

ALLES WAT JE ECHT MOET WETEN OVER VOEDING EN OVERGEVOELIGHEID

ONTDEK WAT JE
ZELF KUNT DOEN

ALLES WAT JE ECHT MOET WETEN OVER VOEDING EN OVERGEVOELIGHEID

PETRA KERSTEN

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Petra Kersten via info@petrakersten.com en Boekking.nl

All rights reserved.

(Dutch text is also legally relevant in every case or event.)

All correspondence regarding copyrights, copywrite, translation or any other matter can be directed to: info@petrakersten.com

Disclaimer

De auteur Petra Kersten heeft zich ingespannen om interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek.

De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

Uitgevers Boekking.nl – BraveNewBooks.nl

Contact Rick Hermanussen: rick.hermanussen@boekking.nl

Contact Petra Kersten: info@petrakersten.com

Schrijfster: Petra Kersten

Coverontwerp: Rick Hermanussen

Tekstopmaak & Vormgeving: Boekking.nl

Editors: Rick Hermanussen, Asri Maharani

ISBN: 9789402198423

© Petra Kersten

Goede voeding is belangrijk om gezond(er) te worden en gezond te blijven.

Voeding heeft een grote invloed op onze gezondheid en op hoe we ons voelen. Echter, de ene persoon kan baat hebben bij “gezonde” voeding, terwijl een ander daar juist last van krijgt.

Petra Kersten (Diëtist/Orthomoleculair therapeut) heeft een brede kijk op voeding en gezondheid en is van mening dat gezondheid/ziekte bepaald wordt door een combinatie van factoren op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied.

Hierdoor heeft voeding bij iedereen een andere invloed op de gezondheid. De uitdaging is om hierin voor ieder individu de meest passende oplossing/behandeling te kunnen bieden. Ze geeft sinds 2003 voedings- en dieetadviezen.

Naast het geven van advies over voeding schrijft ze over voeding. De afgelopen jaren heeft ze meer dan 45 gepubliceerde artikelen geschreven. Deze zijn allemaal tussen de 3.000 en bijna 10.000 keer bekeken. Door middel van het geven van informatie wil ze graag zo veel mogelijk mensen bewust(er) maken van de invloed van voeding op onze gezondheid.

Veel leesplezier gewenst!

Rick Hermanussen
Uitgeverij Boekking.nl

Inhoud

1	Een gezonde darm, een goede gezondheid	9
1.1	De darmflora	9
1.2	De darmen en de hersenen	10
2	Kruisallergie	11
3	Coeliakie en glutenintolerantie	14
3.1	Welke producten bevatten gluten?	14
3.2	Toename van coeliakie	15
3.3	Diagnosemethoden	15
3.4	Chronische ontsteking	15
3.5	Wat zijn de klachten?	16
3.6	Glutenvrij eten, hoe doe je dat?	16
3.7	Supplementen	17
4	Anders reageren op voeding	19
4.1	(Primaire) voedselallergie	21
4.2	Anafylaxie	21
4.3	Erfelijke aanleg (atopie)	22
4.4	Secundaire voedselallergie	22
4.5	Voedselintolerantie	22
4.6	Niet optimale darmwand en darmflora	23
4.7	Kruisallergie	24
4.8	Pseudo-allergische reacties (PAR) / Hyperreactiviteit	25
4.9	Een overgevoeligheid voor biogene aminen	26
4.10	Histaminevrijmakers	27
4.11	Anders reageren op voeding	28
4.12	Enzymtekort: fructose- en lactose-intolerantie	28
4.13	Voedselaversie	28
4.14	Diagnostische methoden	28
4.15	In de praktijk	29
4.16	Algemene adviezen	29
4.17	Conclusie	30