



## 2. Voedingsadviezen: wel, matig, niet

integraal  
medisch  
centrum

samen  
natuurlijk  
beter

Robert Muts



Voedingsadviezen, wat je beter wel,  
met mate of niet zou kunnen eten.  
de ándere kijk op het gebruik van voeding



## VOEDINGSADVIEZEN *ROBERT*

Mijn ervaringen met voeding over de afgelopen 30 jaar verwonderen mij nog dagelijks. Vele patiënten ervaren de invloed van voeding op hun klachten. Alles in het lichaam vernieuwd zich dagelijks. De juiste voeding levert de juiste voedingsstoffen voor gezonde vernieuwing. Daarnaast is een goede afvoer nodig, waar beweging de belangrijkste motor voor is.

### **Een stromende rivier blijft gezond.**

Ik sta (bijna) volledig achter het paleodieet, dat we zouden moeten eten zoals onze voorouders 50.000 jaar geleden aten. Onze lijven zijn evolutionair gezien nog hetzelfde als toen. Het paleodieet bestaat vooral uit groente, fruit en af en toe wat noten en vlees of vis.

Persoonlijk heb ik in de loop der jaren ontdekt wat niet goed voor mij is en wat juist gezond c.q. voedend voor mij is. En minder is meer waard. Mijn energie is met een factor 3 gestegen. Tevens heb ik ontdekt hoe persoonlijk voeding is. Ieder mens is anders, heeft een andere bouw (lang, slank, gezet, gespierd) en iedereen voelt zich goed bij andere dingen (wandelen, hardlopen, yoga, enz.



Neem een klein ontbijt. Je spijsverteringssysteem heeft de hele nacht hard gewerkt. Je lijf is ingesteld op spier- en denkwerk (orthosympathisch) voor het werk overdag. Geef je maag daarom niet zoveel te doen. Met een klein ontbijt kan je makkelijk zeven uur voort, zonder tussendoortjes, maar je maag moet wennen aan minder eten.



Houd het bij de lunch ook klein: een salade, een soep, dat is genoeg. Nog altijd staat je lijf in de actie-modus en niet in de verteer-modus. Je lijf zou hiermee vijf tot zes uur voort moeten kunnen, ook weer zonder tussendoortjes. Als het kan met je werk, afspraken, schema, gezin, ga dan sporten vóór het avondeten.



Je avondeten mag wat ruimer van opzet zijn, maar ook weer geen Hollandse porties of 'as much as you can eat'. Eén bord is genoeg en dan zou ik zelfs nog een klein bord nemen. Klein beetje vlees of vis is prima, circa 100-150 gram per persoon, veel groente, liefst van het seizoen, liefst verschillende soorten door elkaar. Lekker en veel kruiden, dat is goed voor je spijsvertering. Pasta, aardappels, rijst? Een klein handje (als je er tegen kunt). Eet minstens drie uur voor het slapen gaan niets meer, dan is je maag leeg en kan je dunne darm 's nachts zijn werk doen en daar is 'ie zo'n 6 uur mee bezig.

Een zeker 'hongergevoel' is helemaal okay, dat zegt je dat je maag leeg is en dat moet van tijd-tot-tijd zijn. In het algemeen overladen we ons maag-darmstelsel in het Westen veel te veel.

Eet smakelijk, eet gezond en geniet, verteder en verteer je voedsel. *Robert*

# VOEDINGSADVIEZEN WEL



## W1: GROENTE

Bevat vele basisvoedingsstoffen.  
Zit boordevol met vitaminen en mineralen.  
Bezit de noodzakelijke vezels voor de darmflora  
Eet de groenten van het seizoen.



## W2: FRUIT

Bevatten noodzakelijke vitaminen.  
Fruit als ontbijt, fruitsappen vers persen.  
Fruit niet schillen, wel wassen.  
Fruit overeenkomstig het seizoen.



## W3: VIS

Bevat de juiste vetten.  
Vooral vette vis (zalm, makreel, haring, ansjovis, sardines, tonijn).  
Schaal- en schelpdieren, garnalen, mosselen).  
Weinig / geen kweekvis: tilapia, pangasius.



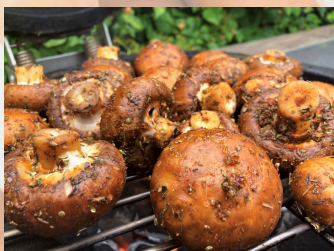
## W4: VLEES EN EIEREN

Noodzakelijke mineralen en vitaminen, wel vrij lopende dieren.  
Eieren bevatten lecithine en choline (goed voor de hersenen).  
Niet meer vlees of vis dan de oppervlakte van 1 (eigen) handpalm.  
Maximum circa 100—150 gram per dag.



## W5: NOTEN, ZADEN, OLIE

Bevatten gezonde onverzadigde vetten (omega 3).  
Belangrijke energiebron voor hart en spieren.  
Vooral (olijf)olie, vette vis, noten, lijnzaad, enz. deze bevatten onverzadigde vetzuren.



## W6: PADDENSTOELEN EN KRUIDEN

Champignons, shitaki, maitaki, reishi.  
In de herfst zijn er voldoende Hollandse paddenstoelen.  
Peterselie, rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, munt, enz.  
zijn de basale keukenkruiden



## W7: DRANKEN

Water: 1,5 liter per dag.  
Thee: groen, kruidenthee, in alle soorten.  
Koffie met mate.  
Pas op met alle zuiveldranken.

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN WEL



## W1: GROENTE

Groente eten we al zolang er mensen bestaan en ons spijsverterings-systeem is hierop gebouwd. Groente bevat de basisstoffen die we nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Daarnaast bevat groente vele essentiële vitaminen en mineralen.

Groenten remmen de veroudering en degeneratie.

Groene groenten (broccoli, spinazie, kool, salade) zijn het belangrijkste, dan volgen peulvruchten (bonen, erwten, linzen) en in mindere mate soja. Lang niet iedereen kan soja goed verteren.

Eet de groente niet rauw, maar ook niet stuk gekookt, wokken en stomen zijn prima bereidingswijzen.

300 gram groente en sla per persoon per dag is een goede richtlijn, waarbij groente in de winter als soep en zomers als salade een prima lunch maakt. Tevens kunnen groentesappen gemaakt worden, maar met mate.



## W2: FRUIT

Fruit is gezond en bevat vele vitaminen en mineralen. Fruit gaat veroudering tegen, doordat het weefsel soepeler maakt (onder andere de huid en bloedvaten). Fruit bevat bovendien flavonoïden stoffen die verantwoordelijk zijn voor schone bloedvaten en een goed werkend immuunsysteem.

Sommige mensen zijn allergisch (IgE) of intolerant (IgG) voor sommige fruitsoorten (laat dit uittesten), maar dan bestaan er nog voldoende andere fruitsoorten. De meeste gezonde stoffen van fruit zitten direct onder de schil, dus niet / nauwelijks schillen. Bovendien bevat de schil de noodzakelijke vezels, waardoor fruit langzaam wordt opgenomen. Eet fruit zoveel mogelijk overeenkomstig het seizoen.



## W3: VIS

Vis is in het algemeen gezond, vooral de vette vis, zoals tonijn, zalm, sardines, haring, makreel, enz. De zogenaamde witte vis is prima, maar levert minder voedingsstoffen. De kweekvis is minder voedzaam.

Vis bevat over het algemeen de goede vetten (omega-vetzuren), goed voor de ontwikkeling van de hersenen. De meeste vis is vers te krijgen in de herfst en in de winter, de zeewolf is een lentevis. De vetzuren van de vis helpen de stoffen op te ruimen bij de micro-ontstekingen die we allemaal dagelijks hebben.

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN WEL



## W4: VLEES EN EIEREN

Vlees is een goede voedingsbron, zeker als we uitgaan van een oer-dieet ofwel paleodieet, gebaseerd op de evolutieleer, dat we oorspronkelijk jagers & verzamelaars zijn.

Vlees is rijk aan de B-vitamines en mineralen, het bevat eiwitten en vet, geen koolhydraten. Maar de huidige verwerkingsindustrie heeft de nodige risico's gecreëerd.

Daarom maximaal 100—150 gram vlees / vis per dag. Onbewerkt vlees verdient de voorkeur, zoals kip, rund, lam en wild. Bewerkt vlees, zoals vleeswaren, en gemarineerd vlees liever niet.

Vegetariërs moeten letten op vitamine B<sub>12</sub>, calcium, jodium, eiwitten.



## W5: NOTEN, ZADEN, OLIE

Deze behoren tot de gezonde vetten, de onverzadigde vetten, met een of meer dubbele bindingen, waardoor ze minder aan elkaar kleven. Vetten zijn een belangrijke energiebron voor je lijf, maar ook voor het hart. Niet teveel noten, ze bevatten nikkel.

Onverzadigde vetten vinden we in olijfolie, vette vis, noten, lijnzaad, etc. Onverzadigde vetten kunnen minder stapelen (bloedvaten) en zijn belangrijke voeding voor het hart, zenuwen, celmembranen, etc. Ze bevatten Omega-3-vetzuren, wat helpt om af te vallen. Ze bevatten eveneens arginine, een natuurlijke pijnstillert.



## W6: PADDENSTOELEN EN KRUIDEN

Paddenstoelen zijn een uitstekende bron voor eiwitten, het zijn echter geen vleesvervangers. Paddenstoelen worden aanbevolen als ziektebestrijders, maar daar zijn de studies niet zo duidelijk over. Smakelijk zijn ze in ieder geval wel. Paddenstoelen zijn een prima aanvulling en versterken het immuunsysteem.

Keukenkruiden mag je rijkelijk gebruiken, alle keukenkruiden zijn geneeskrachtige planten. Kruiden kun je makkelijk zelf kweken in de tuin, op het balkon of in de keuken. Daarnaast kun je makkelijk drogen, invriezen of in olie of azijn bewaren. De meeste keukenkruiden zijn goed voor de spijsvertering.



## W 7: DRANKEN

Water is de belangrijkste drank. De darm bevat veel flora en deze 'plantjes' dienen met hun voeten in het water te staan. De oppervlakte van de darm is 150 m<sup>2</sup> en dus is 1,5 liter water per dag noodzaak. 1,5 liter water dient echter zuiver water te zijn, zonder toevoegingen van koolzuur, extracten, vruchten, etc. Nederlands leidingwater is van uitstekende kwaliteit. Water is bovendien goed voor je nieren.

Kruidenthee is een uitstekende drank naast de inname van water. In zomer verkoelende thee, zoals munt, in de winter verwarmende thee zoals gember, curcuma. Maak het liefst thee met verse ingrediënten.

# VOEDINGSADVIEZEN MET MATE



## M1: RIJST

Matig hoge glycaemische index, rijst bestaat uit zetmeel.  
Originele rijstsoorten, zoals basmatie, pandan, wilde rijst, risotto.  
Rijst is redelijk neutraal, eet echter niet te veel (espressokopje pp)



## M2: BIOGARDE, GEIT EN SCHAAP

Bevatten noodzakelijke vitaminen.  
Fruit als ontbijt, fruitsappen vers persen.  
Fruit niet schillen, wel wassen.  
Fruit overeenkomstig het seizoen.



## M3: WIJN

Wijn stimuleert de spijsvertering.  
Bevat bioflavonoïden voor schone bloedvaten.  
Dient, van kwaliteit wel een 'op de fles gebottelde' wijn te zijn en  
Het liefst niet versneden, ofwel één druivensoort.



## M4: KOFFIE

Twee koppen koffie per dag is okay en zelfs goed voor je bloed.  
Koffie is wel een prikkelstof voor de darmen en heeft een zeker  
verslavingseffect. Dat is zowel de cafeïne als de gewoonte.



## M5: HONING

Afkomstig van de imker en mits de bijen geen suiker krijgen.  
Honing uit de supermarkt is zeker een versneden siroopsoort.  
Ook hier met mate, want de zoetknop in de hersenen mag uit.



## M6: VERZADIGDE VETTEN

Verzadigde vetten in dierlijke producten, zoals vet vlees, kaas,  
boter en plantaardige vetten en oliën.  
Ze zijn okay, zelfs noodzakelijk, maar dan wel met mate.  
Cis- en Transvetzuren (geharde vetten) zijn zeker uit den boze.



## M7: SOJAPRODUCTEN EN EIEREN

Tofu, tempé, sojamelk. Soja is echter ook een xeno-oestrogeen  
en lang niet iedereen kan soja goed verdragen  
Eieren bevatten lecithine en choline, voeding voor de hersenen.

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN MET MATE



## M1: RIJST

Originele rijstsoorten kunnen met mate gegeten worden (een espressokopje per persoon). Originele rijstsoorten zijn: basmatie, pandan, wilde rijst, risotto, zilvervliesrijst.

Raadzaam is de rijst de doordringen met kruiden: Olijfolie of Ghee in de koekenpan, kruiden daarbij voegen, zoals gemalen koriander, gemalen gember, een kruidnagel, pepers, curcuma, enz.

De kruiden even bakken in de olie, dan water erbij gieten. Zodra het kookt de rijst erbij en 'droog' koken, d.w.z. zolang koken tot het water is verdampt. Daarmee zitten de kruiden nu in de rijst, goed voor de vertering en wel zo smakelijk.



## M2: BIOGARDE, GEIT EN SCHAAP

Rechtsdraaiende zuivelproducten (staat op de verpakking) is goed voor de darmflora, maar geen vervanging. Bij de biogarde ofwel rechtsdraaiend zijn sommige moeizaam te verteren zaken, zoals lactose omgezet (gefermenteerd) door bacteriën.

Geiten- en schapenkaas bevatten minder schadelijke stoffen dan kaas gemaakt van koemelk. Tegenwoordig bestaat er ook A2 melk, deze zou van de 'oer-koe' zijn, waarmee slechts aangegeven wordt dat de koeien ook doorgefokt zijn.



## M3: WIJN

Wijn is van oudsher een prima drank die de spijsvertering stimuleert. Daarnaast 'maakt' goede wijn de bloedvaten 'schoon'.

Drie dingen:

- neem goede wijn, van het wijnhuis zelf.

- zo mogelijk wijn van één druifsoort en weinig gemengde wijn.

- uiteraard met mate en niet elke dag.



## M4: KOFFIE

Koffie is een plantaardig product en beschermt tegen talloze verouderingsprocessen, met name in zijn rol tegen vrije radicalen.

Koffie is echter ook een stimulerend middel, wat weer kan zorgen voor ontwenningssverschijnselen. Teveel koffie is bovendien schadelijk voor het slijmvlies van maag en darmen.

Koffie is dus okay, maar met mate en maximaal 3 kopjes per dag, uiteraard zonder suiker en zonder melk (zie N1 en N2).

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN MET MATE



## M5: HONING

Honing is goed voor huid, zeker uitwendig gebruikt. Het werkt als hoestmiddel en verlicht de slijmvliezen en het helpt bij ontstekingen in maag en darmen.

Honing is echter ook een suiker met een hoog glycaemische index; je krijgt snel energie, maar die neemt ook snel weer af.

Honing zit ook vol met bestrijdingsmiddelen, gebruikt bij de productie van honing. De meeste honing in de supermarkt gekocht, komt uit China en is eerder suikerstroop.

TIP: honing met citroensap helpt littekens verzachten.



## M6: VERZADIGDE VETTEN

De naam verzadigd of onverzadigd heeft te maken met de moleculaire structuur. Verzadigde vetzuren hebben geen dubbele binding, waardoor ze recht van structuur zijn en makkelijker kunnen samenklonteren.

Makkelijker gezegd: onverzadigde vetten zijn vloeibaar en kleeft minder makkelijk. Verzadigde vetten zijn echter wel een belangrijke brandstof en de bouwstof voor onze celmembranen. Verzadigde vetten vinden we in vlees, kaas, kokosmelk, chocolade, enz.



## M7: SOJAPRODUCTEN EN EIEREN

De sojaboon is een peulvrucht, afkomstig van de sojaplant. Sojabonen moet je koken, anders zijn ze giftig. Gefermenteerde soja houdt in dat er bacteriën, schimmels en gisten gebruikt worden om het voedingsmiddel te maken. Zoals bij kaas en yoghurt het geval is. Hier wordt lactose door melkzuurbacteriën omgezet in melkzuur. In soja zitten isoflavonen. Isoflavonen behoren tot een groep verbindingen beter bekend als fyto-oestrogenen. Dit zijn plantaardige stoffen die oestrogeen-achtige structuren hebben. De studies over soja spreken elkaar tegen. In ieder geval is soja gezonder dan het geraffineerde fastfood eten in het Westen, maar het heeft ook nadelen.

# VOEDINGSADVIEZEN NIET



## N1: SUIKER, SUIKERVERVANGERS

Zeer hoge glycaemische index, uitputting van de alvleesklier  
Kleefstof, waardoor weefsel aan elkaar plakken (veroudering)  
Snelle veroudering en snelle slijtage.



## N2: ZUIVELPRODUCTEN

Zuivelproducten kunnen twee stoffen bevatten waar je allergisch of intolerant op reageert:  
Lactose, probleem van het gebrek of gemis aan het enzym lactase  
Melkeiwit, meer mensen reageren allergisch op melkeiwitten.



## N3: BROOD EN AARDAPPEL

Bevatten zetmeel als snelle suikers, zorgen voor overgewicht.  
Past niet bij ons spijsverteringssysteem. Volkoren mag, met mate.



## N4: VARKEN

Van oudsher niet 'koosjer'. Ze zijn 'te vet' en slaan het afval, waar mee wij ze voeren op in hun vet. Bovendien zijn ze vaak ziek, vooral in de omstandigheden waarin ze opgroeien in megastallen.



## N5: FRISDRANK, DRANK IN PAKKEN

Frisdranken bevatten enorm veel suiker of suikervervangers.  
Slecht voor je bloedsuikerspiegel en de uitputting van insuline-aanmaak (Diabetes-II). Bovendien zijn ze zuur in het lichaam.



## N6: FASTFOOD

Bevat transvetzuren (klontering vetten in de bloedvaten).  
Hoge glycaemische index, de bloedsuikerspiegel stijgt.  
Lege voeding (geen vitaminen, mineralen).  
Bevat veel fosfaten die het verouderingsproces versnellen.



## N7: TRANSVETTEN, MARGARINE

Transvetten zijn de vetten in frituur en zoetigheden uit de fabriek (koek, gebak, margarine, taart, fastfood, candy-bars). Transvetten stapelen in de bloedvaten, evenals verzadigde vetten.



## N8: ZOETIGHEDEN

Koeken, gebak, taart  
Snoep, ijs  
Toetjes, in alle vormen.

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN NIET



## N<sub>1</sub>: SUIKER

Geraffineerde suiker heeft een hoge glycaemische index (DM-type II). Suiker speelt een grote rol bij snelle veroudering (insuline growth factor IGF), de motor draait te hard. Tevens plakken suikers eiwitten aan elkaar (crosslinks), hierdoor worden weefsels stijver. Minder elastische weefsels zorgen voor rimpels (huid), hoge bloeddruk (stijve bloedvaten) en verhoogde kans op bloedingen (hart, hersenen, nieren), slechte wondgenezing en cholesterolplaques. Ook witte bloedcellen plakken aan elkaar, waardoor het immuunsysteem minder goed functioneert.

Nog erger is dat kankercellen van suiker gaan groeien en suiker gebruiken als energiecentrale. Dit geldt voor alle 'fabriekssuikers'. Suiker wordt in India de witte dood genoemd. Suikervervangers zijn nog slechter (zie N<sub>5</sub>)



## N<sub>2</sub>: ZUIVELPRODUCTEN

Melkproducten zijn niet gezond en het gros van de wereld gebruikt het niet. Zuivelproducten zijn de veroorzaker van vele degeneratieziekten, zoals Parkinson en Reuma. De kalk in de melk krijgt de koe uit gras! en de mens uit groente en fruit. Zuivelproducten kunnen twee stoffen bevatten waar je allergisch of intolerant op reageert:

Lactose, het gebrek of gemis aan het enzym lactase. Mensen hebben dit enzym in de eerste 5 jaar van het leven om moedermelk te verteer. Het merendeel van de wereldbevolking heeft het na het 5<sup>e</sup> levensjaar niet meer.

Melkeiwit, waar steeds meer mensen allergisch op reageren. Gefermenteerde melkproducten kunnen vaak wel (M<sub>2</sub>)



## N<sub>3</sub>: BROOD EN AARDAPPELEN

Aardappelen en het meeste brood zorgen voor overgewicht. Ze behoren tot de groep zetmeel met een hoog glycaemische index en zijn dus snelle suikers.

Granen (brood en pasta) bestaan pas sinds 7.000 jaar in ons dieet, terwijl ons spijsverteringsstelsel nog stamt van 100.000 jaar geleden. Ons maagdarmkanaal is eenvoudig niet gebouwd op granen. Aardappels zijn 600 jaar geleden geïmporteerd uit Peru, waar ze groeien op 3.00 meter hoogte.

Volkoren producten hebben een lagere glycaemische index en kunnen met mate gegeten worden. Het is ons opgevallen dat velen op vakantie minder last hebben, bij navraag bleek dat vaak te liggen aan het minder en zeker ander brood eten in de landen rond de Middellandse zee.

# UITLEG VOEDINGSADVIEZEN NIET



## N4: VARKENSVLEES

Een varken wordt voornamelijk grootgebracht van menselijk afval, oftewel wat wijzelf niet kunnen / willen eten, geven we aan varkens. Daarnaast worden ze letterlijk vet gemest. Voor moslims en joden is het verboden om het vlees van sommige tweehoevige te eten.

Er zijn een behoorlijk aantal bacillen, parasieten en bacteriën waardoor varkens geplaagd worden en die in het vlees leven, waardoor, als het gegeten wordt, ziekten worden overgedragen aan de mens.

Zo bevat varkensvlees de hoogste concentratie zwavel van organismen. Zwavel veroorzaakt bij veel mensen bot- en gewrichtsklachten.



## N5: FRISDRANKEN, PAKKEN DRANK, LIGHTPRODUCTEN

Frisdranken bevatten enorm veel suiker, een glas = 5 suikerklontjes. Ook alle drank in pakken bevat veel kleur-, geur-, smaak- en conserveringsstoffen. 'Zonder toegevoegde suiker' betekend dat de suiker is vervangen door stoffen die nog veel erger en vaak kankerverwekkend zijn. Suiker in frisdranken is opgelost en wordt snel opgenomen (bloedsuiker). Bovendien bevatten frisdranken veel fosfaten en werken ze zuur in het lichaam, slecht voor onze mond- en darmflora.



## N6: FASTFOOD

Fastfood bevat transvetzuren, die samenklonteren overal in het lichaam. Fastfood veroorzaakt hoge bloedsuikerspiegels, die alle complicaties van suikerziekte kan veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, degeneratie van de ogen, slechte genezing, enz. Fastfood is bovendien erg verslavend door de aanwezigheid van vetten, suikers en zout. Bovendien heeft het een hoge glycaemische index (zie N1), is het leeg (geen vitaminen, mineralen, sporenelementen) en bevatten



## N7: TRANSVETTEN, MARGARINE

Transvetten stapelen in de bloedvaten en veroorzaken aderverkalking en ontstekinkjes in de bloedvaten. Bovendien verhogen ze de bloedsuikerspiegels en bevatten ze veel fosfaten. Opvallend is het gegeven dat mensen die gestopt zijn met transvetten, ze het daarna ook niet meer kunnen verteren, zoals het oorspronkelijk bedoeld is



## N8: ZOETIGHEDEN

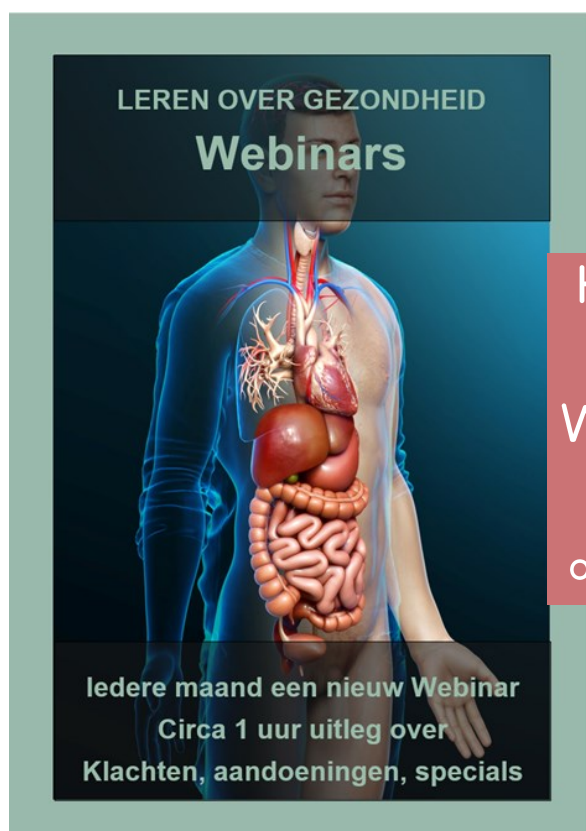
Industrieel bereide zoetigheden bevatten transvetzuren. De zogenaamde tussendoortjes zijn caloriebommen en zijn verslavend, vooral vanwege de suiker; je voelt je even verzadigd en energiek en direct daarna slap, licht in het hoofd, de concentratie zakt en er is een hongergevoel.... naar iets zoets.....

Zorg dus dat er niets in huis is.



Was dit waardevol voor je?  
 Wat kunnen we voor je betekenen?  
 Waar kunnen we je mee helpen?

Meer van deze Boekjes?  
 Website IMC  
 → Patiëntenzorg  
 → E-books



Kijk op  
 onze  
 Website  
 IMC  
 onderwijs



KIJK EN LEES MEER OP

WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL