

Ook vet is een stille ontsteking...!

SCHEVENINGEN - Steeds meer mensen leven tegenwoordig bewust of onbewust met chronische ontstekingen. Chronische ontstekingen spelen een belangrijke rol bij bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, depressies, huidproblemen, botontkalking en insulineresistentie, reuma en chronische vermoeidheid. Het grootste gedeelte van de cellen van je immuunsysteem bevinden zich voornamelijk in je darmflora. Daarom is de juiste voeding zo belangrijk voor het sterker maken van je immuunsysteem. De aanwakkers van ontstekingen treffen we o.a. aan in de kunstmatige zoetstoffen, hardgemaakte vetten, arachidonzuur (varkensvlees), glutenhoudende granen, melk van de koe, zuurvormende voeding zoals suiker, peulvruchten,

soja, rijst, vlees, koffie, alcohol en zwarte thee.

Verstandig is het om vooral te focussen de voedingsmiddelen die gunstig zijn voor de darmflora.

Over het algemeen alle groenten en fruit, veel groenten.

-Lijnzaad, vette vis, walnoten oftewel omega 3 vetzuren

-Olijfolie (koudgeperst)

-Glutenvrije granen (quinoa, haver, boekweit)

-Eiwitten en bij voorkeur plantaardige eiwitten (groene groenten, zeewier, ongebrande noten, zaden en pitten)

-Vitamine D. Een tekort kan ontstekingen aanwakkeren.

Zoals benoemd zijn groenten en fruit ontstekingsremmend, net zoals vis en noten. Los van



een heerlijke toevoeging qua smaak in diverse gerechten, zorgen ook diverse kruiden en specerijen voor een ontstekingsremmend effect. Heel krachtig zijn gember, kurkuma, ginkgo biloba, knoflook, chili en brandnetel. Prettig om te weten zijn er bepaalde com-

binaties die het ontstekings-effect kunnen neutraliseren. Een hamburger heeft bijvoorbeeld een bepaalde ontstekingswaarde, echter gegeten in combinatie met avocado ontstaat er een veel lagere ontstekingswaarde. Ondanks het feit dat een flinke portie avocado

bijdraagt aan veel meer calorieën aan de maaltijd is de toevoeging van deze onverzadigde vetten en antioxidanten het zeker waard. Eieren zijn ook ontstekingsbevorderend maar om er een exotische gewoonte van te maken er curry doorheen te roeren krijg je niet alleen een heel smaakvol ei en is het negatieve effect ook opgelost. Er zijn dus gelukkig wat trucjes om ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen te temperen.

Helaas is dit al weer mijn laatste column. De stukjes heb ik met heel veel plezier geschreven en ben dankbaar voor de positieve reacties. Wel ben ik nog bereikbaar voor reacties, vragen of informatie over online begeleidingen via info@foeddamaris.nl.