**Gezonde voeding**.

Tijdens de jaarvergadering heb ik aangeboden een vervolg te geven aan het advies ik in het verleden heb gegeven. In overleg met het bestuur zal ik nu me beperken tot het belichten van de belangrijkste items.

Sinds ik gefocust ben op het onderwerp voeding ben ik geabonneerd op 3 voeding vakbladen. Immers voeding is een onderwerp dat geregeld aandacht krijgt in de pers Vooral in negatieve zin. Het is daarom jammer dat in de opleiding huisarts het vak voeding ontbreekt. Gezien de huidige leefstijl van de bevolking zijn we in een fase beland die zorg in de toekomst onbetaalbaar maakt. Vooral overgewicht en gebrek aan beweging is een groot probleem geworden. Vooral onze voorliefde voor zoete producten gecombineerd met het grote aanbod en de reclame doet veel mensen bezwijken.

Gezien de samenstelling van de moedermelk is te begrijpen dat het proces is begonnen bij de zuigeling.

Tijdens de opvoeding wordt deze voorliefde vaak gebruikt als beloning.

Behalve aantasting van het tandglazuur is dit een van de veroorzakers van het overgewicht. Inmiddels telt de Nederlandse bevolking 50% overgewicht waarvan16% obesitas.

De wekelijkse boodschappenlijst.

Ik adviseer dit met overleg op te stellen met voldoende ruimte voor seizoen groente en fruit. In de supermarkt wordt discipline vereist. Vermijd impulsaankopen en vooral de suikerhoudende frisdranken.

Vermijd producten met transvet (melkchocolade en andere vergelijkbare dikmakers als mars e.d. De meeste margarines bevatten transvet.

**Ruud Deckers**

**Coach gezonde voeding**.