

Dit kun je het beste eten voor gezonde nieren en hersenen

Samen met de Nierstichting en Hersenstichting deelt HelloFresh tips om minder zout en meer omega 3-vetzuren te eten



Amsterdam, 28 september 2023 - Ruim 1 op de 3 volwassenen wil graag gezonder* eten, blijkt uit een recent onderzoek van het [CBS](#). Verreweg de grootste reden? De kans op gezondheidsproblemen of ziektes verkleinen (54%). Je nieren en hersenen zijn daarvoor twee essentiële organen die ervoor zorgen dat je lichaam op de lange termijn gezond blijft en goed functioneert. Het is dus belangrijk om goed voor ze te zorgen, maar weet je ook hoe? In een samenwerking met de Nierstichting en Hersenstichting deelt maaltijdboxleverancier [HelloFresh](#) waardevolle tips om met gezonde voeding je hersenen en nieren in de allerbeste staat te houden.

1. Kies voor onbewerkt eten

Koop je regelmatig een hamburger of voorgemarineerde kip? Het is toch echt beter om dit te laten staan. Zout zit namelijk in veel meer producten dan we denken, en te veel ervan is niet goed voor je nieren. Jylka Koers, gezondheidswetenschapper bij de Nierstichting, vertelt: *“Maar liefst 1,7 miljoen mensen in Nederland hebben schade aan hun nieren. Minderen met zout helpt om dit te voorkomen. Wat weinig mensen weten: maar liefst 80% van het zout dat mensen binnenkrijgen komt uit bewerkte voedingsmiddelen en gerechten en slechts 20% komt uit het zoutvaatje.”* Kies daarom voor onbewerkt vlees, kip en vis of vleesvervangers, minder zoute kazen, en kook met verse kruiden, smaakmakers en (diepvries)groente zonder toegevoegd zout. Zo weet je zeker dat er geen extra zout in zit.

2. Gebruik kruiden en specerijen als smaakmaker

Diëtist Julie Lootens van HelloFresh heeft een goede tip voor tijdens het koken: “Strooi je in de keuken graag met zout zoals strooiwagens na een flinke vrieskou? Probeer het zout eens te vervangen door iets anders. Kruiden geven smaak, geur en kleur aan gerechten en maken het makkelijker om zout weg te laten. Wist je trouwens dat azijn ook een lekkere smaakmaker is? Het versterkt de smaak van andere ingrediënten en voegt een lekkere bite toe, waardoor je minder zout nodig hebt.” Een voorbeeld van zo'n heerlijk kruidig gerecht is deze [tajine van kip, puntpaprika en aubergine met peterselie-aardappelen](#).

3. Vervang vlees wat vaker door vis

De hersenen maken voortdurend nieuwe verbindingen tussen zenuwcellen. Daar hebben ze veel bouwstoffen voor nodig, waaronder bepaalde vetten. Voeding heeft dan ook een grote invloed op de gezondheid van je hersenen. Prof. dr. Iris Sommer werkt samen met de Hersenstichting en legt uit: *“Een ‘hersenvriendelijk menu’ bestaat uit veel groente, fruit, volkoren producten, noten, zaden, peulvruchten, vis en weinig vlees.”* Vervang daarom regelmatig vlees met vis, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel en haring. Deze zitten vol omega 3-vetzuren, die ervoor zorgen dat zenuwcellen in je hersenen goed en snel met elkaar kunnen communiceren.

4. Olijfolie en volkoren producten

Een simpele, maar belangrijke stap om de gezondheid van je hersenen te bevorderen is om sommige producten te vervangen door gezondere varianten. Gebruik bijvoorbeeld bij het bakken olijfolie in plaats van roomboter. Olijfolie bestaat grotendeels uit onverzadigde vetten, die ervoor zorgen dat je hersenen efficiënter

werken. Daarnaast raadt de Hersenstichting aan om witte rijst, pasta en wit brood te vervangen door volkoren varianten. Deze zorgen ervoor dat de hoeveelheid suiker in je bloed stabiel blijft. Dit is belangrijk, omdat je hersenen het best werken als zij de hele tijd dezelfde hoeveelheid suiker binnenkrijgen. Daarnaast bevatten volkoren graanproducten ook veel andere stoffen die goed voor je zijn, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels.

5. Duik zelf de keuken in met verse producten

Uit eerder onderzoek van HelloFresh** blijkt dat slechts een minderheid van de Nederlanders (42%) vindt dat zelf koken een belangrijke factor is van een gezond eetpatroon; dat percentage mag best wat hoger. Gezond eten begint namelijk bij de ingrediënten en alleen als je zelf kookt, weet je wat er écht allemaal in je eten zit. Om bewuster te worden van de gezondheid van je hersenen en nieren en om zelf koken te stimuleren heeft HelloFresh samen met de Hersenstichting en Nierstichting een aantal recepten ontwikkeld. Deze recepten zijn goed voor de gezondheid van de nieren en hersenen. Diëtist Julie Lootens van HelloFresh vertelt: *"Mensen willen graag gezond eten, maar beseffen niet altijd wat dat betekent op hun bord. Een maaltijdbox laat mensen op een toegankelijke manier kennis maken met de gezonde elementen van een maaltijd, zodat ze die daarna vaker zelf gaan toepassen. Met onze maaltijden stellen we Nederlanders bijvoorbeeld bloot aan nieuwe recepten met veel groenten, volkoren granen, minder calorieën, minder zout, vaker vega of vis en meer gebruik van bonen, noten, zaden en pitten. En die gerechten zijn ook nog eens lekker én makkelijk!"* Wat dacht je van een [zelfgemaakte hummus met falafel](#)?



**Wat verstaat HelloFresh onder gezond eten? Het bedrijf streeft ernaar om elke week gevarieerde recepten op het menu te zetten die voldoende voedingsstoffen bevatten. Een maaltijd bestaat uit een combinatie van groente, koolhydraten, eiwitten en vetten - de basis voor alle recepten. De receptontwikkelaars stellen alle gerechten samen volgens de richtlijnen van een eigen diëtiste.*

***Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van HelloFresh tussen 19 en 28 december 2022 bij 1000 Nederlanders representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1000 Nederlanders bedraagt 3,02%.*

De recepten in samenwerking met de Nierstichting en/of de Hersenstichting zijn van week 39 t/m week 41 beschikbaar. De box voor week 40 is te bestellen t/m 27 september. De box voor week 41 is te bestellen t/m 4 oktober.

Voor meer informatie, beeldmateriaal of een interviewverzoek kunt u contact opnemen met:

TEAM LEWIS

Vivianne Eckl en Roelien Prinzen
Telefoon: +31 20 220 0220
E-mail: hellofreshnl@teamlewis.com
www.teamlewis.com/nl

HelloFresh

Eline van Hameren
E-mail: pr@hellofresh.nl
www.hellofresh.nl

BERICHT VOOR DE REDACTIE**Over HelloFresh**

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het eerste kwartaal van 2023 leverde HelloFresh 278 miljoen maaltijden aan 8,1 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.

Over de Hersenstichting

Een op de vier Nederlanders heeft een hersenaandoening. Van dementie, parkinson, een hersenbloeding, depressie en migraine tot hersenletsel na een ongeluk. Hersenaandoeningen zijn helaas hard op weg de grootste ziekte van Nederland te worden. Dit moet stoppen. Want een hersenaandoening zet het leven van de patiënt en zijn naasten volledig op z'n kop. Fysiek, mentaal en sociaal. Daarom zet de Hersenstichting alles op alles voor gezonde hersenen voor iedereen. Al meer dan 30 jaar leggen we verbanden tussen verschillende soorten hersenaandoeningen. Want als je iets leert over de ene aandoening, kan dat ook van betekenis zijn voor een andere. Zo vinden we steeds meer oplossingen om de hersenen gezond te kunnen houden, beter te behandelen en mensen met een hersenaandoening helpen mee te doen in de maatschappij. Kijk voor meer informatie op: www.hersenstichting.nl.

Over de Nierstichting

Je nieren zijn van levensbelang. Daarom strijdt de Nierstichting voor gezonde nieren en nierpatiënten. Wij helpen je om je nieren gezond te houden. Met oplossingen om nierschade te voorkomen. En als je nieren ermee stoppen, doen wij er alles aan om het leven met nierziekte draaglijker te maken. We strijden onvermoeibaar door voor een betere behandeling, meer succesvolle transplantaties en de genezing van nierziekte. Ook stimuleren en investeren we fors in innovatie en onderzoek. Zodat iedereen met een nierziekte zijn leven terugkrijgt. Want: je nieren zijn je leven. Jouw leven. Kijk voor meer informatie op: www.nierstichting.nl

Geen berichten meer ontvangen van ons? Klik [hier](#)