

## VOEDING ALS MEDICIJN

*Hippocrates, de grote Griekse geneesheer uit de oudheid, zei het al treffend: "Uw voeding is uw geneesmiddel, uw geneesmiddel is uw voeding."*

Hoe alledaagse voedingsmiddelen kunnen helpen bij klachten als:

Aambeien	Huidaandoeningen
Adem, slecht ruikende	Hypoglykemie
Allergie, voor voedsel	Jicht
Allergie, voor gluten	Kanker
Allergie, voor koemelk	Leveraandoeningen
Anorexia, boulimia	Maagklachten
Blaasontsteking	Menstratiepijn
Bloedarmoede	Mineralentekort
Bloeddruk, hoge	Nervositeit
Bloeddruk, lage	Nieraandoeningen
Botontkalking	Oogaandoeningen
Cariës	Overgangsklachten
Cholesterol, te hoog	Overgewicht
Darmflora, verstoorde	Prostaataandoeningen
Darmgassen	Reisziekte
Darmparasieten	Reuma
Depressiviteit	Roken, stoppen met
Diabetes	Schildkieraandoeningen
Diarree	Schimmelinfecties
Eetlust, gebrek aan	Slapeloosheid
Galstenen	Spataderen
Haaruitval	Vermoeidheid
Hart- en vaatziekten	Vitaminetekort
Hoofdpijn	Weerstand, verminderde

## VOEDING ALS MEDICIJN

Artsen en diëtisten hanteren tegenwoordig een voedingswijzer met daarin tien "Spelregels Goede Voeding". Wie zich daaraan hoeft volgens het Voedingscentrum niet bang te zijn voor tekorten.

### Wat HEBBEN WE NODIG

Wat hebben we nodig: 50 essentiële stoffen, die we niet zelf aanmaken maar via voeding binnenkrijgen. Dit zijn 20-21 mineralen, 13 vitaminen, 8 aminozuren, 2 vetzuren, koolhydraten, water en zuurstof. Voor al de stoffen is een minimale, optimale en vaak ook maximale hoeveelheid bekend.

### ALGEMENE SPELREGELS

1. **Eet gevarieerd** uit de volgende 4 groepen basisvoedingsmiddelen:
  - a. Brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
  - b. Groente en fruit
  - c. Melk, melkproducten (de zure producten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en biogarde), kaas, vlees, vis, kip, ei of tahoe
  - d. Halvarine, margarine, olie
2. **Let op vet**, beperk vooral verzadigd vet (dierlijk vet, hard bakvet, bakkerijproducten). Maximaal 30—35% van de calorieën, max 10% uit verzadigd vet.
3. Eet ruimschoots basisgroep a. Belangrijk leverancier van koolhydraten en voedingsvezels. Vertering van koolhydraten levert energie. **50-55 % van de calorieën zou uit koolhydraten moeten bestaan**
4. Eet volop groente en fruit (rijk aan vitaminen, mineralen en vezelstoffen). **150-220 gram groente en 2 stuks fruit**. Max 2x per week nitraatrijke groente (andijvie, spinazie, rode biet, sla) en **geen nitraatrijke groente in combinatie met vis**.
5. **Houd gewicht op peil**. Door gezond te eten en voldoende te bewegen
6. **Wees zuinig met zout**. Geen extra zout toevoegen, je krijgt toch wel voldoende binnen.
7. **Drink veel (1,5 liter** bij voorkeur mineraalarm en niet-bruisend water), hooguit 2-3 glaasjes alcoholhoudende drankjes en bij voorkeur ook niet dagelijks.
8. **Eet niet de hele dag door**. Naast ontbijt, middag- en avondeten niet meer dan 4x per dag een gezond tussendoortje.
9. **Ga hygiënisch en veilig met voedsel om**. Voorkom voedselvergiftigingen en voedselinfecties.
10. **Lees wat er op de verpakking staat**. Ingrediënten en additieven (E-nummers) staan in volgorde van afnemende hoeveelheid vermeld. Let ook op de houdbaarheidsdatum

### ADVIEZEN UIT DE NATUURGENEESKUNDE

- **Benut voedsel zoveel mogelijk zoals de natuur het verschaft, zonder uitgebreide raffinering of toevoegingen van conserveringsmiddelen, kleur-, geur- en smaakstoffen.**
- Voorkeur gaat uit naar **volkoren producten en biologisch verbouwde groenten bij voorkeur van het seizoen.**
- **Koudgeperste, plantaardige oliën**
- **Producten met keurmerk**, zoals EKO-keurmerk
- Spaarzaam gebruik van dierlijke eiwitten, **gebruik liever plantaardige eiwitten**, zoals sojaproducten.
- **Eet gescheiden**. Spijsvertering verloopt beter als koolhydraten en eiwitten niet in eenzelfde maaltijd gebruikt worden. **Liefst 1 maaltijd strikt vegetarisch.**
- Vis, eet 1-2x per week vis (omega-3 vetzuren helpen te hoog cholesterolgehalte in het bloed te voorkomen)
- **Basenoverschot**. Groenten behoren tot de basenvormende voedingsmiddelen, een maaltijd zou voor 2/3 uit groenten moeten bestaan
- **Gebruik veel basenvormende voedingsmiddelen** zoals groente en fruit en weinig zuurvormende zoals vlees
- **Voedingssupplementen**. Door huidige voeding ontstaat vaak een tekort aan vitamine, mineralen en sporenelementen. Orthomoleculaire therapeuten bevelen vaak extra voedingssupplementen aan als een multivitaminen- en mineralenpreparaat