



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

Oktober 2021

## Is er een relatie tussen onze frisdrankconsumptie en het risico op darmkanker?

De roep om het invoeren van een zogenoemde suikertaks wordt steeds groter. Onder meer kinderfonds Unicef en de gemeente Amsterdam ondersteunen het voorstel. Ze hopen hiermee de volksgezondheid te kunnen verbeteren door de bevolking meer in de richting van gezonde voeding te duwen. In de onlangs gestarte overheids campagne 'Doe de switch' worden we al aangemoedigd om ongezonde producten te laten staan en te kiezen voor een gezonder alternatief. Zo probeert men onder meer om ons van de frisdrank af te krijgen en meer water te laten drinken. Een team van Amerikaanse wetenschappers legde dit jaar een verband tussen het toenemende aantal gevallen van darmkanker en de consumptie van frisdranken met zoetstoffen.

De laatste decennia is de consumptie van frisdranken flink gestegen. Wie in de jaren 50 van de vorige eeuw ter wereld kwam, dronk ze zelden, nu is het voor velen dagelijkse kost geworden. Tegelijk zien medici dat het aantal mensen met darmkanker toeneemt. Werden er vroeger zelden mensen onder de vijftig jaar met deze aandoening geregistreerd, nu zien we regelmatig dat ook jongeren darmkanker krijgen. Zou dat wellicht iets te maken hebben met de consumptie van frisdrank? De wetenschappers bestudeerden de gegevens van mensen die op jonge leeftijd te maken kregen met darmkanker en publiceerden er een artikel over in het vakblad Gut. Hun conclusie luidt dat mensen die in 1990 geboren zijn ongeveer twee keer zo veel kans hebben om darmkanker te krijgen vóór hun vijftigste levensjaar dan mensen die in 1950 ter wereld kwamen.

### Fructose

Het consumeren van grote hoeveelheden frisdrank heeft een negatief effect op ons lichaam. Het vergroot de kans op overgewicht en daarmee stijgt het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Specifiek met betrekking tot onze darmflora zou de hoeveelheid fructose in frisdranken een rol kunnen spelen. Het is bekend dat deze stof moeilijk door de dunne darm wordt opgenomen. Daardoor komt het in de dikke darm terecht, waar het de natuurlijke biologische processen van de aldaar aanwezige microben verstoort.

### Alternatief

De meest gezonde drank voor de mens om te drinken is water. Toch kan het zijn dat je af en toe behoefte hebt aan een bepaalde smaakbeleving. Dan zijn er gelukkig nog voldoende alternatieven te vinden voor de bekende frisdranken. Je kunt bijvoorbeeld thee maken door heet water te gieten over verse munttakjes of vers gesneden plakjes gember. Daarnaast bestaan er diverse theemixen die samengesteld zijn op basis van smaak en werking in ons lichaam. Ook het drinken van kokoswater is goed voor lichaam en geest. Een andere optie is Russia Cola, een alternatieve frisdrank die weliswaar wat biologische rietsuiker bevat, maar geen geraffineerde suikers die je in vrijwel alle bekende frisdranken aantreft.



**“Ik ben zo gespannen.  
Dit kan zo niet langer!”**

**Last van psychische klachten  
als stress, somberheid of angst?  
Wij brengen uw klachten in beeld!**

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

[www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)

prezens

ggz  
ingeest  
samen  
op eigen  
wijze

## Iedereen zou planten in huis moeten hebben



Het lijkt erop dat veel mensen in de afgelopen twee jaar de natuur opnieuw hebben ontdekt. Een groot deel van onze tijd brengen we binnen door. Binnen in huis, op kantoor, in de fabriek, maar ook in de sportschool, in het café, in een museum of in een concertzaal. Daardoor zijn we eigenlijk nog maar nauwelijks in

de natuur. Als veel van die opties wegvallen, kunnen we altijd nog in de natuur terecht. Velen deden dat vorig jaar en ontdekten hoe fijn dat is. Maar de natuur kun je natuurlijk ook in huis halen, in de vorm van een paar mooie planten. En eigenlijk zou iedereen dat moeten doen. Geen groene vingers? Met het juiste advies en een paar minuutjes tijd kan iedereen planten mooi houden. Hier zijn vijf redenen waarom dat een goed idee is...!

### 1. Planten geven je zuurstof

Wij hebben zuurstof nodig om te kunnen leven. Planten geven ons die zuurstof. Vooral als de ventilatie binnenshuis niet optimaal is, kunnen een paar grote planten in de ruimte echt het verschil maken.

### 2. Planten beïnvloeden je humeur positief

Doordat we ons omringen met planten, wanen we ons iets meer in de natuur. En juist van die natuur krijgen we als mens een mentale opkikker. We komen erdoor tot rust en we voelen ons gelukkiger als er planten in de buurt zijn.

### 3. Planten zijn goed voor de concentratie

Ben je met iets belangrijks bezig, maar raak je snel afgeleid? Probeer eens om hetzelfde te doen in een ruimte waar meer planten staan. Je zult merken dat het je minder moeite kost om je te focussen op hetgeen gedaan moet worden.

### 4. Planten zuiveren de lucht

Niet alle planten doen dat even goed, maar er zijn voorbeelden van planten die allerlei schadelijke stoffen uit de lucht halen. Die stoffen slaan ze op en breken ze vervolgens af. Daar heb je dus helemaal geen ingewikkelde systemen voor nodig.

### 5. Planten brengen je in slaap

Sommige planten stoten bepaalde stoffen uit die een positief effect hebben op onze slaap. Denk maar eens aan lavendel en gardenia. Het is ook bekend dat we rustig worden van de wortels van valeriaan, maar naar verluidt zou ook de geur van deze plant ons sneller in slaap brengen.

## Werken bij Stichting SIG Investeren in je toekomst

**Wie kiest voor de gehandicaptenzorg investeert in het geluk van mensen met een beperking. Ben of word jij die bevlogen begeleider? Dan haalt en houdt Stichting SIG jou graag aan boord. We investeren in je, met tal van groei- en ontwikkelmogelijkheden. Hartelijk welkom bij Stichting SIG. Samen sterk voor betrokken zorg!**

De SIG zoekt gemotiveerde (assistent-)begeleiders, die bij ons willen blijven werken, omdat ze zin uit hun werk halen, waardering ervaren en kansen krijgen zich te ontwikkelen. Nieuwe medewerkers worden onthaald tijdens een introductiebijeenkomst, nemen deel aan een intern scholingsprogramma en vormen constructieve netwerken. Zij krijgen ook toegang tot de 'SIG Aan Boord'-app, met alle (praktische) informatie over de SIG direct bij de hand.

### Scholing

Eenmaal aan boord word je op je werkplek aan een 'buddy' gekoppeld, een ervaren collega die je de eerste tijd begeleidt. Zo groei je in je functie en krijg je mogelijkheden je gaandeweg verder te ontwikkelen. Dat kan individueel (maatwerk) of samen met collega's. Denk aan coaching, 'training on the job', aanvullende in- of externe scholing en ook deelname aan taakgroepen.

### Lerende organisatie

De SIG is een lerende organisatie, waarin we voortdurend van en met elkaar leren. Uitgangspunten hierbij zijn initiatief, vertrouwen en verantwoordelijkheid. De SIG investeert in jou, zodat jij je kunt professionaliseren en we samen de best mogelijke cliëntenzorg kunnen bieden.

***'Er is genoeg ruimte voor persoonlijke ontwikkeling. We helpen elkaar beter te worden'***

(uit SIG Medewerkersonderzoek)



## Pannenkoeken van pompoen



**Het is herfst en de pompoenen vliegen om je oren. Persoonlijk vind ik ze echt ontzettend lelijk als decoratie maar als jij daar blij van wordt, doe je ding! Smaken verschillen nu eenmaal. Een pompoen eten kan heel lekker zijn al vind ik wel dat je flink met smaakmakers aan de gang moet want van zichzelf zijn ze een beetje lafjes. Ik heb hier 2 heel makkelijke recepten voor je!**

Een flessenpompoen kun je halveren en ze op hun ruggetje zo het vruchtvlees grillen in de oven. Gewoon het vlees een beetje inprikken en er wat olijfolie overheen gieten. Als het vruchtvlees lekker verkleurd is dan haal je de helften uit de oven en brokkel je er geitenkaas over en versgehakte koriander. Wat chilipeper, olijfolie, peper en zout en je hebt een heel gezond gerecht.

Hier een recept voor Pannenkoeken van Pompoen, dit heb je nodig:

- vruchtvlees van een klein pompoentje
- een halve prei
- 1 rode ui
- 2 theelepels kurkuma
- zwarte peper
- 3 bio eieren
- 100 gram pijnboompitten
- scheutje tamari (soyasaus)
- 150 gram spelt of volkoren pannenkoekmix
- 100 gram geraspte oude kaas

Bak de pijnboompitten een beetje op en giet er aan het eind een scheutje tamari overheen. Schil de pompoen en maal in een machine het pompoenvruchtvlees, de prei en de ui klein. Vermeng dit vervolgens in een grote kom met de eieren, het pannenkoekmix, de geraspte kaas, kurkuma, peper en de pijnboompitten. Goed door elkaar mengen en bak er nu in de pan kleine pannenkoeken van.

Wij eten ze bijvoorbeeld bij een kom soep maar ze zijn ook ideaal als tussendoor om de honger te stillen of in de "brood"trommel voor naar school of je werk. Want koud zijn ze ook flink lekker!

[www.joy2woman.nl](http://www.joy2woman.nl)

## Zo voorkom je de kans op een burn-out



Stress is een steeds groter gevaar voor onze gezondheid. We zijn in de loop der jaren steeds meer van onszelf gaan vergen. We willen alles kunnen, overal bij aanwezig zijn, alles in de gaten houden, enzovoort. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en die grenzen zoeken we steeds vaker op. Of we gaan er - al dan niet bewust - overheen. Ga voor jezelf eens na wat je allemaal doet op een dag en probeer vervolgens te analyseren of dat wel gezond is. Met de onderstaande tips kun je voorkomen dat je te maken krijgt met een burn-out.

### Leef bewust

De dagen lijken ongemerkt voorbij te gaan, alsof je op de automatische piloot staat. Je bent je nauwelijks echt bewust van wat er gebeurt en je werkt haast ongemerkt je dagelijkse schema af. Komt dit je bekend voor? Dan is dat wellicht een teken dat er iets mis is. Probeer jezelf bewust te worden van wat

je doet. Let bijvoorbeeld eens op je eigen ademhaling. Vergeet al het andere om je heen en word jezelf bewust van de manier waarop je ademt. Focus hierop en houd dit een aantal minuten vast. Doe dat elke dag een paar keer, zodat je jezelf meer bewust wordt van wat je doet.

### Stel prioriteiten

We denken voortdurend dat we van alles moeten, maar is dat ook werkelijk zo? Schrijf aan het begin van de dag (of de vorige avond al) op wat je die dag wilt gaan doen. Welke zaken 'moeten' beslist afgehandeld worden en wat kun je uitstellen of delegeren? Neem nooit te veel hooi op je vork en zorg ervoor dat je gedurende de dag voldoende tijd neemt om te ontspannen. Even een halfuurtje wandelen of een hoofdstuk lezen in een goed boek helpt je om innerlijk tot rust te komen en je op te laden voor het vervolg van de dag.

### Je telefoon op stil

Een mobiele telefoon is handig, maar kan ook zorgen voor veel stress. Als je iedere vijf minuten een bericht van iemand ontvangt, kan dat ervoor zorgen dat je voortdurend afgeleid wordt. Zo'n telefoon heeft ook een niet-storenstand. Door die in te schakelen, krijg je alleen telefoontjes binnen en hoor je geen geluidjes als er appjes of andere meldingen binnenkomen. Je hoeft immers niet altijd alles direct te lezen. Je kunt zelfs naast WhatsApp een tweede app installeren die ervoor zorgt dat al je contacten keurig een afwezigheidsmelding krijgen, waarin je uitlegt dat je het bericht pas in de avond zult lezen. Zo weet iedereen dat ze bij echt dringende zaken even moeten bellen.

### Ruim je huis op

Een rommelig huis zorgt voor een rommelig hoofd. Als de boel thuis aan kant is, kun je jezelf beter concentreren en heb je minder zorgen. Dit geldt uiteraard ook voor de werkplek. Het is een kleine moeite om alles netjes op te ruimen, maar het effect is groots.

### Durf nee te zeggen

Ben je het type dat altijd voor iedereen klaarstaat? Durf ook eens nee te zeggen. Het is fijn om iemand ergens mee te kunnen helpen, maar moet dat dan echt vandaag? Probeer je bezigheden zo goed mogelijk te spreiden en wijs een verzoek af als je er geen tijd voor hebt.

### Verwen jezelf

Hik je aan tegen bepaalde taken die je nog moet uitvoeren? Stel jezelf dan een beloning in het vooruitzicht. Neem jezelf bijvoorbeeld voor om naar de bioscoop te gaan, de sauna te bezoeken of wat nieuwe kleding aan te schaffen als beloning. Zodra je de taak volbracht hebt, is het tijd om die beloning aan jezelf uit te keren. Op die manier creëer je tegelijkertijd een geluismomentje en geef je jezelf echt het gevoel dat je trots kunt zijn op wat je bereikt hebt.



ondersteuning  
aan mensen  
met een beperking

## Werken bij de SIG

*Investeren in  
je toekomst!*

*'Er is genoeg ruimte voor  
persoonlijke ontwikkeling.  
We helpen elkaar beter te  
worden'*

*Medewerker SIG  
in Medewerkersonderzoek*

**Check onze vacatures:  
[www.sig.nu/werken-bij-de-sig](http://www.sig.nu/werken-bij-de-sig)**



# VACCINATIE IN DE WIJK



**GGD Kennemerland vaccineert op tijdelijke pop-up priklocaties in verschillende gemeenten. We geven bij deze pop-up-locaties voorlichting over het vaccineren tegen het coronavirus. Je kunt je ook meteen gratis laten vaccineren als je dat wilt.**

Veel mensen zijn inmiddels gevaccineerd, daarom houden we ons nu bezig met een wijkgerichte aanpak van informeren en vaccineren. Een aantal van onze grote vaccinatielocaties is inmiddels gesloten of gaat binnenkort sluiten. Daarvoor in de plaats gaan we met prikbusjes door de regio Kennemerland en vaccineren we tijdelijk op verschillende locaties in de wijk. Dit gebeurt in nauw overleg met de gemeenten.

Ben jij nog niet gevaccineerd tegen COVID-19 en wil je meer weten? Kom dan langs op één van de locaties hiernaast en ga in gesprek met onze medewerkers. Daarnaast kun je zonder afspraak terecht bij de vaccinatielocaties Schiphol en IJmuiden.

## Zo werkt het vaccineren

- Je hebt geen afspraak nodig, je kan gewoon binnenlopen.
- Je wordt gevaccineerd met het Pfizer-vaccin.
- Neem je ID-bewijs mee en doe je mondkapje op.

## Hier kan je terecht:

**Weekmarkt Schalkwijk, Haarlem** **Locatie:** Costa del Sol – Winkelcentrum Schalkwijk, parkeerplaats aan de kant van de Europaweg  
**Tijd:** 11:00 – 16:00 uur  
**Dinsdag:** 26/10, 2/11, 9/11

**Weekmarkt Breestraat, Beverwijk** **Locatie:** Kruising Raadhuisstraat - Breestraat, voor vestiging van D-reizen  
**Tijd:** 11:00 – 17:00 uur  
**Woensdag:** 20/10, 27/10, 3/11 en 10/11

**Haarlem Noord** **Locatie:** Hoek Kloppersingel/Frans Halsplein (vlakbij Vishandel)  
**Tijd:** 11.00 - 17.00 uur  
**Donderdag:** 21/10, 28/10, 4/11 en 11/11

**Weekmarkt Haydnplein, Heemskerk** **Locatie:** Haydnplein  
**Tijd:** 11.00 uur tot 17.00 uur  
**Vrijdag:** 22/10, 29/10, 5/11, 12/11

**Zeewijk, IJmuiden** **Locatie:** Schiplaan/hoek Planetenweg, 1974 PA IJmuiden  
**Tijd:** 11:00 – 17:00 uur  
**Zaterdag:** 23/10, 30/10, 6/11 en 13/11

**Pop-up-locatie De Nieuwe Silo, Hoofddorp** **Locatie:** Graan voor Visch 14302  
**Tijd:** 12.00 - 17.00 uur  
**Vrijdag:** 22/10

**Haarlemse verbinders, Haarlem** **Locatie:** Floris van Adrichemlaan 98  
**Tijd:** 12.00 - 17.00 uur  
**Zondag:** 24/10

**Buurthuis de Brulboei, IJmuiden** **Locatie:** Kanaalstraat 166  
**Tijd:** 11.00-17.00 uur  
**Vrijdag:** 29/10

Bovenstaand programma is onder voorbehoud en zal steeds verder worden uitgebreid met meer informatie, nieuwe locaties en data. Houd hiervoor de website en onze social mediakanalen goed in de gaten.