

BASISVOEDING

Soms is er schaarste, soms overvloed. Vast af en toe een dagje en varieer!

1

GEZONDE VETTEN

Visolie, grasboter, olijfolie (extra vierge voor bereidingen onder de 160 graden), kokosvet, ghee/ reuzel. Bak in verzadigde vetten. Deze zijn stabiel wat wil zeggen dat ze niet stuk gaan bij verhitting en voor ontstekingen zorgen

2

GEZONDE KOOLHYDRATEN

Gezonde koolhydraten zijn complexe koolhydraten uit groente en fruit. Ook bevat groente en fruit de juiste vezels nodig voor een gezonde darmflora. Goede bronnen voor koolhydraten zijn: knollen, wortelen, kruiden, (gedroogd) fruit.

3

GEZONDE EIWITTEN

Voor opbouw van bindweefsel heb je voldoende eiwitten op een dag nodig. Goede eiwitbronnen zijn ei, vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, noten, (geen pinda's, dit zijn peulvruchten), zaden, kastanjes en insecten.

4

ESSENTIELE SUIKERS EN ANTIOXIDANTEN

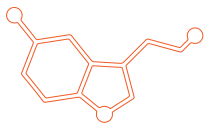
essentiële suikers

essentiële suikers zijn nodig om de communicatie tussen cellen in ons lichaam mogelijk te maken. Deze kun je vinden in schaaldieren, zeewier, paddenstoelen, knollen, wortelen. De truc is om deze zoveel mogelijk te variëren om de verschillende essentiële suikers binnen te krijgen. Je kunt ze het best bereiden door ze te stoven.

Antioxidanten

Een antioxidant is een stof die oxidatie tegengaat. Oxidatie veroorzaakt schade zoals hart- en vaatziekten en versnelde veroudering. Zie het als roesten, maar dan van binnen. Antioxidanten omvatten alle stoffen die vrije radicalen – schadelijke deeltjes die de cellen van organismen aantasten – weg kunnen vangen. Biologische en zongerijpte groenten, fruit, noten en blauwe bessen, aardbeien, artisjokken, frambozen, goji bessen, rode kool, boerenkool, kidneybonen, bieten en spinazie. Zeevoedsel bevat veel zink en selenium, deze werken ook antioxidatief.





BASISVOEDING

5

VEZELS

Prebiotica

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het eten van vezels diverse gezondheidsvoordelen oplevert van het verbeteren van darmproblemen, medische condities tot mentale problemen zoals depressie.

Voedingsvezels spelen een cruciale rol bij onze darmgezondheid. Ze kunnen worden opgedeeld in 2 categorieën: oplosbare vezels en onoplosbare vezels. Onoplosbare vezels trekken voornamelijk water aan. Hiermee vergroten ze het volume van de stoelgang en versnellen de passagetijd door de darmen. Oplosbare of fermenteerbare vezels die worden afgebroken door gunstige darmbacteriën. Hier wordt ook wel naar verwezen als prébiotische vezels. Zij leveren vele gezondheidsvoordelen op.

Gezondheidsvoordelen

1. **Aanmaak butyraat.** Dit stofje staat ook wel bekend als boterzuur en is essentieel voor de opbouw en het onderhoud van een stevige darmwand.
2. **Stabiele bloedsuikerspiegel.** Vezels geven een langdurige verzadiging en minder insulinepieken. Dit biedt onder andere bescherming tegen metabool syndroom en diabetes
3. **Bevordering regelmatige stoelgang.** Veel mensen hebben last van constipatie. Vezels dragen bij aan het verminderen hiervan.
4. **Positieve invloed op de stemming.** Darmbacteriën hebben een directe communicatielijn met het brein. Ze produceren neurotransmitters, signaalstoffen die ons humeur en gedrag beïnvloeden.
5. **Ondersteuning gewichtsbeheersing.** Bepaalde bacteriën dragen bij aan vetverbranding. Daarnaast beïnvloeden ze onze eetlust en hunkering naar ongezonde voeding. Een rijke darmflora maakt het bereiken van jouw natuurlijk gewicht makkelijker.

Groenten die veel vezels bevatten

Knolselderij 5 gr

Zuurkool 4 gr

Chinese kool 3 gr

Boerenkool 3 gr

Pastinaak 5 gr

Rode biet 3 gr

Cichoreiwortel 21 gr

Broccoli 3 gr

