

Voeding, leefstijl en gezondheid zijn "hot".

Er is ook altijd wat te lachen. Jantje is een geweldige snoepert. Zijn moeder spreekt hem aan. "Ik had drie stukken taart in de kelder gelegd en nu ligt er maar één. Hoe kan dat?" Jantje: "Wel, het was er zo verschrikkelijk donker dat ik dat laatste stuk niet heb zien liggen."



Mintsmaak goedmaker!

Het is al lang bekend dat mintsmaak een fris gevoel geeft. De menthol spreekt een zenuwreceptor aan die ook dalen in lichaamstemperatuur meet. Na het eten van energierijk voedsel ontstaat de behoefte de mond te verfrissen. Mint voorziet daarin en dempt tegelijk schuldgevoelens. Bron: [Consumer research](#)



Nieuwe factsheet "invloed omgeving op voedingsgedrag"

Het Voedingscentrum heeft een factsheet 'Invloed van de omgeving op eetgedrag'. In deze factsheet wordt de fysieke omgeving op het gebied van voeding besproken en de manier waarop mensen binnen de fysieke omgeving voedselkeuzes maken. Bron: [Voedingscentrum](#)

Lightdrinks: Apekool of verantwoord?

In de VS heten 'light' frisdranken 'diet'.

Consumentenorganisatie en industrie strijden over de betekenis. De consumentenorganisatie U.S. Right to Know noemt het gebruik van dat woord 'bedrog, vals en misleidend'. Uit diverse onderzoeken blijkt zelfs dat 'diet soda' juist tot gewichtstoename leidt. De American Beverage Association, de koepelorganisatie die de drankenindustrie vertegenwoordigt, reageerde met een verklaring "Tallose onderzoeken hebben steeds opnieuw de voordelen van light frisdranken aangetoond - en ook van laagcalorische zoetstoffen, die in duizenden voedingsmiddelen en dranken toegepast zijn - bij het helpen terugdringen van de calorie-inname. Bovendien zijn zoetstoffen met weinig en geen calorieën herhaaldelijk veilig bevonden in decennia van wetenschappelijk onderzoek en door allerlei toezichthoudende instanties wereldwijd - de FDA daarbij inbegrepen." Bron: [Time](#)
Voetnoot BaseLine: Ook in Nederland staat "light" regelmatig ter discussie. "Light" producten worden vaak in bulkverpakkingen aangeboden. Onder invloed van de marketing meent een deel van de consumenten dat een "beetje meer" geen kwaad kan. Daar wringt dus de schoen.

Overgewicht rem op succes

hartziekten. Overgewicht en diabetes hebben de afgelopen jaren ruim duizend sterfgevallen aan hart- en vaatziekten veroorzaakt. Hierdoor gaat een deel van de gezondheidswinst door betere preventie en behandeling van hart-ziekten verloren. Dat becijfert Carla Koopman van het Hart- en vaatcentrum van UMC Utrecht in haar proefschrift, gefinancierd door de Hartstichting. Steeds meer Nederlanders zijn te zwaar. Voor het eerst is uitgerekend welke gevolgen dat heeft voor de sterfte aan hartziekten. 'Het aantal mensen dat overlijdt aan hartziekten daalt door betere preventie en behandeling,' vertelt Koopman. Het aantal rokers daalt bijvoorbeeld, en meer mensen krijgen medicijnen die de bloeddruk of het cholesterol verlagen. Koopman: 'Maar er zijn ook ongunstige ontwikkelingen. Door het toenemende overgewicht hebben steeds meer mensen diabetes. Dat verhoogt juist de kans op hartziekten.' Bron: [UMC](#)

Er is veel beweging over beweging.

Dat bewegen goed is valt niet te ontkennen. Dit is wellicht de reden dat bewegen veel in het nieuws is, vaak in relatie tot afvallen en voeding. Soms zijn berichten logisch en soms hangt er een luchtje aan van belangenbehartiging. Zo meent de Rabobank bijvoorbeeld dat fitnesscentra de zorg betaalbaar moeten houden. Saillant detail daarbij is dat de Rabobank met veel geld in deze sector zit. De vraag is dus wat er betaalbaar moet blijven. De Metro publiceert over een Brits onderzoek waaruit zou blijken dat bewegen niet helpt tegen overgewicht. Een ander bericht daarentegen maakt er melding van dat huisartsen bewegen standaard als een soort medicijn zouden moeten voorschrijven. Foodlog maakt een beweging in dezelfde richting door te melden dat wandelen de zin in zoet verdrijft. Fysioforum meldt dat het glucosegehalte in het bloed bij diabetespatiënten drastisch daalt bij wandelen. Wist u tenslotte dat kracht- of duursport geen verschil geeft bij afvallen? Zo maar een greep uit de afgelopen weken. Bronnen zijn: [Sport & strategie online](#) / [Metro](#) / [Socialevraagstukken.nl](#) / [Foodlog](#) / [Fysioforum.nl](#) / [Science Daily](#)



Ouders herkennen obesitas kind meestal niet

Ouders van kinderen met obesitas hebben dit meestal niet in de gaten. Dat blijkt uit een onderzoek van London School of Hygiene & Tropical Medicine and UCL Institute of Child Health. Slechts vier ouders omschreven hun kind als veel te zwaar, terwijl volgens de richtlijnen van de Britse overheid 369 kinderen veel te zwaar waren. 31 procent van de ouders onderschatte in welke categorie hun kind viel (obesitas, overgewicht, gezond gewicht of ondergewicht). Bron: [British Journal of General Practice](#)

