

DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw

Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem

Jaargang 10 - nummer 1 - januari 2006

www.grimbergsejoggingclub.org



BESTE WENSEN

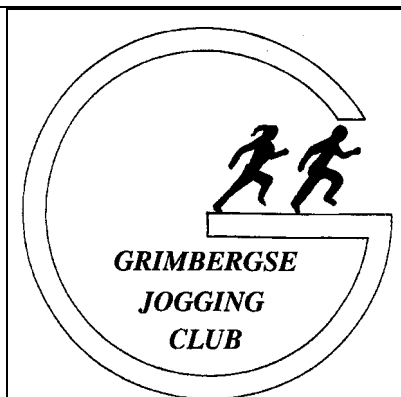
We zullen een en ander op onze aanstaande nieuwjaarsreceptie in geuren en kleuren overdoen. Noteer alvast zondag 15 januari in je agenda. Locatie is opnieuw de Charleroi-hoeve.

In afwachting biedt het bestuur aan iedereen de allerbeste wensen aan voor een op alle gebied fijn 2006. Voor onze club moet dit een echt **grand-cru jaar** worden want we worden 10 jaar oud/jong.

LIDGELD

Om alvast de nodige fondsen te verzamelen voor dit (ook dure) grandcru-jaar meende het clubbestuur in een roekeloze bui het al 10 jaar ongewijzigde lidgeld te moeten verhogen. Er werd uitvoerig gedebatteerd over het pro en contra tijdens zowat een halve bestuursvergadering om uiteindelijk toch te besluiten tot een verhoging.

We lazen dan ook, met genoeg onderstaande reactie van een clublid naar aanleiding van de verhoging van ons jaarlijks lidgeld naar 50 euro...



(PS. Om Chinese toestanden zoals in het voetbal te vermijden: het clublid in kwestie heeft hier geen korting voor ontvangen...)



"Beste Mark,

Kan je mij het telefoonnummer en/of adres bezorgen van Lucie, Marie en ik zouden graag onze groeten overmaken aan Lucie vandaar.

Nu zal ik je nog wat vertellen. Weet je, ik betaal héél graag 50 Euro lidgeld per jaar. N.a.v. mijn bezoek aan de beweegmobiel in Juni laatstleden kreeg ik een geschenk zijnde een bezoek aan een fitness center, Passage Fitness First in Mechelen. Dat bezoek ging door op zondag 2 oktober. Ik mocht ook nog een tweede persoon meebrengen. Jan en ik dus daarheen. Goede ontvangst, goede rondleiding,

ALLE toestellen mogen proberen, inbegrepen douche enz,enz. Van 15u tot 18u hebben we ons goed vermaakt.

Op het einde kwam dan de evaluatie: wat vonden we ervan, én zouden we een abonnement aangaan?

De vriendelijke dame kwam dan ook met het prijskaartje aandragen: 100,00€ inschrijvingsgeld + 39,00€ administratieve kosten + 45,00€ voor een persoonlijk trainingsprogramma. Hetzij 184,00€ eenmalig (of 7423,-BEF) en dan voor 12 maanden een permanente opdracht van 54,90 per maand!!! 658,80€ per jaar dus, oftewel 26575 BEF.

Ik heb haar vriendelijk bedankt, heb haar gezegd dat er niets heerlijker is dan buiten sporten én dat daar voorlopig geen verandering in zal komen. Trouwens ik zie mij nooooooooit in zo'n complex gaan sporten, het is zó artificieel. Los van de prijs, los van de afstand gaat er niets boven buiten sporten.

Dit alles om maar te zeggen dat 50€ geen geld is voor een jaar lidgeld, inbegrip van onze uitstapjes, drankjes, receptie, algemene vergadering met telkens een extra item, toebehoren T-shirt, fluo vestje, armbandje enz, enz.

Bedankt Mark én de mensen van het bestuur dat we goed begeleid én verwend worden voor MAAR 50,00€.

Vriendelijke groeten van Rita Stinis."

Van harte dank aan de auteur en aan de andere 171 leden die tot vandaag hun bijdrage betaalden. Wees er maar zeker van: in 2006 krijg je zo mogelijk nog meer waar voor je geld...

ALGEMENE VERGADERING

Tijdens onze laatste jaarlijkse algemene vergadering nodigden we Dr. Hendrik Cammu (echtgenoot van Ria Willemsen) uit als gastspreker. Na zowat 2 uur vertellen hebben we hem echt moeten stoppen, zo boeiend was het. We willen u dan ook bijgaande samenvatting niet onthouden.

"Een lang leven gezond"

Alg.Vergadering Joggingclub
25 november 2005

Hendrik publiceerde lang een column in De Tijd, tegenwoordig in EOS.

Ook met zijn boek wil hij voornamelijk de schrik uit de mensen halen door de medische wetenschap begrijpelijk te maken zonder in oversimplifiëren te vervallen.

Zijn taak vandaag is wellicht niet makkelijk want wij zijn als joggingclubleden vermoedelijk allemaal vreselijk gezonde mensen.

Zijn vuistregels zijn samengevat de volgende:

1.- Leer leven met onzekerheid.

We moeten leren leven met onzekerheid; we kunnen ons leven nooit volkomen controleren.

Let it be !

Inch allah !

Voorbeeld is het verhaal van zijn

collega Peter Hooft, hoofd van de gezondheidsdienst van de Vlaamse Gemeenschap, een workaholic die tegen zijn zin door vrouwlief meegesleept wordt naar een vakantie in Thailand. Terwijl hij op het strand zit te werken wordt hij overspoeld door de tsunami...

Hendrik begon zijn verhaal met de vraag naar de **voornaamste doodsoorzaken?**

Bij Mannen

- tussen 5 en 30 jaar: verkeer (ongeveer 50% van alle sterfgevallen)

- tussen 30 en 50 jaar: zelfmoord

- tussen 50 en 70 jaar: longkanker (vooral door omgevingsfactoren)

- tussen 70 en 90 jaar: hart/vaatziekten

Bij Vrouwen

- tussen 35 en 50 jaar: borstkanker

- Boven de 70 jaar: hart- en vaatziekten

- Boven de 85 jaar: beroerte, hersenbloeding

In Vlaanderen is de levensverwachting van mannen gemiddeld 76,5 jaar en van vrouwen 82 jaar. Maar... hoe ouder je wordt, hoe hoger de levensverwachting. Iemand van 65 heeft gemiddeld een levensverwachting tot 86 jaar. Hier vallen immers de vroege sterfgevallen en kindersterfte uit het gemiddelde weg.

In verband met borstkanker: vrouwen tussen 35 en 70 jaar hebben gemiddeld 18 jaar overlevingskans na een behandeling. Daarbij maakt het weinig verschil of de kanker zelf ontdekt werd of tijdens een screening (mammografie). We kunnen stellen dat vrouwen sterven MET borstkanker, niet DOOR de kanker.

2.- Kies uw ouders goed uit.

Dit kan natuurlijk niet maar heel wat van wat we meedragen is erfelijk.

3.- Vermijd roken.

Pour la petite histoire: "Ria rookt alleen als ze een sigaret krijgt"... (dixit Hendrik).

Sir Richard Doll, een collega van hem die 92 jaar is geworden heeft vanaf 1951 uitgebreid onderzoek gedaan naar roken. Toen rookte 52% van de mannen, vooral onder invloed van de Amerikanen na het WO II. Hij heeft sindsdien 34000 mensen gevolgd en kwam tot de conclusie dat een gans leven roken gelijk staat met 10 jaar minder leven. Toch is het nooit te laat om te stoppen met roken. Wie stopt beneden zijn 30ste vertoont na enige tijd geen enkel spoor van roken meer. Stoppen beneden je 40ste, 50ste of 60ste levert resp. 9, 6 en 3 extra levensjaren op.

Het aantal rokende mannen is sinds WOII gehalveerd tot ca. 25%. Het aantal vrouwen was toen ook veel lager en is dus ongeveer gelijk gebleven op 25%. Een rechtstreeks gevolg daarvan is dat in de UK longkanker nu meer doden veroorzaakt bij vrouwen dan borstkanker.

7% van de rokers wordt meer dan 90 jaar. Iedereen kent wel zo'n mensen. Daar staat tegenover dat van de niet-rokers 33% meer dan 90 wordt. 42% van de rokers sterft jonger dan 70, van de niet rokers is dat slechts 15%.

De invloed van passief roken mag niet overdreven worden. Het is uiteraard niet gezellig en comfortabel maar een werkdag in een rokersomgeving staat gelijk aan slechts 10% echt roken.

Elk jaar worden 60000 Vlamingen

geboren en sterven er ongeveer evenveel, zowat 50% mannen en 50% vrouwen. 8000 daarvan sterven er aan de gevolgen van roken. Longkankers zijn voor 95% gevolg van roken, hart- en vaatziekten slechts voor 20%.

Waarom zitten er 20 sigaretten in een pakje? Dit is zowat het gemiddelde dagverbruik en het is bewezen dat nicotine in de hersenen het sterkst verslavend werkt vanaf 20 sigaretten. Het is echter niet de nicotine die dodelijk is, wel de teerproducten, verbrandingsresten. Philip Morris is onlangs veroordeeld omdat het chloor toevoegde aan de tabak; daardoor werkte de nicotine nog langer.

Op gebied van roken zullen de nieuwe markten China en Indie in de nabije toekomst in versneld tempo onze evolutie uit de jaren 1945 tot nu meemaken.

4. Zorg voor gevarieerde voeding

Overdrijf zeker niet met allerhande diëten. Gewoon matig eten volgens je hongergevoel. Met voldoende variatie. Het is opvallend dat in oorlogstijden bij ons of in landen als Indie veel minder kanker voorkomt. De grote boosdoeners zijn overgewicht en insuline.

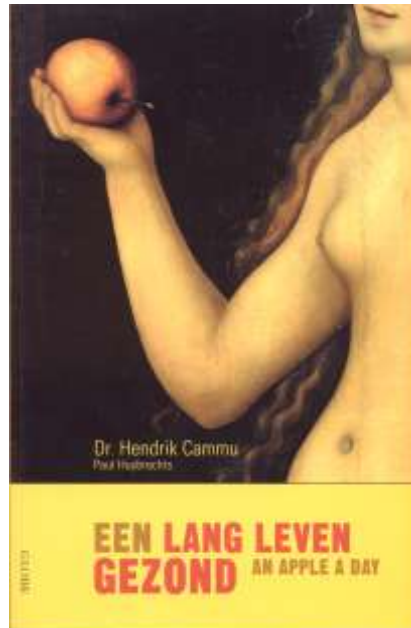
Bijvoeding?

"Veel te duur mijnheer."

Heeft misschien wel meer smaak dan de industriële versie ervan. Wij sterven allemaal als KGA (klein gevaarlijk afval. Ons lichaam zit vol met zware metalen, PCB's en andere gifstoffen. We zijn daar echter op berekend. We sterven daar niet van.

Wanneer wordt een stof cancerogeen, kankerverwekkend? Welke dosis is daarvoor nodig?

Voorbeeld : Wij hadden het enkele jaren geleden over dioxinekippen. In Seveso ontplofte echter een dioxinefabriek en waren de mensen uit die omgeving (te arm om te verhuizen) jarenlang blootgesteld aan massale hoeveelheden dioxine. Hier is niemand aan gestorven. Wel aan verhoogde stress wegens de permanente angstgevoelens.



Vrouwen worden vandaag gemiddeld 82,4 jaar. Na WOII was dat nog amper 65 jaar.

Waardoor worden wij altijd maar ouder? Zeker niet door genetische aanpassing aan onze omgeving; daarvoor is veel meer tijd nodig. Dit zal dus pas op langere termijn effect hebben. Uiteraard wel door betere verzorging. Een zestiger na WOII was een versleten oud mannetje, nu zijn dat actieve wielertoeristen. We werken ook minder, we zijn dus minder fysiek versleten. Onze hygiëne is veel beter, ook in onze voeding. Er is hier veel meer controle op.

In feite kunnen we zeggen dat in onze westerse wereld **gezondheid** wel degelijk te koop is. Een arbeider leeft gemiddeld

5 jaar minder lang dan een beter opgeleid persoon. Het is bewezen dat een hoger opleidingsniveau kan zorgen voor minder sukkelijaren op het einde van je leven. Een arbeider vraagt dus niet voor niks een vervroegd generatiepact...

Omega 3?

"Een pure hype meneer!" Dit is te vergelijken met de vitaminekuren van enige tijd geleden. Jarenlang dacht men dat vitamine A, E en C weldoende anti-oxydanten waren en dus ook antikanker. Intussen is de wetenschap er na tientallen jaren studie achter dat dit vermeende effect niet klopt. Voor Omega 3 en consorten zal dus ook binnen 20 jaar blijken dat dit overroepen is.

Voedingssupplementen?

"Dikke zever meneer! Pure commercie." In pillenvorm werken die dingen gewoon niet in ons lichaam. Terwijl doodgewone sla of spinazie massa's mineralen in bruikbare vorm oplevert. Uit experimenten is trouwens gebleken dat bètacaroteen zelfs meer kankers opleverde.

Rode wijn?

Is wel positief. Is licht alcoholhoudend en dat zorgt voor verwijding van de bloedvaten. De tannines zijn bovendien erkende anti-oxydanten. Rode wijn bevat ook ijzer. Enig probleem: de alcohol veroorzaakt ook levercirroses en dit makkelijker bij vrouwen dan bij mannen.

2 liter water drinken per dag?

"Dikke zever mevrouw! Uw schoonheid en mooie velletje zullen al beter gediend zijn met 3 glazen wijn." Ons lichaam reguleert zichzelf. Onze nieren zullen een mogelijk vochttekort tijdig aan onze hersenen meedelen als een dorstgevoel.

Drinken is wel goed tegen constipatie. Vooral dames hebben hier dikwijls last van.

5. Zorg voor voldoende beweging

Bewegen blijkt voor hartpatiënten even efficiënt als het innemen van statines (cholesterol verlagende middelen zoals Lipitor e.d.). Nochtans zijn deze medicamenten een miljardenbusiness. Vrouwen met overgewicht (BMI meer dan 29) maar die toch voldoende bewegen lopen maar evenveel risico als vrouwen met een perfecte slanke lijn.

Wat is bewegen? Uiteraard voldoende sportief. Een volgehouden inspanning van minstens 20 minuten enkele keren per week. Wandelen blijkt daarbij - zeker op hogere leeftijd - evengoed zonet beter dan joggen; er treedt minder slijtage op.

Dit roept bij coach Marc een "pek en veren" reactie op maar het is gewoon opvallend dat mensen met een hond dikwijls langer leven, o.a. een gevolg van de verplichte dagelijkse wandeling. Bovendien zorgen huisdieren ook voor een betere kwaliteit van het leven. Affectie van en voor het dier en een zekere regelmaat leveren ook levenskwaliteit op.

Lopen is ook antidepressief.

Bewegen werkt antikanker, zowel voor longkanker, darmkanker als borstkanker. Kanker is namelijk een ontsporing in ons celdelingmechanisme. Bij deze celdeling treedt een zwarte vlek op zoals in de kopieermachine. Die vlek zal zich op elke volgende kopie voortzetten en zelfs verergeren. Ons ganse lichaam wordt om de 7 jaar praktisch volledig vernieuwd. Alleen de cellen van onze hersenen en eierstokken vernieuwen zich niet. Vooral

darmweefsel vernieuwt zeer snel. Daardoor zullen kankercellen hier ook het meeste effect hebben: hier zal een kopieerfout nog sneller voortwoekeren.

Insuline is een groeihormoon en zorgt voor nog sterkere en snellere celdeling. Sportactiviteiten kunnen echter dit insuline-effect afremmen. Voorbeeld : Per Zetterberg is voetballer bij Onderlegd en heeft tijdens/na wedstrijden/trainingen geen insuline nodig. Sport kan kanker dus tegenwerken. Niet echter zich éénmaal per week afbeulen zoals de wielertoeristen, wel regelmatig, 3 à 4 keer per week.

In verband met **hormoonbehandeling van vrouwen** in de menopauze... Dit was een serieuze hype in 2002. Gemiddeld sterven 45 van de 1000 vrouwen tussen hun 50ste en 70ste aan borstkanker. Het blijkt dat na 5 jaar behandeling met hormonen dit aantal van 45 gestegen is tot 47 en na 10 jaar behandeling tot 51. Individueel gezien is er dus een verwaarloosbare risicostijging van 5 op 1000 ingevolge deze 10 jaar hormoonbehandeling. Perfect verdedigbaar dus. Voor een beleidsmaker echter betekenen deze 5 op 1000 vrouwen op een populatie van een half miljoen wel degelijk ongeveer 2500 vrouwen die extra sterven aan borstkanker... Voldoende dus om een promotieactie contra hormonen te lanceren.

Dit heeft te maken met risicoperceptie. Een ander voorbeeld: gemiddeld zijn er per jaar in de ganse wereld 800 doden in de burgerluchtvaart. 2004 was een recordjaar met slechts 300 doden. Toch voelen veel mensen zich niet op hun gemak in een vliegtuig. In

Vlaanderen alleen sterven per jaar evenveel mensen in het wegverkeer en komen er elk jaar meer dan 1000 zwaar gekwetsten bij die de rest van hun leven in een rolstoel zullen doorbrengen. Zet die eens allemaal op een rij... Toch voelen we ons allemaal goed in een auto.

Met deze rake analyse werd de boeiende uiteenzetting van Hendrik besloten. Nog net geen staande ovatie en een paar flessen Grimbergen (vermoedelijk bijna even antioxidant als rode wijn) vormden zijn welverdiende loon. De boekenverkoop was eveneens een succes. Kunnen we aan iedereen aanbevelen trouwens.

Gezond eten Slim bekeken (deel 3)

Tekst: Sylvie Morren, diëtiste voedingsdeskundige

Recepten: Pascal Motu, diëtist voedingsdeskundige

V.U.: Jean-Pierre Willaert

Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43

1050 Brussel

KOOLHYDRATEN

Een dynamische en verscheiden familie

Binnen de koolhydraten of gluciden moet men 2 grote categorieën onderscheiden: koolhydraten die het lichaam kan opnemen en koolhydraten die het lichaam niet kan opnemen en die men ook voedingsvezels noemt. De opneembare koolhydraten kunnen in ettelijke groepen worden opgesplitst:

Monosachariden

Glucose, fructose en galactose bestaan uit één enkele suikermolecule. Glucose is aanwezig in honing, fruit en tal van industriële producten met een suikersmaak. Fructose is de

voornaamste suiker in fruit, galactose komt in voedingswaren zeiden in vrije vorm voor.

Disachariden

Dit zijn koolhydraten die uit twee monosachariden bestaan. Voorbeelden zijn lactose en sacharose. Lactose of melksuiker is de suiker die voorkomt in melk en die bestaat uit een eenheid galactose en een eenheid glucose. Sacharose is wat wij gewoonlijk suiker noemen en bevat één molecule glucose en één molecule fructose.

Polysachariden

Daartoe behoort zetmeel, gevormd uit ettelijke honderden glucosemoleculen. Zetmeel bekleedt een belangrijke plaats binnen onze voeding, aangezien de belangrijkste bronnen brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten zijn. Een andere polysacharide is glycogeen, dat van dierlijke oorsprong is. Ook glycogeen bestaat uit zeer veel glucosemoleculen. Het vormt een snel bruikbare energiereserve in de lever en de spieren.

Evenwicht in het voordeel van koolhydraten

Koolhydraten vormen een energiebron die voor ons lichaam snel benutbaar is. Tegenwoordig stelt men vast dat het verbruik van koolhydraten onder de normen van een evenwichtige voeding gedaald is. Slechts ongeveer 43% van onze totale energieaanvoer is immers afkomstig uit koolhydraten, terwijl dat in het ideale geval 55 à 60% zou moeten zijn.

"Langzame" of "snelle" suikers?

Enkelvoudige suikers, d.w.z. mono- of disachariden, heeft men lange tijd 'snelle' suikers genoemd. Aangezien de

vertering daarvan erg eenvoudig is, geloofde men immers dat die koolhydraten een snelle toename van het bloedsuikergehalte veroorzaakten.

Het verteringsproces voor een zetmeelmolecule duurt langer en daarom werd zetmeel gelijkgesteld met 'langzame' suiker. Dit betekent dat de glucosemoleculen traag in de bloedsomloop terechtkomen.

In de loop der jaren werd echter vastgesteld dat die redenering iets te simpel was en werd een vraagteken geplaatst achter de gebruikte begrippen. Zo blijkt fructose (een enkelvoudige molecule) zich te gedragen als een 'langzame' suiker aangezien na de opname ervan slechts een geringe toename van het bloedsuikergehalte volgt. Omgekeerd kan zetmeel (een samengestelde suiker) zich tot een 'snelle' suiker ontpoppen en op zeer korte tijd een aanzienlijke piek in het bloedsuikergehalte veroorzaken. De intensiteit en de snelheid waarmee een voedingswaar het bloedsuikergehalte verhoogt, hangt in feite af van verscheidene factoren:

- Verbruikt men het tegelijk met andere voedingswaren, dan vertraagt dat de lediging van de maag, de vertering en dus ook de snelheid waarmee de suiker in het bloed zal terechtkomen.
- Ook de kook- en bereidingswijze speelt een doorslaggevende rol. Hoe vetter een gerecht, des te langzamer het verteringsproces.
- De textuur beïnvloedt eveneens het bloedsuikergehalte na de maaltijd. Hoe fijner een voedingswaar verdeeld is, des te sneller verloopt de vertering.

Tijdens de uren die na een maaltijd verlopen neemt het bloedsuikergehalte toe en de amplitude van die toename

bepaalt wat men de glycemische index noemt. Opdat de cellen in ons lichaam de glucose als belangrijke energiebron zouden kunnen gebruiken, maakt onze alvleesklier (pancreas) insuline aan. In de regel bestaat een evenwichtige voeding uit maaltijden met een lage of middelhoge glycemische index, zodat de insulineafscheiding door de alvleesklier niet te sterk wordt gestimuleerd — ook zo'n klier kan op den duur immers vermoeid raken!

Zo'n alles overheersend hongergevoel ...

Een daling van het suikergehalte in het bloed kan tot een plots en ontzettend hongergevoel leiden dat gepaard kan gaan met vermoeidheid, concentratiemoeilijkheden, transpiratie, beven, slap gevoel in de benen... In het uiterste geval kan zelfs bewustzijnsverlies optreden. Het verschijnsel geeft aanleiding tot snel en vaak veel eten om die symptomen te laten verdwijnen. Om dat soort situaties te voorkomen kan men de dagelijkse hoeveelheid voeding best spreiden over 3 maaltijden en 2 of 3 tussendoortjes. Uiteraard hebben we het dan niet over ongecontroleerde hoeveelheden hapjes en knabbels. Door de hoeveelheid voedsel op te splitsen verbruikt het lichaam de geleverde energie geleidelijk. Ook moet men het verbruik van gesuikerde dranken en voedingswaren buiten de maaltijden vermijden. Neem dan liever een melkproduct, fruit, brood...



KERSTMARKT

Zaterdag iets te koud en mistig, zondag prachtig winterweer. De voornaamste ingrediënten waren daarmee aanwezig voor een geslaagde Grimbergse kerstmarkt. Ook Lieven zijn herten - eerder al een vertrouwd en sfeervol herkenningsbaken boven op onze stand - waren terug van de partij.

Onze event-managers Veerle en Marleen hadden nog eens al hun creativiteit ingezet en onze stand omgevormd tot een blauw ijspaleis.

Er werden liefst 134 flessen jenever soldaat gemaakt, een absoluut record. De verkoop van de niet-alcoholische artikelen lag daarentegen lager dan de vorige jaren. Hier zullen we eens moeten uitkijken naar alternatieven. Alle suggesties zijn welkom.

Samengevat: weer een mooie opbrengst voor de clubkas. 200 euro daarvan deelden we dan ook prompt met het Rode Kruis Vlaanderen. Onze club heeft voortaan in Pakistan een tent staan. We hopen van harte dat ze op tijd gekomen is om de harde winter ginder voor enkele mensen wat draaglijker te maken.

Van harte dank natuurlijk ook aan de 40 clubleden die onze winkel weer met enthousiasme hebben bemand.



VER(R)ASSINGS-TRAINING

Voortaan engageren de trainers zich om elke eerste zondag van de maand een verrassings-training in te lassen. Kwestie van wat afwisseling te brengen in de zondagse Prinsenbos-rondjes.

