

Wat is nu juiste voeding om gezond oud te worden..?

Intro

Bij voeding denken de meeste mensen alleen aan eten. Maar voeding betekent behalve eten meer voor het menselijke lichaam; lucht, water, en niet te vergeten geestelijke voeding. Dit laatste lijkt op het eerste gezicht vreemd, maar zonder een gezonde geest bestaat er geen gezond lichaam. De hersenen zijn het brein van de zeer complexe chemische fabriek die het lichaam heet. Zorg ervoor dat de hersenen optimaal in balans zijn door op tijd te lachen, positief te denken en doelen te stellen waardoor de hersenen zelf ervoor kunnen zorgen dat zelfs niet goed verlopende processen in het lichaam weer goed gaan verlopen. Omgekeerd kunnen de hersenen die niet in balans zijn, zelfs bij een optimale normale voeding, de chemische processen in het lichaam verkeerd laten lopen met alle nare gevolgen van dien.

Doorgaans kunt u aan de lucht buiten zelf weinig doen. Volgens verschillende wetenschappelijke onderzoeken is de lucht in de meeste woonhuizen doorgaans wel 4 keer vuiler dan de toch al niet schone lucht buiten. Gelukkig kunt u daar op een simpele manier zelf wel wat aandoen. Roken is al taboe en zeker binnenshuis. Bedenk dat luchtvervuiling extra voedingsstoffen vereist om de ontstane oxidatieschade door die ingeademde, lichaamsvreemde en meestal toxische stoffen aan te pakken. De luchtvervuiling in West Europa neemt zo erg toe dat dit met goede voeding al bijna niet meer aan te pakken is en extra aanvullingen al nodig lijken te worden.

Water, 70% van uw lichaam is water, het middel waarin uw lichaam afvalstoffen oplost. Om alle afvalstoffen goed af te voeren dient men per dag minimaal twee en halve liter vocht waarvan toch zeker een paar glazen zuiver water te drinken. Hoe zuiverder het water hoe beter je de afvalstoffen kwijt kan. Het drinkwater in Nederland en België is een van de zuiverste ter wereld, maar daarmee nog niet per definitie ook gezond. Medicijnresten, pesticiden en zware metalen kunnen wellicht niet altijd uit het leidingwater gezuiverd worden. Beter is het daarom een speciaal filter aan de kraan te monteren. Bron- en mineraalwater kunt u beter niet nemen ter bescherming van het milieu en u zelf. Het filteren van bron- en mineraalwater om er flessenwater van te maken en de distributie ervan kost extra energie. De verpakkingen zijn bovendien een enorme belasting voor het milieu en bevatten veelal het voor de mens gevaarlijke bisphenol-A.

Inkoop

Gezond eten betekent in de eerste plaats ervoor zorgen dat alle belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn in uw voeding aanwezig zijn. Koop daarom zoveel mogelijk verse producten van eerste kwaliteit. Maak een goede keuze uit het grote aanbod. Groente en fruit volgens het ritme van de natuur, (seizoen gebonden). Het beste is biologisch geteelde producten, deze bevatten veel meer gezonde stoffen en u bent meteen ook alle verschillende chemische bestrijdingsmiddelen kwijt, want u krijgt ongewild vanuit het milieu al veel toxische stoffen binnen.

- Koop (en eet) voedsel dat je grootouders als voedsel herkend zouden hebben. Kijk goed uit bij kant en klare en bewerkte producten, als u niet zeker bent pak ze liever niet. (Bij het raffineren van voedingsstoffen worden veel waardevolle vitamines, mineralen en vezels onttrokken en wat te zeggen van de hoeveelheid suiker, zout, kleurstoffen, smaakversterkers, geurstoffen, conserveermiddelen, emulgatoren, bekende en minder bekende toevoegingen, die zo in de producten verwerkt zijn dat ze niet opvallen. Vaak wordt in kant en klare voeding vetten en oliën gebruikt met transvetten en veel omega-6 vetzuren, terwijl we net liefst zoveel mogelijk omega-3 vetzuren in onze voeding willen.)

- Bij vetten is het heel belangrijk zo min mogelijk verzadigde vetzuren te nemen. Dit wordt nu al tientallen jaren gepromoot en iedereen denkt dat als het maar onverzadigd is dan is het gezond, fout dus. Een juiste verhouding tussen de onverzadigde omega-6 en omega-3 vetzuren is heel belangrijk, doch daar wordt (nog) niet over gesproken. De ideale verhouding is 1:1 doch goed is 3:1, terwijl in het huidige dieet van de westerling de verhouding vaak meer dan 20:1 is met allerlei ziektes als gevolg.
- Voeding rijk aan calcium, zoals melk, wordt ook al tientallen jaren gepromoot doch de laatste jaren blijkt uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek dat die dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen slechts de helft van de geadviseerde dagelijkse hoeveelheid moet bedragen. Teveel calcium geeft volgens die onderzoeken een flink verhoogde kans op botontkalking en veel meer kalkafzetting in de (plaques van) slagaders met hart- en vaatziekten tot gevolg, zeker bij lage bloedwaarde vitamine D, wat nogal wat mensen in West- en Noord-Europa blijken te hebben.
- Koop ook zoveel mogelijk producten met gemiddeld een lage (< 50) G(lycemische)I(ndex)waarde zoals volkoren (onbewerkte) graanproducten, volkorenbrood (bruinbrood is vaak niet beter dan witbrood doordat veel bruinbrood gekleurd is met moutextract), (volkoren) pasta's, zilvervliesrijst, peulvruchten, noten en zaden. Lage GI waarden zorgen voor stabiele en lage bloedsuikerwaarden en dat is nodig voor goed functionerende hersenen en tegen allerlei ontstekingsziekten tot kanker aan toe.
- Koop zo min mogelijk in plastic verpakte voeding. Plasticverpakkingen van voeding zorgen voor hoge bloedwaarden van hormoon verstorende stoffen zoals Bisfenol A en het ftalaat DEHP.
- Koop GEEN voedsel dat verkocht wordt met allerlei gezondheidsclaims.
- Koop GEEN voedsel met veel ingrediënten of ingrediënten die onbekend zijn of een onuitsprekelijke naam hebben. Dit duidt vaak op zwaar bewerkte voeding.

Doet u doorgaans uw inkopen bij een supermarkt dan rijst al het eerste probleem, want meer dan 70-80% van de producten in de supermarkt moet u voor dagelijks gebruik links laten liggen. Dat wordt zoeken, doch na verloop van tijd weet u wel waar ze liggen.

Groenten zitten bomvol kostbare vitamines, bioactieve stoffen en vezels en geven weinig calorieën. Deze kan men daarom zoveel eten als wenselijk. Het advies is minimaal 250 gram per dag. Maak regelmatig zeker een keuze uit de volgende belangrijke soorten: wortelen, asperges, kruisbloemige groenten, ui, spinazie, div. bonen en soja.

Fruit, eet het bij voorkeur tussen de maaltijden door, het blijft slechts zeer kort in de maag en worden met een minimum hoeveelheid energie en tijd in de darm verteerd. Meestal is het zo: hoe meer kleur hoe gezonder het fruit. Het advies is 2 tot 3 porties fruit per dag en varieer regelmatig.

Noten en zaden zijn heel gezond: vooral o.a. walnoten, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad. Liefst ongebrand en beter geen maïs en niet teveel pinda's. (pinda's zijn trouwens geen noten doch peulvruchten die gebrand worden)

Gebruik zo min mogelijk **zout** (keukenzout = natriumchloride), in de meeste voedingsstoffen zit al genoeg natrium en teveel is slecht voor de nierfunctie, de bloedvaten en een goede bloeddruk. Het weinig zout wat u gebruikt kan het beste een speciaal zout zijn waar het merendeel van het natrium vervangen is door kalium of zeezout wat in ieder geval nog verschillende andere mineralen bevat.

Kruiden zijn in tegenstelling tot zout niet alleen lekker maar ook heel gezond, vooral: *knoflook*, *karwij*, *komijn*, *saffraan*, *koriander*, *rozemarijn*, *kurkuma* of tumeric (hoofdbestanddeel van kerrie, ook wel geelwortel genoemd), *peterselie*, *gember*, rode pepers, *tijm*, *basilicum*, *oregano* en *lavas*(maggi).

Vergeet zeker niet zwarte peper want die verbetert de opname van mineralen en bioactieve stoffen in het lichaam aanzienlijk.

Vis liefst 2 keer per week en vaak vette vis; o.a. haring, zalm, makreel, tonijn, sardientjes (ook uit blik, bijvoorbeeld in olijfolie), forel, zeeduivel en zeepaling. Geen gerookte vis, tenzij de buitenkant (bruine vel) eraf is en geen gebakken of gefrituurde vis. Ook lijkt niet alle vis even gezond d.w.z. heeft voldoende omega-3 vetzuren in verhouding tot de omega-6 vetzuren. De gekweekte tilapia en meerval lijken echter nauwelijks omega-3 vetzuren en veel omega-6 vetzuren te bevatten, deze vissoorten vallen dus eigenlijk in de categorie vlees.

Vis ook beter niet vaak met nitraatrijke groenten combineren.

Vlees met mate. Zo min mogelijk varkensvlees, alleen mager rundvlees. Beter is kip, kalkoen en wild bijv. konijn. Regelmatig vleeswaren, bewerkt en/of gerookt vlees zijn eigenlijk taboe vanwege een duidelijk verhoogde kans op kanker. Als u toch eens roodvlees neemt combineer dat dan met chlorofylrijke groenten zoals boerenkool, broccoli, peterselie, sla en spinazie waardoor de kans op kanker een stuk kleiner wordt. Voor kinderen is beperking van de vleesinname belangrijk om een te vroege puberteit, en daardoor mogelijke gezondheidsproblemen later in het leven, te voorkomen.

Kies voor biologische, gefermenteerde zuivelproducten als yoghurt, kaas en kwark. Liefst volvet (dan maar een kleinere hoeveelheid) omdat daarin de meeste gezonde vetzuren zitten tegen hart- en vaatziekten en diabetes.

Behalve water mogen allerlei soorten thee niet op uw boodschappenlijst ontbreken. Groene (en witte) thee, één van de gezondste dranken die er bestaat. Voor mensen die niet zo van de smaak van groene thee houden zijn er tegenwoordig vele soorten met een smaakje. Nog beter, doe een paar druppels vers citroensap in de groene thee en het aantal gezonde stoffen verveelvoudigd!!

Warme cacao (cacao met warm water) en warme chocolademelk, deze wel wat minder, blijken ook een heel gezonde drank te zijn, met veel antioxidanten. Koffie is niet ongezond, maar teveel koffie kan zorgen voor botontkalking (osteoporose), verhoogt het homocysteïne gehalte en is een belasting voor de lever, waardoor mogelijk andere afvalstoffen minder goed worden afgebroken. Chocolade, dan wel puur met min. 70% cacao mag eigenlijk op uw boodschappenlijstje ook niet ontbreken.

Groentesappen zijn veel gezonder dan vruchtensappen. Het voordeel van groentesappen is dat er minder suiker in zit en dat het een goede bron is van mineralen. Van vruchtensappen is grapefruitsap het gezondst omdat dit het minste suiker bevat. Suikers, ook van vruchten kunnen ons immuunsysteem verzwakken. Het is daarom ook beter om vruchten in zijn geheel te eten en niet uit te persen. Bij persen ontstaat er relatief gezien een hoger suikerpercentage. Door de vrucht in zijn geheel te eten neem je de suikers ook langzamer op doordat je ook meer vezels binnenkrijgt.

Beperk het gebruik van fris- en energiedranken tot een minimum, hierin bevinden zich extreme hoeveelheden suikers en andere stoffen die deze dranken ongezond tot zeer ongezond maken.

Houd het gebruik van alcoholhoudende dranken op hooguit 2 glazen per dag en drink ze niet elke dag. Veel alcohol is slecht voor je lichaam en met name voor je lever.

Goede olijfolie en echte boter zijn 100% natuurlijke producten en niet te vergelijken met alle soorten margarine en braadboter, die chemisch vervaardigd worden uit plantaardige oliën en wellicht zogenaamde transvetten die op termijn nogal schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Om te smeren gebruik ook (weinig) roomboter of een weinig van een simpele margarine en zeker geen margarines waar veel reclame voor wordt gemaakt met allerlei ogenschijnlijk gezonde bestanddelen bevatten zoals plantensterolen ter verlaging van het cholesterol. Deze zijn qua samenstelling zeker niet beter eerder slechter en hebben vaak een absurd hoge prijs.

Bewaren

Bewaar uw verse producten zo kort mogelijk, op een goede plaats en bij een juiste temperatuur. Bewaar uw voeding of kliekjes niet in plastic dozen maar gebruik daarvoor verpakkingen van glas of roestvast staal, dit voorkomt migratie van hormoon verstorende stoffen als Bisfenol A (BPA) en ftalaat DEHP. De meeste verse groenten fruit en kruiden kunt u ook goed zelf invriezen. Als u dit op de juiste manier doet zijn nagenoeg alle gezonde voedingsstoffen nog aanwezig. Verschillende groenten kunt u ook ingevroren kopen. Dit invriezen gebeurt tegenwoordig zeer snel, zodat er haast geen vitamines meer verloren gaan. Thuis kun je de groenten niet zo snel invriezen, waardoor toch wellicht iets van de gezonde vitamines verloren gaat. Wanneer de groenten in blik of pot worden gestopt, gaan er vaak wel veel vitamines verloren. Deze groenten zijn gesteriliseerd en er zijn vaak middelen aan toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Verpakkingen zoals blik en plastic hebben ook nog een bekleding met daarin vaak gevaarlijke stoffen zoals bisphenol die in de voeding terecht kunnen komen. Kruisbloemige groenten zoals broccoli, bloemkool en andere koolsoorten, kan men het beste na aankoop wassen en kleinmaken(snijden) en dan 2 dagen in de koelkast bewaren alvorens te eten of te bereiden, daardoor wordt het aantal gezonde voedingsstoffen verveelvoudigd.

Allereerst iets over **hygiëne**:

Fruit en groente altijd goed wassen.

Verhit ei, varkensvlees en zeker kippenvlees tot het helemaal gaar is.

Houd rauw en bereid voedsel gescheiden, ook de ondergrond en het gebruikte keukengerei.

Was vooraf en nadien regelmatig je handen.

Restjes afgedekt in de koelkast en nooit langer dan twee dagen bewaren.

Gebruik iedere dag een schoon werkdoekje, vanwege de grote hoeveelheid bacteriën!

Vóór het eten ook altijd goed de handen wassen.

Reinig regelmatig de bewaarplaatsen van voedsel zoals de koelkast grondig om gevaarlijke bacteriën zoals e.coli, salmonella en listeria geen kans te geven.

Hygiëne is zeer belangrijk in het voorkomen van mogelijke besmettingen met bacteriën zoals bijv. de ESBL-bacterie.

Bereiding

Neem onderstaande tips in acht, want bij het verkeerd bereiden kunnen veel van de belangrijke stoffen in de voeding verloren gaan.

Groenten zitten bomvol kostbare vitamines, bioactieve stoffen en vezels en geven weinig calorieën.

Rauwe groenten zijn veruit het beste, zeker de kruisbloemige maar sommige soorten dient men behalve rauw ook regelmatig gekookt (gestoomd) te eten: rabarber, bieten en spinazie omdat door koken de hoeveelheden oxaalzuur verminderd wordt waardoor meer calcium geabsorbeerd kan worden, wortelen omdat daardoor meer bètacaroteen vrij komt, tomaten omdat daardoor veel meer lycopen beschikbaar komt.

Was de groente eerst voor het snijden, er komen anders te veel voedingsstoffen in het water, die vervolgens weer in de gootsteen komen. Wortelen kunnen beter eerst

gestoomd of gekookt en zonodig dan pas gesneden worden opdat belangrijke bioactieve stoffen zo min mogelijk tijdens het koken verloren gaan.

In de meeste groenten zitten gezonde nitraten. Doch sommige soorten groente bevatten wel veel nitraten. Gebruik van deze nitraatrijke groenten geen verlepte delen, verwijder ook zorgvuldig de steeltjes en nerven van spinazie en de buitenste bladeren en nerven van sla, deze bevatten het meeste nitraat. Koken doet het nitraatgehalte dalen omdat nitraat overgaat in het kookvocht. Verwerk daarom nooit het kookvocht van nitraatrijke groenten in soepen of sausen. Nitraatrijke groenten zijn andijvie, bleekselderij, koolrabi, paksoi, postelein, raapstelen, waterkers, alle soorten sla, spinazie en venkel. Nitraatrijke groente kunnen ook minder gezonde nitrieten vormen in het lichaam (vandaar beter niet vaker dan twee keer per week nitraatrijke groenten).

Ter voorkoming van de vorming van ongezonde nitrosamines is het beter nitraatrijke groenten niet te combineren met vis. Ter voorkoming van de vorming van ongezonde nitrosamines is het beter nitraatrijke groenten niet te combineren met vis doch wel met voeding rijk aan antioxidanten zoals vitamine C.

Een tip bij de bereiding van aardappels. Schil de aardappel niet en doe deze in kokend water, waardoor veel belangrijke ingrediënten behouden blijven. Na het koken kun je ze heel makkelijk, indien gewenst, van hun velletje ontdoen door ze even onder koud water te houden.

Het meeste fruit kan men beter niet schillen. Was wel altijd eerst de schil. In de schil en net eronder zitten veel nuttige voedingsstoffen die verloren gaan als we het fruit schillen. Schillen helpt ook niet echt om bestrijdingsmiddelen te verwijderen want die kunnen ook verder in het product zitten dan de schil. Beter zijn dus biologisch geteelde.

Om te koken gebruik een goede pan met deksel, die goed sluit en voor het koken van groenten is een (simpele) stomer veruit het beste. In een stomer blijven alle goede stoffen bijna volledig aanwezig in de groenten!

Gebruik liever geen magnetron omdat de wetenschap nogal verdeeld is of die wel zo best is en als u dat toch eens doet verwarm dan de voeding niet in plastic materiaal, ook niet als dat materiaal magnetron veilig is. Dat materiaal is dan wel veilig doch de inhoud niet, want door migratie komen hormoon verstorende stoffen als Bisfenol A en het ftalaat DESH in de voeding terecht. Gebruik dan alleen hittebestendig glas.

Vitamines blijven zoveel mogelijk behouden door groenten kort te koken. Bij langer koken of verwarmen, neemt het vitamine gehalte van de groenten flink af, en dat is zonde. Het koken van groenten in zo min mogelijk water voorkomt dat de vitamines (zoals vitamine B en C) in het water oplossen en verloren gaan.

Het in water koken van kruisbloemige groenten zoals broccoli, spruitjes, bloemkool, witte en rode kool doet in 30 minuten 60-80% van de belangrijkste bioactieve stoffen verdwijnen. Bij 5 minuten stomen roerbakken (in bijv. olijfolie) blijven deze stoffen nagenoeg behouden.

Voor het bakken, braden en smoren kan men zeker niet alle soorten vetten gebruiken.

De gezonde meervoudig onverzadigde vetten worden door oxidatie makkelijk omgezet in gevaarlijke stoffen. Verzadigde vetzuren oxideren door hun zeer stabiele chemische structuur niet bij verwarming. Enkelvoudig verzadigde doen het nauwelijks. Daarom zeker geen, meestal plantaardige, producten rijk aan meervoudig onverzadigde, bijv. zonnebloemolie, gebruiken om te bakken (of frituren). Het beste zijn producten rijk aan verzadigd of enkelvoudig onverzadigde vetzuren zoals goede olijfolie en roomboter. Desgewenst kan men ook echte boter tezamen met goede olijfolie gebruiken. Om te roerbakken en wokken kan rijstolie een goed alternatief zijn. (Rijstolie wordt gewonnen uit de vliesjes en de kiem van rijstkorrels)

Roomboter om te bakken dient wel "geklaard" te zijn zodat de aanwezige melkeiwitten, die snel kunnen verbranden verwijderd zijn. Klaren kun je zelf doen door (minimaal) 100 gram roomboter in een pannetje op een zeer laag vuur te laten smelten, zonder in het pannetje te roeren. Als bijna al de boter gesmolten is het vuur uitdoen en even wachten

tot alles gesmolten is. Nu heel voorzichtig de geklaarde boter in bijv. een schaaltje gieten, zodat de ongewenste melkeiwitten in het pannetje achterblijven.

Alles wat je verder bakt of braadt, neemt minder vet op als het vet de juiste temperatuur heeft. Pas op, gebruik geen (te) hoge temperaturen. Boter is heet genoeg als het gesmolten is en het schuim net is weggetrokken. Olie is goed op temperatuur als het vlees begint te knetteren als het in contact komt met de olie. De olie is te heet als er een walm vanaf komt. Braad vlees op een matig vuur als je het sappig wilt houden. Op een hoog vuur schroeit het vlees niet dicht, maar maakt u de korst poreuzer, waardoor het vlees juist uitdroogt.

In olijfolie kun je verschillende groenten, samen met wat kruiden in korte tijd heerlijk roerbakken.

Ook voedingsmiddelen die rijk zijn aan gezonde onverzadigde vetzuren (zoals vis) kun je beter kort en bij niet te hoge temperatuur stoven of bakken in de oven en natuurlijk ook koken en stomen.

Vis behoudt alleen de goede eigenschappen als die op de juiste manier bereid wordt. De goede manier van vis bereiden: koken, stomen, stoven of bakken in de oven. Niet de juiste manier is frituren of bakken of het eten van vissticks, daardoor wordt gezonde vis zelfs ongezond.

Als men zo af en toe toch eens wil frituren gebruik dan bijv. kokosvet(olie), ossewit, palmolie, rijstolie of olijfolie. Deze vetten of olie zijn zeer stabiel en oxideren niet. Pas wel op met het bakken of frituren van zetmeelrijke producten zoals aardappelen dat de temperatuur niet boven de 175°C komt (dus goudgeel en niet bruin bakken) omdat anders de kans groot is dat het gevaarlijke acrylamide gevormd wordt. Om de vorming van acrylamide fors te verminderen is het ook verstandig om de aardappels na het schillen en snijden liefst wel 2 uur te laten rusten in water, alvorens te drogen en frituren.

Let op:

- Bij het bakken en braden van diverse voedingsstoffen bij (te) hoge temperaturen kunnen zich allerlei gevaarlijke stoffen vormen die de kans op ontstekingen en kanker sterk bevorderen. Bij vetten zijn dat PAK's en AGEs, bij eiwitten HCA's, bij koolhydraten Acrylamides en bij vis is dat NDMA. Laat daarom het bak- en braadvet en het voedsel niet te heet worden en zeker niet verbranden. Meer hierover vindt u bij barbecue.
- Omdat in een magnetron of micro de temperaturen plaatselijk heel hoog kunnen oplopen lijkt deze ook niet geschikt om te bakken.
- Eet thuis. Vaak buitenshuis eten geeft duidelijk hogere bloedwaarden van hormoon verstorende stoffen als [BPA](#) en DEHP.
- Engelse benamingen kunnen nogal eens voor verwarring zorgen. Hier vindt u de juiste vertalingen:
 - Cooking is de algemene benaming voor het bereiden van voeding door hitte.
 - Baking is het bereiden van voedsel onder invloed van warmtestromen, bijv. in de (hete lucht) oven.
 - Boiling is voedsel koken, vaak in kokend water of andere vloeistof op basis van water.
 - Braising is smoren, aanbraden en daarna langzaam laten garen.
 - Broiling of Grilling is het snel grillen/hete lucht van boven, in bijv. oven.
 - Frying is bakken van voedsel in olie, boter of vet en Deepfrying is frituren.
 - Roasting is het langzaam bereiden d.m.v. droge hitte bijv. in de oven of barbecue.
 - Smoking is het roken van voedsel.
 - Steaming is het stomen van voedsel in stoompan of stomer.

Tips bij het eten

Begin de dag met een goed ontbijt.

Het oude gezegde: Eet 's morgens als een koning, 's middags als een edelman en 's avonds als een bedelaar blijkt steeds meer wetenschappelijke onderbouwing te krijgen. Een goed ontbijt bevat veel eiwitten en gezonde vetten en weinig koolhydraten. Iedere dag ontbijten zorgt ook nog eens voor minder zware metalen zoals lood in het lichaam.

Eet zoveel mogelijk in een rustige en gezellige omgeving en op gezette tijden.

Snij bij het eten alles in kleine stukjes en kauw zo goed mogelijk want dan heeft de maag wat minder werk. Kauw zeker goed als u voeding veel zetmeel bevat want dit kan al door het speeksel verteerd worden.

Voor mensen die last hebben van vermoeidheid of door ziekte of anderszins last hebben van weinig energie leest u hier belangrijke aanvullende adviezen over de juiste voeding en menu samenstelling.

Voor zij die problemen hebben met hun bloedsuikerwaarden kan het belangrijk zijn voeding met gemiddeld een lage glycemische index te eten. Voor zij die graag een voorbeeld zien van een orthomoleculair dieet.

Voor mensen met kanker of zij die dat willen voorkomen hier een speciaal dieet, wat trouwens niet veel afwijkend is van de adviezen hier.

Een veel gebruikt "dieet" in de landen rond de Middellandse Zee is het zgn. mediterraan dieet. Dit bestaat voornamelijk uit veel volkoren producten, granen en pasta's, veel groente en fruit, noten, olijfolie en vis.

Wellicht kunt u bijna al deze tips vergeten bij het volgen van een oerdieet.

Tussendoortjes, drie (gevarieerde) maaltijden per dag zijn in principe voldoende om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Toch gaat het er in de praktijk veelal anders aan toe. Om overgewicht te voorkomen zijn er genoeg gezondere alternatieven voor een tussendoortje. Vervang tussendoortjes en zoet broodbeleg door iets nuttigs zonder suiker: ongebranden, ongezouten noten, yoghurt, kwark, fruit (ook weer niet teveel want in fruit zitten ook suikers), rauwe groenten zoals broccoli- en bloemkoolroosjes enz.

Let op:

Als u zich aan de tips houdt heeft u doorgaans door uw voeding ook een natuurlijk, licht basisch, milieu veroorzaakt in uw lichaamscellen waardoor vrije radicalen veel minder kans maken om oxidatieschade aan te richten. Het lichaam zal altijd zorgen dat de natuurlijke zuurgraad gehandhaafd blijft. Als door uw voeding de zuurgraad zou verlagen compenseert het lichaam dat door bijv. calcium(fosfaat), van ergens uit het lichaam weg te halen en dit kan zo een mogelijke oorzaak zijn van botontkalking.

Meer informatie en wetenschappelijke onderbouwing vindt u op www.vitamor.com