



KBO-PCOB ZEELAND, Afd. Aardenburg-Eede-Sluis. NIEUWSBRIEF, jaargang 11, nr.100 april 2021

Kies voor: e-mail: seckboaes@gmail.com,

voor de nieuwsFlitZ: kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247,

voor de website: www.kbozeeland.nl/afdelingen en voor ledenvoordeel www.nestorvoordeel.nl

CORONA:

De huidige pandemie zorgt ervoor dat we nog steeds niets kunnen organiseren. Ook is nog niet duidelijk op welke termijn dat wel zal kunnen. Alles zal afhangen van de vaccinaties en het tempo waarin die kunnen worden toegediend. Duidelijk is intussen wel dat de ouderen, waaronder onze leden, als eersten aan de beurt zijn. Een aantal is al geprikt en hebben een uitnodiging (75-79) in huis.

In 2011 werd onze afdeling opgericht. Voornamelijk door een niet aflatende inzet van oud-KBO-Zeeland penningmeester Piet Boonman uit Ovezande.

Dit jaar bestaan we dus 10 jaar. Goed voor een feestje voor alle leden. Het bestuur moet zodra ze weer bij elkaar kunnen komen daar een besluit over gaan nemen.

BELASTINGAANGIFTE.

Belastingplichtigen krijgen weer het verzoek om voor 8 mei 2021 aangifte inkomstenbelasting te doen over 2020. Doet U de aangifte voor 1 april 2021, dan krijgt U voor 1 juli 2021 bericht.

U kunt vanaf 1 maart 2021 aangifte doen met de online aangifte op "Mijn Belastingdienst" of met de aangifte-app "Aangifte 2020". Als ondernemer kunt U de aangifte-app niet gebruiken.

Als u erachter komt dat u een aftrekpost vergeten bent kunt u alsnog opnieuw aangifte doen. U kunt daarbij 5 jaar teruggaan, dus nu tot 2015.

KBO/PCOB-MAGAZINE

De volgende tijdschriften verschijnen in 2021 op de volgende data:

27 maart, 24 april, 29 mei, 3 juli, 28 augustus, 2 oktober, 30 oktober en 4 december.

CHOLESTEROL

Twee op de drie Nederlanders hebben volgens de hartstichting een verhoogd LDL-cholesterolgehalte. Deze vetachtige stof in het bloed is een belangrijke risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaat ziekten. Belangrijk dus om het cholesterol op een gezond niveau te houden.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vettig stofje dat ons lichaam zelf produceert en dat zorgt voor een goede structuur van de celwanden en aanmaak van vitamine D. Daarnaast speelt cholesterol een belangrijke rol in de hormoonhuishouding en bij het produceren van de galzuren die nodig zijn voor de spijsvertering. Het stofje wordt aangemaakt in de lever uit de verzadigde vetten die we binnenkrijgen. Daarnaast haalt het lichaam ook kleine hoeveelheden direct uit de voeding.

Het gevaar van te veel.

Te veel cholesterol in het bloed is met name slecht voor hart en bloedvaten. Het kan namelijk aan de wanden van de bloedvaten vastplakken en daar een laagje vormen: plaque. Dit maakt de

bloedvaten nauwer, waardoor het bloed niet meer goed kan doorstromen. Het hart moet harder pompen. Een bloedvat kan na verloop van tijd zelfs helemaal afgesloten raken. Om hart en bloedvaten gezond te houden, is het belangrijk dat het cholesterol in het bloed op niveau blijft. Zo laag mogelijk dus? Niet helemaal, want er is een onderscheid tussen goed cholesterol (HDL) en slecht cholesterol (LDL). Het HDL-cholesterol ruimt een teveel aan cholesterol in het bloed op en zorgt dat het via de darmen het lichaam verlaat. Het kan zelfs plaque in de bloedvaten afbreken en afvoeren. Voor de gezondheid van hart en bloedvaten is het dus vooral belangrijk om te zorgen voor een laag gehalte LDL-cholesterol.

Goede voeding.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat plantensterolen het cholesterolgehalte actief helpen verlagen. Plantensterolen komen van nature voor in plantaardige producten zoals peulvruchten, granen en noten. Bovendien worden ze aan bepaalde voedingsmiddelen toegevoegd, bijvoorbeeld aan sommige margarines. Ook zijn er voedingssupplementen met plantensterolen te koop. De dagelijkse consumptie van plantensterolen kan helpen het cholesterolgehalte te verlagen.

Zo werken plantensterolen.

Plantensterolen verlagen het LDL-bloedcholesterol, dat is wetenschappelijk bewezen. Ze zijn toegevoegd aan bepaalde producten met ProActiv, zoals margarine, een fris yoghurt drankje en capsules. Eet je dagelijks 1,5 tot 2,4 gram plantensterolen (nooit meer dan 3 gram per dag), dan kun je het cholesterol in twee tot drie weken met zeven tot tien procent verlagen. Het is wel van belang om daarnaast gezond te eten, dus voldoende groente en fruit, en te zorgen voor een gezonde leefstijl.

IN CIJFERS

Totaal cholesterol

Lager of gelijk aan 5,0 mmol/l.....normaal
Tussen 5,0 en 6,4 mmol/l.....licht verhoogd
Tussen 6,5 en 8.0 mmol/l.....verhoogd
Hoger dan 8,0 mmol/l.....sterk verhoogd

LDL-cholesterol (slecht)

Gewenste waarde: lager dan 3,0 mmol/l

HDL-cholesterol (goed)

Gewenste waarde: hoger dan 1 mmol/l bij mannen

Hoger dan 1,2 mmol/l bij vrouwen

LET OP

Het cholesterolgehalte in je bloed kan per dag flink schommelen. Het wordt bijvoorbeeld beïnvloed door wat je de dag daarvoor hebt gegeten. Een heel hoge of lage waarde kan dus een eenmalige uitschieter zijn. Het is daarom beter om het cholesterol twee of drie keer te laten bepalen, met tussenpozen van minimaal een week. Het gemiddelde is dan een goede indicatie van hoe hoog het cholesterolniveau werkelijk is.

MONDMASKERS moeten ze wel of hoeven ze niet?

1. **Beschermen ze echt?** Ja. Als we onze neus en mond bedekken, beschermen we vooral anderen, niet onszelf. En dat betekent dat anderen die ook een masker dragen, ons beschermen tegen de kleine druppeltjes die ze via neus en mond uitstoten en die het virus kunnen bevatten.
2. **Maar afstand houden werkt toch ook?** Zeker, afstand houden is een prima beschermingsmaatregel. Toch is een masker dragen net zo belangrijk. Onderzoekers zeggen dat het niet alleen de grote druppels zijn van een nies- of hoestbui die een ander kunnen besmetten, maar ook de kleinere druppels die vrijkomen als we praten, lachen,

hijgen... Die kleine druppeltjes blijven veel langer in de lucht hangen en “reizen” ook verder door de lucht dan die anderhalve meter.

3. **Hoef je alleen binnen een masker te dragen?** In elke afgesloten ruimte – behalve thuis – zou je een masker op moeten zetten. Ook in de auto als je er met mensen in zit die niet tot je gezin behoren. Maar nog beter is het als iedereen een masker draagt op plekken waar afstand houden moeilijk is en dat betekent ook buiten in een drukke winkelstraat bijvoorbeeld. Verder is het belangrijk dat afgesloten ruimtes goed worden geventileerd.
4. **Zijn alle maskers even goed?** Het is belangrijk dat een masker zowel je mond als neus bedekt en dat het op je wangen en kin zo nauw mogelijk aansluit. Raak het masker zelf niet aan als je het afneemt: pak het bij de lussen rond je oren vast (anders kan het virus op je vingers komen zitten en je alsnog besmetten). Hoe “dichter” het materiaal is waarvan het masker is gemaakt, hoe beter het de druppeltjes uit de lucht tegenhoudt. Puur katoen is beter dan synthetisch materiaal. Zowel voor stoffen als papieren maskers geldt: twee lagen is het minimum, drie lagen is beter. Maskers moeten je ademen niet te sterk bemoeilijken. Papieren maskers moet je weggooien na eenmalig gebruik en stoffen maskers moet je na gebruik goed wassen met heet water en zeep.
5. **En die doorzichtige schermen?** Die zijn echt af te raden, tenzij je eronder nog een mondmasker draagt. Ze sluiten de mond en neus namelijk niet goed af.

secr. Afd. Ton Jongmans, Schoolstraat 10, 4529 GM Eede tel. 06-41794473 E-mail: seckboaes@gmail.com