



JANUARI – FEBRUARI 2026

JAARGANG 2 UITGAVE 7

WIE HET LAATST LACHT ...

Leven in een democratie is een rijkdom. Om daar mijn steentje aan bij te dragen, help ik tijdens verkiezingsdagen in stembureau's, stevast de eerste en laatste shift. Van kwart over zes 'ochtends tot middennacht is een lange dag, maar zodra de laatste stem geteld is fiets ik altijd als een blij ei weer naar huis.

29 Oktober zat ik opnieuw achter de tafel, wachtend op stemmers. Het liep niet gelijk storm, de klok tikte door en het moment van duimdraaien brak aan. Al zittend dwaalden mijn gedachten af naar mensen met een zitvlees pamperend beroep. Zij delen vaak een overtuiging, namelijk: "Op drukke werkdagen is er geen tijd of ruimte voor *"bewegen"*". Het zorgt regelmatig voor discussie met coachees want ik denk daar namelijk anders over...



Plaats wisselen en even bewegen

"ELKE DAG HEEFT OPENINGEN WAARIN BEWEGING PAST"

Om half tien roep ik, "Hej, drieën-twintighonderd stappen op mijn teller. Bij de shiftwissel om vier uur staan er tienduizend! Onmogelijk! Klinkt het in koor. It is my moment! Het tegendeel ga ik bewijzen. Er volgden **bewuste** microkeuzes. Jezelf vooraf indekken met excuses werkt niet.

DUS NIET: "IK GA HET PROBEREN", MAAR: "IK GA HET DOEN".

Koffie halen per kopje, extra rondjes lopen richting de wc, ijsberend bellen, staand overleggen, wandelend lunchen, elk uur de timer om op te staan en 1 minuut bewegen, stemmers begeleiden naar het stembureau bij de stembus zodat ik extra kan staan! Dit steeds opnieuw. Om kwart voor vier arriveerden de mensen van shift 2. "Tienduizend stappen op deze zitdag in de beknopde ruimte?"

Ik werd uitgelachen! Ik keek op mijn horloge en showde het scherm

"Nog krap vierhonderd te gaan". Reageerde ik met een grote grijs.

Het werd stil aan de overkant ...
van de tafel 😊

De les:
mensen met zittend werk, en misschien ook
voor jou ...

... HET PROBLEEM IS ZELDEN DE DRUKKE WERKDAG, MAAR DE OVERTUIGING DAT BEWEGEN ER NIET IN PAST.

En vergeet niet..."Wie het laatste lacht, lacht het best".



Wist je dat...

7.200 stappen per dag het risico doet afnemen van:

Diabetes 2. Percentage (nog) onbekend

Dementie met 30%

Hart- & vaatziekten met 25%

Valpartijen met 28%

Vroegtijdig overlijden met 50%

10.000 stappen per dag beschermt nog iets beter tegen:

Kanker, dementie en depressie

Bovendien goed om zo een actieve leefstijl te hanteren!

IK WEET HOE IK EET

Gezonde voeding en leefstijl

Door Anne Marie van den Bos

PAGINA 1

IS VITAMINE C HET WAPEN TEGEN GRIEP OF VERKOUDHEID?



Januari begint vaak met oververmoeidheid en daardoor een verlaagde weerstand, na de decembermaand vol diners, gesnoep en drukke programma's. Ook meneer Winterkoning bivakkeert dan in ons land. Het is de perfecte combinatie waardoor we vatbaarder zijn voor virusjes. Het is geen garantie, maar goed voor jezelf zorgen draagt wel bij aan een betere weerbaarheid

VITAMINE C SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL.

Het is een sterk antioxidant. Een stof die schadelijke invloeden in het lichaam, vrije radicalen genoemd, en dus ook ziekmakers onschadelijk maakt. Vitamine C helpt je cellen te beschermen.

ALS KIND VERTELDE DE DOKTER JE AL DAT ER SOLDAATJES IN JE LICHAAM WONEN DIE HARD VECHTEN TEGEN ZIEKMAKERS.

Die soldiers zijn onze witte bloedcellen, de lymfocyten. Vitamine C speelt ook hier een belangrijke rol. Het hoopt zich in de lymfocyten op waardoor ze tijdens het vechten tegen de ziekteverwerker beschermt blijven. Bovendien kunnen lymfocyten zich tijdens de strijd beter bewegen en blijven aanmaken waardoor ze sneller de infectie kunnen bereiken.

VITAMINE C VOOR EEN PERZIKENHUIDJE

Vitamine C ondersteunt de productie van collageen wat de huid helpt herstellen. Dus ook de droge schrale huid en gebarsten mondhoekjes!

IEDEREEN KRIJGT EVEN VAAK GRIEP OF EEN VERKOUDHEID

Vitamine C voorkomt geen griep, maar als je voldoende binnenkrijgt kan het wel helpen om:

- Griep- en verkoudheidsklachten milder te laten verlopen
- De duur van verkoudheid of griep te verkorten
- De intensiteit van verkoudheid of griep verminderen

BIJ ZWAAR LICHAAMELIJKE STRESS IS DE KANS OP GRIEP 50% MINDER

Mensen die intensieve training of zwaar lichamelijk werk ondervinden, waardoor sneller sprake is van verminderde weerstand, hebben **50% minder kans** op verkoudheid of griep bij voldoende vitamine C.

MOET IK IN DE WINTER VITAMINE C PILLEN SLIKKEN?

Nee dat hoeft niet, want vitamine C is ongelooflijk makkelijk uit voeding te halen, vrijwel elke fruit- en groentesoort bevat het. Suppletie is in een normale hoedanigheid en bij een gezonde goede basisvoeding niet nodig.

Kortom...

Eet gezond met voldoende vitamine C dan kom je de winter zeker door!

De
Aanbevolen
Dagelijkse
Hoeveelheid
Vitamine C is
60 tot 90 mg.



ADH C heb je al binnen bij:
1 kiwi of
50 gram zwarte bessen of
100 gram aardbeien of
50 gram paprika of
60 gram boerenkool

DESKFIT VANUIT JE BUREAUSTOEL ...

Flesje of bidon doorgeven...

Trek je rug recht. Strek je armen boven je hoofd met een vol flesje of bidon in je rechterhand. Zwaai je gestrekte armen naar beneden tot achter je bil, pak de bidon in je linkerhand, en zwaai armen terug omhoog. Pak de bidon weer in je rechterhand. Herhaal 10 keer.
*Geef ook eens de bidon onder je knieën door in je andere hand

Bicep curls met je bidon(s)

Trek je rug recht. Neem in elke hand een vol flesje of bidon. Armen hangen naar beneden met handpalm (waarin het flesje) naar voren. Trek om en om de onderarm omhoog tot het flesje bijna je schouder raakt, en weer terug. Houd de ellenboog/bovenarm stil. Links en rechts om en om. Herhaal beide armen 20 keer





DOE MIJ MAAR EEN BROODJE AAP WAAR OF NIET WAAR ...



TE VEEL VITAMINE PLAS JE TOCH WEER UIT

Een overkill door suppletie is dus helemaal niet erg

SUPPLEMENTIE IS ESSENTIEEL VOOR JE GEZONDHEID

Echt noodzakelijk om fit, gezond en sterk te blijven

SUPPLETIE IS PRIMA TER VERVANGING VAN VOEDING

Echt handig als je op dieet bent, nul calorieën en toch vitaminen binnenkrijgen!



BROODJE AAP (VERHAAL) OF NIET?

Plas je te veel vitaminen weer uit ? Een half broodje aap verhaal.

Dit geldt alleen voor de in wateroplosbare vitaminen **C en B**. Het lichaam kan maar beperkte hoeveelheid vitaminen opslaan. Overschot aan C en grotendeels B wordt door de nieren via de urine uitgescheiden. Maar ... **voor de in vet oplosbare vitaminen A, D, E, K** is dit anders. Ze lossen niet op in water en worden dus niet goed door de nieren uitgescheiden en uit geplast. Ze worden in vetweefsel en de lever opgeslagen. Een te veel gaat stapelen en kan leiden tot hypervitaminose en toxiciteit. Symptomen en klachten hangt af van welke vitamine een overschot is, maar kan variëren van hoofdpijn, tot nierstenen en zelfs leverbeschadiging. Dit geldt overigens ook voor mineralen

Is vitaminen- en mineralensuppletie essentieel voor je gezondheid?

Nee dat is een broodje Aap verhaal. Veel mensen denken dat ze gezond bezig zijn met poeders en pillen naast hun ontbijtbord, maar bij een evenwichtige gevarieerde basisvoeding krijg je alle voedingsstoffen meer dan voldoende binnen.

Volstaan potten pillen ter vervanging van gewone voeding? Nee.

Een broodje Aap verhaal. Hier geldt hetzelfde als hierboven. Een goede degelijke en gevarieerde basisvoeding volstaat. Geen "ja maar..." of "maar in mijn geval..." Alle vitaminen uit puur natuurlijke voeding maken je lichaam een stuk blijer dan chemische vitaminen uit een fabriek.

Suppletie als tijdelijke ondersteuning

kan in sommige gevallen wenselijk zijn wanneer, ondanks een goede basisvoeding, het lichaam niet aan de behoefte cq voldoende voedingsstoffen kan komen door omstandigheden. Denk aan langdurige (ernstige) ziekte, hoge sportintensiteit, beschadiging zoals ernstige brandwonden ed, herstel enzovoort. Eventueel raadpleeg hiervoor je arts



Voor de weet

De suppletie vuistregel

Vitamine K voor baby's tot drie maanden ivm bloedstolling

Vitamine D voor kinderen tot vier jaar voor goede botontwikkeling

Vitamine D na het vijftigste levensjaar vanwege verminderde zonopname en ter voorkoming van osteoporose

Foliumzuur tijdens zwangerschap ter voorkoming van een openruggetje bij het nog ongeboren kindje

GEEN HAUTE CUISINE MAAR HOLLANDSE KOST...

NEEM EEN BORD BOERENKOOL MET WORST

Een oer-Hollands stamppotje. Simpel te maken en je legt een super groente op je bord. Dit winterse krachtvoer kan absoluut geen kwaad. Boerenkool is vitaminerijk, met name A, C, E en K, en bevat bovendien Kalium, Calcium, Magnesium en IJzer. Door de hoge aanwezigheid van vitaminen en mineralen levert boerenkool een positieve bijdrage aan je bloeddruk, spierfunctie, botten, en versterken van je immuunsysteem. Niet alleen vitamine C is een krachtig antioxidant, dit geldt ook voor vitamine E. Daarbij werken C en E samen waardoor de anti oxidatieve werking nog effectiever is. Waar C en E de directe beschermers zijn, bevat boerenkool ook nog twee fijnregelaars met anti oxidatieve werking. Dit zijn de natuurlijke flavonoïden Quercetine en Koempferol. Boerenkool heeft dus, door de aanwezigheid van deze stoffen, in zekere zin een grote ontstekingsremmende werking. Een bord boerenkool kan eigenlijk niet ontbreken om je immuunsysteem kracht bij te zetten tijdens de aanwezigheid van Winterkoning in ons land. Boerenkool levert ook veel vezels (super goed voor je spijsvertering), is laag in calorieën, en daardoor een prima hulp bij gewichtsbeheersing!

Boerenkool	Seizoen: september - maart	
	Gekookt 200 gr	Boerenkool stamppot ca 300 gr
Kilocalorieën	66	330
Vet	2.5	26
Eiwit	5.5	15
Koolhydraten	2	18
Suiker	1.8	2
Vezels	7	10
Natrium	12	195
Kalium	458	815
Calcium	462	500
Magnesium	26	50
IJzer	2.2	4
Selenium	4	10
Zink	0.5	1.5
Fosfor	92	245
Jodium	4	22
Vitamine A	350	605
Vitamine B2	0.06	0.26
Vitamine B3	0.8	1.8
Vitamine B6	0.2	0.05
Vitamine B11	195	250
Vitamine C	50	60
Vitamine E	5.5	11



Stamppot met rookworst

Worst is niet gelijk de dikmaker. 50-60 gr levert ca 130 Kcal. Dan nog haal je met de stamppot geen 500 Kcal.

60 gram worst bevat 0 vezels, ca 11 gram vet en ca 10 gram eiwit! Een nadeel met een klein voordeel.

Wel behoort rookworst tot de bewerkte vleessoorten. Hier geldt dus zeker dat je het met mate moet consumeren



Er is veel keuze, zoals rund, kip, veganistisch, mager... Welke de gezondste is valt te betwisten. Neem wat je lekker vindt, maar alles met mate!

Waarom ...

Heeft boerenkool een nachtje vorst nodig?

De kou zet de zetmeel in boerenkool om in suiker. Suiker beschermt boerenkoolblad tegen kou, als een soort antivries.

Daarbij wordt door die nachtvorst de smaak van boerenkool iets verzoet!



Zo zit dat dus!