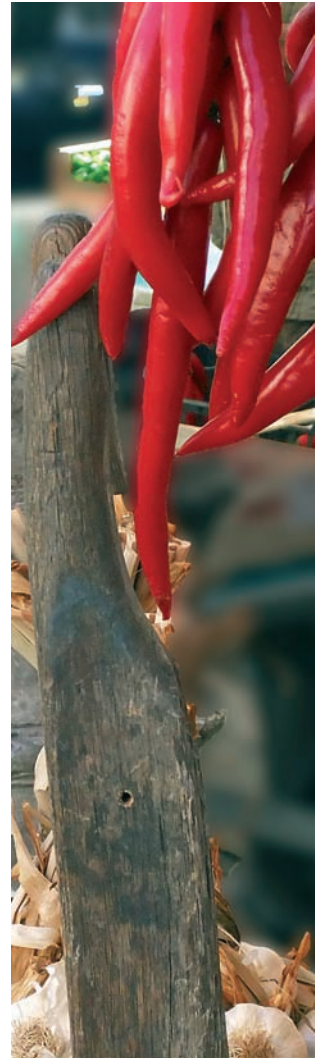


De gezonde eter

EEN GEZONDE ETER VOELT ZICH BETER



SLIMME VOEDING

DE UPGRADE VOOR JE LIJF!

Irene Lelieveld & Veronique Hundscheid
Voedingsdeskundigen

Inhoud

<i>Even voorstellen</i>	9
<i>Inleiding</i>	11
Overgewicht en welvaartsziekten, hoe is het zo gekomen?	15
Test: hoe gezond eet jij?	20
VAN HUIS UIT 16	
Oorzaken van overgewicht	22
DE 17 PUNTEN DIE OVERGEWICHT VEROOZAKEN 22 • BIJKOMENDE OORZAKEN 23	
• ZORG DAT JE NU AFVALT, WANT WELVAARTSZIEKTEN LIGGEN OP DE LOER! 24	
Help, ik ben te mager	27
WAT JE KUNT DOEN! 28	
De spijsvertering	30
De lever	33
TIPS VOOR EEN GEZONDE LEVER 35	
De darmen	36
DE ZIN EN ONZIN VAN PROBIOTICA 38	
Eiwitten	40
Koolhydraten	42
KOOLHYDRAATARM DIEET 43 • WORD JE NOU DIK VAN KOOLHYDRATEN? 44	
• ONTBIJTTEST 45 • WEEKPLAN KOOLHYDRAATARM 47	
Vetten	50
AFVALLEN MET OMEGA-VETZUREN 54 • BAKKEN EN BRADEN 57 • TRANSVETTEN 57	
Moeite met koolhydraten en vetten	59
Vitamines, mineralen en aminozuren	61
VITAMINE A 63 • VITAMINE B 63 • VITAMINE C 69 • VITAMINE D 70 • VITAMINE E 71	
• CALCIUM 72 • CHROOM 73 • FOSFOR 73 • JODIUM 74 • KALIUM 75 • MAGNESIUM 76	
• MANGAAN 76 • SELENIUM 77 • IJZER 78 • ZINK 78 • ZWAVEL 80 • AMINOZUREN 81	
• FYTINEZUUR 82 • KIEMEN 84	
Antioxidanten en vrije radicalen	85

Waarom biologische voeding?	87
Vegetarisch eten	89
DE VEGAREGELS 90	
Etiketten lezen	91
DE INGREDIËNTENLIJST 91 • E-NUMMERS 91 • ZOETSTOFFEN WEL OF NIET 94	
• KEURMERKEN 95 • EXTRA INFORMATIE 97	
VOEDING EN WELVAARTSZIEKTEN	99
Hart- en vaatziekten	100
EEN TEVEEL AAN CHOLESTEROL IN JE LICHAAM 101 • HOMOCYSTEÏNE 103	
• TRIGLYCERIDEN 104	
Hoge bloeddruk	108
Kanker	110
Poliepen, ontstekingen en diverticulose	119
Hypoglycemie, insulineresistentie en diabetes	120
HYPOGLYCEMIE 121	
De schildklier	123
SCHILDKLIERDIEET 124	
Allergieën	126
VOEDSELALLERGIE 127 • INTOLERANTIE 127 • VERBORGEN ALLERGIEËN 128	
Osteoporose (botontkalking)	130
VOEDING 131	
Migraine	133
DE VOEDING 135	
Reumatische aandoeningen	137
Hormonen	139
VOEDING 141 • DE OVERGANG 143 • VOEDING 144	
Verhoogde schimmel (candida)	146
WAT IS CANDIDA? 146 • VERLOOP VAN CANDIDA 147	
• WAT TE DOEN BIJ EEN VAGINALE SCHIMMEL? 147	
• HET 7-STAPPENPLAN TEGEN CANDIDA 148	
Maagklachten	151
TIPS TEGEN MAAGKLACHTEN 152	
Test: té warm té koud?	154
Heb jij het ook zo koud?	155
MILTSTEEEM 156	

Heb jij het ook zo warm?	159
TIPS 161	
Een stralende huid door voeding	162
WAT DOEN VITAMINES EN MINERALEN NOU EIGENLIJK VOOR DE HUID? 163	
• ALLE DO'S EN DONT'S VOOR EEN STRALEND GEZONDE HUID 164	
Sport en beweging	166
MAAR WAAROM NU PRECIES? 166	
Overgewicht? Weet wie je bent!	169
OVERGEWICHT VROEGER EN NU 170 • KEUZE VAN ETEN 172 • EN NU? 173	
• TEST: BEN JIJ EEN EMO-ETER? 173 • WAT KUN JE DOEN? 175 • KEUKEN 178	
• GEEN SMOESJES! 183 • HOE NU VERDER? 184 • DAGSCHEMA 184	
Algemeen advies bij overgewicht	187
Zuurbalans	189
HET ZUUR-BASENEVENWICHT 190	
Ontgiftingskuur	193
KLACHTEN 194 • ZOULDEN AFVALSTOFFEN OOK EEN REDEN KUNNEN ZIJN DAT ZOVEEL MENSEN TE DIK ZIJN? 194 • WAT IS ONTGIFTEN? 196 • WAT JE NIET MAG ETEN! 196	
• WAT JE WEL MAG ETEN 197 • HET IS BELANGRIJK DAT JE VEEL BEWEEGT TIJDENS DE ONTGIFTING 201 • ONTGIFTINGSKLACHTEN 201 • NANOTECHNOLOGIE EN GEZONDHEID 202	
Top-10 basis gezonde voeding	204
DE 10 TOPPRODUCTEN 205 • DE TOP-10 ONGEZONDSTE PRODUCTEN 206	
• WAAROM KOFFIE ZO SLECHT IS 207	
Passie op het aanrecht	208
ONTBIJT 209 • MIDDAG 211 • AVONDETEN 212	
• ECHT GEZOND WEEKMENU 214	
Eten wat het land en het seizoen ons te bieden hebben	218
Voedingsdagboek	220
RECEPTEN	223
<i>Bronnen en boeken</i>	255

Even voorstellen

Mijn naam is Irene Lelieveld (1970), sinds 1986 samen met mijn lieve man Stef en we hebben twee kinderen (Stephanie, 1997 en Jasper, 2001). Ik ben een heel actief persoon, veel in beweging en voeding is een echte passie voor mij. Met goed weer skate ik regelmatig 10 kilometer. Ook een dagelijkse wandeling van ruim een uur is voor mij eerder regel dan uitzondering. Zeilen en waterrijke gebieden zijn voor mij een ware ontspanning. Het moederschap combineer ik met mijn werk als (auto)kinesiologisch voedings-therapeut en sinds enkele jaren heb ik een voedingspraktijk waarin mensen naar mij toe komen met eigenlijk alle denkbare lichamelijke en soms geestelijke klachten, zoals buikpijn, hoofdpijn, reuma, jicht, eczeem, vermoeidheid, darmklachten, overgewicht enzovoort. Bij al mijn cliënten test ik (auto)kinesiologisch de voeding op allergieën, intoleranties en overgevoeligheden. Verder test ik of ze vitamine- en mineralentekorten hebben, of ze verzuurd zijn en of ze ontgift moeten worden en nog veel meer. Op basis van mijn bevindingen ontstaat er een persoonlijk voedingsplan. Wanneer mensen dit persoonlijke voedingsplan gaan volgen wordt het zelfgenezingmechanisme in hun lichaam geactiveerd, met zeer mooie resultaten.

Ook ben ik auteur. Ik heb het boek geschreven *Koud? Eet je warm!* Een boek voor mensen die het veelvuldig koud hebben. De theorie komt uit de Chinese voedingsleer. E-book: *Reset je lichaam voor een gezonde nieuwe start. Een gezonde eter in de eerlijke keuken, koken met Irene*. Verder ben ik columnist voor *vetvrij.com*. Ook verricht ik werkzaamheden voor verschillende bedrijven waar ik cursussen en workshops verzorg. Verder heb ik meegeschreven aan een informatief tv-gezondheidsprogramma en schreef ik artikelen voor een lifestylemagazine. Wil je meer informatie over mijn praktijk en alle activiteiten kijk dan op mijn website:

www.persoonlijke-voeding.nl



**OP BASIS VAN MIJN
BEVINDINGEN
ONTSTAAT ER EEN
PERSOONLIJK
VOEDINGSPLAN**



**MIJN ADVIEZEN
ZIJN VOORAL
GERICHT OP HET
VOLHOUDEN VAN
EEN DIEET EN NIET
OP HET TIJDELIJK
AANPASSEN
VAN EEN
VOEDINGSPATROON**

Mijn naam is Veronique Hundscheid (1979.) Ik ben getrouwd met Barry en heb een dochter Isabella (2009). Sinds mijn jonge puberjaren ben ik geïnteresseerd in voeding en wat het voor je kan doen. Door mijn drukke bestaan leerde ik al snel het belang van goede voeding en het effect van voeding op mijn gezondheid. Op mijn 22e kreeg ik te maken met voedselallergieën voor o.a. gluten, melk, lactose, ananas, champignons enz. Dit betekende voor mij een grote omschakeling aangezien ik trouw iedere ochtend startte met een zeer vezelrijk ontbijt (pap, roggebroom, Hüttenkäse of muesli met yoghurt). Na enkele jaren van zelfonderzoek en het proberen van verschillende dieetproducten, volgde ik een studie over voeding & diëtetiek. Mijn naaste omgeving kwam steeds vaker met vragen over voeding, voedingssupplementen, afvallen, sporten en voeding en zwangerschap waardoor de stap naar een eigen praktijk snel gemaakt was. Daarna verdiepte ik mij in de wereld van orthomoleculaire voedingsleer. Tot op heden komen verschillende mensen (van jong tot oud) met allerlei vragen bij mij en help ik hen met praktische zaken zoals het maken van juiste voedselcombinaties en het gebruik van voedingssupplementen. Mijn adviezen zijn vooral gericht op het volhouden van een dieet en niet op het tijdelijk aanpassen van een voedingspatroon. Mijn doel is mensen enthousiast maken voor gezonde voeding en een gezonde levensstijl. Daarnaast geef ik ook cursussen en kookworkshops.

Na het afronden van dit geweldige boek ben ik meteen aan het werk gegaan met een 2e boek over voeding vóór, tijdens en na de zwangerschap, voeding voor jonge baby's, peuters en kleuters. De reden voor het schrijven van dit boek is dat ik merk dat er te weinig aandacht wordt besteed aan voedingsadviezen voor vrouwen en mannen die op lange of korte termijn een kind willen.

Al met al ben ik er van overtuigd dat goede voedingsadviezen, een gezonde levensstijl en een grote dosis positieve energie kunnen bijdragen aan het behoud van een goede gezondheid voor jou en jouw gezin! Meer informatie over de praktijk en activiteiten is te vinden op mijn website:

www.adfymenta.nl

Overgewicht en welvaartsziekten

Hoe is het zo gekomen?

Voor de oorlog was alles wat we aten simpel. Megasupermarkten waren er niet en de buurtsupermarkt was de enige en vaste locatie om voedsel te kopen. Mensen hadden geen of weinig bewerkte producten in huis. Men verbouwde zelf groenten en bakte zelf brood of kocht dit bij de plaatselijke bakker of buurtwinkel. Ook tussendoortjes bestonden nauwelijks. Men nam niks met uitzondering van fruit, groenten of een boterham. Van witte suiker



**VOOR DE OORLOG
WAS ALLES WAT WE
ATEN SIMPEL**



KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN STIMULEREN ALLEEN MAAR DE HONGER



en witte-bloemproducten hadden ze nog nooit gehoord behalve datgene wat men zelf bakte. Het leven was hard: de rolverdeling was duidelijk. De vrouwen deden het huishouden waarbij ze echt alles zelf moesten doen, en ze hadden vaak veel kinderen die verzorgd moesten worden. De mannen werkten in mijnen, havens of hadden ander zwaar werk. Kinderen speelden altijd buiten en om van A naar B te komen moest je vaak lange stukken lopen. Mensen bewogen ontzettend veel, aten weinig en gezond en altijd producten die het land en het seizoen te bieden hadden. Ook werd op vaste tijden gegeten zonder tussendoortjes te nemen. Overgewicht en welvaartsziekten waren toen bijna niet aanwezig behalve onder de ouderen die minder lichamelijke inspanning hoefden te leveren. In de jaren na de oorlog nam het voedingsaanbod snel toe. Voeding veranderde in een hoog tempo en suiker en witte bloem werden langzaam maar zeker de basis van zowat alle supermarktproducten. Ook transvetten en E-nummers, die we terugvinden in ons voedsel, zijn heel normaal geworden. Steeds meer light producten komen op de markt met kunstmatige zoetstoffen omdat men langzaam maar zeker het besef krijgt dat suiker ongezond is en dik maakt. Maar kunstmatige zoetstoffen stimuleren alleen maar de honger. Er zijn onderzoeken die aantonen dat bepaalde zoetstoffen erg ongezond zijn en vraatzucht veroorzaken. In sommige landen krijgen varkens Aspartaam zodat de diertjes vraatzucht ontwikkelen en sneller dik en groot worden. Dit is dezelfde zoetstof die we ook terugvinden in ons voedsel. Ook bij mensen stimuleert deze zoetstof de eetlust enorm en vooral in koolhydraten die zoet zijn. Dus: wat als kind begon met een cola light, eindigt vaak in een dikke volwassene.

Van huis uit

Jouw risico op overgewicht en welvaartsziekten wordt voor een gedeelte bepaald door hoe je thuis bent opgevoed. Hebben jouw ouders bijvoorbeeld altijd gezorgd voor een vezelrijk ontbijt? Of aten jullie vaak producten van witte bloem? Werd er altijd op vaste tijden aan tafel gegeten? Kreeg je vaak zoetigheid of koekjes en gebak? En wat was het tussendoortje? Dronk je limonade of water? Al deze factoren bepalen voor een groot gedeelte jouw aanleg om dik te worden of om welvaartsziekten te ont-

wikkelen. Ook het emotionele aspect in de thuissituatie werkt mee.

Het niet toelaten van ware emoties of het weeten van emoties kunnen bijdragen aan overgewicht en welvaartsziekten. Vooral kinderen die op jonge leeftijd te maken krijgen met pesterijen, scheidingen of veel stress neigen zichzelf te belonen met zoete of hartige snacks. Een grote fout die veel ouders maken is dat ze als hun kind verdriet of pijn heeft, het troosten met wat lekkers in plaats van het echt te troosten en te beamen dat het ook vervelend is dat het kind zich zo voelt. Op oudere leeftijd zie je dat deze mensen zichzelf gaan troosten met voedsel om zich beter te voelen, want dat hebben ze immers zo geleerd. Ga ook eens bij jezelf na of je jezelf troost met voeding. Ook als je eenzaam of verdrietig bent geeft voeding een warm gevoel in je buik, een soort troost. Even voelt het lichaam zich beter en geliefder maar dit is slechts tijdelijk. Dit heeft te maken met het hormoon endorfine dat tijdelijk vrijkomt wanneer je dingen eet je die lekker vindt.

Bij volwassenen zie je vaak dat er een vetlaag is gevormd die als een soort pantser werkt om zichzelf te beschermen tegen invloeden van buitenaf (mensen of situaties). Overgewicht en welvaartsziekten dienen dus ook vanuit een thuissituatie te worden bekeken: hoe wordt er met emoties omgegaan en wat is ons geleerd hierover en hoe hebben wij geleerd om te gaan met eten? Je hiervan bewust worden is heel belangrijk en werkt vaak heel goed.

Er zijn veel oorzaken te bedenken voor overgewicht maar de meeste dieetboeken gaan vaak alleen maar dieper in op één specifiek dieet waardoor men veel andere mogelijkheden vergeet. Bovendien vinden wij dat het om je gezondheid gaat en als die goed is, reduceert je gewicht vanzelf. Dieetboeken zijn er bovendien op gericht om zo snel mogelijk binnen een bepaalde termijn gewicht te verliezen met een streng dieet. Het gevolg hiervan is allang bekend: mensen houden dit niet vol en komen het verloren gewicht weer aan met nog een paar kilo's er bovenop. Het is dus van groot belang dat je gaat ontdekken waarom je overgewicht hebt. En dat je leert om gewoon gezond te eten. Wij als voedingsdeskundigen verbazen ons er elke keer weer over dat er maar zo weinig boeken op de markt komen die leren wat gezonde voeding inhoudt voor mensen met overgewicht of welvaartsziekten.

Er wordt al gauw gezegd dat elk pondje door het mondje



**WIJ ALS
VOEDINGS-
DESKUNDIGEN
VERBAZEN ONS ER
ELKE KEER WEER
OVER DAT ER MAAR
ZO WEINIG BOEKEN
OP DE MARKT
KOMEN DIE LEREN
WAT GEZONDE
VOEDING INHOUDT**

**EEN MENS HEEFT
HELEMAAL NIET
ZOVEEL VOEDSEL
NODIG**

**HET MOETEN WEL
GEZONDE EN
HOOGWAARDIGE
PRODUCTEN ZIJN**

gaat maar wij maken in onze praktijk toch regelmatig mee dat dit niet altijd het geval is. Als het lichaam bijvoorbeeld een verhoogd aandeel schimmels heeft of sterk verzuurd is kan dit overgewicht in de hand werken. Het is wel zo dat de meeste mensen verkeerde keuzes maken en te veel eten. Een mens heeft helemaal niet zoveel voedsel nodig; het moeten wel gezonde en hoogwaardige producten zijn die wij eten. Het draait tegenwoordig alleen nog maar om lekker eten want dat vinden we zo gezellig.

Vaak is het moeilijk om erachter te komen welke oorzaak bij jou het probleem is van je overgewicht. In dit boek proberen we veel aspecten zo goed mogelijk uit leggen en mocht je er zelf niet uitkomen dan kan Irene door middel van een (auto)kinesiologische testmethode daar snel uitsluitel over geven.

Wij leren je in dit boek dat het draait om de gezondheid zodat je de kans op welvaartsziekten verlaagt en je zo vanzelf gewicht verliest (mocht dat nodig zijn). Ook leggen we uit wat welvaartsziekten precies zijn en waarom mensen met overgewicht een groter risico lopen. Wanneer je begrijpt waarom en hoe je gezond moet eten dan is het volhouden van een gezonde leefwijze een fluitje van een cent.



Hieronder vind je een tabel waarin je kunt zien wat voor jou een ideaal gewicht zou zijn. Deze tabel laat zien welk gewicht ervoor kan zorgen dat je de beste gezondheid en hoogste levensverwachting hebt. Je lichaamsbouw bepaalt mee of je in de hoogste of laagste marge valt. Bovendien vinden wij gewicht niet zo belangrijk want het gaat erom dat je gezond eet en leeft! Wanneer je gezond eet kom je langzaam maar zeker bij je gezonde gewicht uit en als dit getal wat hoger ligt, dan is dat geen enkel probleem. Vandaar dat onze marges wat ruimer zijn dan gemiddeld geadviseerd wordt. Het moet immers wel haalbaar zijn.

**WIJ VINDEN
GEWICHT NIET ZO
BELANGRIJK**

**HET GAAT ER OM
DAT JE GEZOND EET
EN LEEFT**

LENGTE	1,50m	1,55m	1,60m	165m	170m	175m	1,80m	185m
IDEALE GEWICHT	45 kg en	48 kg en	51 kg en	55 kg en	57 kg en	61 kg en	65 kg en	68 kg en
V & M	56 kg	60 kg	64 kg	68 kg	72 kg	77 kg	81 kg	86 kg



TEST: HOE GEZOND EET JIJ?

1. Hoeveel maaltijden eet je per dag?

- A) 3 stevige maaltijden
- B) 2 maaltijden
- C) Eet constant iets

4. Hoe is je lunch?

- A) Soep (versel) of een salade
- B) Brood met beleg
- C) Een snack of helemaal niks

7. Hoe vaak per week eet je vis?

- A) 2 keer of vaker
- B) 1 keer
- C) Weinig

10. Waar bak jij je voedsel in?

- A) Rijstolie
- B) Roomboter of reformboter
- C) Gewone boter of olie uit de supermarkt

13. Hoe vaak kijk je op de ingrediëntenlijst van je producten?

- A) Vaak
- B) Zelden
- C) Nooit

2. Hoe is je ontbijt?

- A) Stevig ontbijt (niet vet)
- B) Iets kleins zoals fruit
- C) Ontbijt niet of iets met vet (vet vlees/vette kaas of chocopasta)

5. Wat drink je overdag?

- A) Veel water en kruidenthee
- B) Gewone thee of koffie
- C) Frisdranken en koffie

8. Hoe vaak eet je rood vlees? (rund- of varkensvlees)

- A) Maximaal 1 keer per week
- B) Paar keer per week
- C) Voornamelijk

11. Hoe vaak eet je gefrituurd voedsel?

- A) Maximaal 1 keer per week
- B) Paar keer per week
- C) Bijna dagelijks

14. Eet je minimaal 4 keer per week koudgeperste oliën?

- A) Ja, daar let ik op
- B) Ik neem olie uit de supermarkt
- C) Hé, wat is dat?

3. Je tussendoortjes zijn?

- A) Weinig en gezond
- B) Vaak en wisselend gezond
- C) Vaak zoete of zoute dingen

6. Hoeveel koffie of zwarte thee drink je per dag?

- A) Geen, maximaal 1 kopje
- B) 2 tot 4 kopjes
- C) 5 of meer

9. Hoeveel alcohol drink je?

- A) Maximaal 2 per week
- B) Paar dagen per week
- C) Bijna dagelijks

12. Eet je dagelijks minimaal 200 gram groenten en 2 stuks fruit?

- A) Ja, gemakkelijk
- B) Probeer het, lukt niet altijd
- C) Zoveel, nee lukt niet

15. Hoeveel kant en klaar producten eet je?

- A) Weinig, bijna alles eet ik vers en bereid ik zelf
- B) Redelijk wat
- C) Veel, ik heb weinig tijd!



TEL ALLE SCORES BIJ ELKAAR OP

MEEST A-SCORE: Wanneer je alleen maar A-scores hebt gehaald ben je hartstikke goed bezig en hoeven je eetgewoontes niet of nauwelijks verbeterd te worden. Maar voor een optimale gezondheid is het toch goed om dit boek goed te bestuderen want het staat vol met tips waar je zeker wat van opsteekt. Wanneer je toch ook enkele B- en C-scores hebt behaald kan het beter en is het raadzaam om op een gezonde wijze door te gaan, want je bent al op de goede weg.

MEEST B-SCORE: Voornamelijk B-scores, dan zijn je eetgewoonten redelijk. Zeker wanneer je ook nog A-scores hebt, maar er moet nog veel verbeterd worden. Wanneer er veel C-scores bij zitten is het nodig om beter met je voedingsgewoonten om te gaan.

MEEST C-SCORE: Je eetgewoonten zijn echt slecht en je moet nog veel leren. Dus flink aan de slag gaan om de eetgewoonten te veranderen. Dit is echt noodzakelijk om gezond oud te worden.

Oorzaken van overgewicht



Hieronder zie je 17 oorzaken van overgewicht. Door gezond te gaan eten reduceert je gewicht vanzelf, maar soms heeft het lichaam wel extra hulp nodig en helpt één van de genoemde onderstaande punten. Soms is het nodig om je een paar maanden strikt aan een specifiek dieet te houden zodat de oorzaak ook werkelijk kan verdwijnen. Na een dieet van een paar maanden, kun je gewoon gezond gaan eten. Met gewoon bedoelen we niet de adviezen van het voedingscentrum die op zich niet slecht zijn. Wij bedoelen met gezond ook echt gezond! Hoe dat moet staat uitgebreid beschreven in het hoofdstuk: **PASSIE OP HET AANRECHT!**

De 17 punten die overgewicht veroorzaken

1. Het lichaam en vooral de lever houden te veel afvalstoffen vast (ontgiften en lever) (pag. 193)
2. Te veel (snelle) koolhydraten eten
3. Hypoglycemie (pag. 121)
4. Hoge mate van stress
5. Voedselallergieën (pag. 127)
6. Hormonen of de anticonceptiepil (pag. 139)
7. Tekorten aan essentiële voedingsstoffen (pag. 61)
8. Het lichaam is sterk verzuurd (pag. 189)
9. Lichaam heeft moeite om koolhydraten en vetten gezamenlijk af te breken (pag. 59)
10. Candida (pag. 146)
11. Maagprobleem (pag. 151)
12. Verkeerde voedingskeuze (pag. 204-208)
13. Insulineresistentie (pag. 121)
14. Emotie-eter (pag. 169)
15. Stofwisseling is vertraagd (pag. 155/166)
16. Schildklierproblemen (een onderzoek door een arts)

(internist) is absoluut nodig) (pag. 123)

17. Te weinig beweging (pag. 166)

Maar er zijn meer oorzaken die kunnen bijdragen aan overgewicht of die overgewicht stimuleren en waar zeker ook rekening mee gehouden moet worden.

Bijkomende oorzaken

- ✓ Je kauwt niet goed waardoor het speeksel niet goed kan inwerken op de voedselbrij en de opname van voedingsstoffen niet goed verloopt.
- ✓ Je eet veel te snel waardoor het verzadigde gevoel niet komt.
- ✓ Je eet light producten die juist je eetlust vergroten.
- ✓ Je drinkt regelmatig alcohol. Die bevat veel calorieën, breekt waardevolle vitamines en mineralen af, de lever krijgt het zwaar en er ontstaan te veel afvalstoffen waardoor overgewicht ontstaat.
- ✓ Je hebt tekorten aan essentiële vetzuren, vitamines en mineralen.
- ✓ Je darmflora is uit balans.
- ✓ Je hersenen geven geen seintje dat je verzadigd bent.
- ✓ Honger is vaak dorst, je eet terwijl je eigenlijk moet drinken.

Wanneer je er voor kiest om gezond te gaan eten heeft dit niet alleen een positief effect op je gewicht maar ook op je gezondheid. De kans op welvaartsziekten neemt aanzienlijk af én je gaat je ook veel gezonder voelen. Hieronder een overzicht van klachten die allemaal zullen verbeteren.



WANNEER JE ER VOOR KIEST OM GEZOND TE GAAN ETEN HEEFT DIT NIET ALLEEN EEN POSITIEF EFFECT OP JE GEWICHT MAAR OOK OP JE GEZONDHEID

Normaal voedingspatroon

- Overgewicht
- Weinig vitaliteit of energie
- Verzwakt immuunsysteem
- Vaak ziek en veel lichamelijke klachten
- Energiedip en vermoeidheid
- Ondiepe slaap
- Darmen die uit balans zijn
- Klachten die door overgewicht ontstaan
- Meer kans op welvaartsziekten

Echt gezond voedingspatroon

- Gewicht reduceert
- Vitaal en energiek
- Sterk immuuniteitsysteem
- Gezond en krachtig lichaam
- Energiek
- Diepe, lange slaap
- Sterke en gezonde darmflora
- Veel klachten die door overgewicht zijn ontstaan verbeteren.
- Minder kans op welvaartsziekten

Produced in: The Netherlands.

BISCUIT GEVULD MET CRÈME MET VANILLE

Ingrediënten: bloem (tarwe, gerste), crème met vet, suiker, plantaardige oliën en vetten (palm, kokos, weipoeder, dextrose, vanilline), suiker, plantaardig palm, kokos, raapzaad, palmpit, glucosestroop, z E500, E503), voedingszuur (citroenzuur), ei, vanilli extract, kleurstof (caroteen). **Allergie-informatie:** gerst (gluten), lactose, melkeiwit, ei. Gemaakt in e noten, pinda's, rogge (gluten), soja, sesam worden **ten minste houdbaar tot:** zie zijkant. Koel en droog. **Reproduceerd in:** Nederland.

Average nutritional value / Gemiddelde voedingswaarde	/ 100
Energy / Energie	2050 kJ / 490 kcal
Protein / Eiwit	5,0
Carbohydrate / Koolhydraten	76
of which sugars / waarvan suikers	38
Fat / Vet	18
of which saturates / waarvan verzadigd	9,5
Fibre / Voedingsvezel	1,0
Sodium / Natrium	0,27
Salt / Zout	0,74

ALS JE DE INGREDIËNTENLIJSTEN LEEST VAN DE PRODUCTEN DIE JE ONGEMERKT IN JE KARRETJE LEGT WORD JE NIET VROLIJK EN BEGRIJP JE WAAROM WELVAARTSZIEKTEN EEN GROOT PROBLEEM VORMEN VOOR NEDERLAND

Zorg dat je nu afvalt, want welvaartsziekten liggen op de loer!

Welvaartsziekten zijn o.a. hart- en vaatziekten, Alzheimer, kanker, diabetes enz. Ze lijken misschien nog ver weg maar is dat wel zo? Heb je overgewicht, dan is het risico op het krijgen van een of meer welvaartsziekten enorm verhoogd.

Bij de meeste mensen is overgewicht niet zomaar ontstaan. Allerlei lekkernijen worden dagelijks gegeten en de hoeveelheid suiker, witte bloem, transvetten en verzadigd vet in deze lekkernijen rijzen letterlijk de pan uit.

Neem bijvoorbeeld zoet broodbeleg dat eigenlijk gewoon snoep is voor op brood. Laat staan het brood zelf, want het is zoeken geblazen in de supermarkt naar ruwe volkorenproducten. Wat dacht je van je zogenaamde gezonde tussendoortjes die bomvol zitten met suiker, verzadigde en transvetten en witte bloem. Maar ook de wel gezond ogende producten uit de supermarkt zijn vaak niet goed.

Als je de ingrediëntenlijsten leest van de producten die je ongemerkt in je karretje legt word je niet vrolijk en begrijp je waarom welvaartsziekten een groot probleem vormen voor Nederland. Want besef wel dat vroeg of laat 1 op de 3 volwassen Nederlanders met deze ziektes te maken krijgt! Sluit je ogen dus niet. Het is nu tijd voor verandering en verantwoordelijkheid te nemen voor je lichaam en je leven en dat van je gezin. Voed je lichaam in plaats van het te vergifigen.

Vaak zie je bij mensen met overgewicht dat hun suikerspiegel niet stabiel is. Dit is ontstaan door hun eetgewoonte. In normaal supermarktoedsel zitten nu eenmaal veel suikers en witte bloem die ervoor zorgen dat je suikerspiegel continu onder druk staat omdat je cellen stomweg volzitten met glucose. De suikers worden niet opgenomen maar worden omgezet in vet dat zich met name ophoopt op de bekende plaatsen (buik, billen en benen). Als je overgewicht hebt zijn je vetcellen volge- raakt waardoor ontstekingsbevorderende chemicaliën de vrije hand krijgen. Hierdoor kan je lichaam niet meer optimaal functioneren en zichzelf beschermen waardoor de bekende welvaartsziekten vrij spel krijgen.

Het te hoge aantal suikermoleculen in het bloed hecht zich ook aan eiwitten die de bloedvaten irriteren. Wan-

neer die irritatie continu is, ontstaan er beschadigingen in de vaten en kunnen deze gaan ontsteken. Je lichaam wil zich hiertegen beschermen en zal extra cholesterol aanmaken om die beschadigingen als het ware te plakken. Je kunt dit letterlijk plakken noemen want op alle beschadigde plekken in je bloedvaten zal zich cholesterol ophopen. Vooral de slagaderen hebben het zwaar aangezien daar de druk het hoogst is. Hier zal beschadiging dan ook het eerste ontstaan.

Nu hebben we hart- en vaatziekten als voorbeeld genomen, maar andere welvaartsziekten worden door deze verkeerde voedingsstoffen en lichaamstekorten eveneens gevoed. Denk aan kanker, diabetes, Alzheimer enz.

Afgezien van verkeerde voeding en het overmatig gebruik van suiker en witte-bloemproducten zijn er nog twee problemen:

1. We krijgen te weinig vitamine C en omega-3 vetzuren binnen.
2. We krijgen teveel omega-6 vetzuren binnen.

Omega vetzuren zijn gezond maar zodra wij te veel omega-6 vetzuur binnenkrijgen, zal dit ontstekingsbevorderend werken met een te hoog cholesterol en alle andere problemen tot gevolg.

Tegenwoordig krijgen we veel te weinig omega-3 vetzuren binnen die ontstekingen juist doen verminderen en welvaartsziekten de kop indrukken. Het is ook moeilijk om genoeg hiervan binnen te krijgen want het zit alleen veel in vette vis en lijnzaadolie. Vroeger, toen het vee alleen maar gras kreeg zaten er in melk, eieren en vlees ook veel omega-3 vetzuren. Maar door kostenbesparend te werken, krijgen de dieren soja en maïs dat bomvol met omega-6 zit. Hierdoor krijgen wij meer omega-6 binnen dan wij ons bewust zijn.

Ook in onze supermarktproducten voeren zonnebloemolie, maïsolie en sojaolie de boventoon. In wild zitten wel nog veel omega-3 vetzuren dus het is zeker de moeite waard om daar meer van te eten als je van vlees houdt.

De verhouding zou 3 op 1 moeten zijn. Maar tegenwoordig is het al vaak 30 op 1 en is de hoeveelheid omega-6 veel te hoog. We zullen dus minder omega-6 vetzuren moeten binnenkrijgen en meer omega-3 vetzuren moeten nemen om de verhouding weer goed te krijgen.



HET TEKORT AAN VITAMINE C IS ENORM

Ook het tekort aan vitamine C is enorm. Ons voedsel biedt simpelweg niet meer genoeg en we hebben veel nodig van dit antioxidant om überhaupt alle vrij radicalen te vangen die in ons lichaam vrijkomen door slechte voeding, buitenlucht, stress, milieuverontreiniging enz.

