



# Jeelink

## Kanker & Lijfstijl

### Januari

Kanker en Lijfstijl

### Februari

Vitamine en mineralen

### Maart

Reuma

### April

Hart en bloedvaten

### Mei

Vegetarisch / vega

### Juni

Darmen



**‘Een op de drie mensen krijgen 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.

# JANUARI

Naast geluk hebben in het leven is het hebben van een goede ‘Lijfstijl’ belangrijk om de kans op kanker aanzienlijk te verkleinen. Wist je dat 1 op de 3 mensen kanker krijgt? Gelukkig heb je zelf dus nog veel in de hand om de kans te verkleinen op kanker en als de ziekte jou toch overkomt dan kan een goede lijfstijl jou positief ondersteunen bij de behandelingen en/of genezing van kanker. De juiste voeding tot je nemen is hierbij één van de essentiële lijfstijl interventies maar tevens ook een ingewikkelde aangezien er zoveel meningen en adviezen zijn. Daarom geven wij jou deze maand meer informatie over kanker en de relatie met suiker.

Het nemen van 100ml frisdrank per dag leidt al tot een verhoging van je risico op kanker met maar liefst 18% en specifiek voor

borstkanker met 22%. Suiker zorgt voor de toename van onder meer het hormoon insuline. Hoe meer insuline zich in je bloed bevindt, hoe hoger je kans op kanker. Daarom hebben de mensen met diabetes type 2 ook meer kans op het krijgen van kanker. Is de ene suiker beter dan de andere? Het lichaam maakt geen onderscheid tussen van nature aanwezige of toegevoegde suiker. Alle suikers verwerkt het lichaam op dezelfde manier. Je leest weleens dat honing, rietsuiker, palmsuiker, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop of agavesiroop beter voor het lichaam is dan gewone kristalsuiker maar niets is minder waar. Ze worden door het lichaam afgebroken tot glucose, de ‘brandstof’ voor het lichaam, en leveren dezelfde hoeveelheid calorieën. Een appel of een snoepje maakt in suiker dus geen verschil.





## ONTBIJT RECEPTEN

### KAAS-UI BROODJES

- 150 GR AMANDELMEEL
- 100 GR PARMEZAANSE KAAS
- 2 GESNEDEN SJALOTJES OF 50 GR GESNEDEN UI
- 1 TL UI OF KNOFLOOKPOEDER
- 1 ¼ TL BAKPOEDER
- 125 GR GERASPTE CHEDDAR
- 125 GR GERASPTE MOZZARELLA
- 2 EIERNEN
- 2 EL SESAMZAADJES
- ZOUT, PEPER EN EVENTUEEL ANDERE KRUIDEN ZOALS ROZEMARIJN

- Mix de amandelmeel, parmezaanse kaas, gesneden sjalotten, ui of knoflookpoeder en de bakpoeder in een kom en meng dit goed door elkaar. Voeg hier nog extra kruiden aan toe zoals de rozemarijn.

- Pak een schaal en doe hier de geraspte kazen en plaats de kom voor gedurende 30 seconden in de

magnetron en roer hierna nog een keer de kazen goed door. Als de kaas mix nog wat stevig is dan stop je de schaal, nogmaals voor 30 seconden in de magnetron.

- Haal de schaal uit de magnetron en voeg er de 1 geklutste ei aan toe. Meng dit goed door elkaar.

- Voeg de droge mix van het amandelmeel toe aan de gesmolten kaas. Kneed dit goed door elkaar totdat er een deegbal ontstaat.

- Snijd het deegbal in 4 gelijke stukken en daarna nogmaals door de helft zodat je 8 deegballetjes hebt.

- Maak de 8 deegballetjes rond en druk deze vervolgens aan op een bakplaat met bakpapier zodat ze iets groter en platter worden.

- Kluts het andere ei en smeer de 8 deegrondjes in met het geklutste ei en besprenkel ze met sesamzaadjes.

- Plaats de bakplaat met de kaas-ui broodjes zo'n 25 á 35 minuten op 175 graden in de oven tot ze mooi bruin zijn.

### ZADENCRACKERS MET EIERSALADE

#### EIERSALADE

- 6 GEKOOKTE EIERNEN
- ¼ PREI
- 2 EL VOLLE MAYONAISE
- 1 TL MOSTERD
- 1 TL KERRIPOEDER
- 1 TL PAPRIKAPROEDER
- ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK

#### ZADENCRACKERS

- 75 GR POMPOENPITTEN
- 75 GR ZONNEBLOEMPITTEN
- 35 GR GEBROKEN LIJNZAAD
- 35 GR SESAMZAAD
- 35 GR AMANDELMEEL
- EI
- 2 EL OLIJFOLIE

#### OPTIONEEL:

- 4 STUKS GEDROOGDE ZONTOMATEN
- 1 TL OREGANOKRUIDEN
- 2 EL GERASPTE KAAS



#### CRACKERS

- Verwarm de oven tot 160 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.

- Combineer alle ingrediënten in een kom en roer dit goed door elkaar.

- Spreid het mengsel uit over de bakplaat in de vorm van een rechthoek met een dikte van 5mm en druk stevig aan.

- Bak de crackers in 35 minuten knapperig. Je kunt de crackers na 20 minuten omdraaien.

Laat de crackers afkoelen en bewaar ze in een afgelosten bakje.

#### EIERSALADE

- Pel de eieren en prek ze fijn met een vork in een kom.

- Snij de prei in dunne ringetjes en meng ze bij de geprakte eieren.

- Meng de mayonaise, mosterd en de kruiden bij de prei en eieren en meng dit allemaal goed door elkaar.



### OMELET MET SPINAZIE EN CHAMPIGNONS

- 300 GR CHAMPIGNONS
- 450 GR SPINAZIE
- 6 EIERNEN
- 100 GR GERASPTE KAAS
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER EN SNUFJE ZOUT

- Snijd de champignons in vieren en bak ze in de olijfolie. Voeg de spinazie toe wanneer de champignons gaar zijn en voeg dan wat peper en zout toe.

- Kluts de eieren goed door elkaar samen met de geraspte kaas.

- Laat de champignons en de spinazie goed uitlekken en voeg dan alle ingrediënten samen.

- Doe de helft van het ei mengsel in de pan en bak de 1e omelet. Als deze klaar is bak je de rest van het ei mengsel.

- Serveer de omelet warm of koud.

## LUNCH RECEPTEN

### BIETENSALADE MET GEROOKTE HARING OF KIP

- 350 G RODE BIET – GEKOOKT
- 200 G GEROOKTE HARING OF GEROOKTE (VEGA) KIP
- 50 G APPEL – SCHOON GEWICHT, ONGEVEER ¼
- 1 EL BALSAMICO AZIJN
- PEPER EN ZOUT – NAAR SMAAK
- 3 G BIESLOOK – GEKNIPT
- 25 G WALNOTEN – GEBROKEN

- Maak de gekookte bietjes schoon en snijd ze in stukjes. Pluk ook de haring of (vega) kip in kleine stukjes. Meng dit samen in een schaal.

- Maak de halve appel schoon en snijd in blokjes, voeg toe aan de schaal. Meng de balsamico door de salade in de schaal.

- Proef en breng op smaak met peper en zout.

- Garneer met geknipte bieslook en gebroken walnoten.



### CHOCOLADEMOUSSE MET AVOCADO

- 4 RIJPE AVOCADO'S
- 4 DL KOKOSMEEL
- 4 EL CACAPOEDER
- 2 TL KANEELPOEDER
- 20 BLAUWE BESSEN



#### OPTIONEEL: 1 HANDJE CACAONIBS.

- Halveer en ontpit alle avocado's en ontdoe ze van de schil

- Doe alle ingrediënten, behalve de blauwe bessen en de cacao nibs in een blender. Pureer dit tot dat er een gladde massa ontstaat.

- Verdeel over 4 kommen de chocolademousse en garneer dit met de blauwe bessen en cacao nibs.

### GEVULDE GROENTEN TORTILLA

- 200 GR GERASPTE MOZZARELLAKAAS
- 100 GR AMANDELMEEL
- 1 ¼ TL ROOMBOTER
- 100 GR TAUGÉ
- 50 GR GERASPTE WORTELS
- ½ KOMKOMMER
- ½ PAPRIKA

- Meng de geraspte mozzarella en het amandelmeel door elkaar. Laat au-bain-marie smelten samen met de boter.

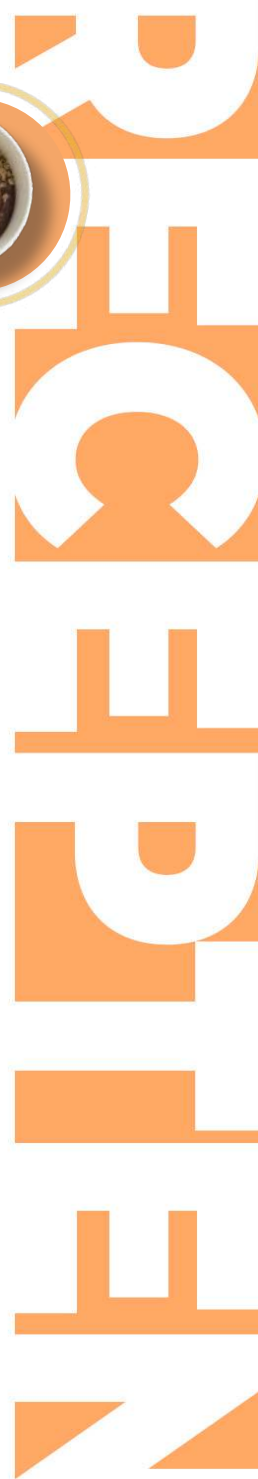
- Kneed het deeg tot een mooie deeg bol en splits in twee. Probeer zo snel mogelijk te werken aangezien het deeg makkelijker te bewerken is als het nog warm is.

- Rol het deeg uit tussen bakpapier zodat het niet kleeft. Voor de dikte van de tortilla kan 5 mm aangehouden worden.

- Als het deeg uitgerold is zet dan een kommetje op het deeg en snijd met een mes rondjes uit het deeg. Zo heb je mooie en gelijke ronde tortilla's.

Verwarm een koekenpan zonder olie of boter toe te voegen in de pan. bak de tortilla tot ze lichtjes goudbruin zijn geworden. Je kan de tortilla het gemakkelijkst omdraaien wanneer je lichtbruine randjes begint te zien. Daarvoor kan het zijn dat de tortilla nog net iets te zacht is om te draaien.

- Vul de tortilla naar smaak! Zo kun je de tortilla's vullen met een mix van taugé, geraspte wortels, komkommer en paprika stukjes.



## RIJSTWAFELS MET ZELFGEMAAKTE HUMMUS

### RECEPT VOOR EEN BASIS HUMMUS

- 225 G GEKOOKTE KIKKERERWTEN
- 2 TENEN KNOFLOOK
- 1 ½ EL TAHIN (=EEN PASTA GEMAAKT VAN SESAM-ZAADJES)
- 2 EL OLIJFOLIE
- CIRCA 5 EL KOOKVOCHT; OF NAAR WENS
- 1 ½ EL CITROENSAP
- 1 TL KOMIJN, GEMALEN
- VERSE PEPER EN HIMALAYAZOUT, NAAR SMAAK
- 1 GEKOOKT EI
- ½ AVOCADO
- 4 RIJSTWAFELS

### VOOR DE GARNERING

- OLIJFOLIE
- (GEROOKTE) PAPRIKAPOEDER
- TUINKRUIDEN

**OPTIONELE EXTRA SMAAKMAKERS/GARNERING: HARISSA, PESTO, KERRIE EN FIJNGESNEDEN TUINKRUIDEN (BIJV. PETERSELIE, BIESLOOK, DILLE)**

- Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar het kookvocht.
- Maak de knoflooktenen schoon en snijd ze in grove stukken.
- Doe alle ingrediënten in de kom van je staafmixer of keukenmachine. Mix goed door tot het een smeuïge massa is.
- Proef en maak eventueel verder op smaak met komijn, peper en Himalayazout.
- Maak overheerlijke hummus varianten door bijvoorbeeld harissa, pesto of tuinkruiden naar smaak toe te voegen.
- Smeer de rijstwafel in met hummus en leg hier een plakje ei en avocado op.



## OMELET SUSHI WRAPS

- 8 EIEREN
- 1 EL OLIJFOLIE
- 200 G DUNNE PLAKJES GEROOKTE ZALM OF KIPFILET
- 1 AVOCADO
- 1 BOSJE DILLE (VOOR DE ZALM EN ANDERS PETERSELIE VOOR BIJ DE KIPFILET)
- 10 VELLEN NORI
- 3 TL MIERIKSWORTELT
- 100 G ALFALFA
- 4 BOSUITJES
- ZOUT
- VERSGEMALEN PEPER

Je kunt verschillende vullingen maken voor de omelet sushi wrap. De omelet pannenkoek:

- Breek 8 eieren in een kom en klop los.
- Voeg zout en versgemalen peper toe.
- Verhit olie in een koekenpan.
- Bak 8 omeletten van de eieren. Bak elke omelet circa 2 minuten, totdat de bovenkant gestold is.

### DE ZALM-AVOCADO WRAP:

- Snijd de zalm in stukjes (de plakken zalm)
- Snijd de dille fijn en houd een beetje apart voor de salade.
- Leg 1 omelet op een snijplank. Leg daarop een vel nori met de glanzende kant op de omelet en de ruwe kant naar boven
- Nu ga je de wrap vullen. Leg de vulling in een horizontale streep op het midden van de wrap zodat er 2 zijvakken leeg blijven om te kunnen vouwen.
- Smeer een laagje mierikswortel over het midden van de omelet. Hou de zijvakken van de wrap leeg. Leg hierop 2 stukjes zalm
- Verdeel hierover wat alfalfa en wat dille. Rol de wrap op.
- Maak 4 zalm-avocado wraps en laat deze even rusten tot de nori zacht is.



# SUIKER & VETTEN

Veel Nederlanders eten brood omdat het lekker en makkelijk mee te nemen is voor onderweg maar ook omdat we zo opgevoed zijn. Brood met hartig en zoet beleg met daarnaast een glas melk of verse sinaasappelsap is nog steeds één van de meest gekozen vormen van lunch. Voor veel mensen is het een uitdaging om iets anders dan brood te eten als ontbijt of lunch. Wist je dat het drinken van een glas halfvolle melk 7,7 gram suikers bevat en een glas verse sinaasappelsap 18,2 gram suiker? Vanwege commerciële belangen werd de relatie tussen suiker en kanker actief weggehouden uit de

wetenschappelijke en populaire media. De schuld werd geschoven in de richting van de vetten. Denk hierbij aan de aanmoedigingen voor het eten van ontbijtkoeken of eierkoeken als tussendoortje wat boordevol suiker bevat. Gelukkig is het de laatste jaren duidelijk geworden dat niet vetten maar vooral suiker verantwoordelijk is voor de toename van welvaartziekten. Dit betekent niet dat we niet hoeven op te letten met de inname van onze vetten. Kies altijd onverzadigde vetten boven de verzadigde vetten maar beperk jezelf qua hoeveelheid.

**JUMBO**  
Monique

**SCHAAFSMA**  
Kliniek voor Diagnostiek & Lijfstijl