

# Jeelink

## Hart & Bloedvaten

**April**  
Hart en Bloedvaten

**Mei**  
Allergieën

**Juni**  
Darm problematiek

**Juli**  
Kind en Voeding

**Augustus**  
Kanker



**‘Een op de drie mensen krijgt kanker, en dat vinden wij veel!’**

Dit initiatief is een samenwerking tussen de Schaafsma kliniek en Jumbo Monique ondersteund door Jeelink. Wij zetten de supermarkt als platform in om de kans op kanker en andere ziektes te verkleinen door het begeleiden van haar klanten op het aankoopgedrag dmv educatie, medische wetenschap en bewustwording op de waarde van voeding. Zodat gezond leven simpel, dichtbij en eenvoudig wordt.

# APRIL

**Een verstopte kransslagader kan de oorzaak zijn van een hartaanval, ook wel hartinfarct genoemd. Een plotselinge hartstilstand is een probleem met de elektrische geleiding van het hart.**

### **Oorzaak kransslagaderaandoening**

Coronaire hartziekte wordt veroorzaakt door ophoping van vette, wasachtige afzettingen in de kransslagaders. Deze afzettingen bestaan uit cholesterol, calcium en andere stoffen in het bloed. Deze ophoping wordt “atherosclerotische plaque” of “plaque” genoemd. Door plaque-afzettingen kunnen de kransslagaders verstopt raken en kunnen ze stijf en onregelmatig worden. Dit wordt verharding van de slagaders of atherosclerose genoemd. Mannen hebben een

grotere kans op coronaire hartziekte dan vrouwen. Het risico voor vrouwen neemt toe na de menopauze. Slagaderverkalking is niet te genezen. Wel kan de ziekte geremd worden door medicijngebruik en een gezonde leefstijl.

### **Leefstijlfactoren spelen belangrijke rol**

Leefstijlfactoren, zoals ongezonde voeding, roken en weinig bewegen, vergroten het risico op hart- en vaatziekten. Soms rechtstreeks, maar vaak door het versterken van andere risicofactoren, zoals een te hoog cholesterolgehalte in het bloed, een hoge bloeddruk, overgewicht (Body Mass index (BMI)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) of aandoeningen als COPD en diabetes mellitus. Hoe meer risicofactoren en hoe sterker die aanwezig zijn, hoe groter het risico op hart- en vaatziekten.

### CHOLESTEROLVERLAGENDE PRODUCTEN

In 2 gevallen kan de cholesterol in je bloed het risico op hart- en vaatziekten vergroten: als het cholesterolgehalte te hoog is en als de verhouding tussen de soorten LDL-cholesterol en HDL-cholesterol scheef is. De verhouding tussen LDL- en HDL-cholesterol kun je verbeteren door matig te zijn met verzadigd vet en verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet.

Let wel op dat de onverzadigde vetten ook vetten zijn. Je kunt dus niet meer van deze vetten eten dan de aangegeven hoeveelheid per dag omdat deze vetten 'goed' zijn. Een handje noten bevat al snel 12 gram onverzadigde vetten. Aangeraden hoeveelheid vet per dag voor een vrouw is 80 gram en voor een man 100 gram.

### ONTBIJT RECEPTEN

#### APPEL-HAVERMOUT UIT DE OVEN

- 80 GRAM HAVERMOUT
- 300 ML MELK
- 2 APPELS GERASPT
- 1 TL KANEEL
- 2 TL HONING
- 2 EL ROZIJNEN GEWELD

1. Meng alle ingrediënten door elkaar en doe in een vuurvast kommetje of ovenschaal.
2. Bak het appel-kaneel havermout in 15 minuten af op 175 °C.



#### QUINOA MET FRUIT EN NOTEN

- 120 GRAM QUINOA (BIJ VOORKEUR RODE)
- 240 ML WATER
- 2 EL KANEEL
- 2 HANDJES BLAUWE BESSEN
- 2 HANDJES GOJIBESSEN (OPTIONEEL)
- 2 EL ROZIJNEN
- 2 EL ZONNEBLOEMPITTEN
- 4 EL ONGEBRANDE PECANNOTEN (OF AMANDELEN, WALNOTEN, HAZELNOTEN)
- EVENTUEEL ALS VERSIERING WAT KOKOSSNIPPERS

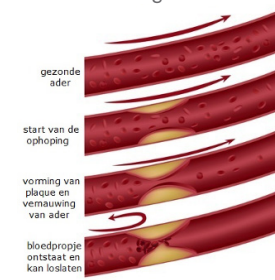
1. Was de quinoa grondig, het buitenste laagje is bitter.
2. Breng de quinoa met het water aan de kook.
3. Laat de quinoa ongeveer 12 minuten op laag vuur doorgaren (af en toe even roeren) tot de korrels zacht zijn geworden.
4. Schep de quinoa in een kom en roer de kaneel erdoor.
5. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe.



### TOENAME LICHAAMSVET

Als je veel koolhydraten eet en als je daarnaast meer calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt, haalt het lichaam vooral energie uit koolhydraten en slaat het lichaam vooral het vet uit de voeding op. Te veel calorieën, of dit nou uit koolhydraten, vetten, of eiwitten komt, leidt altijd tot een toename in lichaamsvet.

Stadia van slagaderverkalking:



### LUNCH RECEPTEN

#### VIS TACO'S

- 4 TACO'S
- 8 VISSTICKS
- 150 GR MAIS
- 1 AVOCADO
- 75 GR SLA
- 100 ML GIEKSE YOGHURT
- 1 TL OLIJFOLIE
- 1 TL OREGANO
- SNUFJE ZOUT EN PEPER

1. Bak de taco's af volgens de instructies op het pak.
2. Snijd de avocado in stukjes. Meng in een kom de sla, avocado en mais.
3. Meng in bakje de yoghurt, olijfolie, oregano en zout en peper.
4. Bak de vissticks in een pan met een beetje olie.
5. Vul de taco's met vissticks, groenten en saus.



#### COURGETTE AVOCADO SOEP

- 1 COURGETTE
- 1 AVOCADO
- 1 SJALOTJE, FIJNGEHAKT
- 750 ML GROENTE BOULLION VAN TABLET
- 1 KLEIN SCHEUTJE OLIJFOLIE
- 75 GR FETA

1. Snijd de courgette in blokjes.
2. Verhit de olie in een pan en fruit het sjalotje. Voeg de courgette toe en bak al roerend 3 minuutjes.
3. Schenk de bouillon erbij en kook de courgettes 5 minuutjes.
4. Snijd de avocado doormidden om de pit en draai de twee helften los, verwijder de pit en de schil en prak het vruchtvlies grof met een vork.
5. Haal de staafmixer door de soep en voeg de avocado toe en mix deze er nog kort door.
6. Snijd de feta in kleine stukjes en serveer bij of in de soep. De soep is zowel warm als koud lekker.



# GOED VOORBEELD DOET VOLGEN

## WAT GAAN WE DOEN?

Elke Jeelink Doe-dag staat in het teken van een speciaal thema. Hoewel informatie en activiteiten per thema kunnen verschillen, staan de volgende vier aspecten ALTIJD centraal tijdens de Jeelink doe dagen.

- Bewegen
- Lekker en gezond eten
- Samen doen, met en voor elkaar
- Kennis

Meer bewegen is gezond en het opdoen van nieuwe sociale contacten verrijkt onze binnenwereld. Lekker maar ook gezond eten maakt blij en dit samen met de juiste kennis helpt jou om jouw levenskwaliteit te vergroten en dus de kans op klachten te beperken. Al deze vier aspecten zijn van grote waarde voor het leven van een gezond, sociaal en vitaal leven.

Het denken in cirkels, dat is wat Jeelink doet. Eerlijk advies vanuit de medische wetenschap, het aanbieden van gezonde lunch- en ontbijtrecepten vanaf de vloer van de super, in combinatie met een brochure waarin elke maand een andere medisch specialist de theoretische achtergrond geeft bij het gekozen thema.

Vervolgens bieden we onze medeburger als follow-up een dag aan waarop zij zich kunnen laten informeren over de zienswijze vanuit de kruidenleer. Tijdens een wandeling neemt Annet van der Tweel je mee in wat direct vanuit de natuur eetbaar is, welke geneeskracht er in vele planten, bomen en wortels schuilt en brengen

we zo kennis terug bij onze medemens die vroeger heel natuurlijk overging van ouder op kind. Wil je iets actiever zijn, dan is er ruimte om een balletje te gooien op de jeu-de-boulesbaan, een paar holes te lopen of een golfclinic te volgen.

## Zo ziet ons programma eruit op 25 april:

**11.30** Start met een kop koffie

**11.45** Eerste deelactiviteit

**12.30** Lunch: een gerecht uit de brochure wordt gekookt en, waar mogelijk, gemaakt van geredde producten uit de supermarkt. Het verhaal hierachter wordt verteld tijdens de lunch.

**13.00** Tweede deelactiviteit

**13.45** Afsluiting met een kop koffie, terwijl Petra Hasselt medisch pedicure je meeneemt in welke 'nevenschade' zij ziet door het niet zorgvuldig omgaan van je lijfstyle.

Wij vragen hiervoor een bijdrage van €22,49 per deelnemer. Het programma is geheel binnen de mogelijkheden van deze tijd opgezet. De koffie en lunch zijn na gelang te go. De deelnemende partijen werken kosteloos samen, de opbrengst van deze dag gaat naar de horeca-uitbater.

Zo zie je dat vele thema's samen komen: bewegen - goed eten - medische wetenschap - sociale cohesie - tegengaan verspillen van voedsel - kruidengeneeskunde en sport.

Lijkt het je leuk om deel te nemen, geef je dan op vóór 21 april via: [www.jeelink.nl/evenementen](http://www.jeelink.nl/evenementen) en kom naar Golfbaan de Vlietlanden in Medemblik.

# JEELINK DOE-DAGEN

**Thema April - Hart en bloedvaten: De Doe dag is op 25 april**

Thema Mei - Allergieën: De Doe dag is op 30 mei

Thema Juni - Darm problematiek: De Doe dag is op 27 juni

**JUMBO**  
Monique

**SCHAAFSMA**  
Kliniek voor Diagnostiek & Lijfstyle

Voor meer informatie kun je naar [www.schaafsmakliniek.nl](http://www.schaafsmakliniek.nl)