

PERSONAL LIFESTYLE



Tips voor gezonde leef- en eetgewoontes

Gezond en zelf bereid is een ijzersterke combinatie als het om ons eten gaat. Sterker nog, bewerkt voedsel heeft allerlei schadelijke gezondheidseffecten. Denk aan een verhoogde kans op diabetes type 2, darmkanker en hart- en vaatziekten.

Begin april presenteert het Voedingscentrum een update van de Schijf van Vijf. De afgelopen jaren is de Schijf van Vijf opgeschoven van vlees en zuivel naar meer plantaardig – denk aan granen, peulen en noten. In de nieuwe Schijf van Vijf zal dat niet anders zijn. Vezelrijk voedsel, zoals granen, fruit en groenten zijn weer goed voor de spijsvertering en zorgen sneller voor een verzadigd gevoel, zodat je minder snel meer eet dan nodig. Je behoudt dus makkelijker een lager lichaamsgewicht. Fibermaxing, het verhogen van je dagelijkse vezelinname, is een gezondheidstrend die inspeelt op deze positieve effecten. En dat is nodig,

want drie op de vier Nederlanders krijgt minder vezels binnen dan wordt geadviseerd.

Het belang van gebitsverzorging

Bij een goede gebitsverzorging gaat het om meer dan stralend witte tanden en een frisse adem. Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen gebits- en tandvleesklachten en ziekten als diabetes type 2 en dementie. De oorzaak zijn de bacteriën die via het ontstoken tandvlees in de bloedbaan van het lichaam komen. Loes Velthoven-Verlinden, de voorzitter van beroepsvereniging NVM-mondhygiënist, geeft praktische tips voor een gezonde mond.



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

De Vijf van Lijf: een leidraad om fit en energiek te blijven

Als voedingsdeskundige is Jeroen de Haas opgegroeid met de Schijf van Vijf. Hij heeft deze omgedoopt naar de Vijf van Lijf. 'Natuurlijk gaat leefstijl en gezondheid voor een groot gedeelte over voeding. Maar er zijn ook andere componenten die – zeker bij chronische ziekten – enorm van belang zijn.'

Hij somt meteen de andere vier elementen van de Vijf van Lijf op: 'Goede slaapkwaliteit, stressreductie, het zoveel mogelijk vermijden van toxische stoffen en vooral ook bewegen. Het advies dat ik altijd aan mensen geef, is eigenlijk heel simpel: ga eten zoals je oma vroeger at. Die at namelijk onbewerkt. En die kocht nog een goed stukje vlees bij de slager, in plaats van bij de supermarkt. En vooral ook: kook gewoon zelf, met verse producten. Met een kant-en-klarmaaltijd botvier je je behoefte aan koolhydraten, eiwitten en vetten. In plaats van dat je echt goed je lichaam aan het voeden bent en zorgt voor herstel, eet je bewerkt voedsel met een overdaad aan zout en zoetstoffen.' Hij verwijst naar recent onderzoek, waaruit blijkt dat de helft van de jongeren van 12 tot en met 16 jaar gemiddeld 90 suikerklontjes in frisdrank per week drinkt. 'Terwijl de WHO als richtlijn maximaal 25 gram suiker per dag aanhoudt.' De Haas maakt een

zijstap naar het begin van zijn carrière. 'Toen ik een jaar of 22 was, had ik last van prikkelbare darmen. De internist vertelde dat hij daar niks aan kon doen. Ik was topsporter! Een Amerikaans boekje 'Red uw leven' heeft me letterlijk gered. Er stonden eigenlijk maar twee dingen in: verhoog je vezelgebruik en verlaag je suikergebruik. Binnen drie maanden was ik van mijn klachten af.'

Leefstijl en eetgewoonten

Naast mensen met chronische gezondheidsklachten krijgt De Haas steeds meer mensen op consult die vooral geïnteresseerd zijn om niet ziek te worden. 'Dat start met een regulier onderzoek, waarbij je kijkt naar de bloedwaarden, de bloeddruk en de darmflora. In de orthomoleculaire geneeskunde bekijkt je het lichaam holistisch. Je kijkt naar het hele geheel van het lichaam. Ik informeer ook naar de leefstijl, naar eetgewoonten, stress gerelateerde



03

Beko ontwerpt haar huishoudelijke apparaten duurzaam en circulair



04

Een gezonde mond vraagt meer dan een snelle poetsbeurt



dingen en vooral slaappatronen.' Voor voedings-supplementen kiest hij vooral voor stoffen met een medisch bewezen werking. 'Een bestanddeel als Q10 is een stof die je lichaam zelf aanmaakt en enorm belangrijk is voor je energielevel. Alleen is het vervelende dat de productie in de loop van de jaren afneemt. Rond je 65ste heb je ongeveer nog maar de helft over van de stof die je als twintiger had. Mijn overtuiging en oproep is: als we met z'n allen meer gaan leven volgens de Vijf van Lijf, worden we collectief gezonder.'

Wil je er dit voorjaar op uit?

Deze vijf uitjes zijn leuk voor het hele gezin

Nederland is een prachtig land waar van alles te doen is. Heb je even geen inspiratie, maar wil je wel op pad? Doe dan je voordeel met dit handige lijstje activiteiten die geschikt zijn voor het hele gezin.

1. Aanschouw de koeiendans

Niet alleen wij zijn blij dat de lente is aangebroken, ook veel dieren zijn in hun nopjes. Koeien vinden het bijvoorbeeld heerlijk als ze na een lange en koude winter de wei weer in mogen. De koeiendans is het moment waarop dit gebeurt. Bij veel (kinder)boerderijen een feestelijk moment waar je bij mag zijn, en dat is een bezoekje waard. Wedden dat jullie ook blij worden van deze springende, dartelende en dansende koeien?



2. Bezoek de lammetjesdagen

Als je van dieren houdt, laat dan ook de lammetjesdagen niet aan je voorbijgaan. Op veel plekken kun je lammetjes bekijken. Soms mag je ze zelfs aaien of een flesje geven. Een bezoek aan een schaapskooi is vaak goed te combineren met een mooie wandeling in de buitenlucht.

KOEIEN VINDEN HET BIJVOORBEELD HEERLIJK ALS ZE NA EEN LANGE EN KOUDE WINTER DE WEI WEER IN MOGEN

3. Ga naar de pluktuin

Bloemen plukken is een gezellige voorjaarsactiviteit. Helaas zullen je burens niet heel blij zijn als jij en je kinderen bij jullie in de buurt aan de slag gaan. Nederland kent gelukkig veel pluktuinen waar je – uiteraard tegen betaling – eindeloos mag knippen en plukken. Knip de mooiste bloemen af en stel samen het perfecte boeket samen. Voor jezelf of voor iemand die wel een beetje positiviteit kan gebruiken.



4. Trek de natuur in

Het is rustgevend om in de natuur te zijn, maar kinderen zijn niet altijd meteen enthousiast als je voorstelt om een stuk te wandelen of fietsen. Ze willen uitgedaagd worden, spelen, klimmen en klauteren. Natuurorganisaties spelen daarop in en organiseren leuke activiteiten voor volwassenen en kinderen: van avondwandeling en spoorzoeken tot het maken van je eigen insectenhotel.

5. Plan een stedentrip

Bij een stedentrip denk je misschien – geheel ten onrechte – aan bestemmingen als Londen, Parijs en New York. Heb je een dag vrij? Pak de trein of auto en ga naar een stad in Nederland. Doe een rondvaart door Amsterdam, beklim de Martinitoren in Groningen of doe een cursus Bossche boilen maken in Den Bosch. Ons land kent genoeg steden, toeristisch en minder toeristisch, waar jij je ongetwijfeld prima een dag (of twee) kunt vermaken.

IN SAMENWERKING MET SULTANA

Op zoek naar een goed tussendoortje?

Deze biscuits zijn lekker én verantwoord

Het leven is druk: je werkt hard, runt een huishouden en probeert je familie, vrienden en vriendinnen regelmatig te zien. Om al die ballen hoog te houden, heb je energie nodig. Bovendien zit het leven vol verrassingen, dus kun je maar beter een lekker tussendoortje op zak hebben.

Je wil iets meenemen dat lekker, makkelijk en voedzaam is. Fruit is altijd een goed idee. Rauwkost, bananenbrood en groentemuffins gaan er ook goed in. Maar het is fijn om af te wisselen. Bovendien moet je soms snel de deur uit en wil je vlug iets uit de voorraadkast kunnen pakken waar je jezelf later op de dag dankbaar voor bent.

Minder suiker, net zo lekker

Je kent het gevoel: je loopt hongerig op het station of door de stad en de verleiding om te gaan snacken is groot. Wil je dat voorkomen? Zorg dan dat je Sultana Fruitbiscuits bij je hebt. Dit iconische tussendoortje gaat al generaties lang mee in broodtrommels en tassen. Maar inmiddels zijn ze 'new and improved'. De nieuwe variant bevat 30% minder suiker, zonder in te leveren op smaak. Vernieuwde fruitbiscuits, maar net zo lekker en 30%

minder suiker, maar vertrouwd zoet, dankzij de van nature aanwezige suikers afkomstig uit de rozijnen en frisse fruitvulling. Daarnaast bevatten de biscuits meer vezels doordat er extra haver en tarwe aan toegevoegd is. Dat maakt ze net wat voedzamer en daardoor ideaal als tussendoortje op het werk, onderweg naar huis of voordat je begint aan je wekelijkse fitnessronde.

Geen gekruimel, geen gedoe

Sultana Fruitbiscuit 30% minder suiker is verkrijgbaar in twee nieuwe smaken: aardbei-appel



30% MINDER SUIKER, MAAR VERTROUWD ZOET DANKZIJ DE VAN NATURE AANWEZIGE SUIKERS AFKOMSTIG UIT DE ROZIJNEN EN FRISSE FRUITVULLING



en banaan-appel. Altijd verpakt per drie en daardoor extra handig om mee te nemen in je tas, jaszak of auto. Geen gekruimel, geen gedoe. Niet alleen handig voor jezelf, maar ook een ideaal tussendoortje om uit te delen. Met Sultana Fruitbiscuit 30% minder suiker maak je vrienden.

Sultana, het ideale tussendoortje. Probeer de nieuwe Sultana Fruitbiscuits met 30% minder suiker nu zelf.



Van hergebruik naar wereldwijde erkenning:

zo maakt Beko circulariteit concreet

De circulaire economie gaat verder dan afval scheiden. Het draait om slimmer ontwerpen, produceren en hergebruiken. Beko laat zien hoe hergebruik in productie en grootschalige refurbishment leiden tot meetbare impact en internationale erkenning.

Van ontwerp tot productie:

zo integreert Beko circulariteit

Circulariteit vraagt actie in de hele keten. Voor producenten van huishoudelijke apparaten betekent dit minder gebruik van primaire grondstoffen, efficiënter materiaalgebruik en producten die langer meegaan. Beko heeft circulariteit daarom verankerd in ontwerp, productie en investeringsbeslissingen. In 2024 verwerkte Beko meer dan 27.800 ton gerecycled plastic in de productie van nieuwe apparaten. Daarnaast zorgden initiatieven op het gebied van materiaalefficiëntie voor een besparing van meer dan 17.000 ton. Door secundaire grondstoffen direct te integreren in het productieproces, zoals bij de RecycledTub die tot 60 gerecyclede PET-flessen per wasmachine gebruikt, wordt de

CIRCULARITEIT IS GEEN KOSTENPOST MEER, MAAR EEN STRATEGISCHE KEUZE DIE GROEI, INNOVATIE EN TOEKOMSTBESTENDIGHEID STIMULEERT

afhankelijkheid van nieuwe grondstoffen vermindert en daalt de totale milieu-impact. Alleen al in 2024 verwerkte het moederbedrijf van Beko 98,8 miljoen PET-flessen met behulp van gepatenteerde technologie, waarmee het totaal sinds 2018 op meer dan 351 miljoen komt.

Van hergebruik naar impact:

concrete resultaten in cijfers

Refurbishment speelt ook een belangrijke rol. In 2024 verlengde Beko de levensduur van meer dan 114.000 apparaten via een wereldwijd netwerk. De locatie in het Britse Peterborough beschikt over een voorraad van bijna 1,7 miljoen onderdelen en werkt sinds 2019 zonder afval naar stortplaatsen. Dit leidt tot minder afval, lagere CO₂-uitstoot en efficiënter gebruik van bestaande materialen. De inzet op duurzaamheid wordt internationaal erkend. In de Corporate Knights Global 100 van 2026 staat Beko op plek 45 van meest duurzame beursgenoteerde bedrijven wereldwijd en binnen de sector huishoudelijke producten op nummer één. Ten opzichte van 2025 steeg het bedrijf 23 plaatsen.



Van strategie naar groei:

duurzaamheid als concurrentievoordeel

Ook in de S&P Global Corporate Sustainability Assessment scoort Beko sterk. In 2025 behaalde het bedrijf een score van 86 op 100, de hoogste positie binnen 79 bedrijven in de sector voor het zevende jaar op rij, gecombineerd met een Gold Medal van EcoVadis. Duurzaamheid vertaalt zich bij Beko in concrete investeringen. In 2024 investeerde het bedrijf 165 miljoen euro in milieugerelateerde projecten. Inmiddels bestaat meer dan 70 procent van de omzet uit producten met een lage CO₂-impact. Deze aanpak wordt gestuurd door een net-zero ambitie voor 2050 en een gevalideerde roadmap richting 2030. Voor consumenten betekent dit producten met duurzame eigenschappen die direct bijdragen aan een lagere impact. Voor de industrie laat het zien dat circulariteit en schaal hand in hand gaan.



WORD haar beste MINNAAR OOIIT.



Een leven lang liefhebben

De Paarse Keizerin is al **15 jaar** dé bron voor intiem welzijn in Nederland. Meer dan 400 informatieve artikelen, wekelijkse sekstips en eerlijk advies van specialisten, voor mannen en vrouwen die hun seksleven een boost willen geven. Discreet, respectvol en zonder taboe.



Word elke week een betere minnaar.

Scan de QR-code voor gratis sekstips, 400+ artikelen en 10% korting op uw eerste bestelling. Anoniem en altijd afmeldbaar.

de Paarse
KEIZERIN

Meer dan alleen poetsen Dit is wat je mond écht nodig heeft

We poetsen braaf twee keer per dag onze tanden, maar wist je dat het eigenlijk nog beter kan? Een gezonde mond vraagt meer dan een snelle poetsbeurt. Juist de plekken die je met je tandenborstel niet bereikt, verdienen extra aandacht.



Met een tandenborstel bereik je maar een beperkt aantal vlakken van je gebit. Tand en kiezen staan dicht tegen elkaar, daar komen de haartjes van je borstel niet tussen', legt Loes Velthoven-Verlinden uit, voorzitter van beroepsvereniging NVM-mondhygiënist. 'Sla je die ruimtes structureel over, dan blijft daar plak met bacteriën achter die schade kunnen veroorzaken.'

Daarom is interdentale reiniging, dat wil zeggen met ragers of stokers, onmisbaar. Maar hoe je dat

**INTERDENTALE REINIGING
MET RAGERS OF STOKERS
IS ONMISBAAR**

doet, maakt groot verschil. 'Een houten tandenstoker masseert vooral het tandvlees en haalt minder plak weg. Een rager met haartjes verwijdert juist wel plak. Tegelijkertijd masseert het ook. En stop gerust met flossen: dat is technisch lastig en doet veel minder dan mensen denken.'

Een gezonde mond

Bij ragers is het wel van groot belang dat je de juiste maat pakt. Tussen kiezen heb je vaak een grotere maat nodig dan bij voortanden. 'Is het te klein of te groot, dan reinig je alsnog niet goed. In de praktijk zien we dat mensen vaak op eigen initiatief iets gebruiken wat niet goed bij hun gebit

past. Ik kan me voorstellen dat het heel demotiverend werkt wanneer je wel interdentaal reinigt, maar het niet goed doet. Vraag daarom altijd advies aan je mondhygiënist.'

Ook je tong en tandvlees verdienen aandacht. En begin je net met ragers of stokers, dan kan het tandvlees bloeden. 'Schrik daar niet van', zegt Velthoven-Verlinden. 'Je kunt het vergelijken met een wondje dat je schoonmaakt. Ga je door, dan zie je vaak na een paar weken al verbetering.'

Wat in je mond gebeurt, blijft niet in je mond. 'We zien steeds duidelijker dat mondgezondheid samenhangt met je algehele gezondheid. Bij ernstige tandvleesontstekingen kunnen bacteriën in de bloedbaan komen, en dat beïnvloedt het hele lichaam. Vooral bij mensen met diabetes is het extra belangrijk om ontstekingen te voorkomen door goed de mond te reinigen.'

Milieubewust

Tot slot nog een kleine maar belangrijke oproep: gooi gebruikte ragers en stokers niet op straat. 'Ik zie ze regelmatig liggen', zegt Velthoven-Verlinden. 'Stop ze gewoon even in je zak of gooi ze thuis weg. Het is slecht voor het milieu en het is ook nog eens onsmakelijk om iets op de grond te gooien dat je net in je mond hebt gehad.'

IN SAMENWERKING MET TEPE

Zo zorg je dat ook de lastigste plekken schoon blijven

We poetsen braaf twee keer per dag, maar toch blijft een groot deel van het gebit vaak ongereinigd. Met alleen een tandenborstel bereik je maar zo'n zestig procent van de oppervlaktes van je tanden. Maar juist tussen tanden en kiezen hopen bacteriën zich op. Met de producten van TePe om interdentaal te reinigen pak je ook die plekken aan en dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn.

De ruimtes tussen je tanden is vaak de verzamelplek van tandplak: een dun laagje bacteriën dat zich continu vormt. Wordt dit niet verwijderd, dan kan dat leiden tot ontstoken tandvlees, gaatjes of een minder frisse adem. Door dagelijks ook tussen je tanden te reinigen, help je je mond gezond te houden op de lange termijn.

Praktisch en effectief

De Zweedse fabrikant TePe ontwikkelt al tientallen jaren producten die juist deze moeilijk bereikbare plekken schoonmaken. Daarbij wordt samengewerkt met mondzorgprofessionals en ligt de nadruk op gebruiksgemak en duurzaamheid.

**EEN MINUUT EXTRA PER DAG
MAAKT AL VERSCHIL VOOR
JE MONDGEZONDHEID**

Een goede mondverzorging draait namelijk niet alleen om een frisse uitstraling, maar vooral om preventie. Kleine gewoontes kunnen op termijn grote problemen voorkomen.

Nieuwe stap: TePe EasyFit

Voor wie een laagdrempelige manier zoekt om

te beginnen met het reinigen tussen de tanden en kiezen, is er de nieuwe TePe EasyFit. Deze rager verwijdert tandplak waar je tandenborstel niet bij kan en is dankzij de conische vorm geschikt voor verschillende ruimtes tussen tanden en kiezen.

In de punt van de rager zitten zachte haren, die het makkelijk en comfortabel maken de rager te plaatsen, zeker als je nog nooit een rager hebt gebruikt. De maat S/M is geschikt voor smallere ruimtes, M/L voor bredere. De TePe EasyFit is verkrijgbaar via onder meer Bol.com, Amazon.nl en Plein.nl.

Bewezen favoriet

Daarnaast blijven de TePe Interdentale Ragers een vaste keuze van veel mondzorgprofessionals. Door de verschillende maten is er voor vrijwel iedere ruimte een passende optie en dankzij de gecoate draad zijn ze veilig in gebruik.

Handig voor onderweg

Wie overdag en overal wil reinigen, kan kiezen voor de TePe EasyPick. Deze flexibele tandenstoker met siliconencoating neem je makkelijk mee en gebruik je eenvoudig na een maaltijd of snack.



Scan de QR-code voor tips over interdentale reiniging en ontdek hoe je ook de ruimtes tussen tanden en kiezen gezond houdt.



IN SAMENWERKING MET RIVERTY

WWW.TOPICNEDERLAND.NL | 5

'We stellen de mens centraal bij betalingsachterstanden'

Fintechbedrijf Riverty verzorgt – naast flexibele betaaloplossingen zoals in de parkeerapp EasyPark – incassodiensten voor derde partijen. Sociaal incasseren is daarbij het uitgangspunt: een aanpak die mensen in beweging brengt en perspectief biedt, in plaats van escalatie van de geldproblemen.

Riverty verzorgt onder meer de incassodiensten voor, telecomaandieners, financieel dienstverleners en e-commerce partijen. 'Als fintech met een sterke maatschappelijke missie willen we incasso menselijker én eerlijker maken, vertelt Lenhard Hübscher, Country Lead Benelux & France bij Riverty. En met een reden. De maatschappelijke impact van problematische schulden is groot. De inschatting is dat er 750.000 huishoudens problematische schulden hebben. De totale kosten voor de maatschappij worden geschat op 8,5 miljard euro. Dat gaat om de kosten voor de incasso zelf, voor schuldhulp, maar ook om de kosten van het verzuim op het werk en de effecten op de gezondheidszorg. 'Ik ben ervan overtuigd dat we, op het

**'HOE SNELLER WE AAN BOORD ZIJN,
HOE MEER KANS WE HEBBEN
OM TE HELPEN'**



Lenhard Hübscher

moment dat we dit soort dingen sociaal en goed doen, daar als hele maatschappij baat bij hebben. Want uiteindelijk zijn problematische schulden een probleem van iedereen.'

In contact komen

Bij de aanpak van Riverty staat de consument centraal. 'We geloven dat sociaal incasseren méér is dan alleen het innen van openstaande rekeningen. De kern is dat we in contact komen, om te zorgen dat we kunnen helpen. We willen voorkomen dat kleine betalingsachterstanden uitgroeien tot langdurige problematische schulden. We gaan

ervan uit dat een klant die niet betaalt dat wel wil, maar op dit moment niet kan. Je hebt een tegenslag gehad, er gaat ergens iets mis, waardoor het niet lukt. Onze aanpak is gericht op het vinden van duurzame oplossingen. Dat doen we door de mens centraal te stellen: we luisteren naar de persoonlijke situatie.' Een ander, belangrijk verschil met traditionele incassopartijen is dat Riverty het incasso-deel niet ziet als een eind van een klantrelatie, maar als een contactmoment. 'Ons doel is dat je uiteindelijk weer terugkomt als een betalende klant van onze klant,' aldus Hübscher. Het contact met de consument verloopt digitaal waar het kan, met menselijk contact als de situatie daarom vraagt. 'Je hebt een groep consumenten die het allerliefst menselijk contact hebben, omdat ze het overzicht kwijt zijn.' Net als bij veel problemen beginnen problematische schulden vaak klein. 'Hoe sneller we aan boord zijn, hoe meer kans we hebben om te helpen. We hebben gecertificeerde budgetcoaches in dienst voor extra ondersteuning, als de klant hulp nodig heeft. En als we constateren dat de schulden zo groot zijn dat iemand er niet meer op eigen kracht uitkomt, dragen we iemand 'warm' over naar de schuldhulpverlening.'



Altijd zo moe?

Het dagelijks leven kan behoorlijk vermoeiend zijn, maar Bio-Quinon Q10 kan je op een natuurlijke manier ondersteunen. De combinatie van de vitamineachtige stof co-enzym Q10 en vitamine B12, die bijdraagt aan een normaal energiemetabolisme in de cellen, geeft net dat beetje extra wanneer je energie op raakt.

De goede opname en biologische beschikbaarheid van Bio-Quinon Q10 zijn aangetoond in meerdere wetenschappelijke studies. Daarom is het ook het leidende Q10-merk op de markt.

De originele Q10-formule



Win
een jaar
originele
Q10



Maak kans op 1 van de 20 jaar verpakkingen originele Q10
Scan de QR code en schrijf je in



Pharma Nord
Pioneers in Nutritional Healthcare

Hoe gezond is de nieuwe trend #fibermaxxing?

Sociale media staan er vol mee. Onder de hashtag #fibermaxxing delen influencers hun dagmenu's met veertig gram vezels of meer, van chia-overnight oats tot bonen-salades en snackplanken vol groente en noten. Hoe gezond is vezelrijk eten?

#Fibermaxxing betekent bewust je dagelijkse vezelinname verhogen naar zo'n 30 tot 40 gram per dag. In Nederland eten mannen gemiddeld 23 gram vezels per dag, vrouwen slechts 18 gram. Dat ligt flink onder de aanbeveling van het Voedingscentrum. Volgens Maartje van het Voedingscentrum is de opkomst van deze trend dan ook vooral goed nieuws. 'Eiwitten zijn al langer populair, maar we krijgen daar in Nederland eigenlijk al genoeg van binnen', zegt ze. 'Juist vezels blijven achter. Dat ze nu meer aandacht krijgen, is een heel positieve ontwikkeling.'

Wat vezels doen

Vezels spelen een belangrijke rol in een gezonde darmwerking en een goede stoelgang. Maar omdat veel mensen al hun hele leven relatief vezelarm

eten, merken ze soms niet eens dat het beter kan. 'Als je altijd moeite hebt gehad met naar het toilet gaan, voelt dat misschien normaal', zegt Maartje. 'Maar met voldoende vezels kan dat echt makkelijker worden.'

De valkuil van 'maxxing'

Toch is nuance belangrijk. De term fibermaxxing suggereert dat meer altijd beter is en dat klopt niet helemaal. Op TikTok circuleren filmpjes van mensen die 60 tot 80 gram vezels per dag eten. Dat kan problemen geven. 'Als je ineens van 15 naar 50 gram vezels gaat, kunnen je darmen daar heftig

op reageren', waarschuwt Maartje. 'Denk aan winderigheid, krampen of verstopping. Je darmen hebben tijd nodig om te wennen. Daarnaast is het ook niet nodig om zoveel vezels binnen te krijgen.'

Klein beginnen werkt ook

Het mooie aan fibermaxxing is dat het niet ingewikkeld hoeft te zijn. Grote veranderingen zijn niet nodig. 'Kijk vooral eerst naar wat je nu eet', zegt Maartje. 'Vervang wit brood door volkoren, witte pasta of rijst door de volkorenvariant. Voeg fruit toe aan je ontbijt, eet wat vaker peulvruchten en neem eens een handje noten als snack.'



**DAT VEZELS NU MEER
AANDACHT KRIJGEN,
IS EEN POSITIEVE ONTWIKKELING**

IN SAMENWERKING MET OPTIMEL

Veel Nederlanders eten minder vezels dan wordt geadviseerd

Krijg jij genoeg vezels binnen? De kans is groot van niet. Want wist je dat 75 procent van de Nederlanders ongemerkt minder vezels eet dan het advies? Gelukkig kun je met kleine aanpassingen je vezelinname makkelijk verhogen.

Hoewel vezels een belangrijk onderdeel van een gevarieerd voedingspatroon zijn en volgens het Voedingscentrum bijdragen aan een goede darmwerking, krijgen Nederlanders er te weinig van binnen.

We denken dat we voldoende vezels binnenkrijgen wanneer we kiezen voor volkorenbrood, groente en fruit. De daadwerkelijke inname ligt alleen gemiddeld 6 tot 7 gram per dag onder het advies*. Een gebrek aan kennis over de hoeveelheid vezels die wordt geadviseerd en in welke producten vezels zitten, zorgt voor een kloof tussen wat we denken en wat we in de praktijk eten*.

**NIEUW: OPTIMEL VEZELS,
VOOR EEN DAGELIJKE
PORTIE ÉXTRA VEZELS**



Zelfs als je je best doet, kan het vaak lastig zijn om genoeg vezels te eten. In veel producten zitten namelijk minder vezels dan je misschien denkt. In een volkoren boterham zit ongeveer 2,3 gram vezels. In een banaan 2,9 gram vezels. En in een opscheplepel volkoren pasta ongeveer 2 gram vezels. Het voedingscentrum adviseert een dagelijkse vezelinname van minimaal 25 gram vezels voor vrouwen en 30 gram voor mannen.

Lekker en makkelijk

Ook Optimel Vezeles kan hierbij helpen. Deze yoghurt en drinkyoghurt bevatten ruim 7 gram vezels per portie. Vol van smaak, zacht van structuur, 0% vet en zonder toegevoegde suikers. Een makkelijke en lekkere manier voor een dagelijkse portie éxtra vezels. Lekker bij het ontbijt, tussendoor of na het sporten.



*Volgens de Voedselconsumptiepeiling 2019-2021 van het RIVM

**Consumentenonderzoek door PanelWizard onder 2.600 Nederlanders van 18 jaar en ouder.

*Oceania Sonata*TM
EEN SYMFONIE VAN LUXE



HET NIEUWE TOPPUNT VAN LUXE IN DE VLOOT VAN OCEANIA CRUISES



De *Oceania Sonata*TM nodigt u uit om de wereld te ontdekken volgens het ideale ritme. Dit designschip is een waar meesterwerk dat u meevoert op een symfonie van onvergetelijke ervaringen - verfijnde luxe op zee zoals het hoort. Geen detail werd aan het toeval overgelaten. Elk moment is van u, en u alleen.

RESERVEREN KAN VANAF NU

**OCEANIA
CRUISES**

BEL NAAR +44 345 505 1920
SURF NAAR [OCEANIACRUISES.COM](https://www.oceaniacruises.com)
NEEM CONTACT OP MET UW REISAGENT



Scan de QR-code voor meer informatie over het eerste vaarseizoen van de *Oceania Sonata*.

IMMERSIEVE VAARROUTES | KNUSSE, LUXUEUZE SCHEPEN | ECHTE GASTVRIJHEID | DE MEEST VERFIJNDE KEUKEN OP ZEE

U hoort goed, maar u verstaat slecht?

De beschadiging van haarcellen in het binnenoor maakt dat gesprekken niet goed zijn te verstaan. Deze baanbrekende Zwitserse innovatie lost dit probleem doeltreffend op.

Dagelijks merken veel mensen dat ze moeite hebben om gesprekken te volgen. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet goed wat er gezegd wordt. De oorzaak is vaak een beschadiging in het binnenoor. Hierbij maken omgevingsgeluiden, slechte akoestiek, onduidelijke sprekers en achtergrondmuziek het verstaan extra lastig.

Beschadiging binnenoor

Haarcellen in het binnenoor zorgen voor een juiste verwerking van geluid. Wanneer deze cellen beschadigd zijn, worden zachte geluiden minder goed waargenomen en kunnen harde geluiden juist vervormd klinken. In combinatie met storende omgevingsgeluiden zijn gesprekken dan niet goed te verstaan. De innovatieve hoortoestellen van Phonak lossen dit probleem doeltreffend op.

Gesprekken verstaan vanuit elke richting

De Phonak Infinio Ultra Sphere™ hoortoestellen analyseren geluiden continu en uiterst nauwkeurig. Hierdoor heeft u tot wel drie keer meer kans om elk woord goed te verstaan, vanuit elke richting. Dit zorgt voor maar liefst 35% minder luisterinspanning, waardoor gesprekken weer ontspannen en natuurlijk aanvoelen. Horen wordt weer echt verstaan.

Sublieme geluidskwaliteit

De Phonak Infinio Ultra Sphere™ toestellen zijn ontwikkeld door het Zwitserse moederbedrijf van Schoonenberg en zijn voorzien van de meest geavanceerde technologie. Ze bieden een heldere geluidskwaliteit en een verbeterde verbinding. Zo kunt u glashelder handsfree bellen en streamen, met een dubbel zo groot bereik. Daarnaast zijn de toestellen waterbestendig en comfortabel om te dragen. U merkt nauwelijks dat u een hoortoestel draagt.

Testpersonen gezocht!

Voor dit innovatieve hoortoestel zoeken wij testpersonen. Herkent u de beschreven situatie en wilt

u weer moeiteloos gesprekken volgen? Dan nodigen wij u uit om deze nieuwe technologie in de praktijk te ervaren.

U kunt de Phonak toestellen twee weken gratis en vrijblijvend uitproberen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview waarin we uw ervaringen bespreken.

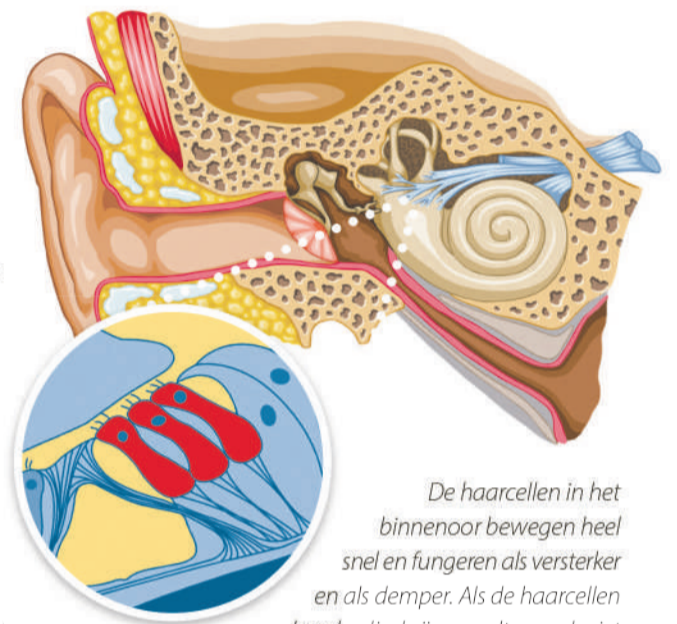
Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 17 april. Bel **088 932 43 54** of ga naar

www.schoonenberg.nl/aanmelden.

Deelname is gratis en geheel vrijblijvend.

Ontdek zelf de grote voordelen van de nieuwste Phonak Infinio Ultra Sphere™ en meld u vandaag nog aan!



De haarcellen in het binnenoor bewegen heel snel en fungeren als versterker en als demper. Als de haarcellen beschadigd zijn, wordt spraak niet voldoende meer versterkt en hinderlijk lawaai niet meer gedempt.



Meld u nu aan!

Gratis en vrijblijvend
www.schoonenberg.nl/aanmelden of
088 932 43 54

"Ik merkte dat ik gesprekken niet goed meer kon volgen. Heel vervelend. Dankzij Schoonenberg kan ik weer volop genieten. Ik adviseer iedereen om mee te doen aan de test en het verschil zelf te ervaren!"