



INHOUD

Inleiding 6

Deel 1

GEZONDE SUPERVOEDING 8

Ontdek de gezondheidsvoordelen van twintig supervoedingsmiddelen als onderdeel van uw dagelijkse voeding.

Deel 2

ETEN OM TE VOORKOMEN 30

Wat eten – en wat niet – om vijftig veelvoorkomende aandoeningen te verlichten en voorkomen.

Register 172

Verantwoording 176

INLEIDING

‘Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding’ is misschien wel de bekendste uitspraak van Hippocrates, de oud-Griekse vader van de moderne geneeskunde. Hippocrates was er stellig van overtuigd dat gezonde voeding de basis was van een goede gezondheid – en bovendien dat een slechte gezondheid zou kunnen worden behandeld met voeding. Door zijn aansporing om ‘medicijnen bij de apotheek te laten liggen als de patiënt kan worden genezen met voeding’ zijn waarschijnlijk meerdere levens gered, want de gebruikelijke behandelingen van die tijd bestonden onder andere uit opium, giftige paddenstoelen en uitgebreide aderlating met bloedzuigers.

Hoewel hij ongeveer 2500 jaar geleden leefde, was Hippocrates zijn tijd ver vooruit omdat hij erkende dat voeding de eerste verdedigingslinie is tegen ziektes. Als u goed eet, houdt u de dokter buiten. Maar als u slecht eet, ‘houdt een kwart van wat u eet u in leven, terwijl het andere driekwart uw dokter in leven houdt’ volgens hiërogliefen die zijn gevonden in een oude Egyptische graftombe. Mark Twain adviseerde echter het tegendeel: ‘Eet wat u lekker vindt en laat de voeding het in uw lichaam uitvechten.’ Helaas kan ‘uitvechten’ leiden tot een aantal problemen zoals een slechte spijsvertering, hoog cholesterolpeil, diabetes, jicht en galstenen, om er maar een paar te noemen.

De levensmiddelen die u eet of drinkt, leveren alle bouwstenen die nodig zijn voor groei, reparatie en ontwikkeling van het lichaam. Als deze bouwstenen optimaal worden geleverd, kunnen de cellen soepel functioneren maar als er belangrijke voedingsstoffen ontbreken, dan worden bepaalde stofwisselingsprocessen bemoeilijkt. Cellen werken mogelijk minder efficiënt dan anders en er kunnen vroegtijdig tekenen van veroudering of gebreken optreden. Hoewel een ernstig gebrek aan voedingsstoffen zeldzaam is in de westerse wereld, kan een geringe opname van bepaalde vitamines en mineralen het risico op het ontwikkelen van een aantal gezondheidsaan-



doeningen op de lange termijn, zoals hart- en vaatziektes, beroerte, osteoporose (botontkalking), botfracturen en bepaalde vormen van kanker, vergroten.

Over dit boek

Sommige voedingsmiddelen kunnen als ‘super’ worden beschouwd en verdienen echt afzonderlijk aandacht vanwege hun geconcentreerde voorraad buitengewone voedingsstoffen. Deze belangrijke voedingsmiddelen die verrassend veelzijdige voordelen bieden, worden besproken in deel 1, samen met een overzicht van de laatste wetenschappelijke kennis die aantoont waarom zij de status van supervoeding hebben verdiend. Deze voedingswondertjes vormen een onmisbare aanvulling op uw dagelijkse ziektebestrijdende arsenaal.

In deel 2 wordt dieper ingegaan op vijftig veelvoorkomende gezondheidsproblemen, van astma en migraine tot hart- en vaatziektes en reuma, en wordt gekeken welke voedingsmiddelen goed zijn, en welke beter niet kunnen worden geconsumeerd. Dit deel is gerangschikt naar ziekte – met een handige beknopte verwijzing naar de ziektes zodat u op ieder moment kunt opzoeken wat u wilt – en geeft duidelijk, eenvoudig advies waarmee u direct aan de slag kunt gaan. Ook vindt u in dit deel een aantal van mijn favoriete recepten, zowel voedzaam als lekker, en algemene gezondheidstips en informatie over supplementen die eventueel kunnen helpen.

Door uw voeding en belangrijke voedings-supplementen goed te kiezen, volgt u de principes van de voedingsgeneeskunde die het vermogen heeft om veel van de gezondheidsproblemen die tegenwoordig zo vaak de kop opsteken te voorkomen, verminderen en zelfs genezen. Gewapend met de adviezen uit dit boek kunt u al etend en drinkend op weg gaan naar een betere gezondheid en gezond en gelukkig blijven.



ONTDEK DE VOORDELEN VAN TWINTIG SUPERVOEDINGSMIDDELEN

DEEL 1

GEZONDE SUPERVOEDING





1 Kersen

Kersen variëren in kleur van geel en roze tot helderrood en zwartpaars. Ze zijn allemaal rijk aan antioxidante anthocyanen, waaronder chlorogeenzuur, quercetine en kaempferol. Ze zijn ook een goede bron van vitamine C en kalium.

Het bewijs

Astma Mensen die vaak voedingsmiddelen met veel quercetine eten, waaronder verse kersen, hebben minder risico op astma. Bovendien hebben kinderen met astma die veel voedingsmiddelen met vitamine C eten veel minder last van piepende ademhaling dan kinderen die daar weinig van eten.

Hartziektes De antioxidanten in kersen beschermen de bloedvaten tegen oxidatieve stress en een laag niveau van MCP-1 (monocyte chemoattractant proteïne-1), dat betrokken is bij het dichtslippen van de aders (arteriosclerose).

Artritis Kersensap verlaagt het niveau van ontstekingsbevorderende chemische stoffen in het lichaam (zoals TNF-alfa) en onderdrukt ontstekingsbevorderende enzymen (COX-1 en COX-2) – op dezelfde manier als aspirine – waardoor pijn en ontstekingen door artritis verminderen.



WIST U DAT?

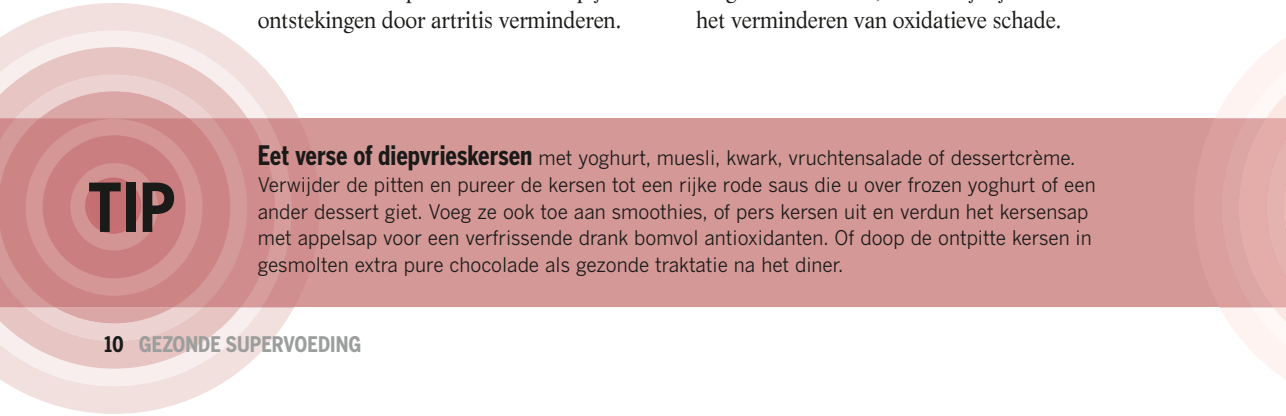
Zure kersen zijn een van de weinige voedingsbronnen rijk aan melatonine – een hormoon dat helpt om een goede nachtrust te stimuleren.

Jicht Door dagelijks 250 gram zwarte kersen of geconcentreerd kersenextract te consumeren, kan het urinezuurpeil voldoende verlagen om jicht te voorkomen.

Slapeloosheid Montmorency-kersensap verbetert de kwaliteit van de slaap door het melatoninepeil te verhogen – melatonine is het natuurlijke hormoon dat verantwoordelijk is voor het reguleren van de slaap.

Stemming Kersensap bevat tryptofaan, serotonine en melatonine, die de stemming kunnen reguleren en onrust verminderen en daarnaast het niveau van het stresshormoon cortisol kunnen verlagen.

Spierherstel Er is aangetoond dat Montmorency-kersensap spierschade vermindert en het herstel na intensieve zware inspanning kan versnellen, waarschijnlijk door het verminderen van oxidatieve schade.



TIP

Eet verse of diepvrieskersen met yoghurt, muesli, kwark, vruchtensalade of dessertcrème. Verwijder de pitten en pureer de kersen tot een rijke rode saus die u over frozen yoghurt of een ander dessert giet. Voeg ze ook toe aan smoothies, of pers kersen uit en verdun het kersensap met appelsap voor een verfrissende drank bomvol antioxidanten. Of doop de ontpitte kersen in gesmolten extra pure chocolade als gezonde traktatie na het diner.



2 Granaatappel

De vlezig zaaies (zaadhulzen) van granaatappels bevatten een robijnkleurig sap dat bijzonder rijk is aan antioxidanten, waaronder een unieke groep tannines die 'punicalaginen' worden genoemd. Het antioxidante effect daarvan is twee- of driemaal groter dan dat van rode wijn en groene thee. Een halve granaatappel (100 gram) levert al 10.500 antioxidante ORAC-eenheden (Oxygen Radical Absorbance Capacity).

Het bewijs

Bloeddruk Granaatappelsap stimuleert het verwijden van de aders door de productie van stikstofoxide waardoor de bloedvaten ontspannen. Door tweemaal daags slechts 50 ml granaatappelsap te drinken, vermindert de systolische bloeddruk (bovendruk) met 5 procent door de werking van het angiotensine-converting enzym (ACE) te blokkeren. Dat is een enzym waar veel bloeddrukverlagende medicijnen zich op richten.

Cholesterol Een glas granaatappelsap per dag verlaagt het peil van het 'slechte' ldl-cholesterol (zie bladzijde 44) en kan het verharden van de aders terugdraaien.

Vaatziektes Een studie heeft aangetoond dat de dagelijkse consumptie van 240 ml granaatappelsap gedurende drie maanden de bloedtoevoer naar de hartspier bij mensen met coronaire hartziekte aanzienlijk verbeterde, vergeleken met een controlegroep

mensen bij wie de aandoening verergerde na het drinken van een placebosap. Uit een andere studie bleek dat door het dagelijks drinken van granaatappelsap de dikte van de wand van de halsslagaders na een jaar met 35 procent verminderde terwijl die bij een controlegroep mensen die het sap niet dronken met 10 procent toenam.

Tandplaque Extracten van granaatappel hebben een remmend effect op de bacteriën die tandplaque veroorzaken en kunnen helpen om tandbederf te verminderen.

WIST U DAT?

De Kamasutra adviseert deze blozende bolletjes te splijten en te delen om passie en vruchtbaarheid te stimuleren!

TIP

Koop granaatappelsap of maak het zelf. Voeg de zaaies toe aan salades, of probeer een salade met waterkers, peer en granaatappel: meng een handvol waterkers met een fijngesneden rijpe peer, een paar walnoten en de zaaies van een halve rijpe granaatappel; garneer met een scheutje walnootolie, balsamicoazijn en zwarte peper. Een vrucht openbreken en de zaaies eruithalen kan heel therapeutisch werken!



3 Appel

Appels zijn een van de rijkste voedingsbronnen van antioxidante flavonoïde polyfenolen, zoals quercetine, die helpen om ontstekingen te verminderen. Ze leveren ook pectine, een oplosbare vezel die de opname van cholesterol uit de darmen blokkeert. Ook zijn ze een goede bron van magnesium en borium, essentiële mineralen voor de gezondheid.

Het bewijs

Lang leven Door een appel per dag te eten, kan het risico op overlijden door welke oorzaak dan ook op iedere leeftijd met een derde verkleinen, vergeleken met iemand die minder dan een appel per dag eet. Appels beschermen vooral tegen coronaire hartziekte en beroertes – mensen die veel appels eten, hebben 41 procent minder risico op een trombotische beroerte.

Cholesterol en gewichtscontrole

Een studie onder 160 vrouwen die een jaar lang iedere dag een appel aten, toonde aan dat hun 'slechte' ldl-cholesterolpeil bijna een kwart daalde en het peil van C-reactief proteïne (een indicatie van ontstekingen in het lichaam) met een derde daalde. Zij vielen ook ongeveer 1,5 kilo af, ondanks dat de appels extra calorieën leverden.

WIST U DAT?

Rode appels leveren aanzienlijk meer antioxidanten dan groene. Was appels, schil ze niet – de polyfenolen zijn vijf keer meer geconcentreerd in de schil dan in het vruchtvlees. En troebel appelsap levert meer antioxidanten dan helder appelsap.

Glucosecontrole Zelfs zoete appels hebben een relatief lage glykemische index (GI) en helpen om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren, omdat de zoetheid vooral komt van vruchtensuiker (fructose). Appelflavonoïden beschermen insulineproducerende cellen in de alveesklier tegen de progressieve schade die ontstaat bij mensen met een verminderde glucosetolerantie. Daarom bleek uit een studie onder 38.000 vrouwen dat de vrouwen die ten minste een appel per dag aten 28 procent minder risico hadden op het ontwikkelen van diabetes type 2 dan de vrouwen die geen appels aten.

Osteoarthritis Een grote appel (100 gram) levert dezelfde antioxidante voordelen tegen ontstoken gewrichten als 1500 mg vitamine C.

TIP

Voeg geraspte appel toe (gemengd met citroensap om bruin worden te voorkomen) aan salades. Gedroogde appelringen en appelchips vormen een lekkere snack. Of maak Bircher muesli: laat 1 eetlepel havermout een nacht weken in 3 eetlepels water. Voeg 1 eetlepel citroensap, 3 eetlepels biologische yoghurt en 200 gram geraspte appel (niet geschild!) toe.



4 Bosvruchten

Bosvruchten bestaan in verschillende afmetingen, kleuren en smaken. Naast de bekende blauwe bosbessen, aardbeien, frambozen, bramen, aalbessen, zijn er ook andere, minder bekende vruchten zoals açai-bessen, duindoornbessen en vlierbessen die belangrijke gezondheidsvoordelen bieden.

Het bewijs

Pijnstiller Açai-bessen zijn een bijzonder rijke bron van antioxidanten die enzymen remmen die betrokken zijn bij pijn en ontstekingen. Er is aangetoond dat de consumptie van açaipulp een ontstekingswerend en pijnstillend effect heeft, vergelijkbaar met dat van niet-steroïde anti-inflammatoire medicijnen, hoewel het effect zwakker is.

Longfunctie Blauwe bosbessen hebben van alle vruchten een van de hoogste antioxidante score. Regelmatige consumptie kan astma verminderen en beschermt ook tegen een deel van de schade die wordt veroorzaakt door roken.

Bloeddruk Blauwe bosbessen bevatten antioxidante anthocyanen zoals myrtilline. Regelmatige consumptie kan de bloeddruk verlagen doordat het angiotensine-convertering enzym (ACE) wordt geremd.

Eet verse of diepvriesbosvruchten. Voeg ze toe aan yoghurt, muesli, kwark, vruchtensalade of een dessert. Pureer ze om een saus te maken of pers ze uit en verdun het verkregen sap met appelsap.

TIP

Verkoudheid Vlierbessen bevatten krachtige antivirale stoffen die de duur van een verkoudheid of griep kunnen verkorten.

Spierstijfheid Zwarte aalbessen zijn rijk aan anthocyanen, waarvan is aangetoond dat ze stijve schouders van mensen die veel typen, verminderen door de perifere bloedsomloop te verbeteren en spiervermoeidheid te verminderen.

Urineweginfecties Cranberry's bevatten 'anti-adhesines' die voorkomen dat bacteriën zich hechten in de urinewegen. Een analyse onder meer dan duizend mensen toonde aan dat cranberryproducten veel beter waren dan placebo's voor het verminderen van het aantal terugkerende urineweginfecties bij vrouwen.

Droge ogen Duindoornbessen bevatten een olieachtige mix van omega 3, 6, 7 en 9. Studies hebben aangetoond dat het dagelijks gebruik van 2 gram duindoornolie gedurende drie maanden de roodheid en het branderige gevoel bij mensen met droge ogen vermindert. Duindoornolie wordt ook gebruikt om vaginale droogte te verminderen.

Jicht Een handvol zwarte aalbessen per dag kan het urinezuurpeil voldoende verlagen om een aanval van jicht te voorkomen.

WIST U DAT?

In sommige landen wordt bosbessenextract voorgeschreven aan patiënten die een operatie moeten ondergaan om bloedingen te verminderen.