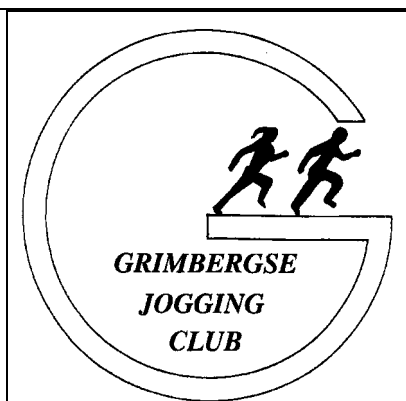


DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 10 - nummer 2 - april 2006

www.grimbergsejoggingclub.org



JOGGINGCURSUS

Zondag 19 maart is onze jaarlijkse joggingcursus weer gestart. De aandacht van de Grimbergenaren werd ook dit jaar getrokken door onze nog steeds mooie infoborden. Blijkbaar zijn ook honden hierdoor aangetrokken en voelde de gemeentelijke overheid zich genoodzaakt om tegenmaatregelen te nemen. Met dank aan de opmerkingsgave van Lieven Vervaet.



En wij dachten nog wel te beginnen met een afdeling "canicross" onder de deskundige leiding van Steven Deboeck en zijn Max...

JOGGINGCURSUS (2)

De wat vreemde reclame-campagne van onze Grimbergse overheid waar we het hiernaast over hadden heeft in elk geval weinig of geen negatief effect gehad. Zondagmorgen 19 maart verschenen liefst **69 cursisten** op de eerste joggingtraining...

Allemaal hondenliefhebbers ? Wellicht niet maar ook aan de kattenvrienden zeggen we nochtans: **van harte welkom !**

Bedoeling is dat jullie allemaal eind juni **30 minuten** onafgebroken kunnen joggen. Noteer alvast het volgende in je agenda, op **zondag 25/6** om 11.30u: **Receptie** nadat ik een half uurtje 'non-stop' gelopen heb! Ik mag een **knipkaart** met 40 knipjes erin in ontvangst nemen. Op **zondag 16/09** noteer je dan: 1130u **Receptie** om mijn **joggingdiploma** in ontvangst te nemen, nadat ik vandaag opnieuw minstens een half uurtje zonder te stappen gejojgd heb.

Gezond eten Slim bekeken (deel 4)

Tekst: Sylvie Morren, diëtiste voedingsdeskundige
Recepten: Pascal Motu, diëtist voedingsdeskundige
V.U.: Jean-Pierre Willaert
Belgische Cardiologische Liga
Elyzeese-Veldenstraat 43
1050 Brussel

VOEDINGSVEZELS

Interessante massa

Een plantaardige kwestie

Voedingsvezels zijn voedingsstoffen van plantaardige oorsprong die door het spijsverteringskanaal niet worden opgenomen omdat ze niet kunnen worden aangetast door onze verteringsenzymen.

Cellulose of hemicellulose zijn stoffen waaruit de celwand van planten bestaat en staan in voor de min of meer stijve structuur van bladeren en stengels. In zacht fruit bestaan de celwanden uit pectine. Die 3 voedingsvezels maken deel uit van de familie der koolhydraten.

En dan is er ook nog lignine dat geen suiker is maar wel het hoofdbestanddeel vormt van houtige plantendelen.

Oplosbaar of niet?

Voedingsvezels worden in 2 groepen ingedeeld naargelang ze al dan niet oplosbaar zijn in water. Het is immers die natuurkundige eigenschap die hun functie binnen ons lichaam bepaalt.

In algemene zin vertragen oplosbare vezels de lediging van de maag en de opname van voedingsstoffen door de darm. Het verzadigingsgevoel duurt dus langer en het hongergevoel wordt uitgesteld. Ze spelen ook een rol bij de preventie van hart- en vaatziekten aangezien ze een bijzondere eigenschap vertonen: ze verlagen namelijk het cholesterolgehalte in het bloed.

Onoplosbare vezels versnellen de doortocht van het voedsel door het darmkanaal en verkorten op die manier de tijdsspanne waarin de darmwand in contact komt met toxische stoffen. Ook hebben ze een regulerende invloed op het voedseltransport.

Een woordje over zemelen

Zemelen zijn de omhulsels van graankorrels. Die bestaan hoofdzakelijk uit cellulose en hemicellulose, grotendeels onoplosbare vezels. Ze kunnen gebruikt worden bij de bereiding van een aantal voedingswaren, zoals brood, koeken en graanproducten. Zemelen kan men ook mengen met een melkproduct, meer bepaald met yoghurt of kwark. Zemelen blijken bijzonder interessant voor het behandelen van constipatie.

Onze voorouders hadden "gezond" verstand

Vroeger bevatte de voeding veel meer vezels dan nu. Dat is te verklaren door de toename in het verbruik van vlees en melkproducten ten koste van brood, aardappelen... Bovendien zorgen sterk gebuilde graanproducten slechts voor weinig voedingsvezels, terwijl fruit en groenten niet volstaan om het evenwicht te herstellen. In de industrielanden haalt men een gemiddeld vezelverbruik van 15 g/dag, terwijl de aanbevolen hoeveelheid 30 tot 40 g/dag bedraagt.

Als vezelrijke voedingswaren nog niet dagelijks op uw menu staan, dan kunt u ze beter geleidelijk invoeren om verterings-problemen te voorkomen. Elke wijziging in eetgewoonten vraagt immers een zekere aanpassingsperiode.

Concreet

Fruit en groenten moet men elke dag eten. Wat de hoeveelheid betreft is het aanbevolen 2 stuks fruit per dag te eten en 2 porties groenten, waarvan één uit rauwkost bestaat. Andere vezelrijke voedingswaren zijn peulvruchten, deegwaren, volle rijst, verschillende soorten brood (bruin, volkoren, meergranen), graanproducten (repen, vlokken, Cornflakes...). Mogelijkheden genoeg dus om eenieiders smaak te plezieren. Een opmerking: wanneer mensen verdikken, wijst men al te vaak beschuldigend naar zetmeel- en graanproducten — ten onrechte! Vanzelfsprekend leveren die producten calorieën in de vorm van koolhydraten... maar ze zijn onmisbaar om het voedings-evenwicht in stand te houden. Waar men zich bij overgewicht vragen bij dient te stellen zijn broodbeleg (boter, fijne vleeswaren, vette kaas-soorten...), smaakmakers (sauzen, braadvet...) en bereidingswijzen. Vergeet niet dat 1 g suikers 4 kcal levert terwijl 1 g vetten 'goed' is voor 9 kcal.

VITAMINES zijn niet te min

Een stukje geschiedenis

C. Funck bedacht in 1912 de term 'vitamine' voor de stof die hij in het vliesje van de rijstkorrel zocht en waarmee beriberi te genezen was. Deze stof was immers noodzakelijk voor het leven (Latijn: vita) en bevatte stikstof (amine). Later onderzoek heeft het bestaan bevestigd van tal van vitamines (waarvan slechts enkele ook echt amines waren).

Wie voelt zich niet graag beschermd?

Vitamines zijn stoffen die in voedingswaren aanwezig zijn maar geen energiewaarde

bezitten. Ze zijn noodzakelijk voor de instandhouding en de groei van het lichaam, dat er zelf niet voldoende van kan aanmaken. Ze moeten dus aangebracht worden via onze voeding. Sommige vitamines kunnen echter wel aangemaakt worden (zij het in onvoldoende hoeveelheden) door het lichaam zelf of door de darmflora. Dat geldt bv voor vitamine D, die door de huid wordt aangemaakt onder invloed van zonnestralen... maar in een beperkte hoeveelheid als er niet genoeg zon is. Vitamine K wordt geproduceerd door bacteriën in de dikke darm ('darmflora').

Vitamines spelen een beschermende rol met het oog op een goed verloop van de lichaamsfuncties.

Er bestaan 13 vitamines en 9 daarvan zijn in water oplosbaar. De overige 4 zijn in vet oplosbaar.

In onze aanvoer op peil?

Dankzij een gevarieerde voeding en een behoorlijke doorvoeding in het algemeen, is vitaminedeficiëntie in de industrielanden veeleer zeldzaam of niet zo uitgesproken. Tekorten doen zich vooral voor in zogeheten risicogroepen. Voorbeelden daarvan zijn mensen uit achtergestelde milieus, mensen die eenzijdig eten of die alle mogelijke afslankingsdiëten proberen, adolescenten, bejaarden...

Enkele tips

- Een gevarieerde voeding met producten van dierlijke oorsprong, vetstoffen, graanproducten, fruit, groenten, peulvruchten... schakelt het gevaar voor onvoldoende aanvoer uit.
- Voedingswaren moet men vers verbruiken. Terwijl ze bewaard worden gaat het vitaminegehalte al achteruit. Onder invloed van



2006

AGENDA BLOEDINZAMELINGEN

Grimbergen, Charleroy-hoeve - Lierbaan
 woensdag 01 februari 17 tot 20u.
 woensdag 24 mei 17 tot 20u.
 woensdag 02 augustus 17 tot 20u.
 woensdag 22 november 17 tot 20u.

Humbek, Parochiaal Centrum - Meskensbeekstraat
 woensdag 08 februari 18 tot 20u.
 woensdag 17 mei 18 tot 20u.
 woensdag 09 augustus 18 tot 20u.
 woensdag 29 november 18 tot 20u.

Beigem, Parochiezaal - Zevensterre
 donderdag 16 februari 18 tot 20u.
 woensdag 31 mei 18 tot 20u.
 donderdag 17 augustus 18 tot 20u.
 donderdag 16 november 18 tot 20u.

Strombeek-Bever, Sportcentrum 'Singel'
 dinsdag 21 februari 17.30 tot 20u.
 dinsdag 16 mei 17.30 tot 20u.
 dinsdag 22 augustus 17.30 tot 20u.
 dinsdag 21 november 17.30 tot 20u.

Van harte welkom!

Bloed geven doet geen pijn, kost niks en ondermijnt je gezondheid niet!

Bloed geven maakt je gelukkig omdat je anderen kan helpen op een misschien cruciaal moment in hun leven!

Geef bloed!

info:
 Ward Leroy
 Tel. 02/252.36.49
 Verantwoordelijke Bloedinzamingen

Lea Olbrechts-Goris
 Tel. 02/270.98.76
 Voorzitter RK Grimbergen

licht en warmte wordt het vitamineverlies nog meer uitgesproken.

- Licht koken in weinig water beperkt eveneens het vitamineverlies.

Minerale zouten en sporelementen

Beginnen bij het begin

Sinds het begin van de 20ste eeuw is bekend dat het minerale of niet als energie verbruikbare deel van voedingswaren niettemin onontbeerlijk is voor het leven. De lijst wordt steeds langer en onze kennis over dat soort stoffen neemt hand over hand toe.

Wat een voedingswaar aan mineralen bevat, hangt af van de herkomst ervan. Nauwkeuriger uitgedrukt: het gehalte aan mineralen en sporelementen in een groente hangt samen met de rijkdom van de grond waarin ze werd geteeld.

Een kwestie van hoeveelheid

Binnen de mineralen wordt gewoonlijk het onderscheid gemaakt tussen enerzijds minerale zouten, die in relatief grote hoeveelheden aanwezig zijn in het lichaam, en anderzijds sporelementen die slechts in zeer kleine hoeveelheden ('sporen')

aanwezig zijn. De functie van laatstgenoemde is daarom echter niet minder belangrijk. De minerale zouten zijn calcium, fosfor, natrium, kalium, zwavel, chloor en magnesium. De belangrijkste sporelementen zijn ijzer, jodium, zink, selenium, mangaan, koper, fluor, molybdeen en chroom.

Bouwen, onderhouden, beschermen: drie functies

Minerale zouten en sporelementen hebben geen energiewaarde maar spelen een onmisbare rol op het gebied van de groei en de vernieuwing van cellen. Zo zorgen ze (mee) voor de instandhouding van het lichaam. Ook voor de bescherming ervan staan ze in door de lichaamsfuncties goed te laten verlopen.

Te veel of te weinig?

Hoewel ze onontbeerlijk zijn, worden de meeste van deze elementen toxisch wanneer ze in te grote hoeveelheden worden opgenomen. Men dient dus altijd de aanbevolen dosis na te leven indien men extra mineralen neemt in de vorm van geneesmiddelen.

Anderzijds signaleert recent onderzoek dat de aanvoer van bepaalde mineralen ontoereikend zou kunnen zijn, zelfs in de

industrielanden met hun overvloed op het vlak van voeding. Net als voor vitamines moet men vooral de risicogroepen in het oog houden.

Bloed geven ? DOEN !

Zoals jullie nog weten heeft onze club uit de opbrengst van de laatste kerstmarkt het Rode Kruis gesteund in zijn actie rond de tenten voor Pakistan. Er staat er nu waarschijnlijk ergens zo eentje met ons logo erop.

Mevrouw Lea Goris rekent nu ook op onze honderden leden, allemaal erg gezonde mensen om regelmatig bloed te geven.

Sportbeha Zin of onzin ?

Heel wat vrouwen - en onze club telt er nogal wat - gaan joggen om ervoor te zorgen dat hun lichaam er strak uitziet. Voor de heren kan dat trouwens ook geen kwaad. Voor benen, billen en buik kan regelmatig joggen inderdaad wonderen doen. Volgens onderzoekers van de universiteit van Portsmouth doet het echter minder deugd aan de borsten.

Hieronder het advies van onze coach Petra.

Borsten bestaan uit vet- en klierweefsel dat gesteund wordt door huid en fijne niet-elastische ligamentjes (de ligamenten van Cooper). De borst zelf heeft **GEEN spierweefsel!** Het is dus een fabeltje dat hangende borsten door gerichte oefeningen terug vorm krijgen.

Bij het lopen gaan de borsten door hun gewicht omhoog en omlaag, waardoor de ligamenten het zwaar te verduren krijgen. Een goede sportbeha beperkt de beweeglijkheid van de borsten tot 45%. Hierdoor nemen de pijnklachten ter hoogte van de borsten, bovenrug en schouders

aanzienlijk af.

Eisen voor een goede sportbeha:

- het materiaal : stevig, niet-elastisch en goede zweet-absorptie
- geen naden aan de binnenkant
- goed strak zitten en niet verschuiven of schuren
- gemakkelijk kunnen onderhouden
- model afhankelijk van de zwaarte van de borsten.

NIEUWJAARS-TOESPRAAK

We willen onze clubleden zeker de gesmaakte nieuwjaars-toespraak van onze vice-voorzitter Georges niet onthouden.

"Vrienden,

Nieuwjaar is een moment van bezinnen, van even stil te staan en kritisch achterom te kijken. Het bestuur heeft mij gevraagd om onszelf tzt de GJC even de spiegel voor te houden en te evalueren. Mark heeft er op aangedrongen om dit op een objectieve en wetenschappelijke manier te doen. Nu, dat is geen probleem vermits ik in mijn jonge jaren nog statistiek heb geleerd. Voor de kenners onder ons: normaalverdeling, Gauss kurve, mediaan en 3 sigma; ge weet wel...

Ik heb dus de +/- 600 leden die we sinds het ontstaan van club tzt 9 jaar geleden mochten begroeten in een Excel-werkblad gebracht en hierop de statistiek losgelaten.

Het resultaat luidt als volgt:

De gemiddelde jogger is geboren op 1 Juli 1963.

Zijn westerse sterrenbeeld is een kreeft terwijl hij geboren is in het Chinese jaar van het konijn.

En die combinatie is niet zo

gelukkig want volgens zijn horoscoop is de gemiddelde jogger van nature depressief, blijft hij bij de pakken zitten, loopt hij zichzelf achterna en heeft hij een uitgesproken negatief wereldbeeld.

Hij loopt steeds met kleine pasjes en het hoofd naar de grond gericht uit angst ergens in te trappen.

Na het joggen heeft zijn gelaat een kreeftkleurige tint en puilen zijn ogen konijnachtig rood uit; maw absoluut niet gezond.

Vrienden,

Ik ben geschrokken van dit resultaat.

Want, zo ken ik U niet.

Dus ben ik gaan twijfelen aan de statistiek. Zeker als ge bedenkt dat de gemiddelde jogger voor 30 % man is en voor 70 % vrouw. Dat kan dus niet!

Daarom ben ik de populatie van de mannen en de vrouwen afzonderlijk gaan onderzoeken. En dat geeft een heel ander resultaat.

"Hij" is geboren op 20 augustus 1962. In ons sterrenbeeld is hij een leeuw en bij de Chinezen is hij een tijger. Hij is trots en straalt zelfvertrouwen uit. Hij is sportief en bezadigd tegelijkertijd, weet een bourgondisch leven te combineren met gezondheid en ontspanning. Hij weet wie hij is en wat hij kan, maar hij heeft de nederigheid om dit niet te laten blijken.

"Zij" is geboren op 1 oktober 1965. In ons sterrenbeeld is zij niet zoals men spontaan zou kunnen verwachten een maagd, maar zij is een weegschaal. Bij de Chinezen is zij een slang. En eigenlijk is dat nog niet zo'n slechte combinatie. Met vloeiende en sierlijke bewegingen loopt ze recht en eigenzinnig op haar doel af. Ze wil niet opvallen en toch heeft

iedereen haar gezien. Ze weet het evenwicht te bewaren tussen haar huiselijk leven waar ze onopvallend haar plicht vervult en haar sociale leven waar niets moet en ze haar grenzen kan verleggen. Ze is niet ijdel doch kan een compliment over haar conditie en haar mooie lijn appreciëren. En wat haar vooral siert is dat ze tijdens het joggen altijd goed gezind is; dat is me echt opgevallen.

Hierdoor ben ik tijdens de studie ook tot de conclusie gekomen dat joggen op het vrouwelijk lichaam een andere uitwerking heeft dan op het mannelijke lichaam. Het is mij namelijk opgevallen dat er tussen zoveel vrouwen weinig of geen kleine conflictjes zijn. Dit is statistisch niet normaal en laat mij concluderen dat de vrouwen tijdens het joggen niet alleen zich goed voelen, maar dat tijdens het joggen ook hun tenen krimpen. Ook de mannen voelen zich goed tijdens het joggen maar bij hen krimpt er tijdens het joggen een ander lichaamsdeel. Voor de rest zijn de mannelijke en vrouwelijke joggers heel normaal. Hij kan niet luisteren en zij kan geen kaart lezen. Hij zoekt naar oplossingen, zij zoekt naar begrip. Hij komt van Mars, zij komt (in haar joggingpakje soms iets te weinig) van Venus.

In alle geval; een ding is duidelijk: de Grimbergse joggers, zowel mannen als vrouwen, genieten van het leven en weten dat joggen de sleutel is van een lang en gezond leven.

Ze zijn het lopende bewijs van een gezonde geest in een gezond lichaam.

Vrienden, om te besluiten kan ik alleen maar zeggen: doe zo voort en lang leve de Grimbergse joggers!