



“Zijn frietjes uit de oven gezonder?”

Nele, 39 jaar, Hakendover

Tessa Bosmans, diëtiste: “Frietjes gebakken in de oven bevatten minder vetten en dus ook minder calorieën dan frietjes gebakken in frituurvet. Als je kunt kiezen, kies je dus beter voor de ovenfrietjes. Ook voor mensen met overgewicht of met een overgevoelige maag zijn frietjes uit de oven een goed alternatief. Dat geldt trouwens niet alleen voor frietjes. **Alles wat je in frituurvet kunt maken, kun je ook perfect in de oven klaarmaken**, zoals loempia, curryworsten... Dat is een gezondere gewoonte. Toch mag je niet denken dat ovenfrietjes daarom ‘gezond’ zijn. Ze blijven een extraatje dat je beter maar één keer per week op het menu zet.”

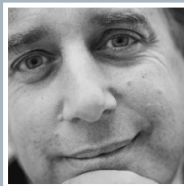
56 Vitaya

De expert lijn

VITAYA'S DESKUNDIGEN
BEANTWOORDEN JOUW VRAGEN



Tessa Bosmans
is diëtiste



Bruno Dillemans is
hoofd van het Centrum
voor Obesitaschirurgie
van AZ Sint-Jan Brugge



Mireille Merckx is
gynaecologe in de
Vrouwenkliniek van
het UZ Gent



Matthieu Clarysse
is stafmedewerker
eerste hulp bij het
Rode Kruis

“Is het waar dat één boterham drie suikerklontjes bevat?”

Tina, 42 jaar, Mariakerke

Tessa Bosmans, diëtiste: “Brood bevat veel koolhydraten, en koolhydraten zijn suikers. Maar die mag je niet zomaar vergelijken met suikerklontjes. Je hebt twee soorten koolhydraten: snelle en trage. Snelle koolhydraten zijn pure suiker zoals in snoep en zijn niet gezond. **Trage koolhydraten zoals in brood, rijst, pasta... hebben wél gezondheidsvoordelen:** ons lichaam haalt er voedingsstoffen en energie uit. Maar je mag er niet veel van eten.”

“Waar kan ik een cursus EHBO volgen?”

Stijn, 45 jaar, Lier

Matthieu Clarysse, Rode Kruis-Vlaanderen: “Eerste hulp verlenen is gemakkelijker dan je denkt. Met kleine, eenvoudige handelingen kun je al veel doen. **Rode Kruis-Vlaanderen heeft een ruim aanbod eerste hulpopleidingen over heel Vlaanderen, dus vast ook in jouw buurt.** Voor iedereen is er een opleiding die perfect inspeelt op de concrete noden: er zijn eerste hulpopleidingen op maat van jongeren en ouderen, gezinnen en bedrijven, scholen en organisaties... Heb je al eens een opleiding gevolgd? Dan biedt het Rode Kruis-Vlaanderen ook een opfrissingscursus aan zodat je je kennis kunt onderhouden. Op www.act.rodekruis.be vind je een handige opleidingskalender. Je kunt er zoeken op gemeente, startdatum en trefwoord. Gebruik trefwoord ‘eerste hulp’ als je zoekt naar een basisopleiding. Voor een vervolgcursus gebruik je het trefwoord ‘helper’, voor een opfrissingscursus zoek je op ‘opfrissing’.”

