

Gezonde
voeding kan
helpen om
het risico op
dementie te
verkleinen

Dr. Margaret Rayman,
Vanessa Ridland, Katie Sharpe
& Patsy Westcott

KOOKBOEK BIJ DEMENTIE

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek,
100 heerlijke recepten

*Heldere achtergrondinformatie **

*Tips, adviezen en recepten **

€ 1,- van de opbrengst
van dit boek gaat naar
Alzheimer Nederland.



kookboek bij dementie

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
100 heerlijke recepten

Margaret Rayman, Vanessa Ridland,
Katie Sharpe & Patsy Westcott



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Oorspronkelijke titel: *Healthy Eating to Reduce the Risk of Dementia*
Oorspronkelijke uitgever: Kyle Boos, een imprint van Kyle Cathie Ltd, United Kingdom

© 2015 tekst: Universiteit van Surrey
© 2015 fotografie: Will Heap
© 2015 ontwerp: Kyle Cathie Ltd.
© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Vertaal & zo, Jörgen van Drunen
Omslagontwerp: Welmoet de Graaf
Vormgeving binnenwerk: Scribent.nl, Ap van Rijsoort
Afwerking omslag: MAT ONTWERP, Maya Timmer

ISBN 978 90 215 6290 2
NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.





Inhoud

Voorwoord door Ruud Dirkse	7
Inleiding	8
Ontbijtgerechten	41
Lichte gerechten	53
Soepen	61
Salades	73
Hoofdgerechten	
Gevogelte en vlees	85
Vis	99
Vegetarisch	117
Bijgerechten en dipsauzen	129
Desserts	147
Verklarende woordenlijst	161
Bijlagen	
1. Lichaamsbeweging en dementie	162
2. Het afwegen van onderzoeksresultaten	164
3. Bronnen van heilzame voedingsstoffen	166
4. Bibliografie	169
Register	172
Dankwoord	176



Voorwoord

Toen ik gevraagd werd om een voorwoord voor dit boek te schrijven, moest ik even nadenken. Ik ben immers geen voedingsdeskundige. Als dementiedeskundige herken ik wel de grote lijnen in dit boek over de relatie tussen voeding en dementie. Het wordt inderdaad steeds duidelijker dat voeding van invloed is op het risico op dementie, maar ook op het tempo waarin dementie zich ontwikkelt. Logisch, want ieder mens zal zich realiseren dat voeding de brandstof is waar het menselijk lichaam op draait. Bovendien zijn onze hersenen het deel van ons lichaam dat de meeste energie verbruikt, zo'n 25 procent van al onze energie, terwijl de hersenen slechts anderhalve kilo van ons totale lichaamsgewicht zijn.

Het boek is geschreven door enkele Britse topdeskundigen en bevat op diverse punten terecht de noodzakelijke nuanceringen. Leefstijl, waar voeding onder valt, is van invloed op het voorkomen van dementie en het 'remmen' van het dementeringsproces. Leefstijl gaat over meer dan alleen voeding. Het gaat ook over voldoende fysieke beweging en een actief gebruik van de hersenen door opleiding, werk en spelletjes. Ook het hebben van sociale contacten en het vermijden van overgewicht dragen bij aan een gezonde leefstijl. Iets wat ook het risico op hart- en vaatziekten en diabetes verkleint. Helaas bieden een gezonde leefstijl en gezond eten geen individuele garantie op het wel of niet krijgen van dementie of bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Wel vermindert een gezonde leefstijl, waaronder gezond eten, het risico op dementie en andere aandoeningen.

De kern van dit boek wordt gevormd door recepten. Koken is een activiteit die velen leuk vinden om te doen. Dat geldt voor mensen op jongere leeftijd, maar ook voor ouderen. Mijn advies is dan ook: maak ook van het koken zelf een sociale activiteit. Doe dit samen, al dan niet onder het genot van een drankje en praatje. Ook het bereide eten samen opeten is leuker. Met elkaar in de vertrouwdeheid van het eigen gezin, of juist samen met gasten. Praten over eten helpt ook om steeds bewuster om te gaan met uw eigen leefstijl. De informatie in dit boek draagt daaraan bij.

Heeft iemand eenmaal dementie, dan wordt het 'gevaar' van zelf koken vaak een onderwerp van gesprek. Dat is om meerdere redenen jammer. Uit onderzoek van onder andere de Universiteit Wageningen blijkt bijvoorbeeld dat mensen beter eten als hun zintuigen voorafgaand aan het eten al zijn geprikkeld door bijvoorbeeld geuren. Bij koken gebeurt dat veel meer dan bij het 'opwarmen' van een vooraf bereide maaltijd. Er zijn tal van hulpmiddelen verkrijgbaar om koken veiliger te maken en bovendien kan

iemand leren om niet weg te lopen tijdens het koken, zodat die persoon niet kan vergeten dat hij daarmee bezig was.

Daarnaast is koken ook een vorm van bewegen. Naar de kasten en koelkast lopen om ingrediënten te pakken. Het snijden en wassen van groente en het roeren in de pan zijn allemaal voorbeelden van bewegen. Ook heeft het koken voor anderen een sociale functie. Dementie is niet alleen maar achteruitgang. Op één aspect is sprake van vooruitgang: het gevoels- en emotieleven en de intuïtie gaan meestal steeds beter functioneren. Hieruit vloeit voort dat iets voor een ander kunnen betekenen, nuttig zijn, voor mensen met dementie nog belangrijker is dan voor mensen zonder dementie. Voor een ander koken kan daarom een belangrijke activiteit zijn.

Ten slotte is koken iets wat mensen vaak hun hele leven gedaan hebben. Voor koken hoeft dan ook geen beroep gedaan te worden op het verslechterende kortetermijngeheugen, maar juist op het meer automatische en beter in tact blijvende langetermijngeheugen. Om dezelfde reden is je hele leven lang lekker koken en kokkerellen van belang, hoe vaker en langer je iets gedaan hebt, hoe beter het blijft functioneren, ook op oudere leeftijd.

Een belangrijk aspect van eenmaal bereide maaltijden is dat ze ook opgegeten moeten worden. Hoe lekkerder het eten, hoe beter er gegeten wordt. Maar ook hier is de sociale context weer van belang. Uit onderzoek van onder andere de Universiteit Wageningen blijkt dat mensen bijna twee keer zoveel eten als de ambiance goed is. Met ambiance wordt bedoeld: een gezellig aangeklede tafel, sfeerverlichting, achtergrondmuziekje en bovenal gezelschap om mee te eten. Samen eten, doet eten. Dit geldt ook voor ouderen, al dan niet met dementie.

U snapt het, ik ben er een groot voorstander van dat mensen met dementie zo min mogelijk tafeltje-dek-je krijgen en zoveel mogelijk samen met anderen blijven koken en eten. Wie weet wel met dit boek en de lekkere recepten die erin staan in de hand.

RUUD DIRKSE

Auteur van de populaire dementieboeken *Had ik het maar geweten*, *(Op)nieuw geleerd*, *oud gedaan* en *Handig bij dementie*.

Inleiding

Dementie, met inbegrip van de ziekte van Alzheimer (ZA), is over de hele wereld een omvangrijk en groeiend gezondheidsprobleem. Bijna iedereen krijgt er wel direct of indirect mee te maken. Veel mensen hebben familieleden, vrienden, collega's of kennissen die de ziekte hebben. In 2013 waren er op de hele wereld meer dan 44 miljoen mensen met dementie en in 2050 zullen dat er 135 miljoen zijn.

Volgens de stichting Alzheimer Nederland krijgt één op de vijf mensen dementie. En hoewel er een handjevol medicijnen bestaat om de beginsymptomen aan te pakken en het verloop van de ziekte te vertragen, is er op dit moment nog geen geneesmiddel beschikbaar.

De financiële kosten van dementie bedragen wereldwijd maar liefst 550 miljard euro. In Nederland wordt er jaarlijks ruim vier miljard euro aan uitgegeven, ongeveer even veel als aan kanker en twee keer zoveel als aan beroertes. Dit stelt maar weinig voor in vergelijking met de emotionele, fysieke en psychische stress die dementie tot gevolg heeft voor mensen die er last van hebben, hun familie en hun vrienden. Leeftijd is de grootste risicofactor met betrekking tot dementie. Ongeveer 1 op de 100 mensen van tussen de 60 en 64 heeft een vorm van dementie, terwijl 1 op de 3 mensen van 95 jaar er last van heeft. Ondanks dit feit is dementie niet onvermijdelijk. Er zijn dingen die u kunt doen om het risico op dementie te verkleinen. Eenvoudige maatregelen met betrekking tot uw levensstijl, zoals fysiek actief blijven, niet roken, op uw gewicht letten, uw cholesterolpeil en bloeddruk in de gaten houden en, boven alles, een gezond eetpatroon, kunnen bijdragen aan de bescherming en het scherp houden van uw hersenen tijdens het ouder worden.

Eetpatroon en dementie

Er gaat bijna geen week voorbij zonder een dramatisch nieuwsbericht over de miraculeuze effecten van bepaalde voedselproducten of voedingsstoffen op de gezondheid van de hersenen. Helaas zijn veel van die berichten overdreven en onnauwkeurig. Ondanks de krantenkoppen verloopt onderzoek, met inbegrip van onderzoek naar voeding, zelden in een rechte lijn. Bewijs stapelt zich beetje bij beetje op, tot het te sterk is om nog te worden genegeerd.

In dit boek kijken we verder dan de hype en geven we u betrouwbaar, up-to-date advies op basis van het meest recente wetenschappelijk onderzoek over de voedselproducten en voedingsstoffen waarvan het het meest waarschijnlijk is dat ze uw hersenen beschermen en uw kans op dementie verkleinen. Hiertoe hebben we ons door talloze onderzoeken over diëten en voeding geploegd en de kwaliteit van het bewijs van deze onderzoeken vastgesteld.

Tijdens ons onderzoek werden er twee dingen duidelijk. Ten eerste dat het geheel groter is dan de som der delen. Een dieet met veel vers fruit en verse groenten, onbewerkte granen, peulvruchten, vis, noten, zaden en oliën, zoals olijfolie, maar met weinig verzadigde vetzuren en transvetzuren en weinig bewerkte producten biedt u waarschijnlijk de beste combinatie van voedingsstoffen in optimale hoeveelheden om uw hersenen te beschermen. In de tweede plaats dat een gezond, gevarieerd dieet in de meeste gevallen beter voor uw hersenen is en u meer bescherming biedt tegen cognitieve achteruitgang en dementie dan het innemen van afzonderlijke voedingsstoffen en supplementen.

In dit boek leert u meer over de voedingsstoffen, voedselproducten en de dieetpatronen die voor gezonde hersenen zorgen. Daarnaast leert u hoe u deze kennis in uw levensstijl kunt integreren. Om u te helpen bij het in de praktijk brengen van deze kennis hebben we meer dan honderd heerlijke recepten bedacht waarvan we hopen dat ze u helpen bij het kiezen van de producten die het risico op dementie zoveel mogelijk verkleinen. U kunt de recepten ook gebruiken om uw favoriete gerechten aan te passen.

Er zijn geen eenvoudige oplossingen voor dementie. We kunnen niet garanderen dat u dementie kunt of zult vermijden. En we beloven al helemaal niet dat we dementie kunnen genezen. We geloven echter wel dat het maken van enkele eenvoudige, duurzame dieetkeuzes een bijdrage kan leveren aan de bescherming van de gezondheid van uw hersenen.

Geniet ervan!

VOEDSELSYNERGIE

Hoewel veel onderzoeken uitwijzen dat er een verband bestaat tussen wat we eten en de gezondheid van onze hersenen op de langere termijn, is het beeld verward en verwarrend. Onderzoekers richten zich steeds vaker op 'voedselsynergie': de idee dat hoewel het effect van afzonderlijke producten of voedingsstoffen mogelijk klein is, het combineren ervan in een gezond dieet een veel krachtiger effect kan hebben. Met name een mediterraan dieet wordt in verband gebracht met een langere levensverwachting en een kleine kans op chronische ziekten, waaronder dementie. Zie bladzijde 36.



Wijs worden uit dieet-onderzoek

Voordat u leest wat u kunt doen om uw hersenen gezond te houden, is het nuttig om iets te weten over dieetonderzoek en hoe het wordt uitgevoerd.

Tot voor kort werd er weinig geld gestoken in onderzoek naar hersenveroudering en neurodegeneratieve ziekten. Dit is langzaam aan het veranderen, waardoor er steeds meer onderzoeksresultaten verschijnen. Deze bevindingen kunnen tegenstrijdig zijn en soms lastig te interpreteren, maar het meest frustrerende van onderzoek is vaak de conclusie: er is meer onderzoek noodzakelijk. In dit boek vermijden we dit soort negatieve of tegenstrijdige onderzoeksresultaten niet, maar we hebben wel geprobeerd om ze in de juiste context te plaatsen, zodat u zelf kunt bepalen wat u ervan vindt.

Er worden verschillende soorten onderzoek gedaan om te onderzoeken hoe voedselproducten, voedingsstoffen of eetpatronen van invloed kunnen zijn op ziekterisico's. Elk van deze typen heeft sterke en zwakke punten. Sommige studies vinden plaats in laboratoria, andere worden op dieren uitgevoerd en bij weer andere zijn proefpersonen betrokken.

Maar hoewel bevindingen van het eerste onderzoekstype bij kunnen dragen aan het vaststellen van onderliggende mechanismen, zijn zij niet noodzakelijkerwijs op de mens van toepassing. En bij studies op mensen stuit men ook op de nodige problemen. Mogelijke redenen hiervan zijn:

- het ontbreken van een waterdichte methode om nauwkeurige informatie te verzamelen over de voedselinname van groepen mensen;
- problemen bij het bepalen of mensen wel eten wat ze zeggen te eten;
- vergelijkbare voedselproducten kunnen verschillende profielen hebben die afhankelijk zijn van waar zij groeien;
- gebrek aan kennis over de exacte samenstelling van veel voedselproducten;
- het niet weten of lage bloedwaarden van voedingsstoffen bij mensen met Alzheimer oorzaak of gevolg zijn van het ziekteproces.

Soorten onderzoek

Een manier om de foutenmarge te verkleinen en onnauwkeurigheden te compenseren is infor-

matie verzamelen over een groot aantal mensen via gerandomiseerd onderzoek met controlegroep, zodat het waarschijnlijker is dat er een oorzakelijk verband wordt aangetoond (zie bijlage 2). De meeste bewijzen waarbij dieet aan dementie wordt gekoppeld zijn echter afkomstig van studies waarin conclusies worden getrokken over het effect van voedselproducten, voedingsstoffen of eetpatronen van groepen mensen door deze gedurende langere tijd te observeren. Dit observationeel onderzoek kan onderzoekers helpen bij het ontwikkelen van ideeën over hoe bepaalde voedselproducten en voedingsstoffen aan ziekten zijn gerelateerd, maar ze kunnen geen oorzakelijk verband aantonen.

Wat ze wel kunnen, is het bepalen van potentieel heilzame voedingsstoffen, voedselproducten en dieetpatronen. Als men door middel van een groot aantal van dergelijke studies, waarbij duizenden proefpersonen betrokken zijn die op verschillende plekken wonen, tot dezelfde of vergelijkbare conclusies komt, en als er overtuigend bewijs is aan de hand waarvan kan worden verklaard wat de werking van bepaalde voedingsstoffen, voedselproducten en dieetpatronen zou kunnen zijn, kan dit een basis vormen voor voorzichtige dieetadviezen. Dit is nog zinvoller als de adviezen veilig zijn, gemakkelijk zijn op te volgen en bijkomende voordelen voor de gezondheid hebben. Dat is de benadering die we in dit boek hanteren.

Tot voor kort waren er weliswaar aanwijzingen, maar waren er slechts weinig stukjes van de dieet- en dementiepuzzel die pasten. Inmiddels zijn er meer stukjes aan toegevoegd en krijgen we een beter idee van het grotere geheel. Sommige stukjes ontbreken nog en andere stukjes liggen wellicht niet op de juiste plaats. Waarschijnlijk duurt het nog jaren voordat de volledige puzzel kan worden gemaakt. Ondertussen zijn er stappen die u nu al kunt zetten om uw hersenen tegen dementie te beschermen.



Voor meer informatie over wetenschappelijk onderzoek en hoe u er wijs uit kunt worden, zie bladzijde 164.



Thaise roerbakschotel met groene thee-noedels

Een veelzijdig recept met aromatische, pittige smaken.

VOOR 4 PERSONEN

100 g broccoliroosjes
1 el raapzaadolie
1 rode ui, in zeer dunne plakjes
1 prei, schoongemaakt en geraspt
2 wortelen, in lucifers gesneden
1 rode en 1 gele paprika, de zaadlijsten verwijderd en in plakjes gesneden
100 g boerenkool of palmkool, alleen de bladeren, in stukjes gescheurd
80 g kastanjechampignons, in plakjes
250 g bereide kalkoen of kip
2 el geroosterde sesamzaadjes (naar keuze)

Voor de noedels
rasp en sap van 1 limoen
1 tl palmsuiker
2 tl vissaus
1 tl sesamololie
1 el zoete chilisaus
200 g groene thee-noedels
30 g fijngehakte pinda's
½ rode chilipeper, de zaadlijsten verwijderd en zeer fijn gesneden (naar keuze)

Voor de saus
rasp en sap van 1 limoen
1 tl palmsuiker
2 tl vissaus
½ tl sesamololie
1 el zoete chilisaus

Blancheer de broccoliroosjes 2 minuten in kokend water. Giet af.

Meng voor de noedels de limoenrasp en het limoensap, de palmsuiker, vissaus, sesamololie en zoete chilisaus in een kom. Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking, giet af en voeg samen met de pinda's en chilipeper, indien gebruikt, aan de kom toe. Houd warm.

Verhit de raapzaadolie in een wok op hoog vuur. Voeg de ui, prei en wortel toe en roerbak 2 minuten. Voeg de paprika, boerenkool en champignons toe en roerbak 2 minuten. Voeg de bereide kalkoen of kip toe en bak 1 minuut.

Meng de ingrediënten voor de saus, giet in de wok en roer alles goed door elkaar. Schep de roergebakken groenten erop, bestrooi met de sesamzaadjes (indien gebruikt) en dien op.

Groene thee-noedels zijn verkrijgbaar in de toko, maar u kunt ook soba of rijstnoedels gebruiken.

Gekozen als bron van: vitamine B6, C, E, folaat, polyfenolen / Per portie: 454 kcal, 13,6 g vet, 2,3 g verzadigd vet / 3,5 portie fruit/groenten

Kipsaté met pindasaus

Deze kipkebabs zitten vol met smaak en zijn ideaal voor op de barbecue.

VOOR 4 PERSONEN

4 kipfilets, zonder vel, in hapklare blokjes gesneden
1 kleine groene paprika
1 kleine gele paprika
12 kerstomaatjes

Voor de pindasaus
100 g zonder vet geroosterde pinda's
2 kleine knoflookteentjes, grof gehakt
½ tl zoutarme sojasaus
2 el bruine suiker
2 el vissaus
½ tl cayennepeper of 1 verse chilipeper, fijngehakt
80 ml magere kokosmelk
1 tl sesamololie
½ el limoensap
80 ml water

Voor de marinade
1 el citroensap
1 el bruine suiker
1 el olijfolie
1 kleine ui, fijngehakt
3 knoflookteentjes, geplet
stukje verse gember van 5 cm, geschild en geraspt
½ tl gemalen kurkuma
2 el gemalen koriander
1 tl chilipoeder of 1 verse chilipeper, fijngehakt
3 el zoutarme sojasaus
2 el vissaus
1 el fijngehakt en het gekneusde citroengras
8 spiesjes (ingeval van hout, dan eerst in water weken)

Meng de marinade-ingrediënten in een ondiepe kom. Voeg de kip toe en roer goed. Dek af en laat minimaal 12 uur in de koelkast marineren.

Doe voor de pindasaus alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en pureer tot een glad geheel. Proef en breng indien nodig op smaak. Voeg zo nodig een beetje water toe.

Rijg voor de kebabs de gemarineerde kip om en om met stukjes paprika en kerstomaatjes aan spiesjes. Grill de kebabs onder af en toe omkeren en bedruipen met de rest van de marinade onder de ovengrill op de middelste stand tot de kip gaar is. U kunt de spiesjes ook op de barbecue bereiden.

Verwarm de pindasaus voorzichtig in een pan op middelhoog vuur tot hij warm is. Serveer de kebabs met de pindadipsaus en een flinke groene salade.

Gekozen als bron van: vitamine B6, C, folaat, selenium, eov, polyfenolen / Per portie: 458 kcal, 21 g vet, 4,9 g verzadigd vet / 0,5 portie fruit/groenten



Zomerfruitgelei

Een mooi dessert dat goed bij een ontspannen zomerlunch past, maar ook bij een meer formeel diner.

VOOR 4 PERSONEN

2½ gelatineblaadje	320 g gemengde zomervruchten
375 ml mousserende rosé	(bosbessen, frambozen,
60 g basterdsuiker	aardbeien)

Doe de gelatinevelletjes in een kom met koud water om zachter te worden.

Verhit de rosé in een kleine pan en breng aan de kook. Voeg de suiker toe en roer tot de suiker is opgelost. Neem van het vuur.

Neem de gelatine uit het water en knijp het vocht eruit. Voeg aan het wijnmengsel toe en roer tot de gelatine is opgelost. Giet over in een kan en laat afkoelen tot lauwwarm.

Verdeel de zomervruchten terwijl de gelei afkoelt over 4 serveerglazen. Snijd de aardbeien als ze zeer groot zijn in kleine stukjes.

Als het geleimengsel is afgekoeld (maar niet koud is), giet het dan over het fruit in de glazen. Zet het fruit niet helemaal onder. Zet enkele uren of een nacht in de koelkast.

U kunt de gelatine vervangen door suikerarme of suikervrije gelei (bijvoorbeeld frambozengelei), die gemaakt is met 250 ml van de rosé. Als die is afgekoeld, voegt u de rest van de wijn toe om de bubbels te behouden. Vervang de wijn door druivensap als u dit dessert voor kinderen maakt of liever geen wijn gebruikt.

Gekozen als bron van: vitamine C, polyfenolen / Per portie: 157 kcal, 0,1 g vet, 0 g verzadigd vet / 1 portie fruit/groenten

Stralende fruitsalade

Fruitsalades zijn slechts beperkt door uw fantasie. De meeste combinaties van fruit werken prima en als u fruit van het seizoen gebruikt, krijgt u de beste smaak. Snijd het in hapklare stukjes en serveer in een kom, snijd het in plakjes en leg die op een schaal of maak spiesjes voor een leuke variant. De munt kunt u naar keuze toevoegen. Sommige mensen zeggen dat het de salade maakt, terwijl andere mensen er niet zo van houden.

VOOR 4 PERSONEN

1 mango, geschild en ontpit	1 passievrucht
½ kleine watermeloen	5-10 muntblaadjes (naar keuze)
(ongeveer 300 g)	2 el sinaasappelsap
2 kiwi's, geschild	1 el citroensap
20 zwarte druiven	

Snijd de mango, watermeloen en kiwi's in stukjes van 2 cm en halveer de druiven. Doe het gesneden fruit in een saladekom.

Halveer de passievrucht en schraap de zaadjes en de pulp in de kom. Scheur de muntblaadjes (als u ze gebruikt) en voeg toe aan de salade.

Giet het sinaasappel- en citroensap over het fruit en roer goed, zodat alle ingrediënten met een laagje zijn bedekt. Dek af met vershoudfolie en laat 30 minuten rusten, zodat alle smaken zich kunnen vermengen.

Roer voor het serveren nog even goed door om het fruit met een laagje van het heerlijke sap te bedekken.

Door het eten van verschillende kleuren fruit krijgt u een maximum aan voedingsstoffen binnen, dus 'eet een regenboog'.

Gekozen als bron van: vitamine B6, C, polyfenolen / Per portie: 97 kcal, 0,6 g vet, 0,2 g verzadigd vet / 2,5 portie fruit/groenten

Voedsel-component	hoeveelheid per 100 g	portiegrootte (g)	hoeveelheid per portie
Eidooier	6,9 mcg	36 (2 dooiers)	2 mcg
Ontbijtgranen	4,0 mcg	40	2 mcg
Gedroogd zeewier	27,5 mcg	6	2 mcg
Melk	0,4 mcg	200 1 glas	1 mcg
Vitamine D			
Mannetjeszalm	25,0 mcg	130	32,5 mcg
Pelser	14,0 mcg	215 (1 klein blikje)	30,1 mcg
Haring	16,1 mcg	119	19,2 mcg
Zalm (in blik in pekel)	17,0 mcg	100	17,0 mcg
Forel	9,6 mcg	155	14,9 mcg
Makreel	8,8 mcg	160	14,1 mcg
Sardientjes	12,3 mcg	86 (6 middelgrote)	10,6 mcg
Verse tonijn	7,2 mcg	100	7,2 mcg
Zalm, gegrild	7,1 mcg	100	7,1 mcg
Zongedroogde shiitake	45 mcg	10	4,5 mcg
Tonijn (in blik in pekel)	3,6 mcg	100 (1 klein blikje)	3,6 mcg
Verrijkte ontbijtgranen	2,8–8,3 mcg	40	1,1–3,3 mcg
Eieren	1,8 mcg	75	1,4 mcg
Lever	1,1 mcg	100	1,1 mcg
Margarine	7,8 mcg	10	0,8 mcg
Vitamine E			
Zonnebloempitten	49,5 mg	16 (1 el)	8,0 mg
Amandelen	24,2 mg	13 (6 hele)	3,1 mg
Hazelenoten	25,0 mg	10 (10 hele)	2,5 mg
Avocado	3,2 mg	75 (½ peer)	2,4 mg
Bramen	2,37 mg	80	1,9 mg
Zonnebloemolie	49,2 mg	3 (1 tl)	1,5 mg
Spinazie	1,7 mg	90	1,5 mg
Pinda's	10,1 mg	13 (10 hele)	1,3 mg
Tarwekiemen	22,0 mg	5 (1 el)	1,1 mg
Paranoten	11,0 mg	10 (3 hele)	1,0 mg
Tomaat	1,2 mg	85 (1 medium)	1,0 mg

Voedsel-component	hoeveelheid per 100 g	portiegrootte (g)	hoeveelheid per portie
Margarine	7,9 mg	10 (op 1 sneetje brood)	0,8 mg
Eieren	1,1 mg	61 1 middelgroot	0,7 mg
Raapzaadolie	22,2 mg	3 (1 tl)	0,7 mg
Mango	1,1 mg	40 (1 plakje)	0,4 mg
Sesamzaadjes	2,5 mg	12 (1 el)	0,3 mg
Olijfolie	5,1 mg	3 (1 tl)	0,2 mg
Vis en zeevruchten			
Ansjovis	1,400 mg	50 (1 klein blikje)	700 mg
Makreel	2500 mg	160	4000 mg
Forel	1300 mg	155	2015 mg
Zwaardvis	800 mg	140	1,120 mg
Kabeljauw	400 mg	120 (1 middelgrote filet)	480 mg
Haring	1700 mg	119	2023 mg
Zalm	1200 mg	100 (gemiddelde moot)	1200 mg
Sardientjes (in blik in sardine-olie)	3,300 mg	100 (gemiddeld blikje)	3,300 mg
Tonijn	400 mg	100 (1 klein blikje)	400 g
Selenium			
Paranoten (zeer variabel qua inhoudstoffen)	1530 mcg	12 (3 noten)	153 mcg
Nier	150 mcg	112	168 mcg
Tongschar	60 mcg	170	102 mcg
Tonijn (in blik in olie)	90 mcg	92	83 mcg
Makreel	30 mcg	160	48 mcg
Lever (lam)	42 mcg	100	42 mcg
Sardientjes (in blik)	41 mcg	100	41 mcg
Krab	37 mcg	85	32 mcg
Kip	12 mcg	150	18 mcg
Kalkoen	10 mcg	150	15 mcg
Garnalen	16 mcg	60	10 mcg
Ei	11 mcg	61	7 mcg

Deze cijfers zijn afkomstig van *The Composition of Foods* van McCance en Widdowson en een aantal wetenschappelijke onderzoeken.

Dankwoord

Allereerst willen we graag de Waterloo Foundation bedanken. Deze stichting erkende de potentiële invloed van een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerd kookboek dat gericht is op het verkleinen van het risico op dementie voor onze vergrijzende bevolking. De stichting heeft de financiële middelen voor ons beschikbaar gesteld om dit kookboek te kunnen produceren.

We willen ook onze zeer behulpzame en geduldige redactrice Tara O'Sullivan bedanken, voor wie niets te veel was, onze huishoudkundige en voedingsstyliste Annie Nichols, die een fantastisch oog heeft voor hoe maaltijden gepresenteerd dienen te worden, en onze getalenteerde fotograaf Will Heap.

Veel dank gaat ook uit naar de befaamde chef Gino D'Acampo voor enkele van zijn heerlijke recepten, en naar John Walter en David Hill, beide chef van het Lakeside Restaurant van de Universiteit van Surrey, die in hun culinaire repertoire gerechten hebben gezocht die aan onze strenge eisen voldeden.

We willen ook graag de bijdrage van Sophie Bruno noemen, die in het kader van haar afstudeerproject aan de Universiteit van Surrey heeft meegewerkt aan een proefversie van dit boek.

Ten slotte willen we onze vrienden en families bedanken die ons van recepten voorzagen, de gerechten ook hebben bereid, en ons tijdens dit zeer veeleisende project hebben gesteund en aangemoedigd.

Onderzoek laat zien dat gezonde voeding kan helpen om het risico op dementie te verkleinen. *Kookboek bij dementie* bevat talloze tips, adviezen en 100 heerlijke recepten, gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Een onmisbaar boek voor iedereen die gezond oud wil worden en voor iedereen die al met dementie geconfronteerd is. Slim omgaan met voeding heeft ook bij eenmaal geconstateerde dementie positieve invloed.

'Ik ben er een groot voorstander van dat mensen met dementie zo min mogelijk tafeltje-dek-je krijgen en zo veel mogelijk samen met anderen blijven koken en eten. Tijdens een gezellige maaltijd eet je meer en koken en eten zijn belangrijke sociale activiteiten. Wie weet wel met dit boek en de lekkere recepten die erin staan in de hand.'

Ruud Dirkse,

Auteur van de populaire dementieboeken

Had ik het maar geweten, (Op)nieuw geleerd, oud gedaan, Handig bij dementie en Ik heb dementie.



9 789021 562902

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

NUR 443