

'Koken in Beeld' met diabetici

BREDA - Kookstudio Artichaud in 't Sas was op zondag 17 en maandag 18 februari de locatie voor opnames van het nieuwe online kookprogramma 'Koken in Beeld'. Het programma biedt inspiratie voor het bereiden van lekkere, gezonde en verantwoorde maaltijden en is bovendien volledig afgestemd op diabetes.

tekst & foto Miranda Heres

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Ongezonde voeding kan immers leiden tot overgewicht en dit kan weer leiden tot allerlei gezondheidsproblemen. Zo lopen mensen met overgewicht bijvoorbeeld meer risico op het krijgen van diabetes. Het is echter niet altijd eenvoudig om te bepalen of een recept verantwoord is of niet. 'Koken in Beeld', een initiatief van Novo Nordisk, is te zien op www.eetjemetonsmee.nl. In samenwerking met voedingsexperts en ervaringsdeskundigen

Young Voices

De eerste afleveringen van 'Koken in Beeld' worden gemaakt in samenwerking met Young Voices, een panel dat bestaat uit jongeren met diabetes. De jongeren hebben zich ten doel gesteld leeftijdsgenoten met én zonder diabetes, vrienden, familie en andere betrokkenen te vertellen over hun leven met diabetes en wat het betekent om diabetes te hebben. Zie ook www.changingdiabetes.nl/youngvoices.

is een aantal recepten voor smakelijke en verantwoorde maaltijden verzameld. De bereiding van ieder recept wordt stap voor stap in beeld gebracht, waarbij per gerecht wordt aangegeven wat de voedingswaarde ervan is. De gerechten en de gebruikte ingrediënten worden uitgebreid toegelicht door Corine Vernooij, diëtiste in het Mesos Dia-



Daniëlle en Debbie werkten bij Artichaud in 't Sas mee aan 't online programma 'Koken in Beeld'.

betescentrum in Utrecht. Hierdoor is het programma bij uitstek geschikt voor mensen met diabetes, die extra goed moeten letten op de voedingswaarde van hun maaltijden. De deelnemers in Artichaud zijn Debbie (22 jaar) en Daniëlle (19 jaar). Bij beiden werd op 11-jarige leeftijd diabetes geconstateerd. Zij hebben zich aangesloten bij Young Voices, een groep

jongeren met diabetes. Via Young Voices komen zij in contact met lotgenoten en geven zij meer bekendheid aan diabetes. Op de website www.changingdiabetes.nl/youngvoices vind je hun eigen website. Debbie en Daniëlle koken samen met kok Frank van de Zande van restaurant Umoja in Amsterdam. Over hun deelname aan de het programma zijn ze

het eens: „Het is leuk en lekker. Wanneer je diabetes hebt, ben je vaak bezig met voeding. Bewust en gezond eten is van groot belang. Met dit initiatief leren we hoe we thuis, maar ook tijdens drukke studiedagen goed kunnen eten. Via Young Voices kun je afen toe je ei kwijt. Hierdoor kun je voorkomen dat de ziekte de hoofdrol in je leven gaat spelen.“