



Nico Pauly

**Manuele Neurotherapie
Toegepaste kinesioLOGIE**

Mobiel: +32 (0) 475/804790

E-Mail: nico@pijncoach.be

Website: <https://pijncoach.be>

Voedingsadviezen.

Opmerking vooraf:

Een aantal van de voedingsadviezen die je hier leest komen bij de meeste mensen nogal drastisch over. Voedingspatronen veranderen vraagt wel een inspanning en ook een wil om te veranderen. We blijven echter mensen met onze sterktes en zwaktes. Probeer de hier vooropgestelde aanpassingen stilletjes aan toe te passen in je voedingsgewoontes. Een goede start bijvoorbeeld is: sober en aangepast tijdens de werkdagen en de zondag is er om te zondigen.

De voorziening van alle noodzakelijke energie via onze voeding is eigenlijk hetzelfde gebleven als onze verre voorouders: de jagers-verzamelaars van pakweg 10.000 jaren geleden.

Die mensen aten alles wat ze konden vinden om hun dagelijkse honger te stillen: planten, fruit, noten, zaden en al het even kon dieren die ze op hun jacht konden doden. Eten was er niet altijd voorradig. Drie keer eten per dag was maar zelden haalbaar en vlees was er ook niet alle dagen. De jagers-verzamelaars leefden vooral in de nabijheid van zee of waterlopen. Vis was er dus veel meer beschikbaar dan vlees.

Culinair was dat allemaal niet. In de loop van de tijden, en vooral met de opkomst van de welvaart en de overdaad, zijn we steeds meer en meer gaan eten van dezelfde bronnen: suikers en koolhydraten en veel vlees. Wat een overdaad aan suikers, koolhydraten en vooral vlees van viervoeters veroorzaken heb we al gelezen in het document "Chronische pijn en laaggradige ontsteking" op deze site.

Een gezonde voeding moet voldoende energie geven (calorieën) en voldoende bouwstoffen: vitaminen, mineralen, vetzuren, eiwitten enz.

De uiteindelijke molecule die de lichaamcellen als energie gebruiken is hoofdzakelijk glucose (suiker). De glucosemoleculen dienen best vrijgezet te worden op een gestage wijze uit vetten en eiwitten. Dus niet door het lichaam te bombarderen met rechtstreekse suikermoleculen want dat leidt tot schadelijke verbindingen die ontsteking veroorzaken.

Hier krijg je een overzicht hoe je kan omgaan met vetten, eiwitten, koolhydraten en groenten en fruit.

1. Vetten.

Vetten leveren calorieën op doordat ze op een gestage manier omgezet kunnen worden tot glucose. Maar ze zijn ook noodzakelijk als bouwstenen. Het menselijk lichaam bestaat uit ongeveer 35 biljoen cellen (35.000 miljard) en hun wand of celmembraan is opgebouwd uit vetten, zo niet vallen ze uit elkaar. Vetten vormen ook de bron van de bouwstenen van de hormonen.

Vetten zijn ook cruciaal voor de hersenen. 60% van de hersenen bestaat uit vetten.

Gezonde vetten haal je uit:

- **Vlees. Aanbevolen hoeveelheid: 1kg/week.**

- Geef de voorkeur aan natuurlijk gekweekt gevogelte.
- Wees voorzichtig met vlees van alles wat op vier poten loopt.
Beperk dat tot hoogstens 1 x/week

- **Eieren. Aanbevolen hoeveelheid: 12/week.**

Eieren bevatten, naast vit B, ijzer en magnesium, heel veel choline: een essentieel vet voor hersen- en spiercellen.



Nico Pauly

**Manuele Neurotherapie
Toegepaste kinesiologie**

Mobiel: +32 (0) 475/804790

E-Mail: nico@pijncoach.be

Website: <https://pijncoach.be>

- **Vis, schaal- en schelpdieren. Aanbevolen hoeveelheid: 1kg/week.**
 - o Deze bevatten vooral veel omega-3 vetzuren. Die zijn sterk ontstekingswerend maar ze liggen vooral aan de basis van de ontwikkeling van de hersenen.
- **Noten en zaden. Aanbevolen hoeveelheid: een handvol per dag van elk.**
- **Oliën.** Aanbevolen: olijfolie extra vierge, kokosolie, lijnzaadolie, avocado-olie, koolzaadolie.
 - o Geef voorkeur aan oliën met overdaad aan omega-3 of omega-9 tegenover oliën met te veel omega-6. Omega-6 kan bij overdaad ontstekings oproepen.
 - o Let op met zonnebloemolie: bevat veel omega-6!
 - o Bakken en braden kan met zuivere olijfolie, kokosolie, roomboter.
 - o Charcuterie, kant- en klare maaltijden, bereid broodbeleg enz. bevatten grote hoeveelheden omega-6.
 - o De aanbevolen verhouding omega-6 ten opzichte van omega-3 is 3:1. In ons modern voedingspatroon is dat 10:1!

2. Eiwitten.

Eiwitten zijn bouwstenen voor alle weefsels: botten, ligamenten, spieren, hormonen, neurotransmitters en hersenen.

De beste eiwitbronnen zijn: gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, eieren.

Bij wondheling na bijvoorbeeld sportletsels, breuken, pees- en ligament ontstekingen heb je veel eiwitten nodig. Je kan de hoeveelheid per dag dan best wat opdrijven.

Melk/kazen/yoghurts

Geef eerder de voorkeur aan kokos- en amandelmelk en yoghurt omdat ze van plantaardige oorsprong zijn en niet van viervoeters.

Wees zeer zuinig met kazen omdat ze veel verzadigde vetzuren bevatten. Geef voorkeur aan geitenkaas of nog beter: kwark of platte kaas.

3. Koolhydraten.

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van glucose. Voor de opname van glucose in de cellen is 1 hormoon beschikbaar: insuline.

Als je het lichaam bombardeert met een overvloed aan glucose dan moet de alvleesklier voortdurend zorgen voor insuline-pieken en dat leidt op den duur naar uitputting en diabetes type-2.

Brood, aardappelen, pasta en rijst, energydranken, suikersnacks, koekjes, patisserie enz. zorgen, door de aard van hun samenstelling, voor zulke suiker bombardementen.

Geef de voorkeur aan koolhydraat-bronnen die glucosemoleculen gestaag en langzaam vrijgeven zonder de nadelige gevolgen van insuline-pieken.

Goede koolhydraatbronnen zijn: zoete aardappel, pastinaak, rammenas, aardpeer, koolrabi en andere knolgewassen en kolen.

Wees dus uiterst matig met brood, aardappelen, pasta en rijst. Als je dat toch eet, geef dan de voorkeur aan volkorenbrood, volkorenpasta en volkoren rijst.



Nico Pauly

**Manuele Neurotherapie
Toegepaste kinesiologie**

Mobiel: +32 (0) 475/804790

E-Mail: nico@pijncoach.be

Website: <https://pijncoach.be>

4. Groenten en fruit.

Groenten en fruit zijn uitstekende leveranciers van trage koolhydraten, vezels, mineralen, vitamines en zo veel meer.

Eet alle dagen zeer veel groenten en planten, liefst een samenstelling van meerdere soorten.

Bij de warme maaltijd zou je bord ten minste voor 2/3 gevuld moeten zijn met een mengeling van groenten en planten.

Geef bij fruit de voorkeur aan niet al te zoeten soorten zoals appels, abrikozen, ananas, banaan, alle bessen, kokos enz.

TIP

Bij elke maaltijd schiet het immuunsysteem in gang om de toxines, bacteriën en virussen die je met het voedsel inslikt te lijf te gaan. En dat is zeker zo als je een suikerrijke maaltijd neemt. Moet je echt 3 x per dag eten? Probeer regelmatig eens een maaltijd over te slaan en eet zeker nooit tussendoortjes! Hetzelfde met drank. Je moet voldoende vocht drinken per dag toch zeker anderhalve liter). Dat haal je uit water, thee of soep. Maar drink niet de gehele dag door met slokjes maar drink een substantiële hoeveelheid in een keer.

Nuttige links:

TREAT

Gezonde broodmixen, pasta's, koekjes, pannenkoekdeeg en meer...

Pit&Pit / De Notenshop

Noten en zaden in alle vormen en mengelingen en nog meer...

KPNI foodie

Vele prima recepten en meer...

Mijn eigen broodrecept.

Maak je eigen kokosyoghurt

Aanbevolen boeken.

- **Word weer mens** van Dr. Leo Pruimboom.
- **Hoe word ik een oersterke voetballer** van Christian Vandenabeele en Thomas D'Havé.
- **Low carb kookboek** van Jane Faerber.
- **500 koolhydraatarme gerechten** van Deborah Gray.
- **Kookboeken** van Pascale Naessens