

VRAAG HET DE  
DESKUNDIGEAy Lin Kho is  
voedingsdeskundige

## Well done

Elke week beantwoordt een deskundige lezersvragen over gezondheid, psyche, voeding of relaties.

**Ik ben zwanger en lees op de site van het Voedingscentrum dat ik een biefstukje medium of rare mag eten als het maar twee dagen ingevroren is geweest bij -12 graden Celsius. Mijn verloskundige raadde het me toch af. Hoe zit dit?**

Ellen Simons, Tilburg.

Als je zwanger bent kun je beter geen rauw vlees eten omdat het de bacterie listeria en de parasiet toxoplasma kan bevatten. Deze kunnen schadelijk zijn voor je ongeboren kindje.

Toxoplasma kun je doden door je eten te verhitten boven de 70 graden. Of door voedsel te drogen, zouten of twee dagen in te vriezen bij -12 graden. Listeria dood je alleen door verhitting; de besmettingskans vermindert ook door drogen en zouten.

Het klopt dat de parasiet toxoplasma na twee dagen invriezen bij minimaal -12 graden dood is. Dat geldt ook voor drogen en

zouten van etenswaren. Toxoplasma kan voorkomen in rauw vlees, vooral in lam, varken en wild, maar ook rund kan besmet zijn. Als je alleen let op de parasiet kun je je ontdooide biefstukje halfdoorbakken eten maar...

De bacterie listeria is vooral te vinden in langdurig gekoeld bewaarde producten die je

eet zonder verhitting (rauwmelkse zachte kaas, voorverpakte gerookte vis en rauwe dierlijke etenswaren). De bacterie sterft bij temperaturen boven de 70 graden. Hoe kouder je koelkast staat, hoe beter (het advies is 4 graden). Zelfs in de vriezer kunnen listeriabacteriën overleven. Dus voor deze bacterie moet je je biefstuk *well done* bakken. Biefstuk kun je gelet op de parasiet en de bacterie dus niet medium gebakken eten.

Als je een keer een product eet van de verboden lijst: rustig aan, stress is ook niet goed voor de ongeboren baby en de kans op een besmetting met de listeriabacterie of toxoplasmoparasiet is erg klein.

Ook een vraag aan voedingsdeskundige Ay Lin Kho? Mail naar [hartenziel@persgroep.nl](mailto:hartenziel@persgroep.nl)

## HET PANEL



**HUISARTS**  
Rutger  
Verhoeff



**RELATIE-  
THERAPEUT**  
Caroline Franssen



**PSYCHOLOOG**  
Steven  
Pont

## Bedriegersyndroom

DE ANGST OM DOOR DE  
MAND TE VALLENVreneli  
Stadelmaier

Coach Vreneli Stadelmaier (52) zou het willen uitschréuwen tegen vrouwen: 'F\*ck die onzekerheid!' Zo heet haar boek en online cursus over het bedriegersyndroom, ofwel de angst om door de mand te vallen.

DOOR CHARLOTTE VAN GENDEREN

W

Wanneer voelde jij je voor het laatst een bedrieger?

„Onlangs nog. Ik had een presentatie gegeven over mijn boek, in het Engels, aan een zaal met Amerikaanse *hotshots*. Ik kreeg leuke reacties. Maar op mijn evaluatiemailtje aan de organisator kwam geen respons. En toen stak de geachte de kop op 'het was niet goed'. Terwijl ik wist dat het wel goed was. Dat is het bedriegersyndroom ten voeten uit: straks komen ze erachter dat ik er niets van kan. Gelukkig herkende ik het. Ik dacht: ze heeft nog geen tijd gehad om te reageren. Inderdaad kreeg ik kort daarop een enthousiast mailtje. Zo zie je maar, al heb je een boek over het fenomeen geschreven, de angst om door de mand te vallen is hardnekkig. Je moet je angst leren her-

kennen om het te kunnen tackelen.”

**Vooraf vrouwen hebben er last van, schrijf je. Ze halen zichzelf vaak naar beneden, één van de kenmerken van het bedriegersyndroom. Maar een beetje zelfspot is toch leuk?**

„Denigrerend over jezelf praten; is dat zelfspot? Ik weet het niet. Ik had vroeger wel eens mijn dochter en haar hockeyvriendinnetjes op de achterbank. Wat zeiden ze tegen elkaar? 'Ik heb echt niet goed gespeeld. Nee joh, ik heb slecht gespeeld'. Terwijl jongetjes dingen zeiden als: 'Jij hebt slecht gespeeld'. 'Ik? Ik heb helemaal niet slecht gespeeld'. Jongens geven elkaar directe feedback, meisjes halen zichzelf naar beneden. Om te voorkomen dat ze uit hun kliekje worden gegooid, maken ze zichzelf gelijk aan elkaar. Maar het is funest voor hun zelfvertrouwen. Het maakt dat vrouwen geen eerlijk beeld van zichzelf kunnen vormen.”

**Je schrijft dat veel vrouwen uit onzekerheid thuis bij de kinderen blijven of kiezen voor 'een baantje erbij'. Wat is daar mis mee?**

Straks komen ze erachter dat ik er niets van kan

→ Stadelmaier: 'Meisjes halen elkaar naar beneden'.

FOTO M. OKHUIZEN

## Dat kritische stemmetje zwijgt vaker

**Jacqueline Brassey (41), consultant bij McKinsey & Company:** „Ik heb een mooie carrière en toch heb ik lang gedacht dat ik niet goed genoeg ben. Het bedriegersyndroom -ik noem het onzekerheid- beperkte mij. Als ik aan een project begon fluisterden stemmetjes me in

dat ik niet goed genoeg zou zijn. Via een dagboek wilde ik snappen wat er gebeurde als ik zo'n moment had. Ik heb het geluk dat mijn werkgever, een bedrijf in management consulting, de persoonlijke

ontwikkeling van werknemers serieus neemt. Ik heb een leiderschapsprogramma gevolgd met aandacht voor meditatie en mindfulness. Ik ben nu aardiger voor mezelf én krachtiger. Af en toe voel ik me nog onzeker. Ik laat

het er zijn en zie het positief: ik kan ervan leren. Ik ga niets uit de weg, maar kijk de onzekerheid in de ogen. Ik realiseer me ook dat de meeste mensen er last van hebben. Mijn droom is dat het hardnekkige beeld van 'niet confident is niet competent' verdwijnt.”

