



*Vlaamse Liga
voor
Fibromyalgie-Patiënten
v.z.w.*

Secretariaat :

Impulsstraat 6 C
B 2220 Heist-op-den-Berg
Tel: 015/25.33.19
Fax: 015/23.33.38

Openingsuren:
Maandag en woensdag van 10u00 – 16u00

Email:

info@vlfp.be

Website

www.fibromyalgie.be

Forum:

www.vlfp.be

Bankrekening:

IBAN: BE21 4077 0326 1103
BIC: KREDBEBB

**Maak met gepaste wijsheid gebruik van de geleverde informatie.
Raadpleeg steeds je arts alvorens aangehaalde therapieën uit te proberen.**

Inhoudsopgave

1	Voorwoord	5
2	Wat je zeker moet weten	6
2.1	Wat is gezonde voeding?	6
2.1.1	Een stuk levende natuur	6
2.1.2	Bio-energetische voeding	6
2.1.3	Chemie in ons hoofd	7
2.1.4	Voedselkwaliteit	7
2.2	Voedingsstoffen	9
2.2.1	Indeling	9
2.2.2	Deel van een levend geheel	9
2.2.3	Energie, warmte en calorieën	10
2.2.4	Koolhydraten	11
2.2.5	Vetten	14
2.2.6	Eiwitten of proteïnen	18
2.3	Hulpstoffen	19
2.3.1	Water	19
2.3.2	Mineralen	20
2.3.3	Spoorelementen	23
2.3.4	Vitaminen	26
2.3.5	Synergie tussen natuurlijke vitamines, mineralen en spoorelementen	30
2.3.6	Antioxidanten en vrije radicalen	31
2.3.7	Vezels	32
2.4	Ons spijsverteringsstelsel	33
2.4.1	Darmflora en immuniteit	34
2.5	Het zuur-base evenwicht	35
2.5.1	Op zoek naar evenwicht	35
2.5.2	Misverstanden	36
2.5.3	Voedingsmiddelen volgens zuur/base evenwicht	37
2.5.4	Weer op peil	37
2.6	Voedselcombinaties	38
2.6.1	Waar het over gaat	38
2.6.2	Combinaties in theorie	39
2.6.3	Haalbaarheid in de praktijk	41
3	Wat je zelf kan doen	42
3.1	Fruit en groenten, een krachtig medicijn	42
3.1.1	Van al het goede	42
3.1.2	In alle kleuren en smaken	43
3.1.3	Rauwkost	46
3.2	Paddenstoelen en andere zwammen	48
3.2.1	Paddenstoelen	48
3.2.2	Komboecha of theezwam	49
3.3	Noten, zaden en pitten	50
3.3.1	Noten	50
3.3.2	Zaden en pitten	50
3.4	Granen	51
3.4.1	Volkoren of niet?	51
3.4.2	Meer variatie	52
3.5	Zuivel en eieren	54
3.5.1	Melk, de witte motor?	54
3.5.2	Melkzure producten	55

3.5.3	Kaas	56
3.5.4	Eieren	56
3.6	Vlees en alternatieven	57
3.6.1	Voor- en nadelen van vleesconsumptie	57
3.6.2	Vegetarisch en veganistisch	58
3.6.3	Vleesvervangers	59
3.7	Vis en zeevruchten	59
3.7.1	Zo gezond als een vis?	59
3.7.2	Schaal- en schelpdieren	60
3.8	Vetten in de voeding	60
3.8.1	Levensbelangrijke vetten	60
3.8.2	Hoe kies je een goede bron van gezonde vetten?	62
3.8.3	Olie in de keuken	63
3.8.4	Margarines	64
3.9	Gezond zoet	64
3.9.1	Geraffineerd en kunstmatig zoet	64
3.9.2	Natuurlijk zoet	70
3.9.3	Mogelijke gevolgen van langdurig gebruik van geraffineerde suikers	75
3.10	Kruiden en specerijen	77
3.10.1	Veelzijdig	77
3.10.2	Verwerkingsvormen en gebruik	78
3.10.3	Welke kruiden zijn nuttig bij FM/CVS?	80
3.11	Koffie, thee, wijn en co(la)	87
3.11.1	Water is de basis	87
3.11.2	Kopje koffie	88
3.11.3	Thee	90
3.11.4	Frisdrank, lege voeding	91
3.11.5	Fruitsap	91
3.11.6	Alcohol	91
4	Voedingssupplementen	92
4.1	Nuttig of overbodig?	92
4.2	Synergie	93
4.3	Enkele mogelijke supplementen bij FM/CVS	93
4.3.1	MSM of methylsulfonylmethaan	93
4.3.2	Glucosamine	95
4.3.3	Co-enzyme Q10	97
4.3.4	DHEA of dehydroepiandrosteron	98
4.3.5	NADH of nicotinamide adenine dinucleotide + hydrogen	100
4.3.6	EPA* en DHA*, de omega-3-vetzuren	102
4.3.7	Gefermenteerde knoflook	102
4.3.8	Probiotica	103
4.3.9	Malic Acid (magnesiummalaat)	103
4.3.10	Vitaminen- en mineralenpreparaten	103
4.4	Functionele voeding	104
4.4.1	Wat is het?	104
4.4.2	Geen wondermiddelen	105
5	Als voedsel voor problemen zorgt	105
5.1	Intoleranties en allergieën	105
5.1.1	Voedselovergevoeligheid	105
5.1.2	Welvaartsaandoeningen en pseudo-allergieën	108
5.1.3	Verstoord evenwicht	110
5.1.4	Andere vormen van voedselovergevoeligheden	111

5.1.5	Diagnose stellen	113
5.1.6	Behandelingen	114
5.1.7	Bloedsuikerschommelingen en goede vetten	115
5.2	Hypoglycemie	116
5.2.1	Wat is het?	116
5.2.2	Onze energieproductie	117
5.2.3	Hypoglycemie is geen ziekte	117
5.2.4	Symptomen	118
5.2.5	Wat je zelf kan doen	119
5.3	Het prikkelbaredarmsyndroom (PDS).....	119
5.3.1	Uitlokkende factoren	120
5.3.2	Wat is er aan te doen?	120
6	Het candidasyndroom.....	121
6.1	Wat is het?.....	121
6.2	Symptomen.....	121
6.3	Oorzaken	122
6.4	Hoe ontstaat systemische candida?	123
6.5	Diagnose.....	123
6.5.1	Levend-bloed-analyse (LBA)	123
6.5.2	Anamnese en symptomenlijst	123
6.5.3	De spuugtest	124
6.6	Langdurige behandeling	124
6.7	Candida scorelijst (bijlage: tabel II).....	125
6.8	Aangepast dieet	125
7	Ontgiftig van het lichaam	127
7.1	Evenwicht	127
7.2	Hoe ontzuren?	127
7.2.1	Te mijden	127
7.2.2	Ontzurend eten	128
7.2.3	Ontgiftigskuren, nuttig of schadelijk?	128
8	Niet alleen de voeding	130
8.1	Stress.....	130
8.1.1	Uitputting van voedingsstoffen	130
8.1.2	Spanning en ontspanning	130
8.2	Ademen en bewegen	131
8.2.1	Levensenergie.....	131
8.2.2	Lichaamsbeweging	132
8.2.3	Lachen	132
8.3	Slaap en rust.....	133
8.4	De kracht van onze gedachten	133
9	Tabel I: Glycemische indexen	134
10	Tabel II: scorelijst candidasyndroom	135
11	Referenties en literatuur	139
12	Verklarende woordenlijst	141

1 Voorwoord

Is voeding dan zo belangrijk als je fibromyalgie hebt? Speelt het dan echt een rol wat je eet? Verdwijnen al die dagelijkse ongemakken, zoals zware vermoeidheid, aanhoudende pijn, slechte recuperatie, slaapproblemen, ongemakken bij de vertering, concentratieproblemen,... alleen maar door anders te eten? Veelgestelde vragen!

Zoals zoveel in het leven is niet alles zwart of wit, maar zijn er veel nuances. Eén ding staat vast: wat je eet en drinkt is het 'materiaal' waarmee jouw lichaam en jouw geest moeten werken. Stop je minderwaardig voedsel in die prachtige 'machine' die je lichaam is, dan zullen er vroeg of laat problemen optreden. Wanneer jouw lichaam al in een mindere conditie is en regelmatig te kennen geeft dat de werking niet zo best verloopt, speelt voeding zeker een belangrijke ondersteunende rol.

Voeding kan een ondersteuning zijn, maar even goed een bijkomende belasting voor de ontplooiing van jouw zelfgenezend vermogen.

De meeste fibromyalgiepatiënten zijn altijd al erg streng voor zichzelf geweest en hebben de neiging om de lat (te) hoog te leggen bij alles wat ze doen (ik spreek uit ervaring!). Daarom: wees wat milder voor jezelf! Zorg voor je lichaam en je geest door een gezondere levenswijze en natuurlijkere voeding te nuttigen. Je zal zien dat je resultaat boekt.

Minder pijn, een betere spijsvertering en vooral veel meer energie zijn voor mij de belangrijkste pluspunten sedert ik dit voedingspatroon volg. De immuniteit gaat erop vooruit en daarmee verdwijnen of verminderen ook een aantal lastige problemen, zoals o.a. schimmels, verkoudheden en andere infecties.

Uit ervaring weet ik dat er niets moeilijker is dan een gewoonte te veranderen, maar het loont heel zeker de moeite om je dagelijks voedingspatroon wat gezonder te maken. Met deze brochure wil ik aangeven waarom je sommige zaken beter anders aanpakt, zonder daarom een zwaar dieet aan te prijzen.

Bij voordrachten rond dit thema krijg ik dikwijls de vraag: “Hoe begin je hier nu aan?”

Als voedingsconsulent vertrek ik altijd van het huidige voedingspatroon van de cliënt om van daaruit stap voor stap en in samenspraak een aantal zaken te wijzigen. Door te focussen op kleine 'overwinningen' krijg je langzaam een beter gevoel.

Ik wens je veel succes en vooral meer vreugde in je leven.

Christine Leyns

2.4 Ons spijsverteringsstelsel

Zodra we een hap nemen, begint de spijsvertering. Speekselklieren in de mondholte maken speeksel aan. Ook gaat er onmiddellijk een signaal naar onze hersenen. De hersenen geven dit signaal door aan de maag, waardoor de productie van maagsap op gang komt.

In het bovenste gedeelte van de maag wordt maagsap toegevoegd aan de voedselbrij. Vervolgens komt het voedsel in het onderste deel van de maag terecht. Hier wordt het gekneet, fijngemalen en goed vermengd met het maagsap. Op deze manier wordt ons voedsel voorbereid op de vertering, die voor het grootste deel in de dunne darm plaatsvindt.

Vloeibaar voedsel verlaat de maag veel sneller dan vast voedsel. Een normale, warme maaltijd blijft ongeveer drie uur in de maag. Hoe vetter de maaltijd, hoe langer het duurt voordat het voedsel klaar is om door te stromen naar de twaalfvingerige darm. In de twaalfvingerige darm wordt het voedsel vermengd met spijsverteringssappen. Deze zijn aangemaakt in de pancreas en in de lever. De spijsverteringsenzymen van de pancreas zijn nodig voor een goede vertering van vetten, eiwitten en suikers. In galvloeistof zitten stoffen die een belangrijke functie hebben bij het verkleinen (en dus verteren) van vetten. De dunne darm maakt zelf ook een klein deel van de spijsverteringsenzymen aan.

De spijsverteringsenzymen en de galvloeistof zorgen er samen voor dat belangrijke voedingsstoffen uit onze voeding vrijkomen. Deze vetten, koolhydraten (suikers), eiwitten, vitaminen en mineralen worden vervolgens via de wand van de dunne darm in ons lichaam opgenomen. Het grote, geplooid oppervlak van de dunne darm is erg belangrijk voor een goede opname. Door dit enorme oppervlak is er voldoende tijd voor de opname van alle belangrijke voedingsstoffen. Daarna worden deze voedingsstoffen via het bloed en de lymfvoestof naar de lever afgevoerd. In lever worden de voedingsstoffen verwerkt tot bruikbare energie en bouwstoffen.

Als de voedselbrij vanuit de dunne darm, in de dikke darm terecht komt, is het een waterdunne massa van onverteerbare voedselresten. In de dikke darm worden water en zouten aan deze dunne massa onttrokken, en aan het bloed afgegeven. De onverteerbare voedselresten worden bewerkt door de darmbacteriën. Bij dit 'verwerkingsproces' komen stoffen vrij die de bewegingen van de dikke darm stimuleren. Daarnaast ontstaan er ook gassen (winden).

In de dikke darm leven grote hoeveelheden darmbacteriën. Deze worden grofweg ingedeeld in twee groepen: nuttige en schadelijke darmbacteriën. Samen heten ze de darmflora. Bij een gezonde darmflora zijn de nuttige en schadelijke darmbacteriën met elkaar in evenwicht. De schadelijke bacteriën kunnen zichzelf in die situatie niet vermenigvuldigen, en daarom geen klachten veroorzaken.

De ontlasting die het lichaam uiteindelijk verlaat, bestaat uit onverteerbare voedselresten, bacteriën, dode darmwandcellen, galkleurstof, slijm en een kleine hoeveelheid water en

Voedingstips bij rauwkost:

- Zorg voor een gezond gebit. Is dit niet mogelijk, dan moet je het voedsel extra fijn snijden, raspen, mixen of persen.
- Sap is vloeibaar voedsel, dus niet als drank bij de maaltijd gebruiken. Drink een glas fruit- of groentesap traag, met kleine slokjes en vermeng het met speeksel.
- Gebruik groenten- en fruitsap niet onderling gemengd, maar afzonderlijk.
- Heb je last van gisting in de darmen, dan zijn eerder groentesappen aangewezen, maar die geven minder verzadiging dan fruitsappen.
- Rijp fruit, bessen en watervruchten zijn zacht van structuur en verteren het makkelijkst; daarna volgen wortel- en knolgewassen. Sap van bladgroenten is moeilijker te verteren.
- Om de vertering van rauwe groenten te verbeteren wordt een vetrijk sausje - mayonaise of vinaigrette – aanbevolen. Daardoor blijven de groenten langer in de maag en worden ze beter verteerd. Een sausje geeft smaak en een beter verzadigingsgevoel.
- Sommigen hebben last met rauwe groenten die mosterdolie bevatten, zoals ui, knoflook, sjalot, prei, waterkers en tuinkers. In dat geval is het best deze groenten (voorlopig) te vermijden in hun rauwe vorm.
- Noten worden best een nachtje geweekt in (mineraal) water. Daarna zijn ze lichter verteerbaar en smaken ze verser. Gebruik hiervan slechts een handvol per dag (20 à 30gram), eventueel gespreid over twee porties, uiteraard beter geen gezouten, gesuikerde of geroosterde noten.
- Fijne zaden, zoals sesam, lijnzaad of fenegriek, moet je altijd fijnmalen, omdat ze te klein zijn om gekauwd te worden. Deze kleine zaadjes worden anders gewoon met de stoelgang afgevoerd.
- Gedroogd fruit spoel je grondig schoon en laat je weken in (mineraal) water gedurende een nacht; dit komt de verteerbaarheid ten goede. Let wel op dat je onbehandeld gedroogd fruit koopt. Gedroogde abrikozen met een lichtoranje kleur zijn gezwavelde; de natuurlijke kleur van gedroogde abrikozen is eerder donkerbruinoranje.
- Eet in het begin kleine porties rauwkost en verhoog geleidelijk aan de hoeveelheid per maaltijd.
- Combineer een warme maaltijd altijd met wat rauwkostsla.
- Vervang je ontbijt of lunch eens door een fruitmaaltijd.
- Na een volledige overschakeling kan de helft van je dagelijkse voeding zonder problemen rauw zijn. Die overschakeling hangt vooral af van de kwaliteit van jouw spijsverteringsstelsel.

3.2 Paddenstoelen en andere zwammen**3.2.1 Paddenstoelen**

Paddenstoelen zijn eigenlijk geen groenten, maar leunen eerder aan bij vlees. Lang werd beweerd dat paddenstoelen geen voedingswaarde hadden, maar niets is minder waar. Ze bevatten redelijk wat eiwitten, spoorelementen en vitaminen.

3.8.1.1 Lijnzaadolie

De beste bron van omega-3-vetzuren is lijnzaadolie (of vlaszaadolie). De essentiële voedingsstoffen in deze olie, afkomstig van het linoleenzuur, verhogen het zuurstofverbruik op cellulair niveau, waardoor je meer energie krijgt. Om de opname van omega-3-vetzuren te optimaliseren is het noodzakelijk dat je olie gebruikt van zeer hoge kwaliteit met een laag gehalte aan omega-6-vetzuren.

Vlaszaadolie is rijk aan lignanen*, stoffen die een gunstig effect hebben op allerlei huidproblemen, nagels en haren.

In natuurvoedingswinkels en apotheken vind je veel omega-3 producten die tot de supplementen horen.

3.8.1.2 Olijfolie

Goede olijfolie wordt verkregen door de koude persing van olijven, die 75 à 80% olie bevatten. Naargelang de oorsprong verschilt de smaak enigszins. Alleen olijfolie met de vermelding “vierge” is koudgeperst. Alle andere zijn mengsels van geraffineerde en koudgeperste olijfolie. Geraffineerde olijfolie is altijd verhit en bewerkt met chemische toevoegingen. Omdat geraffineerde olie geur- en smaakloos is, wordt op het einde een kleine hoeveelheid koudgeperste olijfolie toegevoegd om het product zijn typische smaak te geven.

Er bestaat nog een onderscheid tussen “extra vierge” en “vierge” olijfolie. Beide soorten zijn koudgeperst, maar de tweede soort heeft een iets hogere zuurtegraad. De “vierge” olijfolie is iets goedkoper en daarom beter geschikt voor warme bereidingen. De “extra vierge” heeft een fijnere smaak en is bijzonder geschikt voor koud gebruik.

Olijfolie wordt best bewaard tussen 15°C en 20°C, en kan dan tot 18 maanden goed blijven. Bij lagere temperatuur wordt olijfolie troebel, maar dit doet niets af aan de kwaliteit.

3.8.1.3 Kokosolie en kokosvet

Verzadigde vetten zijn niet uitsluitend van dierlijke oorsprong, maar kunnen ook plantaardig zijn, zoals in kokosolie en kokosvet.

Kokosolie wordt bekomen door de pulp van de kokosnoot een natuurlijke fermentatie te laten ondergaan of door een mechanische persing. De olie is vloeibaar bij 25°C en heeft een kleine moleculaire structuur, waardoor het heel goed opneembaar is door de darmen en de huid. Kokosolie moet van biologische kwaliteit zijn, ongeraffineerd, niet-ontgeurd en ongehard.

3.9.1.3 Geen calorieën, maar wat dan wel?

Je vindt in elke supermarkt honderden producten met de vermelding 'suikervrij', '0%' of 'light'. Dit laatste zou minstens 33% minder suiker moeten inhouden.

Al deze voedingsmiddelen bevatten kunstmatige zoetmiddelen waardoor de afhankelijkheid van zoet in stand wordt gehouden. Het lichaam reageert alsof het 'echte' suiker moet verwerken.

3.9.1.4 Welke kunstmatige zoetstoffen zijn er?

Half-synthetische zoetstoffen

In deze groep vind je de suikeralcoholen: maltitol, lactitol, isomalt, xylitol, sorbitol. Suikeralcoholen zijn een groep van zoetstoffen die door een minieme chemische bewerking gemaakt worden uit bestaande natuurlijke suikers, zoals glucose, maltose of lactose. Deze suikeralcoholen zijn geen lichaamsvreemde stoffen, want ze komen, weliswaar in beperkte mate, voor in de natuur. Het is echter veel goedkoper ze kunstmatig te synthetiseren, dan ze uit voedingsmiddelen te halen.

De suikeralcoholen worden geproduceerd door hydrogenatie van de overeenkomstige suikers, bijvoorbeeld lactitol uit lactose. Ze behoren tot de categorie GRAS*, wat betekent dat het veilige additieven zijn. Hun gebruik moet toch beperkt worden omwille van nevenwerkingen, zoals een laxerend effect en winderigheid. Deze zoetstoffen worden gemaakt uit geraffineerde suikers, wat op termijn toch tot een uitputting van de mineraalreserves kan leiden.

Deze zoetmiddelen worden gebruikt in de voedingsindustrie en niet als tafelzoetstof. Je vindt ze in snoep, chocolade, kauwgom, frisdrank, yoghurt, koekjes, confituur en tandpasta. De zoetkracht en de calorische waarde zijn iets minder dan van sucrose. Daarom worden ze dikwijls gecombineerd met zoetere kunstmatige zoetstoffen. Deze half-synthetische zoetmiddelen hebben wel een zeer lage G.I.*, wat interessant is bij problemen met de insulineproductie. Ze kunnen nuttig zijn als er kans is op obesitas, diabetes, tandcariës of andere gezondheidsrisico's.

Synthetische zoetstoffen

Deze kunstmatige zoetstoffen komen niet in de natuur voor en worden dus volledig synthetisch bereid. Ze hebben een intense zoetkracht die vele malen die van gewone suiker overtreft. Ze nemen weinig volume in bij toevoeging in een voedingsproduct en worden daarom dikwijls aangevuld met een bulkmiddel zoals lactitol of isomalt.

Omdat deze zoetstoffen lichaamsvreemde stoffen zijn, is er een ADI-waarde vastgesteld, d.w.z. de maximaal Anvaardbare Dagelijkse Innamehoeveelheid. Theoretisch gezien zouden je geen nevenwerkingen mogen geven, maar in de praktijk blijken mensen toch bepaalde klachten te rapporteren.

3.9.3 Mogelijke gevolgen van langdurig gebruik van geraffineerde suikers

- Mineralen- en vitaminerover

Voor de verbranding van suiker (=glucose) tot energie in ons lichaam diverse enzymsystemen in werking treden die de aanwezigheid van verscheidene nutriënten vergen! Als we ongeraffineerde bronnen van suikers eten, zoals fruit, groenten, peulen en granen, dan zijn deze suikers van nature vergezeld van net die hulpstoffen die nodig zijn voor hun opname, hun vertering tot glucose en de verbranding van glucose tot energie. Tot die nutriënten behoren ondermeer mineralen (zink, chroom, mangaan, calcium, magnesium, koper, kobalt, vanadium), vitamines (o.a. van de B-groep), essentiële vetzuren, eiwitten en vezels. Als we daarentegen geraffineerde suikers gebruiken, dan voeren we calorierijke stoffen aan die volledig zijn geïsoleerd en ontdaan zijn van hun begeleidende nutriënten uit hun natuurlijke omgeving. We pompen die “lege calorieën” in onze stofwisseling, maar om ze te verbranden tot energie zullen we wel de lichaamseigen nutriëntenreserves moeten aanspreken!

Bovendien wordt het lichaam nog op een tweede manier van calcium beroofd: om de verandering van zuurtegraad (pH) of de verzuring op te vangen na het gebruik van geraffineerde suikers, wordt calcium uit de beenderen (osteoporose) en uit de tanden (cariës) gehaald.

- Sterke bloedsuikerschommelingen (hypoglycemie*, hyperglycemie*)

Geraffineerde suikers worden door hun korte keten én het feit dat ze niet gebufferd of vastgehouden worden door de hen in de natuur normaal begeleidende vezels en eiwitten, na inname snel opgenomen in het maagdarmkanaal. Direct na de inname van deze snelle suikers treedt er een abnormaal snelle stijging op van de glucosespiegel in het bloed, waarbij een te hoog niveau wordt bereikt: men noemt dit “hyperglycemie”. Dit zet extra druk op de pancreas.

Wanneer de pancreas geconfronteerd wordt met een al te snel oplopende suikerspiegel door het gebruik van geraffineerde suikers, dan ontstaat eigenlijk een soort crisissituatie. Een te hoge bloedsuikerspiegel is namelijk een ongezonde situatie in het lichaam. Er moet dus snel een grote hoeveelheid insuline afgescheiden worden om bloedsuikerspiegel voldoende te doen dalen. In een eerste fase zal de pancreas nog correcte, aangepaste hoeveelheden insuline afscheiden om de bloedsuikerspiegel tot een normaal peil te brengen. Maar na een tijdje kan de overprikkelde pancreas geen juiste hoeveelheden insuline meer afscheiden en wordt in een eerste fase een (te) grote hoeveelheid insuline ineens afgescheiden. In plaats van een daling van de bloedsuikerspiegel tot een normaal niveau, zal die zakken tot een lager niveau: men spreekt van een hypoglycemie.

Symptomen van hypoglycemie zijn ondermeer zweten, hartkloppingen, beven, duizeligheid, zwaktegevoel en ... drang naar suiker of zoetigheden.

Bedenk dat kruiden niet altijd onschuldig zijn. Matig gebruik en overleg met een kruidenkenner en je arts is zeker niet overbodig.

3.11.4 Frisdrank, lege voeding

Frisdranken zijn te mijden omdat ze niets bijdragen aan een gezond voedingspatroon. Ze bevatten ofwel veel suiker en zijn dus dikmakers, ofwel bevatten ze kunstmatige zoetmiddelen zoals bij de 'light'versies. Naast suiker of aspartaam bevat cola een grote hoeveelheid fosforzuur (even zuur als azijn) dat de werking van heilzame mineralen als magnesium en calcium teniet doet.

Eén blikje frisdrank van 33cl bevat het equivalent van 10 suikerklontjes, wat verklaart waarom 'warme' cola niet lekker is. De zoete smaak verdoezelt de hoge zuurtegraad door het fosforzuur. Vele frisdranken zijn een brouwsel van suiker, cafeïne, kleur- en smaakstoffen en fosforzuur.

3.11.5 Fruitsap

Fruitsap is voedsel en geen drank. Het is een geconcentreerde vorm van vruchtsuikers met minder vezels dan de gehele vrucht. Sinaasappelsap bevat heel veel suiker en op een nuchtere maag verdragen sommige mensen dat slecht. Teveel fruitsap drinken kan de maag en de urinewegen irriteren.

Een zelfgeperst sapje, eventueel verdund met mineraal water, is nog het meest aangewezen. Laat het sap niet te lang staan, want bij contact met de lucht oxideert het snel. Drink langzaam en vermeng goed met het speeksel in de mond.

Vermijd industrieel fruitsap, want het bevat meestal erg weinig fruit, maar is wel aangevuld met een aantal kunstmatige smaak- en kleurstoffen. Etiketten lezen dus.

Voor groentesappen geldt hetzelfde. Een zelfgeperste combinatie van wortel en appel bijvoorbeeld is niet te vergelijken met industriële producten. Er zijn wel een aantal kleinschalige ondernemingen die op biologische wijze fruit en groenten verwerken tot gezonde sappen.

3.11.6 Alcohol

Met mate

Alcoholische dranken kunnen, indien met mate gebruikt, positief bijdragen tot een gezond voedingspatroon. Vooral rode wijn staat op dat vlak de laatste jaren in een gunstig daglicht.

Met alcohol moet je op een verstandige manier omgaan. Alcoholische dranken doen de bloedsuikerspiegel zeer snel stijgen en de plotse toename van insuline scherpt het hongergevoel aan. Alcohol doet ook de concentratie aan magnesium dalen.

4.2 Synergie

Alle stoffen in voeding werken sterk synergetisch, ook vitaminen en mineralen. Dit betekent dat het natuurlijke geheel effectiever en krachtiger werkt, dan de verschillende delen apart.

Bij natuurlijke voeding en natuurlijke biologische voedingssupplementen kan het lichaam kiezen hoeveel het opneemt. Bij deze selectieve absorptie scheidt het lichaam wat niet nodig is uit. De natuur vermengt voedingsstoffen in functie van de behoeften van het lichaam.

Het is niet aan te raden om grote dosissen van geïsoleerde supplementen in te nemen. Op die manier krijgt het lichaam veel te veel geraffineerde vitaminen en mineralen binnen, die van hun oorspronkelijke werking ontdaan zijn. Een synthetisch voedingssupplement is alleen aan te raden als er een duidelijk tekort is vastgesteld. Dan nog is het van belang, indien mogelijk, te kiezen voor een 'natuurlijke' vorm van vitaminen en mineralen.

4.3 Enkele mogelijke supplementen bij FM/ CVS

- Het gaat hier over 'supplementen'. Ze kunnen een gezonde en evenwichtige voeding nooit vervangen.
- Licht altijd je behandelende arts in als je een supplement neemt.
- Neem niet teveel supplementen tegelijk.
- Natuurlijke supplementen hebben soms geen onmiddellijk of spectaculair effect. Neem daarom een supplement gedurende twee tot drie maanden en evalueer dan.
- Kwalitatief betaal je soms iets meer voor natuurlijke supplementen, maar het resultaat kan veel beter zijn.

4.3.1 MSM of methylsulfanylmethaan

4.3.1.1 Wat is MSM?

Het basiselement in MSM is zwavel. Dit mineraal is essentieel, zowel voor de lichaamscellen, als voor de werking van hormonen, enzymen, ... We halen het uit onze voeding, vooral uit vis, vlees en eieren, en in mindere mate uit fruit, granen en groenten. Knoflook en uien zijn wel rijk aan zwavel.

Door bodemverandering, raffinage, verhitting en bewaring zit er in onze voeding meestal te weinig MSM; daardoor is een tekort reëel. Dit uit zich in broze nagels, traag genezende wonden, gewrichtsklachten, huidandoeningen, geheugenverlies, depressiviteit en een lage immuniteit.

MSM heeft een pijnstillend effect, werkt ontstekingswerend en vermindert spierspanningen. Het verwijdt de bloedvaten en hierdoor verbetert de bloeddorstrooming. Dit supplement heeft een normaliserend effect op het immuunsysteem en speelt een

2.2.6 Eiwitten of proteïnen

2.2.6.1 Functies en soorten

Eiwitten komen bij alle levende wezens voor. Ze bestaan uit een aaneenschakeling van aminozuren. Er zijn meer dan twintig aminozuren bekend, waarvan er acht essentieel zijn, d.w.z. dat ze moeten aangevoerd worden via de voeding. Eiwitten worden volgens hun herkomst verdeeld in plantaardige en dierlijke eiwitten, waarbij in de laatste groep nog een onderscheid wordt gemaakt tussen melkeiwitten en eiwitten afkomstig van vlees.

Eiwitten zijn bij heel wat functies in het lichaam betrokken, zoals bij de vorming van enzymen*, hormonen, antilichamen*, huid, been en kraakbeen. Ze zijn eveneens betrokken bij de immunologische functie en als bindend onderdeel in bloedeiwitten en spiereiwitten.

Bij voedingsbronnen, die eiwitten bevatten, wordt een onderscheid gemaakt tussen enerzijds complexe bronnen die alle essentiële aminozuren bevatten en anderzijds minder complexe bronnen, die slechts een aantal aminozuren bevatten.

Volgens de klassieke voedingsleer zijn complexe eiwitten terug te vinden in vlees, vis en zeevruchten, eieren, (sommige) zuivelproducten en sojabonen. Minder complexe eiwitten vind je in peulvruchten, paddenstoelen, (sommige) granen, noten en zaden, fruit en groenten.

Zoals blijkt wordt hierbij alleen rekening gehouden met eiwitrijke voedingsmiddelen (> 20% eiwitten). Maar ieder voedingsmiddel bevat eiwitten; honderd gram amandelen kan twintig gram eiwit van goede kwaliteit leveren, een portie broccoli bevat tien gram eiwit.

Het voordeel van voedingsmiddelen met een laag eiwitgehalte is echter dat ze makkelijker verteerd, geabsorbeerd en omgezet worden. Ze geven sneller hun bio-energie vrij. Het maakt niet uit hoeveel eiwitten er op je bord liggen, maar wel hoeveel er in je cellen terechtkomen.

2.2.6.2 Dagelijkse behoefte

De kans is erg klein dat je te weinig eiwitten zou eten, maar mocht dat zo zijn dan krijg je last van vermoeidheid, verwardheid, irritatie en droge huid. Dat zijn de uiterlijke tekenen van emotioneel onevenwicht en ondervoeding. Deze kunnen echter ook optreden als het lichaam een tekort heeft aan essentiële aminozuren. Dit kan hongeraanvallen veroorzaken, waarbij je vooral grijpt naar geraffineerde snelle suikers.

In het westen komen eiwittekorten echter zeer zelden voor. In tegendeel, er worden teveel eiwitten gegeten en dat is niet gezond.

Het lichaam kan het teveel aan proteïnen (= eiwitten) niet opslaan. De lever zet ze om in glucose en ammoniak. Dit proces is erg belastend voor lever en nieren. De urine bevat teveel zuur, wat verlies van calcium met zich meebrengt. Eiwitten zijn moeilijk afbreekbaar

6.4 Hoe ontstaat systemische candida?

Het proces waarbij candida zich verder in het lichaam nestelt en uiteindelijk 'systemisch' (in heel het lichaam) wordt verspreid, bestaat ruwweg uit vier stappen.

1. Als er door eerder vermelde factoren ruimte vrijkomt op de darmwand, dan zal de schimmel zich daarop vasthechten.
2. Een door candida afgescheiden enzym zorgt ervoor dat er nissen worden gevormd tussen de darmwandcellen. Daarin kan de schimmel zich vervolgens dieper nestelen.
3. Candida is een dimorf organisme. Dit betekent dat het onder twee vormen kan voorkomen: als ronde gistcel of als lange draden. Alleen de overgang naar de tweede vorm is gevaarlijk omdat op die schimmeldraden scherpe naaldjes zitten. Daardoor wordt de darmwand doorboord en komt de schimmel in de bloedbaan terecht.
4. In deze laatste fase ontstaat er een regelrechte 'oorlog' tussen de candidacellen en het immuunsysteem. De schimmel gebruikt camouflagetechnieken en biologische bestrijdingsmiddelen om het afweerstelsel voor de gek te houden en te verzwakken. De kwaliteit van het immuunsysteem zal uiteindelijk bepalen in hoeverre de candidaschimmel in de weefsels doordringt.

6.5 Diagnose

6.5.1 Levend-bloed-analyse (LBA)

Door een levend-bloed analyse (= morfologisch bloedonderzoek) kunnen er sterke aanwijzingen verkregen worden i.v.m. de hoeveelheid en de vorm van de aanwezige candidacellen.

6.5.2 Anamnese en symptomenlijst

Aangezien de LBA niet altijd 100% representatief is voor de weefsels, dient deze diagnosemethode ondersteund te worden door een anamnese (= ondervraging van de patiënt) en het invullen van de symptomenlijst (Tabel II).

In verband met de veelheid aan symptomen is het gebruik van zo'n scorelijst voor candida onontbeerlijk. Samen met de anamnese kan dan al een sterk vermoeden van candida ontstaan. In combinatie met een LBA levert dit een betrouwbare einddiagnose. Het gebruik van deze scorelijst geeft ook een indicatie naar de aanwezigheid van systemische candida.

8 Niet alleen de voeding ...

8.1 Stress

8.1.1 Uitputting van voedingsstoffen

In onze huidige Westerse samenleving staan we bloot aan talrijke stressvolle ervaringen, zoals lawaai, tijdsgebrek, overmatige training, onplezierige ervaringen, onverwerkte emoties, prestatiedruk, ziekte, infecties, gifstoffen, neveneffecten van medicijnen,... Als we deze stressfactoren niet het hoofd kunnen bieden, kan onze stofwisseling uit evenwicht geraken.

Stress ontstaat vaak als gevolg van een bedreigende situatie voor het lichaam. In de hypofyse wordt dan ook een hormoon aangemaakt dat een waarschuwing doorgeeft nl. adenocorticotroop hormoon (ACTH) en dat in het bloed wordt opgenomen. Wanneer dit hormoon de bijniere bereikt, maken deze op hun beurt hormonen aan waaronder cortisol. Tegelijkertijd worden door het zenuwstelsel signalen afgegeven waardoor er adrenaline vrijkomt. De aanwezigheid van de bijnierschorshormonen in het bloed is een teken dat ons gehele lichaam zich voorbereid op een actie. Door deze hormonen worden ook de suikerreserves in het bloed vrijgemaakt, die dan als directe energiebron dienen.

Ook de zenuwen en spieren gaan aan het werk. Ze halen een deel van het calcium uit onze botten waardoor in een enkele seconde pijn, stijfheid en ontsteking als door een wonder verdwijnen. Als laatste stijgt onze bloeddruk zodat zuurstof, suiker en calcium sneller naar de weefsels getransporteerd kunnen worden. Deze stressreactie maakt het lichaam gereed voor onmiddellijke actie.

Het bovenstaande proces zal gewoonlijk in tegengestelde richting verlopen als de oorzaak van de stress weggenomen is. Het lichaam maakt weer proteïnen aan, de cellen worden hersteld en calcium wordt weer teruggevoerd naar de botten. De bloeddruk daalt tot op het normale niveau en al onze vroegere kwalen en pijntjes komen weer terug.

De reserves van het lichaam zijn echter wél aangesproken. Wil men deze weer aanvullen dan zijn er meer vitaminen, mineralen, proteïnen, vetten en koolhydraten nodig dan normaal. Heeft de voeding niet voldoende inhoud om de reserves aan te vullen of blijft de stress-situatie aanhouden, dan zal het lichaam onder nog grotere druk komen te staan. Het zal nu nog meer reserves aanspreken om zo lang mogelijk in een goede conditie te blijven. Maar er zal een moment komen, waarop ook deze reserves opgebruikt zijn. De bijniere maken dan geen hormonen meer aan en onze weerstand is gebroken.

8.1.2 Spanning en ontspanning

In een normale toestand heeft je lichaam een bepaalde restspanning of tonus, waardoor je op een normale manier kan reageren op de omgeving. Maar er is een verschil tussen nuttige en overbodige spanning.

- A -

- Acidose = verzuring van de weefsels; levensgevaarlijk.
- ADI = 'acceptable daily intake' of aanvaardbare dagelijkse hoeveelheid.
- Adrenaline = hormoon uit het bijniermerg; geeft o.a. verhoging van bloeddruk en hartslag.
- Aëroob = met zuurstof
- AGE-complex = 'advanced glycosylation end-product'; het eindproduct van de verbinding van glucosemoleculen met eiwitmoleculen; een onomkeerbaar proces met blijvende schade.
- Amalgaam = verbinding van kwikzilver met metaal, als tandvulling gebruikt.
- Amino-zuren = bouwstenen van eiwitten; sommige zijn essentieel*, zoals isoleucine, leucine, methionine, lysine, fenylalanine, treonine, valine, tryptofaan.
- Amylase = enzym* dat zetmeel omzet in maltose of moutsuiker; komt voor in speeksel en pancreassap.
- Anaëroob = zonder zuurstof
- Analogen = gelijkaardige, overeenkomstige producten, bvb. bij geneesmiddelen.
- Antagonisten = elementen met tegengestelde werking, zoals bij spieren of hormonen.
- Antigenen = lichaamsvreemde stoffen, meestal eiwitten, die met antilichamen* verbindingen kunnen aangaan.
- Antilichamen = eiwitten in het bloedserum die gevormd worden als reactie op antigenen* die het lichaam binnenkomen.
- Antioxidanten = stoffen in de voeding die oxidatie of verbranding tegen gaan in het lichaam.
- Arachidonzuur = essentieel* vetzuur, gevormd uit linoleenzuur, afkomstig uit de voeding.
- ATP = adenosinetri-fosfaat; een belangrijk onderdeel bij de energievoorziening in de cel; wordt gevormd bij de oxidatie van suikers, eiwitten en vetten in de mitochondriën en verbruikt bij energiebehoevende processen in de cel.
- Avitaminose = ziekte veroorzaakt door gebrek aan vitaminen, vaak ten gevolge van eenzijdige voeding.
- Astrogenen = stervormige deeltjes.

- B -

- Brooddrank = een drank, die ontstaat na een uniek gepatenteerd fermentatieproces van biologisch natuurdesembrood; het is rijk aan melkzuur en levende melkzuurbacteriën.