

Terugblik lezing Voeding is ons beste medicijn – Gezondheidswinkel Nuver Groningen – 11 november 2013



Lezing door Nan Hendriks, natuurgeneeskundig huisarts.

Zij werd ondersteund door Mireille Wijchers, natuurdietiste.

Samenvatting

- Leefstijl en omgevingsfactoren bepalen voor het grootste deel of iemand gezond of ziek is.
- Onze voeding bevat onvoldoende voedingsstoffen waardoor mensen tekorten hebben.
- De adviezen van de Schijf van Vijf zijn achterhaald.
- Veel mensen hebben een tekort aan vitamine D: neem vooral in de winter extra vitamine D.
- Zorg voor voeding die de darmen in goede conditie houdt.
- Vul eventuele tekorten aan met een voedingssupplement.
- Boekentip: Weten van (H)eerlijk Eten (deel 1 en 2) van Rineke Dijinga en De Voedselzandloper van Kris Verburgh.

Ziek of gezond?

Of iemand ziek is of gezond, wordt voor 5% het DNA van een mens bepaald en voor 95% door leefstijl en omgevingsfactoren. Bij veel mensen is het lichaam uit balans waardoor steeds meer mensen chronisch ziek zijn.

Voeding uit balans

Door de komst van de industriële voeding is de voedingswaarde gedaald: onze voeding bevat te veel suikers en zout, te veel verkeerde vetzuren en te weinig mineralen, vitamines en sporelementen. Onze voeding moet voldoende voedingsstoffen bevatten om alle processen in ons lichaam goed te laten verlopen. Als dat niet zo is, leidt dat tot stoornissen en die kunnen leiden tot ziektes. Uit onderzoek is gebleken dat een groot deel van de mensen tekorten heeft, bv. aan magnesium, zink (dat zijn mineralen), vitamine C, vitamine D, B-vitamines en selenium (dat is een sporelement).

Terug naar de voeding van de 'oer'mens

De adviezen van de Schijf van vijf bevatten teveel koolhydraten, te veel vlees en melk maar juist te weinig vis, groente en fruit.

Adviezen voor een gezonde voeding:

- Erg belangrijk: eet gevarieerd en zorg voor veel kleuren op je bord.
- Brood, pasta, rijst, aardappelen en suikers zijn allemaal koolhydraten, we kunnen daar rustig wat minder van eten. Dus vervang bv. een van de broodmaaltijden eens door bv. een omelet of een salade.
- Gebruik veel minder suiker. Beperk bv. frisdrankconsumptie. Hoe slecht suiker is, kunt u zien in het YouTube-filmpje: Sugar, the bitter truth.
- Veel en verschillende soorten groenten en fruit; iedere groente of fruitsoort bevat weer andere mineralen, vitamines en sporelementen; bv. groene bladgroentes bevatten magnesium en calcium, spinazie bevat ijzer; worteltjes bevatten (pro)vitamine A en broccoli vitamine K.
- Ongebrande noten en zaden (bv. noten bevatten calcium, paranoten bevatten selenium)
- Vlees dat bewogen heeft (liever kippevlees, dan rund- of varkensvlees en liever van loslopende dieren dan dieren uit de stal); dit vlees bevat meer omega 3 en een veel gunstiger eiwit/vetverhouding
- Vette vis zoals haring, makreel, zalm of sardines (vissoorten met een 'A' erin): vis bevat vitamine D en ook omega 3.

- Melk wordt gezien als belangrijkste bron van calcium, maar calcium kun je ook uit andere voedingsmiddelen halen zoals groene bladgroenten. En melk kun je ook vervangen door een ander zuivelproduct, zoals kaas, yoghurt, kwark of biogarde.
- Eieren; bevatten o.a. choline voor een goede darmperistaltiek en is goed voor de hersenen

Zorg voor voldoende vitamine D

Vitamine D krijg je binnen door het eten van vette vis, eigeel en het is toegevoegd aan halvarine. Onder invloed van zonlicht wordt vitamine D in je huid aangemaakt. Dit gebeurt alleen bij een onbedekte huid, zonder zonnebrandmiddel en als de zon hoog genoeg staat (mei-augustus). Vitamine D heeft veel meer functies dan men vroeger dacht: naast stevige botten en tanden, zorgt vitamine D ook voor stevige spieren en een goed werkend immuunsysteem waardoor infectieziekten en auto-immuunziekten (bv. diabetes mellitus, multiple sclerose, reuma en ook kanker) minder kans hebben. Veel mensen hebben een tekort aan vitamine D. Het advies is dan ook om in de winter extra vitamine D in te nemen. De preparaten bij de drogist en de apotheek bevatten een lage dosering vitamine D. Voor de hogere doseringen kunt u goed bij Nuver terecht. Ook hebben wij voor zuigelingen en kinderen vloeibare vitamine D producten zonder kleur- en smaakstoffen.

Bij Nuver adviseren we u graag welk product geschikt is voor u.

Hoe zorg je voor een goede spijsvertering?

Voor de opname van voedingsstoffen is het erg belangrijk om goed te kauwen en om te eten in een ontspannen toestand. Voor de meeste mensen is drie maaltijden per dag voldoende. Onze darmen spelen een belangrijke rol bij de opname van voedingsstoffen en vocht. Ook leven er veel bacteriën die nodig zijn voor de productie van vitamines en enzymen, voor de vertering van voedsel en voor een regelmatige ontlasting. De darmen spelen bovendien een belangrijke rol bij ons afweersysteem. Veel ziektes hebben te maken met de toestand van de darm. In de reguliere geneeskunde wordt soms ontlasting van gezonde mensen bij zieke mensen in de darmen gestopt waardoor de ziekteverschijnselen afnemen (poeptransplantatie). We moeten er dus voor zorgen dat de darmen in een goede conditie blijven: eet je darmen gezond. Wanneer iemand vanwege een infectie een antibioticumkuur moet gebruiken, wordt de darmflora aangetast waardoor een groot deel diarree krijgt. Door de darmflora op tijd aan te vullen met bacteriën kan diarree in de meeste gevallen worden voorkomen. Deze goede bacteriën heten probiotica en zijn verkrijgbaar bij gezondheidswinkel Nuver.

Voeding of voedingssupplement?

Probeer eerst door middel van voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Omdat veel mensen het lastig vinden om minimaal 200 gram groente per dag te eten, kun je die ook in smoothies verwerken. Zo kun je op een gemakkelijke en aantrekkelijke manier toch veel groenten binnen krijgen. Als iemand ziek is of bepaalde klachten heeft, kun je soms een verband leggen met een tekort aan een bepaalde voedingsstof. Zo kan iemand last hebben van rusteloze benen omdat hij/zij een tekort aan vitamine B6 of magnesium heeft. Met een voedingssupplement kan het tekort aangevuld worden.

Meer weten?

Mevrouw Hendriks noemde in haar lezing een paar boeken. De boeken van Rineke Dijknga bevatten veel recepten voor een gezonde voeding. Ook legt ze uit waarom die voeding goed is voor het lichaam: Weten van (H)eerlijk eten, deel 1 en deel 2. In deel 2 besteedt ze extra aandacht aan voedingsmiddelen die het milieu niet of minder belasten. Rekening houden met de aarde betekent ook voor jezelf een grote gezondheidswinst. Kris Verburgh heeft De voedselzandloper geschreven. Hij geeft veel achtergrondinformatie en legt uit hoe je door voeding kunt afvallen en langer jong kunt blijven. Deze boeken kunt u inzien bij Gezondheidswinkel Nuver en daar ook aanschaffen.

De ingrediënten die u nodig hebt voor de recepten uit het boek van Rineke Dijknga kunt u, als het houdbare voedingsmiddelen betreft, bij Nuver kopen. Dat betreft o.a. kokosmelk, amandelmeel, kokosbloesemsuiker, stevia en kokosolie.



Proefjes

We gaven u proefjes hennepzaad en kokosbloesemsuiker mee naar huis.

Wat zit daar nu in en waar kunt u het voor gebruiken?

Kokosbloesemsuiker is een ongeraffineerde (onbewerkte) korte suiker die afkomstig is van de nectar van de kokospalm. Deze suiker bevat veel mineralen, sporelementen en vitamines en heeft een hoge anti-oxidantwaarde. Het is net zo zoet als 'gewone' suiker. Het heeft weinig effect op de bloedsuiker en staat daarom bekend als het gezondste suiker.

Hennepzaad is een superfood. Superfoods zijn rauwe, onbewerkte en plantaardige voedingsmiddelen die geen industriële bewerkingen hebben ondergaan en daardoor een grote hoeveelheid vitamines, mineralen en sporelementen bevatten. Superfoods mogen niet verwarmd worden > 37°C om de enzymen te behouden. Hennepzaad bevat onder andere omega 3-, 6- en 9-vetzuren, daarnaast de mineralen ijzer, calcium en magnesium en is een licht verteerbaar eiwit. U kunt het toevoegen aan uw salades, smoothies of door de yoghurt.

Bedankt voor uw belangstelling en graag tot ziens bij Gezondheidswinkel Nuver.