

## Eet maar lekker vet!

Laten we met z'n allen lekker vet eten, het klinkt tegenstrijdig uit mijn mond maar het mag nog veel vetter. Ik heb het hier uiteraard over de onverzadigde vetten maar zelfs de verzadigde vetten hoeven absoluut niet verbannen te worden, ook deze hebben we nodig.

Extra vierge olijfolie, noten, vis en avocado's zijn de voedingsproducten waar ik op doel. Naast de klassieke redenen zoals het verlagen van cholesterol en de verminderde kans op hart- vaatziekten zijn er nog tal van opvallende mooie redenen. Deze worden helaas onderbelicht maar zouden juist een nieuw licht moeten werpen op ons voedingspatroon:

• ze hebben een antidepressieve werking;

- sporters hebben er baat bij door het beter functioneren van hun spieren en een verminderde vermoeidheid;
- vermindering van hoofdpijn-aanvallen;
- kan de symptomen van droge ogen verminderen;
- verminderde kans op verlies van de gezichtsscherpte bij ouderen;
- vermindert het aantal ontstekingsreacties;
- zorgt voor minder angst (ook bij degenen waar geen angststoornis is vastgesteld);
- kan gedragsstoornissen en leerproblemen verminderen bij kinderen met een neiging tot ADHD;
- er is een bijzonder verband tussen de tekorten in omega 3-vetzuren bij de mens en mentale aandoeningen zoals agressief gedrag, een grotere



impulsiviteit en dementie;

- beschermt ons tegen geheugenklachten en vertraagt de eventuele achteruitgang van onze hersenfuncties.

Dit is een kleine greep uit de bijzondere vette effecten omega 3-rijke voeding en olijfolie op ons kan hebben.

Maar ook de verzadigde vetten die vaak in het foute hoekje worden gestopt mogen daar weer uit terugvloeien. Roomboter bijvoorbeeld, is erg lekker en zit wel vol verzadigde vetten maar dit natuurproduct mag rustig in onze koelkast aangetroffen worden.

De boter die door graskoeien is geproduceerd heeft de voorkeur omdat deze rijker is aan de gezondere dierlijke transvetzuren.

Door in je voedingspatroon vis te laten zwemmen, de olijfolie rijkelijk over je gerechten te laten besprenkelen, noten te doppen en avocado's liefdevol te ontvellen zal je hier tevens veel voldoening bij beleven tijdens het afvallen. Deze voeding heeft namelijk een positief effect op onze stofwisseling en vermindert het zogenaamde jojo-effect en helpt je dus ook bij het behouden van je gewicht.

**Damaris Kramer,**  
Food & Health Coach bij Intension Health Club Scheveningen

## GEZONDHEID EN VOEDING

op de counter. FC  
SVC'08 echter weinig tot niets  
weg en hulp van de scheids-  
rechter moest er aan te pas ko-  
men om een unieke scorings-  
kans voor Be Fair te creëren.  
Een voorzet zeilde over een  
Be Fair aanvaller en viel op de  
hand van Colin de Ruiter die  
de bal niet aan zag komen en  
zijn handen keurig langs het

Ook na rust bleef SVC'08 de  
bovenliggende partij. Colin de  
Ruiter was met een gele kaart  
op zak vervangen door Mike  
van Toor waardoor Rick Bink-  
horst een linie terug schoof.  
Aanvallend gaf dit op rechts  
meer dreiging. Maar het waren  
vooral de acties van Liam de

op zijn schuld  
man Michael van Bilsen om-  
speelde, maar de bal voorlangs  
het open doel schoot. Niet veel  
later slingerde hij opnieuw  
door de Waddinxveense de-  
fensie, maar zijn voorzet kon  
worden weggewerkt door een  
verdediger die alerter was dan

van de tegenstander te top  
Zo ontkwam SVC'08 vlak  
voor tijd aan een volledige de-  
ceptie. Bij een van de weinige  
gevaarlijke momenten kon  
keeper Milco Vermeer zich  
ternauwernood op tijd voor

een test  
meest tevreden mee  
zijn. Westlandia maakte geen  
fout tegen HVC'10 zodat de  
voorsprong op SVC'08 weer  
drie punten is.

Kick de  
op aange  
In de  
scheidsr  
zijn ste  
drukker  
onsport  
ten bei  
strafba