

Vraag het de deskundige

KLASKE VAN NORREN



Voedingsdeskunige
Klaske van Norren
beantwoordt
lezersvragen.

Rijstwafels? Het kan gezonder

Ik eet graag rijstwafels als tussendoortje, droog, of besmeerd met jam of honing. Ik dacht altijd dat dit gezond was, maar nu hoorde ik dat rijstwafels slecht zijn voor je bloedsuikerspiegel. Hoe zit dit?

Rijstwafels zijn er in verschillende variëteiten. De gewone rijstwafel bevat voornamelijk gepofte witte rijst en zout. Witte rijst bevat net als witbrood veel zetmeel. Zetmeel is een koolhydraat, ofwel een keten van aan elkaar geknoopte suikermoleculen. Zetmeel is eenvoudig te verteren, waardoor de suikers (glucose) snel in de bloedsomloop terechtkomen. Een rijstwafel van 8 gram bevat 6 gram van dit snel afbreekbare zetmeel. Eigenlijk geef je je lichaam per gram wafel dus veel suikers. Deze snelle afgifte van suikers

vangt je lichaam op door insuline af te geven. Het insuline zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet te veel stijgt. Als u goed gezond bent, zal een droge rijstwafel uw bloedspiegel nauwelijks beïnvloeden. Een rijstwafel bevat ten opzichte van andere tussendoortjes weinig calorieën, wordt vaak langzaam opgegeten en is

daarom een geschikt tussendoortje voor zo nu en dan. Voor elke vorm van beleg en elk aan de wafel toegevoegd smaakje kunt u zich afvragen: wordt mijn snack hierdoor vet-, suiker-, zout- of calorierijker? Zo ja, dan verlaagt het de gezondheids-waarde.

Kan het gezonder? Jazeker! De witte rijstwafel heeft geen vezels. Een keer een 'wit' product kan geen kwaad, maar we kiezen steeds meer voor vezelarme producten. In de jaren 50 aten de mensen in de Verenigde Staten 50 procent meer vezels dan nu. Wij gaan ook die kant op. Overweeg een wafel van zilvervliesrijst of volkoren granen. Een vezelrijk product geeft per gram gegeten voedsel minder en langzamer suikers in de bloedsomloop. Voor diabeten en mensen met een verhoogd risico op diabetes, zoals mensen met overgewicht, is het goed om vezelrijk te eten. Het is voor het lichaam makkelijker om de bloedsuikerspiegel constant te houden. Daarnaast draagt voor iedereen een vezelrijk dieet bij aan het in stand houden van een gezonde darmflora.

Er is vorig jaar beroering geweest over het feit dat er arseen in rijstwafels zou voorkomen. Arseen komt van nature voor in de bodem en zit in veel landbouwproducten in zeer lage concentraties. Rijst lijkt net iets meer te bevatten dan graanproducten. Geen reden voor zorg, maar weer een goede reden om gevarieerd te blijven eten en niet één voedingsmiddel tot heilige graal te verheffen.

► Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



HUISARTS
Rutger
Verhoeff



**PSYCHO-
LOOG**
Steven Pont



**LIEFDES-
EXPERT**
Jan Drost

Bij elkaar blijven Zo'n 40 procent van alle huwelijken eindigt in een scheiding. Het kan ook anders. Hoogleraar duurzame relaties Esther Kluwer (49) werkt een jaar op haar post. Aan haar de vraag: hoe houd je je relatie leuk?

Zo slaagt je relatie wél

Dominique Prins

De gouden tip? Die bestaat niet, zegt Esther Kluwer (49). Zij is 1 oktober een jaar hoogleraar duurzame relaties en welzijn aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. „Elke relatie bestaat uit twee individuen met ieder hun bagage, hun wensen en hun behoeften. Dat geeft telkens een eigen interactie. Wat ik kan aandragen, is wetenschappelijk bewezen en kan helpen.”

De balans werk-privé

„De verhouding tussen werk en privé bestaat niet alleen uit de verdeling van uren, maar nog meer: wat neem je -mentaal - van je werk mee naar huis? We hebben de invloed onderzocht van werkervaringen op de relaties thuis. Na een negatieve werker-ervaring – kritiek, een conflict met een collega, werkstress – ben je thuis geestelijk minder beschikbaar. Vooral bij mensen waar werk en privé erg door elkaar heen lopen blijkt deze negatieve invloed groot.

Zelf merk ik het ook; na een stressvolle werkdag schiet ik thuis ook wel eens uit mijn slof, of zeg ik te snel tegen de kinderen dat iets niet mag. Daarna zeg ik altijd: sorry, ik was een beetje gestrest. Overigens werkt het ook andersom: positieve gebeurtenissen op het werk, een promotie, een succesje, een compliment, maken je thuis meer beschikbaar voor partner en kinderen.”

TIP „In een experiment hebben we een groep werknemers de opdracht gegeven om, voor ze naar huis gaan, drie dingen op te schrijven waarvoor ze hun partner dankbaar zijn. Het dwingt ze op een positieve manier over hun partner te denken. Vooral bij mensen die het van nature lastig vinden hun emoties onder controle te houden heeft dit een positief effect.”



We hebben werknemers drie positieve dingen van hun partner laten opschrijven voor ze naar huis gingen. Dat werkt goed

Jezelf kunnen zijn

„Mensen hebben een natuurlijke drang om relaties en dus de verbinding met elkaar aan te gaan. Tegelijkertijd zijn we allemaal individuen met eigen behoeften, voorkeuren en eigenschappen. Autonomie betekent niet zozeer dat je veel dingen alleen moet doen, maar vooral dat je als partner je eigenheid niet verliest, dat je niet samensmelt in een symbiose met de ander. Dat je zelf bepaalt wat je wel en niet wilt.

Niet op een manier van 'ik trek me niets van jou aan en ga mijn gang', want dan ontbreekt de verbinding. Maar het is wel belangrijk om oog te houden voor je eigen wensen en verlangens, in plaats van je volledig te richten op de ander.

Autonomie is niet onafhankelijk zijn, maar: jezelf kunnen zijn in de relatie. Autonomie betekent in staat kunnen zijn te vertellen wat je wilt, en vervolgens te kijken of dat ook kan. Soms is iets niet mogelijk, het is altijd geven en nemen.”

TIP Neem ook hier verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel in het geheel, voor je verlangens, maar ook voor je fouten. We hebben de neiging alles bij onze partner neer te leggen, maar daar kom je meestal niet verder mee.

Ruzie en verwijten

„Overal komen conflicten voor, ook in goede relaties. Mensen denken niet overal hetzelfde over, huishoudelijke taken moeten worden verdeeld. Dat is niet erg, al moeten de conflicten niet de overhand hebben. Belangrijk is vooral: hoe ga je die conflicten samen te lijf? Schiet je in de verwijtende modus ('jij zet ook nooit de vuilniszakken buiten') waardoor de andere partij genoodzaakt is zich te verdedigen ('Ja, maar...')?

Hét recept voor gebakkelei waarmee je weinig opschiet, al is het wel herkenbaar. Ook ik kan soms een geërgerde zucht niet onderdrukken, als ik na een drukke werkdag thuis-

