

Voeding die ontstekingen in het lichaam remt en ontstekingen bevordert

Mevrouw Drs. A.C.J. Vester
Arts voor Integrale, Leefstijl- en
Energetische Geneeskunde
Lid A.V.I.G.
www.demodernemedicijnvrouw.nl
astrid@demodernemedicijnvrouw.nl

Ontstekingsremmers:

1. Natuurlijke ontstekingsremmers: Curcuma, knoflook, tijm, oregano, koreander (Ban 2009, Elango 2004), gember, alle mediterrane- en Provençaalse kruiden, kruidnagel, peper, knoflook, komijn, koriander, citroengras en ui, brandnetel, rozemarijn, groene thee.
2. Bio flavonoiden: zeker de stof quercetine in appels, druiven, knoflook, uien en koolsoorten, rauwe voeding, denk bijvoorbeeld aan dagelijks wat kiemen, noten, salade, smoothie en fruit.
3. omega-3 vetzuren, in walnoten, lijnzaad(olie), hennepzaad(olie), koolzaadolie, Perilla olie, vette vis
4. Gebruik olijfolie en kokosolie om in te bakken. Vermijd het gebruik van zonnebloem-, mais- en arachideolie (te veel linolzuur).
5. Vitamine E bronnen als rode palmolie, tarwekiemen, tarwekiemolie, zaden, pitten en noten.
6. Vitamine D in vette vis, roomboter, zuivel en eieren.
7. Dagelijks 250 gram kersen verlaagt het CRP (ontstekingseiwit in het bloed).
8. Ananas, olijfolie en avocado (remmen van ontstekingen, minder vrije radicaal vorming en regulering van onze immuuncellen: onderzoek Baker PR, Schopfer FJ, Freeman: Convergence of nitric oxide and lipid signaling; anti inflammatory nitro fatty acids)
9. Biologisch onbespoten groente, donkergroene groenten zoals waterkers, postelein en peterselie en onbespoten fruit, granaatappelsap
10. Zwarte bes, blauwe bessen, kersen, frambozen, bosbes en meidoorn zijn krachtige anti-histaminica
11. Haver is een graan dat immuun-modulerende eigenschappen heeft omdat het zogenaamde beta glucanen bevat.
12. Volop oplosbare vezels uit bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, lijnzaad, kokos, kokosmeel, haver, inuline, zeewieren, noten, zaden etc. (Mensen die ca. 30-40 gram oplosbare vezels per dag eten hebben minder ontstekingen dan mensen die onvoldoende van deze vezels eten. Voldoende vezels is een must voor een gezonde darmflora!).
13. Voldoende eiwit (Per kilogram lichaamsgewicht is er 0,8- 1 gram netto eiwit nodig. Bij hevige ontstekingen, voor en na operaties, bij chronische ontstekingen, (brand)wonden, trauma's etc. is er ca. 1.5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig). De beste eiwitten zijn in de vorm van vette vis en gevogelte.
14. Cysteïne rijke voeding: ei, yoghurt, kip, gevogelte, avocado, kiemen, zaden, kaas).
15. Lysine rijke voeding: vis, kip, lamsvlees, kaas, bonen, biergist.
16. Naast voldoende eiwit ook veel basische voeding als water, kruidenthee, groente, fruit, etc. te eten/drinken om verzuring te voorkomen.
17. Probeer het bij 3 eetmomenten per dag te houden (tenzij dwingende redenen om het niet te doen). Na elke maaltijd treedt er een zogenaamde 'postprandiale ontstekingsreactie' op: alles

Voeding die ontstekingen in het lichaam remt en ontstekingen bevordert

Mevrouw Drs. A.C.J. Vester
Arts voor Integrale, Leefstijl- en
Energetische Geneeskunde
Lid A.V.I.G.
www.demodernemedicijnvrouw.nl
astrid@demodernemedicijnvrouw.nl

wat we eten is lichaamsvreemd en wordt in ons lichaam omgezet in lichaamseigen waarbij een immunologische reactie optreedt.

Vermijden van **Ontstekingsbevorderaars**:

1. Arachidonzuur in voeding (met name in varkensvlees, pinda's en arachide olie).
2. Suikers en snelle koolhydraten, fructose werken allemaal ontstekingsbevorderend!
3. Teveel Omega-6 vetzuren ofwel linolzuur of teveel verzadigd vet; dit krijgen we bijvoorbeeld binnen door zonnebloemolie, margarines, halvarines etc.
4. Teveel glutenhoudende granen: deze gluten kunnen erg gemakkelijk de slijmvliezen van onze darmen beschadigen. Door deze beschadiging worden we infectiegevoelig en kunnen er overreacties van het immuunsysteem, o.a. allergieën, ontstekingen en op den duur zelfs auto-immuunziekten ontstaan. Dit noemen we een 'lekke darm' ofwel een 'leaky gut'.
5. Te veel alcohol
6. Teveel AGEs (door teveel suikers, fructose, kooktechnieken als bakken, braden, karamelliseren etc.).
7. Teveel toxines in het lichaam: per dag worden we blootgesteld aan duizenden chemische toxines; via voeding, lucht, water, schoonmaakmiddelen, cosmetica etc. Ook kunnen er bij een slecht functionerende spijsvertering inwendige toxines ontstaan.

Vermijd verder ook het gebruik van te veel chemische shampoo's, haarconditioner, zeep, antibacteriële zeep, deodorant, bodylotion, parfums, met sodium laryl sulfaat, parabenen, ftalaten, sodium laureth sulfaat, triclosan, tri-ethylamine en aluminium, die de huid dunner, gevoeliger en meer doorlaatbaar maken en de luchtwegen gevoeliger. Kies in plaats daarvan voor natuurlijke shampoos en zepen zonder bovenstaande chemicalieën van bijvoorbeeld Lavera of Weleda.