



Ontstekingsbevorderende voeding

Reden

(Sterk) ontstekingsbevorderend

Alternatieven

Dierlijke producten

Schadelijke vetten omega 6

Plantaardig imitatievlees; bewerkt vlees(waren).

Grasgevoerd rund, vrije uitloop gevogelte, vis (MSC), orgaanvlees

Vetten en oliën

Schadelijke vetten omega 6

Halverine, margarine, bakboter, plantaardige-, zaden- en notenolie.

Roomboter; ghee; kokosolie; Extra vierge olijfolie

Noten en zaden

Hoge oxalaten & lectines

Pinda (-kaas). Noten: amandel, paranoten, cashewnoten, hazelnoten, walnoten. Zaden: chia, hennep, sesam/tahini.

Noten: kastanje. Matige porties macadamia, pecannoot, pistache. Zaden: zonnebloem, pompoen, watermeloen, pijnboom (met mate).

Bonen

Hoge oxalaten & lectines

De meeste bonen: zwarte-, bruine-, witte-, soja-, kidney bonen, sperziebonen, linzen (bruin of zwart), peultjes

Bepaalde erwten en linzen: kikkererwten, black eyed peas, verse groene erwten, spliterwten, linzen (groene of gele).

Bladgroene groenten

Zeer hoge oxalaten & lectines

Spinazie; snijbieten

Rucola; veldsla, paksoi; kool; tuinkers; andijvie; boerenkool (gekookt); kimchi; sla; spruiten; raapstelen.

Wortelgroenten

Hoge oxalaten & lectines

Bieten; aardappel (gebakken, gekookt, gebakken); zoete aardappel.

Knolselderij; knoflook; ui; radijs ; koolraap.

Andere groenten

Hoge oxalaten & lectines

Aubergine; bepaalde paddenstoelen: chaga, enokitake, gigantische okra; rabarber.

Overige paddenstoelen; broccoli (gekookt); bloemkool; courgette; komkommer; venkelknol.

Ontstekingsbevorderende voeding

Reden	(Sterk) ontstekingsbevorderend	Alternatieven
Hoge oxalaten & lectines	<p>Fruit (bessen, citrusvruchten, andere)</p> <p>Bramen; Goji bessen; kruisbes; moerbeï; framboos; clementines; abrikoos; vijgen; kiwi; peer (Anjou, Magness); granaatappel.</p>	<p>Bosbes; cranberry; citroen; sinaasappels (Valencia, navel); mandarijn; appel; avocado (rijp); kers; kokosnoot; dadels (met mate); druiven; lychee; meloenen; papaja; passievrucht; perzik; peer; pruim.</p>
Hoge oxalaten, lectines & gluten	<p>Graan- en zetmeelproducten</p> <p>Pasta's (wit of volkoren); Brood (wit, tarwe, volkoren).</p>	<p>Witte rijst; konjac noedels; zuurdesem spelt (met mate).</p>
Hoge oxalaten & lectines	<p>Graan- en zetmeelmeel</p> <p>Amandel-; amarant-; gerst-; boekweitmeel</p>	<p>Kokosmeel</p>
Hoge oxalaten & lectines	<p>Granen, ongemalen</p> <p>Amarant; boekweit; chia; kamut; gierst; quinoa; zilvervliesrijst; rogge; spelt; teff; tarwe (seitan, volkoren, zemelen, kiemen).</p>	<p>Witte rijst (basmati, langkorrelige, jasmijn).</p>
Schadelijke melkproducten	<p>Zuivel (Melk, Kaas)</p> <p>Melk (gepasteuriseerd); yoghurt met smaakjes, chocola.</p>	<p>Rauwe melk, rauwmelkse yoghurt, kefir of kaas, A2-melkse producten, griekse yoghurt (met mate).</p>
Melkproducten, soja en oxalaten	<p>Imitatie zuivel</p> <p>Amandelmelk; sojamelk; havermelk</p>	<p>Kokosmelk (kokosdrink); kokosyoghurt.</p>
Hoge oxalaten	<p>Dranken (koffie, thee, sap, water)</p> <p>Zwarte en groene thee; groentesap; fruitsap</p>	<p>Water; koffie; de meeste kruidentheën.</p>