

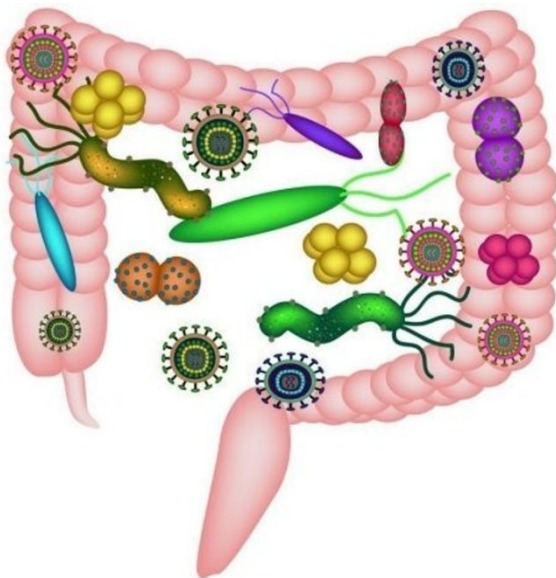
Gezonde voeding verhoogt de weerstand

Gezonde en gevarieerde voeding vergroot de weerstand, en in deze tijd is dat extra belangrijk. Bij het vergroten van weerstand denken wij vaak aan het slikken van vitaminepillen of het nemen van koude douches. De wetenschap is daar geen groot voorstander van: 'pillen' dienen alleen in situaties van lichamelijke tekorten en voor de 'ice-man-methode' zijn maar lichte aanwijzingen dat het zou helpen.

De kwaliteit van het immuunsysteem wordt bepaald door factoren als erfelijke aanleg, eerder doorgemaakte infecties, bewegen, buitenlucht, slaap, stress en dus voeding. Van voeding is bekend dat het invloed heeft op de samenstelling van bacteriestammen – het zogenaamde microbioom – in je darmen. En hoe beter 'microbioom', hoe beter je immuunsysteem kan functioneren.

'Onze darmen doen veel meer dan alleen voedsel verteren. Onze darmbacteriën hebben invloed hebben op onze stemming en angsten en zijn belangrijk voor onze stofwisseling en het immuunsysteem'

Professor dr. Christina Vandenbroucke van het VUmc



'Wees aardiger voor je ingewanden''

Professor Fockens van het AMC

De tijd dat bacteriën als ziekteverwekker werden gezien is voorbij. Het uiteindelijk streven van gezonde darmen is een juiste bacterie-mix. Onderzoek leert dat de 'bacteriebevolking' in je darmen continu in contact is met ons afweersysteem. Onze moderne voeding staat ver af van de natuur, waardoor de variëteit in het microbioom flink is verminderd. Het is dus zaak je te richten op gevarieerde gezonde voeding.

- eet zoals de natuur het heeft bedoeld, dan krijg je ook voldoende vitamines en mineralen binnen
- varieer, probeer elke dag iets anders te eten (juist om allerlei verschillende vitamines en mineralen binnen te krijgen)
- (peul)vruchten (waaronder ook noten)
- zogenaamde gefermenteerde producten zoals yoghurt, karnemelk, kwark, zuurkool, zuurdesembrood. Of fermenteer je eigen groenten
- voeg kruiden en specerijen toe (zoals bijv. kurkuma, gember, kaneel, knoflook, kruidnagel, deze hebben allemaal een positief effect op je weerstand)
- beperk het gebruik van suiker en bewerkte koolhydraten (dit zit met name in industrieel bewerkt voedsel)
- eet voldoende eiwitten en onverzadigde vetten
- eet zoveel je kunt..... van groentes. Groentes bevatten veel vitamines, mineralen, vezels en vocht. De vezels zijn de voedingsbodem van de bacteriën in je darm.



Ontbijt

Een goed, gevarieerd en voedzaam ontbijt, helemaal volgens deze richtlijnen? Een omelet van met ui, knoflook, paprika, en andere groente die je nog hebt liggen. Gaar het zachtjes in olijfolie, voeg op het bord wat gemengde noten en avocado toe. Een drankje kan natuurlijk ook, probeer eens zelf een golden milk te maken.