

# Budgetbewuste voedingsvoorlichter



## De Voedingsbuddi€?

**Buddie** staat voor begeleider, **bud** is een verwijzing naar budget en **die** staat voor diëtist: Jolien is niertransplantatiepatiënt én diëtist. Het euroteken staat voor **betaalbare maaltijden**.

Lekker en gezond eten voor weinig geld. Dat biedt Voedingsbuddi€ Jolien aan de hand van advies, recepten en voorlichting: **‘Want gezonde voeding is mogelijk en haalbaar voor iedereen, ook als je een beperkt inkomen hebt.’** Jolien voegt de daad bij haar woorden, ze duikt speciaal voor lezers van dit blad de keuken in om een niervriendelijk en betaalbaar feestmaal te bereiden. Alvast ter inspiratie voor komende feestdagen.

TEKST: FLORINDA SIEP / FOTO'S: PETER SNATERSE

Jolien vraagt of ik bij haar thuis het 3-gangenmenu wil voorproeven, dat zij voor *Wisselwerking* heeft samengesteld. Een uitgelezen kans om erachter te komen wie deze Voedingsbuddi€ is en waar zij met haar diensten voor staat.

#### **Van sondevoeding tot diëtist**

‘Als een rode draad loopt voeding door mijn leven’, begint Jolien. ‘Als klein meisje was ik al nieuwsgierig naar wat er zoal in de keuken gebeurt. In meekijken was ik een ster, opeten ging mij minder goed af. Als gevolg van de chronische stofwisselingsziekte cystinose had ik moeite met eten: ik kon bijvoorbeeld weinig binnen houden en moest vaak overgeven. Dus kreeg ik 10 jaar lang sondevoeding.’ Bij cystinose stapelt de stof cystine zich op in het lichaam. Dit kan schade veroorzaken in weefsels en verschillende organen, zoals de nieren. Ruim 17 jaar geleden kreeg Jolien een nier van haar vader en sindsdien zijn haar eetproblemen over. ‘Door de jaren heen groeide mijn interesse in voeding’, gaat zij verder.

‘Met succes voltooide ik de studie Voeding en Diëtetiek. Tegenvaller is dat ik, hoewel ik een niertransplantatie heb gehad, last blijf houden van chronische vermoeidheid en dus niet fulltime kan werken. Het gevolg is dat ik een bescheiden budget te besteden heb. Niet getreurd, want het is voor mij een sport geworden om lekkere, gezonde maaltijden te bereiden voor weinig geld.’



#### **Goedkoop én gezond**

Niet alleen Jolien, ook veel anderen met een chronische ziekte hebben het financieel niet breed. ‘Zo voordelig mogelijk inkopen doen, is in het begin best lastig’, vertelt ze. ‘Maar oefening baart kunst en dat geeft echt een kick die ik anderen niet wil onthouden.’ Jolien geeft de cursus *Goedkoop Gezonde Voeding*. Ze geeft les aan (kleine) groepen en tijdens (thema) bijeenkomsten. ‘Ik ga dan interactief aan de slag om anderen te leren gezonde voedingskeuzes te maken met een beperkt inkomen. Je leert in deze cursus van en met elkaar.’ De Voedingsbuddi€ is ook in te huren voor gastlessen op scholen. ‘Kinderen hebben immers de toekomst, het is daarom belangrijk hen er al vroeg van bewust te maken dat gezond eten ook lekker kan zijn.’

#### **Boodschappen in coronatijd**

Jolien richt zich eveneens op individuele begeleiding: ‘Samen met een cliënt neem ik zijn of haar voeding en inkopen onder de loep. Ik ben visueel en praktisch ingesteld. Dus vind ik het

### **Tips van Jolien**

- ★ Stel een weekmenu op, kijk welke producten u daarvoor al in huis heeft (check de voorraadkast en/of vriezer), maak een boodschappenlijst en ga pas hierna naar de winkel om boodschappen te doen.
- ★ Ga geen boodschappen doen als u honger hebt.
- ★ Stel een restjesdag in. Kijk wat nog in huis is om daarmee een gezonde en verrassende maaltijd te maken. Als je een maaltijd niet helemaal hebt opgegeten, kun je wat is overgebleven, bewaren voor een andere dag in de ijskast of vriezer.
- ★ Doe 1 keer per week boodschappen, zo doet u doelgerichter inkopen en komt u minder in de verleiding extraatjes te kopen die niet op uw boodschappenlijstje staan.
- ★ Let op producten die tegen de houdbaarheidsdatum aanlopen en dus in de aanbieding zijn.

→ nuttig om concreet te zien en te horen wat iemand daadwerkelijk koopt. Door bijvoorbeeld met een boodschappenlijstje samen de supermarkt in te gaan. Ik kan dan ter plekke tips meegeven, zoals: ga nooit de winkels in als je honger hebt.'

Sinds de coronacrisis gaat het 'samen' boodschappen doen er trouwens anders aan toe. 'Nu doen we digitaal boodschappen.'

### Meer weten?

De eerste klanten voor de 1 op 1 begeleiding hebben zich aangemeld. Daarnaast zoekt Jolien voor het geven van de cursus *Goedkoop Gezonde Voeding* naar samenwerking met andere bedrijven en organisaties. Ook wil ze haar gastlessen, presentaties en cursus online aanbieden. Meer weten? Op de site [www.devoedingsbuddie.nl](http://www.devoedingsbuddie.nl) vindt u meer informatie over wat Jolien allemaal voor u zou kunnen betekenen. Zij is eveneens op social media te vinden. Tarieven zijn in overleg en afhankelijk van onder andere groeps grootte, reisafstand en duur van de voorlichting. De persoonlijke begeleiding wordt mogelijk vergoed, vraag dit na bij uw zorgverzekeraar. Bedoeling is ook dat u wat u in diensten van de Voedingsbuddi€ investeert, terugverdient door alle adviezen in praktijk te brengen.

### Aan tafel

Voor *Wisselwerking* heeft Jolien een gezond en budgetvriendelijk kerstmenu met 3 gangen samengesteld. Lees meer hierover op de bladzijde hiernaast.

## Koken zonder stress

Jolien heeft handige tips om stress en energie te besparen bij het bereiden van haar kerstmenu op de pagina hiernaast:

- ★ De soep kunt u 2 dagen voorafgaand aan de kerstmaaltijd bereiden.
- ★ De pompoen, de spruitjes en de rode ui kunt u alvast een dag of een paar uur van tevoren snijden en voorbereiden, zoals in de recepten beschreven staat. Bewaar het in een afgesloten pan of zak in de koelkast, totdat u het gaat koken.
- ★ Het dessert kunt u de avond voor het kerstdiner maken. Zorg wel dat u het een paar uur voor het diner uit de koeling haalt. Op kamertemperatuur of warm zal de cranberry tiramisu nog smakelijker zijn.



## Meer tips van Jolien

- ★ Bezuinig niet op groenten en kies voor goedkopere basisproducten (denk aan rijst, tomatenblokjes of -puree, vis uit blik, volkoren wraps, eieren, kruiden en peulvruchten) en huismerken.
- ★ Groenten, fruit en vis uit de diepvries zijn goedkoper dan als je het vers koopt. Het is even gezond als een vers product en doet er qua kwaliteit niet voor onder.
- ★ Kies voor seizoensgroenten en -producten. Die zijn doorgaans voordelig geprijsd.
- ★ Kook dubbele porties. De tweede portie kun je invriezen en later in de week opeten.

# Kerstkoken



Gebruik  
deze pagina  
als menukaart.  
Op [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl) staat  
een afdrukbare  
versie

## Recepten op [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl)

Dit feestmaal is voor 4 personen en kost iets meer dan een tientje per persoon (ruim € 42,- in totaal). De recepten, de bereidingswijze en een menukaart die u kunt printen, vindt u op [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl).