

# (W)ETENSWAARDIGHEDEN

Minder | Meer  
voeding in balans

NIEUWSBRIEF 1: winter 2015  
(jaargang 11)



Voor u ligt de nieuwsbrief van diëtistenpraktijk MinderMeer van Gerda Stougie. Een aantal malen per jaar kunt u in deze informatiebrief de laatste nieuwtjes op het gebied van voeding/diëten lezen. Daarnaast is er ruimte voor tips, recepten, praktijkinformatie en informatie over interessante websites (wwweetjes)

#### PRIKKELBARE DARM:

Veel mensen hebben last van darmklachten. Dit kan variëren van krampen, opgeblazen gevoel, diarree tot verstopping. Wanneer de diagnose prikkelbare darm is gesteld, is het vaak moeilijk om de symptomen te behandelen. In Australië worden al een aantal jaren goede resultaten bereikt het met laag FODMAP dieet. Sinds vorig jaar wordt dit dieet ook steeds vaker in Nederland toegepast. Ook bij diëtistenpraktijk MinderMeer kunt u advies krijgen over het FODMAP dieet. Gerda heeft hier een speciale cursus voor gevolgd. Het is een tijdelijk dieet, waarbij veel voedingsmiddelen even niet gebruikt mogen worden (zoals tarwe, melk, appel, ui, peulvruchten). Wanneer de klachten verdwijnen, kunnen na ca. 4 weken weer voedingsmiddelen uitgeteerd gaan worden.

Het is aan te raden om dit dieet altijd onder begeleiding van een diëtist te volgen, omdat de kans op eventuele tekorten anders groot is. Ook kan zij u helpen bij de praktische invulling van dit dieet.

Wilt u meer weten over dit dieet of kent u iemand die hier meer over wil weten? Neem dan gerust eens contact met mij op!

WWweetjes  
Meer informatie over het FODMAPdieet vindt u op:  
[www.fodmap-dieet.nl](http://www.fodmap-dieet.nl)  
[www.fodmapdieet.nl](http://www.fodmapdieet.nl)

Minder FODMAPs, meer smaak

#### ROERGEBAKKEN WORTEL

##### Ingrediënten (4 personen)

1 kilo winterpeen (of "regenboogwortels")  
Olijfolie of zonnebloemolie  
Korianderpoeder (ketoembar)  
Komijnpoeder (djinten)  
Chilipoeder (voor zover dit verdragen wordt)

##### Bereiding:

Schrap de peen schoon en snijd de peen in blokjes. Verhit de olie in een wok. Voeg de peen toe, samen met de kruiden en roerbak de peen in ca. 10 minuten gaar..  
Lekker met gekookte aardappelen en een vis pakketje uit de oven (koolvis of kabeljauw in folie samen met tomaat en oregano en peper in ca. 30 minuten gaar laten worden in voorverwarmde oven – 200 graden).

#### **Uit de praktijk:**

##### *Verhuizing praktijk Bergschenhoek:*

Vanwege de sluiting van de bibliotheek aan de Notaris Kruijststraat in Bergschenhoek zal de praktijk van Fysiokids (en dus ook mijn spreekuurlocatie in Bergschenhoek) m.i.v. 15 februari verhuizen naar een andere locatie:

Het nieuwe praktijkadres wordt:

Noorderparklaan 133  
2662 BZ BERGSCHENHOEK

De praktijk in Bleiswijk blijft gewoon op hetzelfde adres.

Meer info is ook te vinden op:

[www.mindermeer.nl](http://www.mindermeer.nl)

[www.facebook.com/dietistmindermeer](https://www.facebook.com/dietistmindermeer)

(door deze pagina te "liken", blijf je vanzelf op de hoogte van alle nieuwtjes en lees je regelmatig tips, recepten en wetenswaardigheden over voeding/diëten en mijn praktijk).

##### *Start HAYkids project*

Doordat we dit jaar subsidie krijgen van de gemeente Lansingerland kunnen we weer van start met HAYkids, het project voor kinderen met overgewicht. Meer informatie vind je via de website ([www.mindermeer.nl](http://www.mindermeer.nl))