

Voeding, leefstijl en gezondheid zijn "hot". Er is altijd wat te lachen.

De directeurs van Heineken, Bavaria en Grolsch gaan samen op een terrasje wat drinken. De ober vraagt aan de directeur van Heineken: "Wat wilt u drinken?" Hij zegt: "Een glaasje Heineken graag." Dan vraagt de ober aan de directeur van Bavaria wat hij wil drinken. "Een glaasje Bavaria graag." Dan vraagt hij aan de directeur van Grolsch wat hij wil drinken. "Doet u mij maar een glaasje water." "Wat?" roepen de andere directeurs, "bestel jij water?" "Ja," zegt de directeur van Grolsch, "als jullie geen bier gaan drinken, drink ik ook geen bier!"

Zwanger en 100% alcoholvrij!

Zwangerschap en alcohol zijn geen goede combinatie.

Het beste drink je helemaal geen alcohol. Maar hoe doe je dat? Wat zijn de beste smoezen als je nog niet wil vertellen dat je zwanger bent? En wat zijn geschikte alcoholvrije alternatieven? Kennisinstituut bier heeft een folder met tips. Bron: [kennisinstituut bier](#)



Overeten gaat alcohol inhalen als oorzaak levertransplantatie Volgens Britse experts al in 2020.

Overeten - met als gevolg overgewicht en obesitas - zal alcoholmisbruik van de eerste plaats als belangrijkste oorzaak voor levertransplantaties verdringen. Leverfalen wordt een steeds groter gezondheidsprobleem. De laatste decennia is leverfalen niet meer voorbehouden aan alcoholisten. Ook matige drinkers en mensen met overgewicht lopen risico. Chronisch te veel calorieën binnenkrijgen zorgt voor vetstapeling (ectopisch vet) op plaatsen waar normaal geen of weinig vet zit. Obese mensen lopen kans op leververvetting. De aandoening staat ook bekend als Non Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD). Bron: [The guardian](#)

Doen verliefdheid en alcohol hetzelfde? Onderzoekers van de "University of Birmingham" deden een ontdekking.

Alcohol en het "liefdehormoon" oxytocine blijken vergelijkbare gedragseffecten hebben. De Engelse wetenschappers vergeleken een groot aantal studies die de effecten van alcohol of oxytocine onderzochten. Oxytocine wordt door de hypofyse geproduceerd. Het is een hormoon dat zowel de hersenen als het zenuwstelsel beïnvloedt. Het is van belang bij de geboorte en verantwoordelijk voor de moederlijke band met het kind. Inmiddels is ook bekend dat oxytocine een belangrijke rol speelt bij zowel sociale relaties als in de romantiek. We worden er namelijk wat onzelfzuchtiger en guller van; daarnaast geeft het ons inlevingsvermogen een boost. Oxytocine ruimt sociale barrières, zoals gevoelens van angst en stress, uit de weg. Nadelen zijn er ook: zowel bij alcohol als oxytocine krijg je sneller de neiging om luid te praten, asociaal gedrag te vertonen en tegen "buitenstaanders" op te scheppen. Bovendien ben je met hoge concentraties alcohol of oxytocine in je bloed eerder jaloers en agressief.

Bron: [Medicalnews today](#)

Online test eetstoornissen PsyQ biedt een online test aan

waarmee consumenten geheel zelfstandig een indicatie kunnen krijgen over de kans dat ze aan een eetstoornis lijden. De test kan geheel anoniem worden gedaan. Bron: [psyq.nl](#)



Ontwikkelingen BaseLine.

BaseLine blijft in beweging.

- Mariëlle Claassen zet zich in voor de cursus "Weet wat je besteedt" van de Gemeente Nijmegen. Onderdeel daarvan is de bijeenkomst "Gezonde Voeding met een beperkt budget". Mariëlle leert de deelnemers dat gezonde voeding betaalbaar kan zijn. De bijdrage van Mariëlle wordt erg gewaardeerd. De cursus krijgt van de deelnemers gemiddeld een 7,9.
- Henrike Grunewald werkt nu ook bij Mariëlle Claassen in de praktijken Jacobslaan en Hazenkamp.
- Het team van BaseLine blijft bereikbaar, ook tijdens de vakantieperiode.

Gerja, Mariëlle, Lonneke en Henrike wensen u een gezonde en fijne zomer.



Probiotica en Mozart i.p.v. antibiotica In Maleisië brengt pluimveebedrijf Kee Song Group het in de praktijk.

Geen antibiotica, maar probiotica via voer en water in combinatie met strenge hygiëne en rust. In de kippenstallen heerst dan ook serene rust. Op de achtergrond klinkt muziek van Mozart. Het is schemerig, rustig en het stinkt niet. Twintigduizend kippen comfortabel bij elkaar op het zaagsel. "Probiotica staan bij allerlei internationale onderzoeken in het brandpunt van de belangstelling om, ofwel zelfstandig of in combinatie met essentiële oliën en organische zuren, antibiotica te vervangen", zegt Wayne Bryden, hoogleraar Animal Science aan de University of Queensland (Australië), op Reuters. De probiotica moeten zorgen dat 'goede' bacteriën in de darmen de overhand krijgen. De oliën en organische zuren in het veevoer zouden een gunstige uitwerking hebben op de spijsvertering - met minder stinkende poep tot gevolg. Volgens de onderzoekers van de universiteit zou het gebruik van probiotica de efficiëntie van de eiwitopname uit voer verdubbelen.

Daardoor kunnen dieren sneller groeien. Nu wordt hiervoor in de VS vooral antibiotica ingezet. Bron: [Reuters](#)

