

Hoofdgerechten/ salades

Penne met zalm en broccoli (2 personen)

- 200 g penne
- beetje olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 300 g broccoli in kleine roosjes
- gerookte zalm (100-150 g) in snippers

Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing. Kook de broccoliroosjes een minuut of 5 mee tot ze beetbaar zijn (niet te zacht). Verhit de olie en bak de knoflook zachtjes. Schep de broccoli, penne en zure room in een pan door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Schep de penne in borden en verdeel de zalmsnippers erover.

Tip: bak met de knoflook andere groenten mee, zoals ui, paprika of champignons.

Couscoussalade (2 personen)

- 150 g couscous
- kleine ui, gesnipperd
- 1 paprika in kleine stukjes
- 250 g cherrytomaatjes in vieren gesneden
- 100 à 150 g sla, zoals veldsla of eikenbladsla
- takjes verse munt of koriander
- 1 blik kikkererwtten, 400 g, uitgelekt
- 1 blik linzen, 400 g, uitgelekt
- een handje rozijnen, eventueel geweld in water om ze wat zachter te maken
- kruiden: peper, zout, gemalen komijn, gemalen koriander, eventueel wat sesamzaad of -olie

Maak de couscous volgens de gebruiksaanwijzing. Laat afkoelen. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe en schep alles goed door elkaar.

Vet

Vet heb je nodig: het geeft je energie, houdt je warm en is een belangrijke bouwstof in je lichaam. Maar er is een belangrijk verschil tussen gezond vet en ongezond vet. Onverzadigde vetten zijn de gezonde vetten, omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verlagen. Een laag cholesterolgehalte verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet vind je o.a. in olijfolie, noten, lijnzaden en avocado's. Verzadigde vetten zijn de ongezonde vetten, omdat deze het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Een hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet vind je in vet vlees, volle melkproducten, roomboter, frituurvet, kaas, koek, roomijs, chocolade en snacks.

Drugs, fruit en je gebit

Als je drugs gebruikt maakt je lichaam minder speeksel aan. Speeksel beschermt het glazuur op je tanden dat gaatjes voorkomt. Door verminderde speekselaanmaak ligt dit glazuur bloot en zijn je tanden extra gevoelig. Zuur van het fruit, maar ook van zoete frisdranken, kan je glazuur irriteren en daarom is het handig om vóór of ná gebruik shakes of smoothies te drinken of met een rietje te drinken. Om je glazuur te beschermen kan je ook je mond met water spoelen na het drinken van frisdrank of het eten van fruit. Ook je mond spoelen met speeksel kan helpen om de zuurtegraad te neutraliseren.

Unity tips

- Iemand zelf laten eten, nooit iemand dwingen te eten of iets in iemands mond proppen.
- Haal vooraf boodschappen.
- Bedenk vooraf wat je wil eten en hoe je dit het beste mee kan nemen.
- Maak van te voren thuis eten, dan hoef je na een feest niet te koken.
- Eet rustig.
- Zorg voor voldoende slaap.

Voor vragen over gezonde voeding en middelengebruik kun je een mailtje sturen naar info@unity.nl. Voor uitgebreide informatie en recepten kun je kijken op www.unity.nl/voeding.

Unity recepten

Shakes & smoothies

Je maakt ze met een blender of met een staafmixer in een diepe beker. Je kunt verschillende fruitsoorten mixen, noten toevoegen, yoghurt of melk, sap, kruiden: you name it. Zo ontdek je steeds een nieuw drankje!

Blauwe bessen smoothie met yoghurt en honing

- een bakje blauwe bosbessen
- yoghurt of vanilleyoghurt
- 1 theelepel honing

Alles in de blender, shake it!

Tropische shake met vers sinaasappelsap

- 2 à 3 sinaasappels
- 1 banaan
- 1 passievrucht of een scheutje tropisch sap
- 1 theelepel honing
- 1 dikke eetlepel kokosmelk

Pers de sinaasappels en doe deze in de blender. Voeg de andere ingrediënten toe. Mix ze goed door elkaar en klaar!

Smoothie met banaan en chocola

- ¾ glas melk of een combinatie van yoghurt en melk
- 1 eetlepel cacao-poeder of raw chocolate-poeder
- 1 eetlepel kokos

Doe de banaan en de melk (en yoghurt) in de blender. Voeg tijdens het mixen de cacao-poeder en kokos toe.

Gezonde voeding is natuurlijk erg belangrijk. Wanneer je naar een feest of festival gaat, verdient dit nog wat extra aandacht. Goede voeding zorgt ervoor dat je je fit voelt waardoor je al dat geestes beter aankunt en sneller herstelt na een weekendje feesten. Maar wat is dan gezonde voeding? En wat kun je nou het beste eten? Daar vind je in deze flyer antwoord op.

Effect alcohol- en drugsgebruik op je lichaam

Na een weekend feesten en drugsgebruik kun je last hebben van een kater. Alcohol en drugs bevatten giftige stoffen die door je lichaam afgebroken moeten worden en dat kost tijd. Slaapgebrek, vochtverlies door bijvoorbeeld alcoholgebruik, een XTC-dip of verminderde eetlust dragen bij aan dat katerige gevoel. Door drugs te gebruiken put je de energievoorraad van je lichaam als het ware uit waardoor deze extra hard moet werken om die giftige stoffen te verwerken. Je kunt je lichaam helpen herstellen door bepaalde voedingsstoffen te eten en voldoende te slapen. Niet alleen na het feesten is gezond eten belangrijk, ook voor en tijdens het feesten heeft je lichaam extra energie en voedingsstoffen nodig. Gezonde voeding gaat echter niet de risico's van drugsgebruik tegen. Wil je geen risico nemen, gebruik dan geen drugs.

Helpende stoffen

- Anti-oxidanten helpen bepaalde schadelijke stoffen (zogenaamde 'vrije radicalen') in je lichaam te neutraliseren. Uit dieronderzoek blijkt dat ze oxidatieve stress en eventuele hersenschade veroorzaakt door XTC, speed en overmatig alcoholgebruik, kunnen verminderen. Vitamine C en E zijn bekende voorbeelden van anti-oxidanten. In groenten en fruit zit vitamine C. In noten en plantaardige olie zit vitamine E. Deze hebben mogelijk een levensverlengend effect en gaan veroudering van je lichaam tegen.
 - Omega-3 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die je lichaam zelf niet aanmaakt. Daarnaast zijn ze de grondstof voor bepaalde hormonen en vormen ze een belangrijk bestanddeel van de wanden van alle cellen in je lichaam. Hierdoor zijn ze belangrijk voor de ontwikkeling en het gezond

houden van je hersenen. Omega-3 heeft een beschermende werking op je immuunsysteem en tegen hart- en vaatziekten. Er zijn aanwijzingen dat het ook een beschermende werking heeft tegen depressies. Omega-3 vetzuren vind je in vis als zalm en haring, pecannoten, walnoten en plantaardige olie.

Maar het is wel belangrijk dat je deze stoffen binnen krijgt voordat je je XTC-pil inneemt. Die vrije radicalen hebben hun werk al lang gedaan voordat jij dan een boterham met omega-3-vetzuren naar binnen werkt. Het is belangrijk dat je schade voorkomt door juist die radicalenscavengers (antioxidanten en dergelijke) op peil te hebben op het moment dat de radicalen worden gevormd. Anders is het echt te laat!

Voedingssupplementen

Het is natuurlijk het beste om voedingsstoffen uit verse voeding te halen. Als je geen vis lust of eet kun je ook een omega-3 voedingssupplement gebruiken. Ook vitamine C en E kun je als supplement nemen. Als je een feest gepland hebt is het aan te raden voor, tijdens en na het feest een voedingssupplement te slikken. Het op dagelijkse basis nemen van hoge doseringen supplementen wordt niet aangeraden.

Voeding die rijk is aan anti-oxidanten en/of omega-3 vetzuren

Fruit

blauwe bessen, zwarte bessen, papaja's, kiwi's, sinaasappels, citroenen, aardbeien, frambozen, bramen, druiven, bananen

Groente

paprika, koolsoorten, tomaten, knoflook, broccoli

Vis

zalm, makreel, forel, sardines, haring

Kruide

rode peper, chilipeper, cayennepeper, kurkuma, peterselie

En verder

groene thee, zwarte thee, rozijnen

Grapefruitsap en medicijnen

Wees voorzichtig met grapefruitsap als je medicijnen gebruikt, zoals bepaalde typen bloeddrukverlagende geneesmiddelen, antihistamina en statines. De bijwerkingen kunnen hierdoor versterkt worden. Neem deze medicijnen dus niet in met grapefruitsap en raadpleeg zo nodig een arts, apotheker of medicijnbijsluiter.

Soepen

Broccolisoup (2 personen)

- 1 bouillonblokje
- 1 broccoli
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 125 ml crème fraîche

De broccoli met het bouillonblokje aan de kook brengen. Beetje water afgieten. Ui en knoflook aanfruitsen in olijfolie en toevoegen aan de broccoli. Pan van het vuur, crème fraîche erbij en blanderen maar!
Tip: garner met stukjes gerookte zalm.

Wortel-linzensoep (4 personen)

- 2 eetlepels olie
- 2 uien, gesnipperd
- 300 g wortels, in plakjes
- 1 blik linzen van 400 g (of 250 g gedroogde rode linzen)
- 1 blik kokosmelk
- 1 theelepel rode currypasta
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander (of verse koriander)
- 1 groentebouillonblokje

Verhit de olie. Bak hierin de ui en wortel. Roer de kruiden, de currypasta en de linzen erdoor. Voeg een liter water en het bouillonblokje toe en kook alles 15 tot 20 minuten. Voeg de kokosmelk toe en verwarm nog even.

Tip: lekker met naanbrood!