

Voeding



Voedingstips

Bewust met je lichaam omgaan, is ook bewust eten. In de praktijk merken we vaak dat er interesse ontstaat in voeding. Faro neuro & health center heeft aan de hand van de meest gestelde vragen uit de praktijk wat praktische adviezen op een rijtje gezet.

- Het is belangrijk om voeding tot je te nemen in zijn meest oorspronkelijke vorm. Lees daarom eens de verpakking voordat je een product koopt. Bewerkte producten worden door je lichaam niet als lichaamseigen herkend en hierdoor worden ze niet goed verwerkt en worden de afvalstoffen in de cellen 'geparkeerd'.
- Eet biologisch (dynamische) producten
Biologische producten bevatten minder bestrijdingsmiddelen en zijn met respect voor (en in samenhang met) de natuur geteeld. Deze producten hebben hierdoor meer levenskracht dan de groenten uit de supermarkt. Hoe krachtiger een voedingsmiddel, hoe meer energie ons lichaam eruit kan halen.
- Vermijd bewerkte, geraffineerde en kant en klare voedingsproducten:
 - Halva- en lichtproducten
 - Producten waarvan het vetgehalte is bewerkt (halfvol/mager)
 - Producten met transvetzuren (margarine)
 - Producten met geharde oliën
 - Producten met suiker
 - Producten met kunstmatige toevoegingen
- Eet gevarieerd
 - Varieer groenten (minimaal 2 ons/dag) en fruit (2 stuks/dag)
 - Eet eens noten als tussendoortje (3 eetlepels per dag): walnoten, amandelen, hazelnoten, paranoten, pecannoten, cashewnoten, macadamianoten
 - Goede vuistregel: eet iets pas na 3 dagen weer
 - Een gevarieerd eetpatroon geeft je ook als mens meer variatie
- Drink voldoende water (± 2 L/dag)
 - Drink niet tijdens de maaltijd (drink $\frac{1}{2}$ uur ervoor of 2 uur erna)
Door tijdens de maaltijd water te drinken, raakt de maag sneller vol en wordt de grotere inhoud moeilijker verteerd.

- Eet overwegend basische voeding, verminder zuurvormend voedsel
Zie de achterkant van deze folder voor uitleg over het zuur-base evenwicht.
- Bereid het voedsel met zorg
 - Bak en braad met milde olijfolie (of bak in roomboter)
Voeg een mespuntje roomboter toe zodat je aan de boter kunt zien wanneer de olie heet genoeg is.
 - Wok en frituur in kokosolie of palmvet (verzadigd vet)
 - Roerbak of smoor groenten
 - Stoom aardappelen gaar of kook ze in weinig water
Door koken en vocht afgieten gaan voedingsstoffen verloren.
- Eet langzaam
De vertering begint al in de mond, dus door de enzymen in de mond de tijd te geven om hun werk te laten doen, zullen meer voedingsstoffen worden opgenomen in deze fase en verloopt de rest van de spijsvertering soepeler.
Tips om langzamer te eten:
 - Voedsel niet te fijn snijden/mixen
 - Goed kauwen
 - Goed proeven
 - Kleinere happen nemen (kleiner bestek)
 - Met de niet-dominante hand of met stokjes eten
 - Pauzeren tussen de happen
 - Na elke hap de mond helemaal leeg eten
- Eet niet te veel
Het lichaam doet er 20 minuten over om een 'vol'-signaal af te geven, dus geef het lichaam hier ook de tijd voor en eet niet te veel in deze 20 minuten. Negering van dit signaal is zonde omdat het natuurlijke proces hierdoor onnodig wordt verstoord. Gewichtstoename en energieafname kunnen het gevolg zijn van te snel en hierdoor te veel eten.
- Houd rust, ritme en regelmaat
 - Begin iedere dag met stevig ontbijt
 - Eet naast 3 maaltijden 1-2 x iets voedzaams tussendoor
Hierdoor blijft de stofwisseling op gang.
 - Sla geen maaltijden over!
 - Neem tijd om goede voeding te kopen, bereiden, proeven en neem tijd om ervan te genieten
 - Vermijd stress en neem voldoende ontspanning
 - Beweeg minimaal 30 minuten per dag (lieft in de buitenlucht)
 - Ga op tijd naar bed

Zuur-base evenwicht

Het lichaam heeft van nature een licht base-overschot en probeert dit constant te houden. Daarom wordt het zuur zoveel mogelijk uitgescheiden door de nieren. Maar bij een voedingspatroon met te veel zuur voedsel, kan dit zuur compenserende mechanisme het niet meer aan. Hierdoor ontstaat een zuuroverschot en dit zuur wordt afgevoerd naar de weefsels. Dit kan de aanleiding vormen tot de meest uiteenlopende klachten. Voor de genezing van deze klachten moet het evenwicht in de zuur-basehuishouding worden hersteld. Het is belangrijk op te merken dat de zuurgraad van een voedingsmiddel wordt bepaald door de chemische samenstelling, niet door de smaak. Zure voedingsmiddelen zijn ook niet per definitie slecht voor de gezondheid, maar het evenwicht moet niet extreem worden verstoord.

De verzuring kan op verschillende manieren worden bestreden. Gebruik hiervoor overwegend basische voeding en verminder zuurvormend voedsel (zie de tabel hieronder). Daarnaast is het belangrijk om de juiste eetgewoonten in acht te nemen (goed kauwen, niet te veel eten). Koffie, thee, cacao en alcohol kunnen beter worden vermeden, omdat deze middelen de reiniging remmen. Kruidentheeeën en basische dranken mogen wel royaal worden gedronken. Verder is het goed om zeer royaal gebruik te maken van verse groenten en om regelmatig aardappelen als basis van de maaltijd te nemen. Neem verder dagelijks veel beweging in de frisse buitenlucht. Hierdoor ademen de longen meer koolzuur uit en dit gaat ook de verzuring tegen. Daarnaast kan de ontzuring ook door de huid worden bevorderd, door bijvoorbeeld te zwemmen of in de sauna te gaan. Houd tot slot ook de zure gedachten uit het hoofd en streef naar een bewuste, positieve levenshouding.

Zuur/basisch

Sterk zuurvormend

Zuurvormend

Zwak zuur/basenvormend

Basenvormend

Sterk basenvormend

Voedsel

vlees, vis, gevogelte, wild, ei, soja

peulvruchten (ook pinda's), granen, kaas

kwark, noten, zaden, roomboter, olie

vloeibare melkproducten (melk, yoghurt)

groenten, fruit, aardappelen

Voor meer voedingsstips kunt u terecht bij:

Faro neuro & health center

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Papaverstraat 26B, 1131 HK Volendam

Tel: 0299-713002 | info@farohealthcenter.nl | www.farohealthcenter.nl

Jan Karregat (natuurgeneeskundig therapeut & psychosociaal hulpverlener)

Marjanne Laeven (natuurgeneeskundig therapeut & verloskundige)