

Voedingsadviezen

Dit is een kort overzicht om je te helpen veranderingen aan te brengen in je voeding. Hierbij is elke kleine aanpassing al waardevol. Je kunt zelf kiezen welke verandering voor jou op dit moment haalbaar is en beoordelen of op termijn nog een verandering kan worden toegevoegd. Kleine stappen geven al verbetering van je gezondheid en kunnen klachten positief beïnvloeden en nieuwe klachten en ziekten voorkomen.

1. Eet zoveel mogelijk echt eten; hiermee wordt bedoeld onbewerkt eten. Dit is eten wat niet in de fabriek is gemaakt en waar geen voedingsstoffen verwijderd of toegevoegd zijn.
Probeer voeding te vermijden wat kant en klaar in blikken, pakjes en zakjes zit (bv soepen/sauzen/snacks/snoep). Aan fabrieks-eten worden stoffen toegevoegd die schadelijk zijn zoals zoetstoffen, smaakstoffen, emulgatoren (palmitinezuur), verzadigde vetten, suiker en zout.
Echt eten is herkenbaar aan dat je weet waar het vandaan komt bv. alle soorten groente en fruit, noten en zaden.
2. Drink water, thee of koffie. Vermijd dranken met veel suikers of koolhydraten zoals frisdrank of fruitsappen. "Light of 0% vet" producten zijn fabrieksdrankjes met toegevoegde schadelijke ingrediënten.
3. Groente is het hoofdbestandsdeel van de maaltijd. Zorg dat de helft van je bord gevuld is met groente. Ingevroren groente is een goed alternatief.
4. Eet 2 stuks fruit per dag. Ingevroren fruit is een goed alternatief.
5. Verminder de inname van zetmeel, suiker en andere snelle koolhydraten zoals rijst, aardappelen, pasta's en brood. Kies bij voorkleur altijd de volkoren varianten of zilvervliesrijst.
6. Kies met name melkproducten die volvet zijn bv yoghurt, kwark of kaas. Gebruik geen yoghurt of kwark met toevoegingen of smaakjes. Je kunt yoghurt of kwark op smaak brengen met specerijen zoals kaneelpoeder, cacao-poeder of koekkruiden.
7. Gebruik dagelijks gefermenteerde voedingmiddelen zoals kefir, skyr, dikke yoghurt, zuurkool om je darmen en daarmee je immuunsysteem gezond te houden.

8. Gebruik plantaardige olie zoals rijstolie, olijfolie of zonnebloemolie bij het bereiden van de maaltijden.
9. Eet 2 keer per week vette vis zoals zalm, makreel, sardientjes, forel, haring.
10. Eet maximaal 1-2 keer in de week max. 100 g vlees (onbewerkt vlees en dus geen hamburgers, worst, kroket, frikandel).
11. Neem dagelijks een handjevol ongezouten en ongebrande noten (30 g).
12. Gebruik dagelijks zaden en pitten om de vezelinname te verhogen.
13. Minimaliseer het gebruik van alcohol. Gebruik van meer dan 1 glas per dag is schadelijk.

