

Buurtinitiatief Leiden-Zuidwest pakt de draad weer op

“Liefde voor de mens en voor de schepping komen samen”

LEIDEN – Het buurtinitiatief Leiden-Zuidwest pakt de draad weer op. Anne Wipkink vertelt over de zegeningen van vezelrijke voeding.

door Eddo Velders

Anne Wipkink is inwoner van Leiden-Zuidwest en mede initiatiefneemster van het buurtinitiatief. Haar professionele leven bracht zij door als diëtiste in het LUMC. Zij schreef diverse boeken over haar mooie vak. Een kenmerkend citaat op de achterflap van het boek ‘Ritme voor uw darmen’, dat zij in 1974 schreef samen met Nancy van den Brandhof, schetst haar jarenlange passie voor gezond eten. “Onderzoek heeft aangetoond dat veel mensen geplaagd worden door een trage stoelgang. Een methode

De bijeenkomst van het Buurtinitiatief vindt plaats op dinsdag 15 september van 14.30 uur tot 16.00 uur in de Antoniuskerk op de hoek van de Churchilllaan en de Vijf Meilaan (Foto: pr).

om hieraan tegemoet te komen is het gebruiken van voedingsmiddelen die rijk zijn aan cellulose. Cellulose bevordert namelijk het functioneren van de dikke darm, hetgeen voor een regelmatige ontlasting noodzakelijk is.” Het is de verdienste van de auteurs op heldere en wetenschappelijke wijze te hebben aangetoond hoe in de praktijk op eenvoudige en smaakvolle wijze het cellulosegehalte van de voeding kan worden verhoogd en gevarieerd. Een recept in het boek meldt komkommersake. Meng daarvoor een halve komkommer, een tomaat en een halve eetlepel ramenase. En klaar is je gezonde

drankje. En cellulose noemen we tegenwoordig vezels. Wipkink schrijft in 2019 samen met Katrien Blaauw voor het WereldKankerOnderzoekFonds de brochure ‘De voordelen van vezels’. Op de achterflap van die brochure: ‘Lees in deze brochure waarom vezels belangrijk zijn voor de darmgezondheid en de preventie van kanker. Na een diagnose darmkanker zijn voedingsvezels ook essentieel om de darmen goed te laten werken.’

Wipkink steekt haar voorkeur voor een gezonde leefstijl niet onder stoelen of banken. “Voorkomen is beter dan genezen, is mijn credo. Ik loop dagelijks mijn ommetje rond de Korte Vliet. Dat wandelvirus zal in mij blijven nadat we Covid-19 hebben verjaagd. Heerlijk bewegen en verrassende mensen ontmoeten. Mijn verhaal over voedsel begint bij de mond en eindigt in de kont. Daartussen gebeuren belangrijke zaken. Wij kunnen kiezen wat we eten. Onze portemonnee lijdt niet onder gezond eten, gezonde voeding is haalbaar voor iedereen. Gezond eten brengt mensen meer in balans met de natuurlijke omgeving. De keuze voor ons voedsel bepaalt de vitaliteit van onszelf en onze leefomgeving. De mens is onderdeel van de schepping. In gezond eten komen voor mij de liefde voor de mens en de liefde voor de schepping samen. Als je zegt deel te zijn van een groter geheel, brengt dat verantwoordelijkheid met zich mee. Die draag ik graag. Daarom vertel ik de mensen in Leiden-Zuidwest over wat mij bezighoudt. Een praatje van mens tot mens. Niet van een schooljuf, wel van een medebewoner van deze prachtige stad.”

De bijeenkomst van het Buurtinitiatief vindt plaats op dinsdag 15 september van 14.30 uur tot 16.00 uur in de Antoniuskerk op de hoek van de Churchilllaan en de Vijf Meilaan. Iedereen is welkom, maar aanmelding vooraf is nodig via janakerboom@casema.nl. Deze keer alleen een lezing, omlijst met muziek. Er zullen geen groeps gesprekken zijn. ●

