

De boeiende informatie namiddag door diëtiste Ellen Schutyzer uit Brugge vonden de 30 aanwezige leden zeer leerzaam en informatief.

Dit belangrijk thema voor onze gezondheid leverde veel vragen, en bedenkingen op en er was een constante vraag en antwoord tussen onze leden en de spreekster.

Ellen gaf een reeks items rond, wat zijn koolhydraten, de voedings- en bewegingsdriehoek, de snelle- en trage suikers, glucose.

Ook was er veel aandacht voor suikervervangers, zoetstoffen zoals stevia, aspartaan en het begrip ADI, wat betekend aanvaarbare dagelijkse inname van aspartaan.

Wat zijn tenslotte de nadelen van suikers, zoals suikerverslaving, kunnen zeker het gewicht schaden en zorgen voor tandbederf.

Na het drinken van een lekkere koffie en koekje, besloten we deze geslaagde infonamiddag, en bedankte de voorzitter Ellen met een fles bubbels haar met veel plezier aangeboden.

De verslaggever

Luc Eeckhout