

VOEDING

BEWEGING

TIPS

ONTSPANNING

ERVARINGEN

GEZONDHEID

WWW.BENFIT.NL

IJZERTEKORT

Veel vrouwen hebben last van ijzertekort, vooral tijdens de menstruatie of zwangerschap kunnen vrouwen hier last van hebben.. Hier is wat aan te doen! Eet eens wat meer producten die ijzer bevatten, zoals appelstroop, peulvruchten, volkoren producten, noten, ei, gedroogde abrikozen en vlees.

Wat je beter niet kunt doen:

Wanneer je last hebt van ijzertekort, kun je beter geen thee, koffie of melk drinken tijdens de maaltijd. De cafeïne en theïne uit de eerste twee belemmert namelijk de opname van ijzer. Bij melkproducten belemmert calcium de opname. Goede alternatieven zijn cafeïnevrije koffie en theïnevrije thee (bijv. rooibos- en groene thee). Natuurlijk is water ook een goede keuze.

Wel doen:

Het drinken van vruchtensappen (met vitamine C!) of het eten van vers fruit of groente tijdens de maaltijden verhoogt de opname van ijzer.

Zwangere vrouwen kunnen het beste een voedingssupplement speciaal voor zwangere vrouwen gebruiken, deze is verkrijgbaar bij de drogist en apotheker.

VERHAAL UIT DE PRAKTIJK

Daar stond ik dan, 5 januari 2009, in een vreemde sportschool om die oefeningen te gaan doen, die nodig zijn om een heel aantal kilo's af te vallen. De appelflappen en de laatste oliebol- len waren eindelijk op en samen met mijn vrouw en zoon wilde ik iets aan mijn gewicht gaan doen. Volledig in het nieuw gekleed, nieuw short, rood shirt om de dames op leeftijd een beetje af te schrikken en met nieuwe sportschoenen, betraden we de ruimte die vol stond met apparaten die bij mij in eerste instantie een walging teweegbrachten. Moeten deze apparaten nu mijn vrienden worden voor de volgende twaalf weken? We liepen in de richting van een tafel met drie stoelen met een computer op de tafel, die aan de zijkant van de ruimte neergezet waren. Achter de computer zat Renate, onze begeleidster voor de komende weken, volmondig lachend. Maar wat wil je ook als bij haar elk vetcel omgezet is in een spiercel. Ik schrok, want ik dacht dat we ook zo slank moesten worden. "Doe de schoenen en de kousen maar even uit, dan kunnen we het begingewicht opnemen en in de computer brengen". 98,2 kilo gaf de computer aan, een heel gewicht. Daarna kreeg ik een volgende schok te verwerken. Mijn vetpercentage was 40% en dat is dik 15 % te veel. Ook mijn vrouw en zoon werden gewogen en te dik bevonden, maar ... daar gingen we wat aan doen. We kregen voor de eerste week een voedingslijst mee van het programma BENFIT, zes keer per dag eten en wel zo dat we 's morgens eten als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een bedelaar. De map en het theorieboekje van BENFIT werden in de tassen gestopt en de eerste sportles kon beginnen. Fietsen in een langzaam tempo, lopen op een bewegende band om na het roeien naar beneden gaan voor de nodige oefeningen aan de IJzeren Lady's. Het deed me denken aan die periode van mijn leven dat ik in de selectie van handbal zat, waar we eenmaal in de week in het krachthonk moesten doorbrengen met de aanwezige medicijnballen, halters en nog meer van die "beulmachines". Maar Renate gaf ons die aanwijzing bij de apparaten die nodig was om een eenheid met het apparaat te vormen en langzaam verdween de angst en begon mijn hartslag op te lopen. Tussen de oefeningen door keek ik naar al die dames met hun slanke tailles, af en toe afgewisseld door een dame of heer die net als wij nog in een beginstadium waren of zelfs in een overstadium verkeerden. Inwendig lachje natuurlijk als je het zadel van de fiets of zitting van de apparaten bij deze mensen niet meer terug kunt vinden als ze bezig zijn met hun oefeningen. Dan begin je de volgende morgen aan het ontbijt en je moet constateren dat je veel meer krijgt dan je 's morgens gewend was om te eten. Zo begon ik deze morgen met een muesliontbijt "opgelost" in yoghurt. Na drie uur lag de mueslibrok nog als een steen op mijn maag, toen ik aan het lesgeven was. Verder nog op de nuchtere maag 2 sneetje roggebrood met appelstroop. 's Middags had ik ineens meer lucht, niet in mijn longen maar in mijn buik, waardoor ik enkele malen de frisse lucht moest opzoeken om niet in het bijzijn van anderen te ontluichten. Ook de darmgeluiden wil ik niet onvermeld laten. Binnenlandse oorlogen waren er niets bij, maar de darmwerking werd er enorm door geactiveerd. Langzaam kom je in je ritme van een ander leven en het blij gevoel heerste al duidelijk de volgende week toen we weer gewogen moesten worden en wederom het vetpercentage gemeten werd. Ik was 2 kilo afgevallen en het vetpercentage was 7 % geduideld. Geen soepstengels meer met knoflooksaus van AH, maar een vruchtenreep van de Aldi. Nu kijk ik na 12 weken terug op deze periode. De weegschaal gaf nu aan 87,2 kilo met een vetpercentage van iets minder dan 23 %. Elf kilo afgevallen en 17 % minder vet bij de zwembandjes of andere plaatsen waar vet zich kan ophopen. En dat allemaal omdat we op 5 januari 2009 een beslissing namen, die we nu moeten proberen vol te houden. Samen gaan we er nog eens 12 weken BENFITTEN, want de verleiding ligt op de loer. Ik kan nu met opgeheven hoofd langs een friteszak lopen en de geur van een heerlijk kroketje opsnuiven. 's Avonds geniet ik veel meer van een speculaasje bij de koffie en muesli met vla is heerlijk als ontbijt. Alleen roggebrood op de nuchtere maag... Th. Wouters volgt BenFit bij Action Sport & Bowlingcentre in Didam.

Illegale afslankmiddelen gevaarlijk

De illegale afslankmiddelen die de afgelopen jaren in Nederland zijn aangetroffen, worden steeds gevaarlijker. Vaak zijn het vervalsingen van echte medicijnen of 'natuurlijke' voedingssupplementen waaraan werkzame stoffen uit geneesmiddelen zijn toegevoegd. Het gebruik van dit soort middelen is brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Het kan leiden tot klachten zoals psychoses, hart- en vaatproblemen en soms zelfs tot de dood. Dat blijkt uit een trendanalyse van het RIVM over 2002-2007 in opdracht van de Inspectie voor de Gezondheidszorg.

Het RIVM analyseerde de gegevens van 256 verdachte monsters die in de periode 2002-2007 door diverse inspectiediensten voor onderzoek werden ingezonden. De producten, die door vier nationale laboratoria in Nederland werden onderzocht, bestaan voor een groot deel uit vervuilde voedingssupplementen. De zogenaamd natuurlijke producten blijken werkzame stoffen te bevatten die ook in geneesmiddelen zitten.

Gezondheidsrisico's

Het gebruik van illegale afslankmiddelen brengt grote risico's met zich mee. Vaak staan de stoffen die in het product zitten doelbewust niet op het etiket vermeld. Daardoor is de consument zich niet bewust van de risico's. Men denkt voor een natuurlijk product te kiezen, maar in werkelijkheid wordt

men zonder het te beseffen blootgesteld aan gevaarlijke geneesmiddelen. Het is onduidelijk waar het middel is gemaakt, welke stoffen er precies inzitten en wat de mogelijke bijwerkingen zijn. Als bijwerkingen niet snel worden toegeschreven aan een vervalst voedingssupplement, kan dat een adequate medische behandeling vertragen.

Internationaal heeft het gebruik van illegale afslankmiddelen veel gevallen van ernstige gezondheidsschade veroorzaakt en soms zelfs tot de dood geleid. Omdat de in Nederland aangetroffen werkzame stoffen overwegend dezelfde zijn als in andere landen, kunnen soortgelijke effecten ook hier optreden. Een goede registratie van deze gezondheidsklachten is nodig om oog te krijgen voor de ernst en omvang van het probleem.

Efedrine

In 2004 werden efedrine-bevattende kruidenproducten (Ephedra herba) in Nederland verboden. Ondanks dit verbod werd deze stof in de periode 2005-2007 nog steeds gevonden in de verdachte producten. Daarnaast wordt in kruidenpreparaten vaak in plaats van efedrine het geneesmiddel sibutramine aangetroffen, een geneesmiddel dat alleen door een arts mag worden voorgeschreven.

Verwen jezelf bewust

Zit je niet lekker in je vel of heb je iets vervelends meegemaakt? Eet dan niet een zak chips of een pak koekjes als troost. Maar verwen jezelf met een lekkere wandeling, een bioscoopbezoek, een cadeautje, een warm bad of een etentje. Geniet weer en bouw je stress af. Zo ben je gezond bezig.

Sportdranken stimuleren alleen de hersenen

BAARN - Sportdranken blijken geen invloed te hebben op vermoeide spieren. Alleen je hersenen worden gestimuleerd door het drinken van sportdrank en helpen je om door te gaan.

Dit concluderen onderzoekers van de universiteit van Birmingham en Manchester Metropolitan universiteit. Ze onderzochten verschillende sportdranken. Ze ontdekten dat de suikers in de sportdrank geen enkel effect hebben op je

spieren. Wel kunnen de energiedranken je motiveren om door te gaan met sporten, doordat ze je hersenen stimuleren. De onderzoekers ontdekten dat de sportdranken de belonings- en genotsdelen van de hersenen activeren, zodat je betere prestaties levert. Andere dranken hebben dit effect niet. Een sportdrank zou pas na enkele uren een invloed hebben op het lichaam, omdat je lichaam pas na enkele uren sporten de opgeslagen suikers zal opnemen. Dit onderzoek, dat in het magazine Journal of Physiology verscheen, levert een bewijs voor de theorie dat de hersenen een belangrijke rol spelen bij het leveren van optimale lichamelijke prestaties.

Bron: GezondheidsNet.be