

Vraag & antwoord

ONZE DESKUNDIGEN WETEN RAAD

'Mag je een koolhydraatarm dieet volgen als je zwanger bent?'

Myrte, 29

Dokter Ann Mortier, gynaecoloog: 'Bij een koolhydraatarm dieet beperk je je koolhydraatname en vervang je die gedeeltelijk door vetten of eiwitten. Vooral bewerkte koolhydraten zoals snoep, koekjes, frisdrank, witbrood, witte rijst, pasta en bewerkte aardappelproducten worden geschraapt. Een koolhydraatarm dieet kan nuttig zijn voor mensen met een hoge bloeddruk, suikerziekte of een te hoge cholesterol. Te veel bewerkte koolhydraten eten is namelijk nooit gezond. We onderscheiden drie soorten koolhydraatarme diëten. Bij een normaal koolhydraatarm dieet beperk je je koolhydraatname tot 100 à 150 gram per dag. Daarbij zijn groenten, fruit, noten en zaden toegelaten, mag je af en toe wat haver, quinoa en boekweit eten en dagelijks nog wat brood, pasta, aardappelen of rijst op het menu zetten. Bij een fanatiek dieet beperk je je tot 50 à 100 gram koolhydraten per dag. Groenten, fruit, zaden en noten mogen altijd, boterhammen zijn niet toegelaten en haver, pasta, aardappelen en rijst af en toe. Wie een extreem koolhydraatarm dieet volgt, eet niet meer dan 20 à 50 gram koolhydraten per dag. Daarbij zijn alleen nog koolhydraten uit groenten, zaden en noten toegelaten.' 'Veel vrouwen zetten de stap naar een koolhydraatarm dieet omdat ze denken dat het gezond is en ze er sneller gewicht mee verliezen. Maar voor zwangere vrouwen is het absoluut af te raden. Uit een recente studie blijkt namelijk dat er een duidelijke correlatie is tussen een koolhydraatarm dieet en neurologische aandoeningen bij het kind. Zo verhoogt de kans op anencefalie of het ontbreken van de hersentjes, en op spina bifida of een open ruggetje. Dat komt omdat een koolhydraatarm dieet vooral de opname van foliumzuur, een vitamine die erg belangrijk is voor de ontwikkeling van je foetus, beperkt wordt. Doorgaans krijgen zwangere vrouwen al te weinig foliumzuur binnen via de voeding. Volg je daarbij nog een koolhydraatarm dieet, dan veroorzaakt je zeker een tekort. Het blijft dus uitermate belangrijk om een gevarieerd eetpatroon te volgen, waarbij je wel probeert bewerkte koolhydraten zoals suikerrijke snacks en frisdrank zo veel mogelijk te vermijden.'



Het slimmedarmendieet

Je darmen bevatten miljoenen neuronen en zijn verbazingwekkend slim. Ze worden niet voor niets 'ons tweede brein' genoemd en zijn de thuisbasis van een legertje microben die invloed hebben op je immuunsysteem, gewicht én humeur. Dokter Michael Mosley loodst je door die wonderlijke wereld van je darmen en laat je zien wat je moet doen om ze zo gezond mogelijk te houden.

'Het slimmedarmendieet',
Michael Mosley (Nieuwezijds &
EPO distributie, € 18,95).

Een collega komt vaak te laat. Onze chef wil haar er niet over aanspreken omdat ze goed werk levert en hij haar niet kwijt wil. Kunnen wij haar erover aanspreken?

Ann, 35 jaar

Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions: 'Ik kan me voorstellen dat wanneer steeds dezelfde persoon te laat komt, dat meer werk creëert voor de anderen en er dan irritatie groeit, zeker omdat de leidinggevende zijn rol niet opneemt. Als irritatie lang blijft aanslepen, kan er onderstroom ontstaan die kan uitgroeien tot de spreekwoordelijke olifant in de kamer. Dat is voor niemand leuk. Zoals meestal ligt de sleutel om zulke problemen op te lossen bij de open dialoog. Ga het gesprek aan, en start met feiten. Zeg dus niet dat ze altijd te laat komt. Veralgemeen niet en sta ook open om

naar haar verhaal te luisteren. Vraag haar, met oprechte interesse, hoe het komt dat ze zo vaak te laat is. Durf door te vragen. Misschien gaat het om een tijdelijke moeilijke periode in haar leven. Het lijkt me dan ook fair om in dat geval mild te zijn, en haar wat tijd te geven. Tegelijkertijd mag je haar ook uitleggen wat het effect is op jou en het team, en het meerwerk dat door telatkomers gecreëerd wordt. Als het gewoon nalatigheid is, kan je haar rechtuit vragen om de wekker wat vroeger in te stellen of zich beter te organiseren. Iedereen heeft recht op eerlijke communicatie. Op een vriendelijke manier een gesprek aangaan, kan je als collega's ook onder elkaar doen. Je hoeft daar geen leidinggevende voor te zijn.'