

Anti-ontstekingsdieet

Met een verantwoord dieet kunt u ontstekingsreacties in het lichaam verminderen. Daarbij zijn verschillende factoren van belang.

1. Stress en overbelasting

Uw spijsverteringssysteem bevat meer zenuwen dan uw centrale zenuwstelsel en reageert zeer sterk op stress. Onder invloed van stress wordt de spijsvertering geremd en gaat er minder bloed naar de buikorganen. Het bloed gaat naar de ledematen en het hart om snel weg te kunnen lopen in noodsituaties. Er komen allerlei stoffen in het lichaam vrij die aanzetten tot actie. Dat is een nuttige reactie om te overleven op de korte termijn. Maar langdurige stress, zonder voldoende ontspanning en herstel, kan de gezondheid ernstig aantasten. De lijst van klachten en symptomen is teveel om hier op te noemen. Hoe gezond u ook eet: met een gestresst lijf (en geest) neemt u veel minder voedingsstoffen op. Het is daarom absoluut geen luxe om te investeren in stresshantering en ontspanning. Er zijn daarin heel veel mogelijkheden. Het belangrijkste is het dat u iets kiest wat u dagelijks doet en u weer het gevoel geeft van volledige ontspanning. Sommige mensen hebben als het ware zichzelf getraind om met stress op alles te reageren en weten niet meer hoe het voelt om ontspannen te zijn. Dan is het van belang om juist extra tijd en aandacht te reserveren voor herstel en ontspanning.

2. Overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen

Allereerst is het daarbij van belang om te weten of u overgevoelig reageert op bepaalde voedingsmiddelen. Verschijnselen zoals: zuurbranden, hoofdpijn, moeite om 's ochtends uit bed te komen, moe zijn en er vermoeid uitzien zelfs na voldoende bedrust, onvermogen om gewicht kwijt te raken, opgezette buik en vocht vasthouden kunnen wijzen op voedselallergieën of intoleranties. Om te bepalen of u verkeerd reageert op bepaalde voedingsmiddelen is de simpelste methode om gedurende 3 weken het verdachte voedingsmiddel totaal niet te gebruiken. Voedingsmiddelen waar veel mensen overgevoelig voor zijn, zijn: sinasappels, zuivelproducten, mais, tarweproducten, pinda's, soyaproducten, geraffineerde suikers, voedingsmiddelen met E-nummers, chocolade, verzadigde vetten, vleeswaren. Het beste is om een voedingsmiddel per keer te vermijden. In die tijd dat u dit voedingsmiddel vermijdt kunt u kijken of uw klachten verminderen of verdwijnen. Daarna gaat u het weer een klein beetje gebruiken. Als u klachten dan toenemen weet u dat u dat voedingsmiddel niet meer in uw dieet moet opnemen. In de praktijk kan de uitvoering hiervan moeilijk zijn en kunt u besluiten om hulp te zoeken van een diëtist die hierin wil meedenken of een natuurgeneeskundig therapeut of arts.

*John van der Woude, osteopaat en orthomaneuel arts
De Witte Zwaan 44, 3824 XL Amersfoort
www.arts-osteopaat.nl*

Deze adviestekst is uitsluitend voorlichtend bedoeld. Heeft u twijfels of vragen over uw gezondheid dan adviseer ik u uw arts te raadplegen.

3. Te weinig maagzuur (achloorhydrie of hypochloorhydrie)

Maagzuur zorgt voor het doden van bacteriën, schimmels en parasieten en voor het actief maken van verteringsenzymen. Deze verteringsenzymen zorgen ervoor dat voedsel in kleinere delen wordt gesplitst zodat het verder in het spijsverteringstraject kan worden opgenomen. Als er onvoldoende maagzuur is dan kunnen onverteerde voedselbrokken en bacteriën zorgen voor problemen in de spijsvertering. Klachten en verschijnselen zoals: opgezette buik, boeren, winden laten, indigestie, obstipatie, onverteerde voedselresten in de ontlasting, roodheid en opgezette bloedvaten in het gezicht en zwakke nagels met groeven in de lengte, kunnen wijzen op een te weinig maagzuur.

Om te testen of u te weinig maagzuur heeft kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of met een natuurarts. Wel is het zo dat sommige huisartsen meer geneigd zijn te denken aan teveel maagzuurproductie en snel maagzuurremmers voorschrijven wat uiteraard hierbij niet de bedoeling is. De remedie is een goed voedingssupplement met Betaine HCL en verteringsenzymen. Ook voedingsmiddelen zoals bieten, broccoli en spinazie bevatten betaine.

4. Een gezonde darmflora

In onze darm leven miljarden vriendelijke bacteriën die zorgen voor gezondheid, het voorkomen van kanker, het verbeteren van de afweer en het verminderen van ontstekingsactiviteit. Door stress, verkeerde voedingsgewoonten en medicijnen (antibiotica, anticonceptiepillen en corticosteroiden) kan de gezonde darmflora verstoord worden.

Voor het instandhouden van een goede darmflora is een vezelrijk dieet nodig: met name vezels uit veel groenten en fruit worden aanbevolen. Bij een verstoring van de darmflora kunt u een goed probioticum gebruiken (bv. Biodophilus van AOV). Er zijn ook bepaalde voedingsproducten op de markt waaraan vriendelijke darmbacteriën zijn toegevoegd. Dit werkt lang niet zo goed, omdat de concentraties bacteriën gering zijn en er vaak suikers worden toegevoegd. Daarnaast zijn een groot aantal mensen juist overgevoelig voor zuivelproducten.

5. Een lekke darmwand

Een gezond, intacte darmwand is afhankelijk van een gezond voedingspatroon, een gezonde darmflora, voldoende verteringsenzymen, een goede zuurgraad in de maag en weinig ontstekingsactiviteit. Als een of meerder van deze factoren uit balans is dan kunnen kleine gaten ontstaan in de darmwand, het zogenaamde leaky gut syndroom.

*John van der Woude, osteopaat en orthomaneel arts
De Witte Zwaan 44, 3824 XL Amersfoort
www.arts-osteopaat.nl*

Deze adviestekst is uitsluitend voorlichtend bedoeld. Heeft u twijfels of vragen over uw gezondheid dan adviseer ik u uw arts te raadplegen.

Gedeeltelijk verteerde voedseldeeltjes, bacteriën en toxische stoffen kunnen deze verhoogd doorlaatbare darmwand passeren en in de bloedsomloop terechtkomen. Dit kan een groot aantal symptomen en ziekten geven. In de reguliere geneeskunde wordt weinig aandacht gegeven aan het leaky gut syndroom. In dit artikel voert het te ver om hier uitgebreid op in te gaan.

6. Specifieke voedingsmiddelen die ontstekingsremmend zijn.

De basis is een gevarieerd vezelrijk dieet met grote hoeveelheden groenten, (tuin)kruiden en fruit. De hoeveelheid fruit en groente die we nodig hebben is eerder 1 kg per dag dan de 2 stuks fruit en 2 ons groente die doorgaans wordt aanbevolen. Aanvullen tot 1 kg per dag door middel van alleen voeding is het ideaal, maar dat is lastig. Als dit niet lukt, kan men kiezen voor de één na beste oplossing: voedingsconcentraten van groente en fruit. Ook nodig zijn voldoende omega 3 vetzuren die te vinden zijn in lijnzaad, walnoten, postelein en vette vis (haring, sardines, wilde zalm). Omdat het ook moeilijk is om hiervan consequent voldoende binnen te krijgen adviseer ik een zuivere, hooggedoseerde visolie capsule (bv. MorEpa van Minami Nutrition).

Verder zijn de volgende voedingsmiddelen ontstekingsremmend:

- (tuin)kruiden: basilicum, kardamon, rozemarijn, koriander, peterselie, gember, curcuma, wijnblad, knoflook
- groenten: rode bieten, kikkererwten, eikenbladsla, winterandijvie,
- fruit: cocosnoten, bessen, avocado, olijven, papaya, mango, ananas, guave, kiwi
- olie: cocosolie, koudgeperste extra virgine olijfolie, walnootolie
- drank: (japanse) groene thee en gefilterd water

De volgende voedingsmiddelen kunt u beter volledig vermijden:

- kant en klaar maaltijden en door de voedingsmiddelenindustrie bewerkte voeding
- alle zuivelproducten, met uitzondering van geitenmelkproducten;
- verzadigde en transvetten: varkensvlees, rundvlees, allerlei bewerkte vleesproducten (worsten, vleeswaren, snacks enz.), schelpdieren;
- snel opneembare koolhydraten zoals suiker, witmeelproducten. Let wel goed op de verborgen suikers want suiker wordt heel veel toegevoegd aan allerlei voedingsmiddelen. Andere benamingen van suikers zijn: dextrose (druivesuiker), dextrose-siroop, glucose, fructose, fructosesiroop, lactose, maltose, maissiroop, saccharose, sucrose. Langzaam opneembare koolhydraten zoals in zilvervliesrijst, haver, teff, quinoa, gierst zijn juist erg gezond.

Lees dus goed de etiketten en kies voedingsmiddelen met zo min mogelijk toevoegingen. Hoe dichterbij de natuur hoe beter. Geef de voorkeur aan biologische voedingsmiddelen en vers voedsel uit de volle grond.

*John van der Woude, osteopaat en orthomaneuel arts
De Witte Zwaan 44, 3824 XL Amersfoort
www.arts-osteopaat.nl*

Deze adviestekst is uitsluitend voorlichtend bedoeld. Heeft u twijfels of vragen over uw gezondheid dan adviseer ik u uw arts te raadplegen.