1 persoon. 1 eetlepel pesto is 87 kcal.

Voor meer inspirerende, groenterijke recepten: kijk op www.hakgroente-instituut.nl