

| Vraag   | Antwoord   |
|---|--|
| Is intermitted fasting gezond?  | Het gaat om het totaal aan calorieën die je binnen krijgt. Zoek het eetpatroon dat bij jou past  |
| Wat is de invloed van visolie op het gezonde hart   | De laatste studies kunnen niet bevestigen dat het innemen van visolie een gunstig effect heeft. 2x per week vette vis eten heeft meer effect   |
| Nav een sheet van prof. Witkamp: zit dit de zgn. TOFI's (Thin on the outside, Fat on the inside)? | Ja dat klopt. TOFI slaat inderdaad op 'thin outside, fat inside' oftewel iemand die ogenschijnlijk een vrij normaal postuur heeft maar een typische 'binnenvetter' (in letterlijke zin) is. Met andere woorden deze persoon heeft relatief veel vet rond de organen. We weten dat dit verband houdt met een verhoogd risico op bijvoorbeeld hart en vaatziekten. Het tegengestelde is FOTI : Fat outside, thin inside. Dat zijn mensen die relatief meer onderhuids vetweefsel hebben wat je bijvoorbeeld kan zien aan huidplooiën die soms zelfs wat kunnen hangen. Toch lijken deze mensen gemiddeld genomen wat gezonder te zijn omdat het vet bij hen op een relatief gunstige plek zit. Een uitgesproken vorm van TOFI is sarcopenie obesitas. Sarcopenie slaat op afname van spierweefsel. Dit kan soms (bijv bij veroudering en zeker als men lichamelijk niet zo actief is) aanzienlijk zijn. Deze mensen kunnen tegelijkertijd wel behoorlijk wat vet opslaan. Deze verschuiving in de verhouding tussen vetweefsel en spierweefsel is vanuit gezondheidsrisico niet gunstig. |
| Beveelt u eitwitpoeder als supplement aan? Bv. Voor in de yoghurt.                                | De meeste mensen hebben dit niet nodig als er gevarieerd wordt gegeten, alleen topsporters hebben vaak extra eiwitten nodig.   |

|   |   |
|---|---|
| <p>Hoe merk je dat er een tekort is aan magnesium?</p>  | <p>Helaas merk je dit niet altijd en vaak te laat. Steeds meer onderzoek lijkt erop te duiden dat magnesium tekorten vaker voorkomen dan vaak werd gedacht (ook het Voedingscentrum zegt bijvoorbeeld nog dat het weinig voorkomt). Als er magnesium wordt gemeten in het bloed dan wordt een tekort vaak niet snel wordt opgemerkt omdat er slechts 1% van alle magnesium in het bloed voorkomt. Tekorten worden voor een deel 'gebufferd'. Er is namelijk een behoorlijke uitwisseling tussen magnesium in botten en spieren enerzijds en magnesium in bloed anderzijds. Na een inspanning bijvoorbeeld lijken de concentraties laag maar dat gaat meestal vanzelf over het magnesium kennelijk richting spieren gaat.</p> <p>Een tekort aan magnesium kan zich langzaam opbouwen én grotendeels verlopen zonder symptomen. De diagnose is niet altijd makkelijk te stellen. Aan de andere kant kan het ook levensbedreigend worden waarbij je vooral hartritme stoornissen ziet, spierkrampen en problemen met de nieren en de bloedstolling. Lage magnesium spiegels houden in ieder geval verband met diabetes type 2 en ook hartfalen. Omdat deze waarnemingen echter berusten op epidemiologisch onderzoek is nog niet goed duidelijk of er sprake is van oorzaak of gevolg. Wel is duidelijk dat bepaalde medicijnen een risicofactor zijn voor tekorten aan magnesium en dat dit soms toch ernstige problemen kan leiden, vooral weer spierkrampen en hartproblemen. Dat geldt speciaal voor de zogenaamde protonpomp remmers die veel en vaak lang worden gebruikt om 'maagzuur' te remmen. Een magnesium tekort kan hierbij langzaam ontstaan en ineens duidelijk worden. Al met al wordt het steeds duidelijker dat te lage magnesium spiegels serieus moeten worden genomen.</p> |
| <p>Waarom oppassen met calcium terwijl dit wel nodig is tegen osteoporose?</p>  | <p>teveel kalk stapelt ook in de bloedvaten en is niet goed voor de nieren</p>  |
| <p>Ik zag in een slide een advies om o.a. een handje nootjes per dag te eten. Maar dat is een bom aan calorieën.</p>  | <p>Een handje noten (walnoten/pecannoten) is geen probleem. Noten zijn ook goed voor je B6 en calcium</p>   |
| <p>Welke rol spelen medicijnen als bloedverduunners, amolpidine, vochtafdrijvers bij tekorten aan vitale stoffen?</p> | <p>Bloedverduunners moeten gebruikt worden na een hartinfarct, dotter of bypass operatie, niet uit voorzorg (preventie). Amlodipine en vochtafdrijvers zijn goed bij hoge bloeddruk.</p>  |
| <p>Hoe los je sarcopenie op na heupbreuk?</p>   | <p>Dat gaat niet over, maar kan je ondersteunen met vit D en Calciumtabletten , dan wordt het niet zo snel erger</p>  |
| <p>Wat is de invloed van (vloeibare) fructose?</p>  | <p>teveel (vloeibare) fructose kan levervetting veroorzaken.</p>  |
| <p>Hoe kies je een juiste coach, waar moet ik op letten?</p>  | <p>het moet klikken, de coach moet ervaring hebben en de manier van werken moet je aanspreken. Vraag het aan anderen of zoek goed op internet.</p>  |
| <p>Kun je ook deelnemen aan de 21 dagen programma met long Covid? Veel te zwaar?</p>                                  | <p>Misschien is het na 3 weken nog te vroeg en is het beter wat later te starten, dat wisselt per patient</p>   |

Voor long COVID zijn nu speciale trainingen gefaciliteerd door de zorgverzekeraar bij een daarvoor opgeleide fysiotherapeut

Dank voor deze aanvulling, u kunt dat navragen bij uw eigen fysio