

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie



**Iedere stap
vooruit
begint met
lief zijn
voor jezelf**

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Door middel van lifestyle verbetering jouw gezondheid weer in eigen hand krijgen.

Praktijk Monique Croes, Monique van Poorten, geregistreerd kPNI en NAET therapeut © 2018

Disclaimer: Hoewel uiterst zorgvuldig samengesteld is dit schrijven geen vervanging voor een bezoek aan je arts. De auteur staat volledig achter de inhoud, en aanvaardt geen aansprakelijkheid voor (de gevolgen van) een onjuiste toepassing hiervan.

Voedings- en lifestylehandleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Inleiding:

Hippocrates zei het al: “Uw voeding is uw medicijn, uw medicijn is uw voeding.”

Maar ja, dat was eeuwen terug. Er is heel wat veranderd aan onze voeding. Wat is het juiste om te eten in onze tijd en maatschappij, en vooral waarom? Er is zoveel op internet te vinden dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

Binnen de klinische Psycho-Neuro-Immunologie, afgekort kPNI, is op basis van vele wetenschappelijke onderzoeken uit diverse disciplines een goed beeld ontstaan wat dan goede voeding kan zijn in onze tijd. Het hoeft niet perse tijdrovend, duur of biologisch te zijn. Ook supplementen zijn niet altijd nodig. Het moet ook werkbaar zijn en betaalbaar.

1. Waar staat kPNI voor?

De klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) is een continu groeiende interdisciplinaire wetenschap die de complexe relatie tussen gezondheid en ziekte bestudeert en deze kennis integreert in de klinische behandeling.

Kort gezegd: alles in je lichaam werkt met elkaar samen. Er is geen scheiding tussen de psyche en de rest van je lichaam. Door middel van ingenieuze systemen regelt je lichaam dat. Meestal gaat het lange tijd goed, totdat er om wat voor reden dan ook het niet meer goed samenwerkt. Het gaat vooral om communicatie en aansturing. Denk aan hormonen, maar in de hersenen heten dat soort stofjes neurotransmitters. In het immuunsysteem heten het cytokinen.

De natuur heeft ons voorzien van hele mooie producten die de aansturing mee kunnen helpen weer goed te functioneren. Als je leert te begrijpen waarom jouw lichaam de aansturing niet goed krijgt kun je, als je begrijpt hoe de communicatie gaat en via welke systemen, het lichaam helpen dat weer goed te laten werken. En dat is waar kPNI over gaat, eerst begrijpen en dan ondersteunen.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Nog een kleine aantekening: daar waar jij de klachten ervaart, hoeft helemaal niet de oorzaak te zitten van die klachten. Vaak zit er ergens een probleem waardoor het lichaam dat veel aandacht geeft en er ergens anders te weinig stoffen heen gaan om het daar goed te laten functioneren. Vandaar dat binnen de kPNI eerst alles in kaart wordt gebracht. Klinkt misschien omslachtig maar daardoor pak je de oorzaak aan.

Meer info is te vinden op: www.kpni-praktijkmoniquecroes.nl

2. kPNI voeding en leefstijl, basisprincipes

kPNI werkt vanuit de gedachte dat het lichaam optimaal kan functioneren als alle systemen goed met elkaar samen werken. Er zijn verschillende wegen om het lichaam te helpen dit vol te houden of weer voor elkaar te krijgen.

De voeding is een belangrijk onderdeel er van, vooral diversiteit en zo als het in de natuur voorkomt. Maar net zo belangrijk is het dat je het sociale aspect mee neemt. Bijvoorbeeld: hoe sta je in het leven, wat zijn je doelen, hoe ziet je thuissituatie er uit, heb je een sociaal netwerk? Beweging is ook een belangrijk speerpunt. Het soort beweging maakt ook uit, conditionele training is wat anders als krachttraining. Of je overdag op je werk vooral zit maakt ook verschil uit ten opzichte van de hele dag in beweging zijn.

Ook wordt er gebruik gemaakt van interventies die helpen om het lichaam weer versneld beter te functioneren. Denk aan bepaalde ademhalingsoefeningen, maaltijdfrequentie (dus hoe vaak je eet per dag), koude douches of soms maaltijden overslaan, wat en hoe vaak je drinkt. Wat wordt geadviseerd door een kPNI therapeut, hangt van de situatie af.

3. Uitgangspunten 'kPNI voeding' in vergelijking tot oervoeding, Paleo, koolhydraat arm of ketogeen

De kPNI voeding is zoals gezegd een belangrijk onderdeel. Immers, als je de juiste voeding tot je neemt, het lichaam het kan opnemen, dan kan je lichaam daar de bouwstoffen uithalen en het juiste mee doen.

Nee, dit is geen nieuw dieet of nieuwe hype. Het is uitleg van gezonde voeding. Er zijn vele stromingen en je zult overlappen zien met wat de meeste mensen kennen onder de term oervoeding, Paleo, koolhydraatarm of ketogene voeding. Maar er zitten een paar wezenlijke verschillen in waardoor ik dit geen dieet wil noemen maar een gezonde leefwijze waardoor je jouw gezondheid optimaliseert.

In bijlage 1 heb ik een overzicht gemaakt tussen de genoemde stromingen.

Zoals je zal zien er wel wat verschillen als je ze echt naast elkaar legt ondanks dat ze in de volksmond door elkaar worden gehaald of synoniemen van elkaar lijken. Het zijn vooral de nuances waarin kPNI volgens mij net dat juiste biedt voor de gezondheid en het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Dit omdat het uitgaat van hoe de prioriteiten lopen in het lichaam en daarmee een ondersteuning geven aan de communicatie van allerlei orgaansystemen. Waardoor de organen juist en in het ritme van dag /nacht in het lichaam weer gaan functioneren.

In de volgende hoofdstukken zal ik de diverse onderdelen aan bod laten komen die belangrijk zijn binnen de kPNI.

4. Eiwitten

Eiwitten zijn één van de hoofdbestanddelen van de voeding binnen de kPNI. Met eiwitten bedoel ik vis, vlees, gevogelte, eieren, maar ook uit de plantaardige bronnen zoals noten, paddenstoelen of peulvruchten. Eiwitten zijn eigenlijk ketens van kleine onderdelen die aan elkaar zitten. Die onderdelen zijn aminozuren.

Misschien zijn de adviezen over hoeveelheid eiwitten en welke eiwitbronnen goed zijn, wel het meest uitlopende van alles wat je kunt eten. De onderzoeken lijken elkaar tegen te spreken. Er zijn namelijk veel dingen die je in ogenschouw moet nemen. Eén standaard voor iedereen is niet logisch voor mij, ik bekijk het vooral heel erg individueel en kijk naar diverse omstandigheden.

4.1 Waarom zoveel eiwitten?

De adviezen vanuit kPNI waarom zoveel eiwitten zijn gebaseerd op wat dat lichaam nodig heeft. Iemand die bezig is met herstel bijvoorbeeld bij ziekte, zware trainingsperiode of rouw zal anders moeten eten dan iemand die weinig fysiek of mentaal belast is.

Wel is het zo dat te veel eiwitten een belasting zijn voor nieren die niet goed functioneren. Een goede therapeut zal daarom een op maat gesneden advies geven die met de diverse aspecten rekening houdt.

Iemand die aan krachttraining doet of veel sport, daarvan snappen mensen dat je meer je spieren gebruikt. En meer eiwitten nodig hebt. Helaas zijn er nog veel fabels die de ronde doen. Eén daarvan gaat over koolhydraat-stapelen bij sporters. Helaas kan het menselijk lichaam slecht koolhydraten opslaan, alleen als glycogeen en de rest als vet. Een andere fabel is de noodzaak om eiwitten te eten meteen na je krachttraining. Dat is namelijk niet tijdgebonden volgens mij.

Als je veel van je hersenen vraagt, verbruikt een mens meer eiwitten. De bouwstoffen van de neurotransmitters waardoor je hersenen werken zijn namelijk aminozuren, dus eiwitten. Kinderen of mensen die studeren, of schakers in het bijzonder, maar bijv. ook kinderen of mensen met autisme of adhd hebben een verhoogde behoefte.

Kortom, eiwitten zijn belangrijk en je hebt er genoeg van nodig.

4.2 Hoeveel eiwitten heb je dan nodig?

De hoeveelheid die we nodig hebben voor iemand in de rust houden we voor het gemak op 1 gram per kg lichaamsgewicht. Wanneer het lichaam aan het herstellen is of veel verbruikt voor fysieke of mentale inspanning dan zal er meer nodig zijn.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Bij veel diëten om overgewicht kwijt te raken wordt er een zogenaamde negatieve energiebalans na gestreefd. Dus minder calorieën eten dan je verbruikt. Klinkt logisch zou je denken, maar het komt snel neer op een crash dieet en verstoord vaak je hormoonhuishouding waardoor je levenslang steeds minder moet gaan eten om niet te zwaar te worden.

Indien je overgewicht hebt moet de hoeveelheid misschien verhoudingsgewijs iets verlaagd worden maar niet veel. Hoe zwaarder je bent, des te meer spieren heb je om dit gewicht te dragen dus ook dan niet te weinig eiwitten eten. Anders breek je spieren af en word je verhoudingsgewijs vetter helaas.

Wil je weten wat voor jou of je gezinsleden raadzaam is hoeveel eiwitten je nodig hebt, raadpleeg dan Monique.

4.3 Dierlijke producten

Dierlijke voeding, hoeveel heb je hier dan van nodig? Dit blijft ook altijd een heikel punt. Waar de ene stroming veel vlees gebruikt, hoor je ook de vraag of we niet meer groenten zouden horen te eten en dus daarom minder vlees. Dit vele vlees is vaak gebaseerd op de theorie dat we jagers/verzamelaars zijn of in ieder geval geweest zijn in een ver verleden. Overigens, met vlees bedoel ik hier zowel rund, varken, lam als gevogelte.

Onze genen veranderen minder snel dan ons levenspatroon dus is het verstandig om meer terug te gaan naar onze roots qua eetgebruik en toch de nodige dierlijke producten gebruiken. Daar zijn de meeste boven genoemde voedingsstromingen het wel over eens.

Er kleven ook wat nadelen aan overmatig consumeren van dierlijke eiwitproducten, zoals bijvoorbeeld vlees, eieren en vis. Dan gaat de zuurgraad in het lichaam omlaag wordt er gezegd (dus lagere pH). Dat is niet per definitie zo. Onze nieren kunnen veel ontzuren door natriumbicarbonaat productie en dat doen ze vooral door glutamine te gebruiken. Glutamine is een aminozuur. Door te weinig eiwitten in de voeding verzuur je ook.

Alle zuren verzuren. Eiwitten zijn lange keten aminozuren en verzuren. Maar vetten zijn ook vetzuren en verzuren ook. In noten zitten bijvoorbeeld veel eiwitten en vetzuren, en zijn daarom ook verzurend. Wel is het zo dat als tegenhanger van deze zuren het lichaam mineralen nodig heeft om de pH te normaliseren. Gelukkig zitten in noten ook mineralen en daarom zijn ze minder verzurend dan bijvoorbeeld kalkoenvlees.

Voordeel van dierlijke eiwitten ten opzichte van plantaardige is dat de diversiteit van de verschillende eiwitten die er zijn altijd aanwezig zijn. Bij plantaardige producten mist er één. Bij granen is dat net een andere dan bij peulvruchten. Vandaar dat ik geen voorstander ben van een volledig vegetarische voeding ondanks alle voordelen die daar ook aan zitten. Aan granen en peulvruchten kleven nog andere nadelen, zie het hoofdstuk daarover.

4.4. Goede eiwitbronnen

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Wat zijn dan de beste eiwitbronnen om te eten? Als het gaat om dierlijke eiwitten is het devies: eet alles wat bij leven rent, zwemt of vliegt. Dus voor de duidelijkheid, geen plofkip want die zou wel kunnen vliegen maar verzet amper een poot. Eend uit het wild is een stuk beter dan een gefokte tamme eend. De beadering van een stuk rundvlees van een dier dat zijn hele leven heeft bewogen verschilt duidelijk met dat van een rund dat tijdens zijn leven vooral op stal heeft gestaan en nauwelijks beweging heeft gehad.

Als ik rundvlees koop, doe ik dat via een site van Natuurmonumenten. Dat is vlees van Schotse Hooglanders. De mannelijke dieren worden op 3-jarige leeftijd uit het veld gehaald en geslacht. Zij hebben hun hele leven rond gewandeld, worden in principe niet bijgevoerd en krijgen geen medicatie. Je ziet niet alleen het verschil, maar proeft het ook. Dat komt ook deels omdat er meer Omega 3 (wat we vooral kennen van visolie, EPA en DHA) en minder Omega 6 (met name linolzuur en arachidonzuur) in aanwezig is. Het vlees is overigens zo mager dat, om het gehakt rul te krijgen, ik echt wat boter moet gebruiken. Bij mager rundergehakt van de slager kan ik het zonder boter doen en schep ik nadien het vet er ook nog vanaf (vooral verzadigd vet en dus ongezond).

In bijlage 2 vind je een overzicht van eiwit bronnen naar wat meer voorkeur heeft om vaker te eten.

4.5 Eieren: een goede eiwitbron met nog extra's

Eieren zijn een goede eiwitbron en heb nog een paar mooie extra's. Ik ben daarom voorstander van eieren in de voeding. Maar als ik tegen mijn cliënten zeg dat ze tussen de 7 en 14 eieren per week mogen eten, zie ik vaak geschrokken gezichten.

Er leeft nog steeds het verhaal dat je van veel eieren eten hoog cholesterol krijgt. Ja, er zit cholesterol in eigeel. Maar vooral ook choline en dat is een zeer belangrijke stof voor mensen. Naast B12, ijzer en goede vetten en vetoplosbare vitamines, mits je maar eieren eet van kippen die rondlopen en liefst zo min mogelijk granen of mais krijgen gevoerd. Dus vrije uitloop is het devies.

De hoogte van het cholesterol in je bloed wordt voor ongeveer 70% bepaald door je lever. De verhoudingen van het zogenaamd goede en slechte cholesterol door lifestyle. Hoe meer cholesterol je eet, des te minder hoeft je lever aan te maken.

[1]Bron: nascholing voor Huisartsen van Accredidact, editie CRVM en lipiden 2017.

Wel is het zo dat als je net de dag ervoor een heerlijke omelet met 2 of 3 eieren heb gegeten en je de volgende ochtend cholesterol laat prikken, het dan nog niet allemaal verwerkt is en nog deels in je bloed zit. Maar dan heb je eigenlijk dus geen betrouwbare meting gedaan.

Het stofje choline is een zeer belangrijk onderdeel van de zwavelstofhuishouding. Deze zwavelstofhuishouding zorgt er voor dat je jouw adrenaline en creatine maar ook bijv. je melatonine kan laten werken. Dus zonder voldoende eieren geen voldoende energie maar ook geen voldoende slaap om te herstellen. Ook zitten er zwavelhoudende eiwitten in eieren. Dat ruik je ook wel als ze niet meer goed zijn aan de zwavel lucht. En mensen die niet goed eiwitten verteren kan je het soms bij ruiken aan de gassen die ze produceren.

5. Vetten

Over vetten valt veel te vertellen. Er zijn verschillende soorten vetten. De verzadigde vetten (denk aan roomboter, chocolade of kokosolie), de onverzadigde vetten en die zijn weer onder te verdelen in enkelvoudig onverzadigd (denk aan olijfolie, vooral omega 9) en meervoudig onverzadigd. (omega 3, EPA, DHA en ALA en omega 6, linolzuur en arachidonzuur)

Vetten hebben vooral een slechte naam sinds de light revolutie. En de verzadigde vetten in het bijzonder. Sinds die lightrevolutie zijn de mensen gemiddeld in de westerse wereld in plaats van slanker alleen maar zwaarder geworden en ook niet gezonder. Het gaat om verhoudingen tussen de vetten en de verschillende vetten. In principe heb je ze gewoon allemaal nodig, alleen in bepaalde verhoudingen. En wees niet te bang voor vetten want ze kunnen helpen om onze hormonen beter te laten functioneren waardoor het gewicht juist beter op peil blijft in plaats van meer uit balans.

5.1 Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn vetten die bij kamertemperatuur hard zijn. De verzadigde vetten hebben een hele slechte naam. Het zijn wel de enige echte stabiele vetten die we kennen. Bij verharding zullen namelijk de onverzadigde vetten voor een deels trans vetten worden, wat dan schadelijke vetten zijn geworden. Verzadigde vetten hebben dat niet en zijn dus voor mij eerste keus in gebruik bij met name hoge verhitting.

De vetten in grasroomboter (boterzuur, ook wel korte keten vetzuur genoemd) zijn van levensbelang voor de darmflora. Dus een beetje daarvan is volgens mij noodzakelijk als je graag echt gezond wilt leven en dat uit gewone voeding wilt halen.

Kokosvet ook wel kokosolie genoemd is een ander verzadigd vet (middenlange keten vetzuur) en heeft een aantal mooie eigenschappen. Het is van nature anti schimmel, anti bacterieel en anti viraal.

[2] antibacteriële eigenschappen kokosolie:

<http://www.journalofdairyscienc...>

Dus regelmatig wat kokosvet verwerken is gezond. Maar neem er geen eetlepels per dag van.

5.2 Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetzuren hebben 1 enkele dubbele binding in zich. Dit noemen we ook wel de essentiële vetzuren, vooral de meervoudig onverzadigde zijn essentieel. Essentieel betekent dat je lichaam het niet zelf kan maken, dus je zult het moeten eten. Nu zijn er mensen die nooit vis eten. Hoe doet dat lichaam het dan? Het lichaam maakt er dan een soort eigen onverzadigd vet van, maar die hebben niet de zelfde goede effecten op je gezondheid. Sterker nog, het vermindert je gezondheid.

5.2.1 Flexibele celstructuren

Flexibele cellen, dat klinkt wel gezond toch? Dat betekent voor mij dat er in het vettige laagje om al je lichaamscellen veel meervoudig onverzadigde vetzuren zitten ingebouwd.

Onder de onverzadigde vetten vallen: a) de omega 9 uit olijfolie die enkelvoudig onverzadigd is, dus maar 1 knikje heeft en b) Omega 3 en 6, dit zijn de meervoudig onverzadigde vetten en hebben een hele ruime structuur door de meerdere knikken in de koolstofketen.

Hierdoor worden je cellen die meervoudig onverzadigde vetten bevatten flexibeler door de ruimte die het inneemt. Verzadigde vetten zijn net als kaarsen, kaarsrecht. Als in de celwand dus iedere keer de afvalstoffen er sneller uit kunnen en voeding er sneller in kan door regelmatig goede vetten te eten, vergroot je jouw gezondheid want de cel is flexibeler door die ruimtelijke structuur van waar dan je lichaamscellen zijn gebouwd. Ik noem dat flexibelere cellen.

5.2.2 Ontstekingsbevorderend versus anti inflammatoir en hersenvoeding

Omega 6 uit plantaardige producten of dieren die niet bewogen hebben bevatten vooral linolzuur. Zonnebloemolie heeft ook veel omega 6. Het nadeel van het linolzuur is dat je lichaam daar ook ontstekingsstoffen uit kan maken (prostaglandinen type 2 genaamd).

[3]ontstekingsstofjes = PGE2/eicosanoiden uit arachidonzuur <https://accesspharmacy.mhmedic...>

Te veel omega 6 en dan vooral vanuit linolzuur t.o.v. van omega 3 zorgt er dan ook voor dat mensen eerder gevoelig zijn voor ontstekingen en het langer duurt voordat het overgaat. Ik word dan ook altijd een beetje naar als ik op de zakken chips zie staan: Gebakken in zonnebloemolie, en dan het logo van Bewuste keuze. Je zou haast gaan denken dat je voor je gezondheid chips moet gaan eten, het tegenovergestelde is waar.

Omega 3 zit in vis in de vorm van EPA en DHA. Ik zal de moeilijke namen weglaten. Maar in het kort: EPA is vooral anti-ontsteking en DHA is vooral goed voor je hersenen

[4] EPA, DHA en je brein: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2015.00052/full>

In lijnzaad en in sommige andere zaden zitten voorlopers van EPA en DHA, alfa linoleenzuur (ALA). Niet elke persoon kan evengoed ALA omzetten naar EPA en DHA en dan belast het je lichaam. Dus ga niet alleen lijnzaad en hennepzaad of dat soort hype superfoods eten want het hoeft helemaal voor jou niet zo veel goeds te doen op het vlak van de goede vetzuren.

5.2.3 Avocado

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Speciale aandacht voor avocado. Ja, het is een calorieënbom, dat vooropgesteld. Eet er daarom liever niet meer dan 2 of maximaal 3 per week afhankelijk hoe je gewicht is. Het zorgt ervoor dat na het eten je minder jouw darmen irriteert met de voeding die je hebt verorberd.

[5] avocado en postprandiale reactie :

Hass avocado modulates postprandial vascular reactivity and postprandial inflammatory responses to a hamburger meal in healthy volunteers

En avocado zit bomvol mineralen, vezels en goede vetten. Een echte aanrader volgens mij.

6. Koolhydraten

Koolhydraten, de meeste mensen denken dan meteen aan suikers maar het omvat meer. Door met hoeveelheden koolhydraten in de voeding en de soort verschillende koolhydraten te variëren kan je op hormoonniveau heel veel verbeteren dan wel verstoren.

Wat de meeste mensen niet weten is dat je koolhydraten niet echt kunt opslaan. De enige mogelijkheid die het lichaam heeft - naast meteen verbranden door te bewegen - is het opslaan als triglyceriden. Te hoge triglyceriden is - naast dat het opgeslagen wordt in je vetcellen - ook belastend voor je hartvaatsysteem. Naast cholesterol. Je wordt er dus vooral dik van en ongezond.

Nu is het wel zo dat je hersenen op bijna alleen glucose kunnen leven en daarom een constante behoefte hebben aan glucose. Wat niet veel mensen weten is dat je lever dat regelt, je hoeft dus niet constant gedurende de dag koolhydraten te eten. Je lichaam heeft zelfs 5 hormonen omdat direct of indirect te ondersteunen. Tegenover maar 1 hormoon om je glucose in je bloed te verlagen (insuline).

Sporten kan je ook veel beter doen op vetverbranding. Dus daarvoor hoeven we ook geen grote hoeveelheden koolhydraten te eten. Ben je een fervent sporter of op hoog niveau, dan raad ik aan om contact met me op te nemen, dan kunnen we bespreken hoeveel je wel nodig hebt en hoe je met koolhydraten je prestaties kan verbeteren. Maar er zitten wat haken en ogen aan. Dat is echter te uitgebreid om hier te bespreken.

6.1 Snelle koolhydraten, volkoren producten, a-cellulair en glycaemische lading.

In principe is een koolhydraat een koolhydraat maar hoe je er mee omgaat en wat je eet maakt verschil uit hoe het je bloedsuikerspiegel beïnvloed. Met snelle koolhydraten bedoel ik koolhydraatrijk voedsel dat de bloedsuikerspiegel snel laat stijgen. Glycaemische lading betekent hoeveel je er van mag eten in hoeveelheid om in vergelijking met een standaard hoeveelheid glucose uit suikers het de bloedsuiker sneller of minder snel laat stijgen.

A-cellulair betekent dat er geen celstructuur in het product zitten, het zijn dan alleen maar zetmelen, zoals in aardappelen.

Is zilvervlies rijst beter dan witte rijst? Tja, het is maar hoe je er tegen aan kijkt. Vanuit de kPNI is het de vraag of je beter zilvervlies rijst zou eten, ondanks de aanwezigheid van meer vezels en meer mineralen. Dit vanwege meer kans op toxische stoffen van mogelijke restanten van schimmels die in het vliesje van de rijstkorrels huizen. Dit geldt voor alle volkoren producten, dus ook volkoren granen maar ook voor pistache noten.

Als je aardappelen doorsnijdt valt op dat er geen celstructuren te zien zijn. Vergelijk een gewone aardappel maar eens met een bataat (zoete aardappel). Binnen de kPNI noemen we aardappel een a-cellulair product. Oftewel, alleen maar hele lange ketens glucose achter elkaar. Dit is daarom niet handig voor de bloedsuikerspiegel regulatie en heel veel mensen hebben gezondheidsproblemen omdat hun lichaam de bloedsuikerspiegel niet goed onder controle kan houden. Eet daarom liever knollen zoals bieten, pastinaak, knolselderij of koolrabi.

Hoe meer vezels een product bevat, hoe langer het duurt voordat het de bloedsuikerspiegel verhoogt. Het gaat er daarom niet om hoeveel koolhydraten er feitelijk in een product zitten, maar hoe snel het de bloedsuikerspiegel doet stijgen. En daarop moet je lichaam reageren met insuline-aanmaak door de alvleesklier.

Als je koolhydraat producten combineert met eiwitten en vetten in dezelfde maaltijd, zal het ook langer duren voordat de bloedsuikerspiegel omhoog schiet door de koolhydraten die je eet. Ook hier geldt dus weer dat het gaat om variatie.

6.2 Groenten

Volgens mij zijn groenten de basis van gezondheid. Hoe meer diversiteit hoe beter. Dit geldt voor alle delen van de planten die we eten (zoals knollen, stelen, bladeren, vruchten). Maar het geldt ook voor kleur. Ik zeg wel eens gekscherend dat je het regenboogdieet zou moeten eten. Eet zowel groen, als wit, geel, blauw, oranje en rood. Bij het kopje antinutriënten zijn er een paar uitzonderingen genoemd, te weten peulvruchten en nachtschaden.

6.3 Fruit

Fruit is gezond, zeker weten. Maar meer dan 2 stuks fruit per dag eten maakt het wel lastig om dan verhoudingsgewijs ook genoeg eiwitten en/of vetten te eten.

Ook het tijdstip waarop we fruit eten, is belangrijk. In de ochtend kan je beter fruit eten dan later op de dag. Dit heeft te maken met je hormoon cortisol dat vooral in de ochtend op zijn hoogst is.

Sommige mensen hebben ook last van fruit als toetje bijvoorbeeld na het avondeten. Nu denk ik dat dat meer een spijsverteringsenzymproductieprobleem is. Dat kun je dan beter oplossen.

6.3.3 Tropisch fruit

In tropisch fruit zoals mango, banaan, ananas en papaja zitten hele mooie andere eigenschappen. Zij hebben daarom mijn voorkeur. Mango helpt het lichaam beter te reageren op bloedsuiker. Banaan bevat veel tryptofaan wat nodig is voor serotonine aan te maken, naast een mooie bron van kalium en magnesium. Ananas en papaja hebben bepaalde enzymen in zich die helpen om de eiwitten te verteren.

6.4 Alcohol en rode wijn

Mensen die af en toe een beetje alcohol nuttigen, hebben hogere HDL-cholesterol waarden, zeg maar het zogenaamde goede cholesterol. Maar het is voor mij een super suiker. 1 gram koolhydraten, levert 4,2 kcal op. 1 gram alcohol geeft 7 kcal.

Drink liever niet dagelijks. Als je al een glas neemt, houd het die dag daar dan bij. Het belast je lever behoorlijk. De meeste mensen die bij mij in de praktijk komen hebben een lever die niet alles kan bolwerken. Alcohol is eigenlijk een beetje vergif voor je lever. Dus dat is een quick win voor je gezondheid om alcohol zoveel mogelijk te laten staan.

In rode wijn zit een mooi stofje uit rode druiven, genaamd resveratrol. Het zou levensverlengend werken volgens de onderzoeken. Helaas moet je dan wel liters er van per dag drinken, en geloof me, daar ga je toch echt vroegtijdig dood van. Wel is het zo dat ik vanwege het HDL af en toe een glaasje wijn neem, naast dat ik het op zijn tijd lekker vind. Mijn voorkeur gaat dan wel uit naar rode wijn i.v.m. resveratrol.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Door alcohol te drinken krijgt je lichaam een GABA-erg gevoel (gamma-amino-boter-zuur in goed Nederlands uitgeschreven). GABA is een stofje dat ik de chillfactor noem in je hoofd. Het valt onder de neurotransmitters. Het ontspant. Sommige mensen hebben behoefte aan regelmatig alcohol te drinken om tot rust te komen. Dat noem ik een soort zelfmedicatie. Maar pak dan liever de oorzaak aan, dan vaker alcohol te drinken. Ik kan helpen om uit te zoeken wat er verstoord is waardoor je niet innerlijk tot rust kunt komen.

7. Anti Nutriënten

Anti-nutriënten omschrijf ik als stoffen die in planten zitten die de spijsvertering kunnen verminderen als een soort beschermingsmechanisme van de plant. In dierlijke producten zitten mechanismen van bepaalde ziekteverwekkers die hiermee het menselijk lichaam in kunnen. De meeste mensen hebben hier nog niet eerder van gehoord. Binnen de kPNI is dit één van de eerste dingen die we leren. Niet elk voedingsmiddel dat op aarde bestaat is eten dat bedoeld is als mensen-eten. Dus geschikt voor mensen om te eten.

Gezonde voeding bestaat uit voedingsmiddelen zoals die in de natuur voorkomen, ben ik van mening. Dus het liefst zo min mogelijk bewerkt en zonder toevoegingen. Maar ook producten die in de natuur van nature voorkomen, bevatten stoffen die ons ziek kunnen maken. Natuurlijk gaat het om hoe vaak en hoeveel je er van binnenkrijgt. Soms is het zelfs goed om iets in kleine hoeveelheden of heel af en toe te eten om je lichaam te prikkelen. Met een mooi woord noemen we dat hormese.

[6] uitleg wikipedia hormese <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hormese>

De natuur zit namelijk ook niet stil en vooral bepaalde planten maar ook ziekteverwerkers zoals bepaalde bacteriën en virussen willen ook overleven en zich voortplanten. Deze hebben in de loop ter tijd mechanismen ontwikkeld die onder bepaalde omstandigheden onze gezondheid kunnen onderdrukken.

7.1 Neu5GC

De singlet Neu5GC (een soort communicatie-eiwit op de cellen) is een soort vlaggetje waarmee het immuunsysteem zich kenbaar maakt en komt bij zoogdieren voor. Mensen hebben dat ook. Ooit hadden ook mensen daar twee types van, Neu5GC en Neu5AC, maar 1 lettertje verschil, nu hebben mensen alleen nog maar Neu5AC.

De zoogdieren die wij eten, hebben ze nog wel beide. Ziektes die bij dieren voorkomen maar waar de dieren niet ziek van worden, kunnen hier gebruik van maken. Ze verstoppen zich als ware achter dat vlaggetje en omdat mensen vroeger ook beide type vlaggetjes hadden kunnen ze als een soort Trojaans Paard bij ons naar binnen. Want ons immuunsysteem ziet het niet als lichaamsvreemd.

Eet daarom niet vaak in de week zoogdieren. Varieer ook vooral in wat voor type dier je eet. Niet alleen rund. Het zit ook in de melkproducten en dus ook in de kaas gemaakt van zoogdierenmelk. Geitenkaas is hierin niet beter dan koemelkkaas.

7.2 Gluten en granen

Gluten, het eiwit dat in granen zit en wat er voor zorgt dat brood zo lekker smeug is. Waarom is er een hype rond gluten? Als je de meeste natuurgeneeskundige stromingen mag geloven heeft bijna iedereen coeliakie of glutenintolerantie. Persoonlijk geloof ik dat niet, want dan zou iedereen die bijna dagelijks één of meerdere keren graanproducten eet het prikkelbare darmsyndroom moeten hebben. Maar gluten kan wel degelijk je gezondheid verminderen.

7.2.1 Variatie en gliadines

Wel is het zo dat gluten een behoorlijk lastig te verteren eiwit is. Voor iedereen die de slijmvliezen en met name de darmen niet goed op orde heeft, zijn gluten irriterend. Dat verklaart misschien wel waarom er zoveel mensen prikkelbare darm klachten hebben. Maar nooit meer gluten eten is dan hooguit symptoom bestrijding. Als je coeliakie erfelijk hebt, dan is er geen discussie, geen gluten eten is dan mijn advies. Maar alleen geen gluten meer eten, is volgens mij niet de juiste benadering en ook niet noodzakelijk.

Persoonlijk vind ik de gluten niet het grootste euvel bij granen. Een goede en voldoende spijsverteringsenzymproductie, en je slijmvliezen onderhouden, is veel belangrijker en dan kun je af en toe gluten eten. Maar eet gevarieerd, elke dag granen is niet gevarieerd. En een paar keer per dag granen is voor mij helemaal niet gevarieerd. Dus 's morgens ontbijtgranen, ontbijtkoek of eierkoek bij pauze, tussen de middag brood en in de middag een koekje is veel van het zelfde product. Dan 's avonds nog pasta misschien, en bij de koffie ook nog een koekje want zo gezellig. Het is heel Nederlands, maar druist in tegen wat zelfs het Voedingscentrum beoogt, eet gevarieerd.

In granen zitten een soort zeepproduct, genaamd gliadines. Kijk maar naar de schuimkraag bij bier. Het maakt ook dat het brood tegenwoordig zo lekker lang eetbaar is. Naast de granen die nodig zijn om het brood te bakken worden er nog extra gluten toegevoegd voor de structuur. Deze gliadines, die zijn vooral voor de slijmvliezen een belasting. De slijmvliezen in met name je darmen worden daar minder dik van. En die dikke slijmvlieslaag is nodig om te zorgen dat je spijsverteringsenzymen niet de wand van je darmen beschadigd. Ik denk dat daar vooral de grote toename van prikkelbare darm klachten vandaar komt. Maar ook allergie, astma, eczeem, huidklachten maar kan ook leiden tot hormonale verstoringen.

7.2.1 Bloedsuikerspiegel, energie en darmslijmvliezen

Met bloedsuikerspiegel bedoel ik de hoeveelheid glucose in je bloed. Dat is eigenlijk je voorraad energie die direct beschikbaar is voor hersenen, immuunsysteem en je spieren en andere organen. Glucose kan gemaakt worden uit de koolhydraatrijke voeding die je eet, maar ook uit het aminozuur glutamine.

Dat glutamine heb je ook nodig voor je slijmvliezen, met name je darmslijmvliezen maar ook voor je spieren die op hun beurt bij actie ook weer glutamine kunnen produceren.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Dus bij energie tekort kan je lichaam om te zorgen dat je glucose hebt voor je hersenen of immuunsysteem dat als glutamine uit je slijmvliezen of spieren wordt onttrokken. Het beste merk je dat als je griep hebt. Ken je dat lamledige lichamelijke gevoel als je flink griep hebt, die spierpijn en alles doet zeer? Dat komt deels door dat glutamine dan wordt onttrokken voor je immuunsysteem.

Zelf merk ik dat als ik brood eet dat ik daarna meer zin heb in meer zoetheid/koolhydraten en mijn energie in de middag minder op peil blijft. En met mij velen die ik gevraagd heb om het ook eens te ervaren.

Omdat bloedsuikerspiegelschommelingen en niet optimale darmslijmvliezen vaak voorkomen bij bijna iedereen bij wie zijn gezondheid niet optimaal is, raad ik wel aan om een tijd granen met gluten er uit te halen. Het is immers makkelijker om te dweilen als de kraan dicht is. De meeste mensen zijn er daarna zo gewend aan dat ze lekker in hun energie zitten gedurende de dag dat ze daarna vrijwillig gluten en granen achterwege laten. Maar dat is dan een keuze en je kunt ervan van afwijken bij feestjes of vakantie enzo.

7.2.2 Haver

Haver is een graan dat van nature geen gluten bevat, wel een stofje dat er heel erg op lijkt. Dus voor een deel van de mensen die coeliakie heeft, geldt dat ze ook haver moeten vermijden. Haver bevat beta-glucanen

[7] beta glucanen in haver, cholesterol verlagend

<http://europepmc.org/abstract/med/7956987>

Dat is een stof waar ook de slijmvliezen in je darmen van verbeteren. Bij mij mag haver dus wel in de voeding, maar niet dagelijks.

7.2.3 Spelt

De prijzen van spelt zijn de laatste jaren enorm toegenomen doordat de vraag naar spelt brood groot is. Spelt heeft iets andere gluten in zich en is daarom iets lichter verteerbaar en minder irriterend voor slijmvliezen als ze niet van optimale kwaliteit zijn in je darmen. Maar het blijft een graan en vooral koolhydraten en bevat zeker ook gluten.

7.3 Melkproducten

De meeste mensen weten het niet, maar als vooropleiding heb ik Nederlandse Landbouw gestudeerd en heb genoeg stages op boerderijen mogen lopen. Hoewel ik de landbouw een warm hart toedraag, ben ik van mening dat melk toch bedoeld is door de natuur voor kalfjes en lammetjes.

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Veel mensen zijn van mening dat de zure melkproducten gezond of gezonder zijn. Denk aan melkkefir dat lactobacillen bevat, goede darmbacteriën zeg maar. Nu zit er in kwark daarnaast ook een mooie hoeveelheid eiwitten. Als je echte kwark neemt dat met bio-culturen is gemaakt zitten er best heel veel mooie dingen in. Het is ook nog eens goed opneembaar en licht verteerbaar. Maar er zit een stofje in genaamd Insuline Like Growth factor (IGF). Dat is zoals de naam al zegt een groeifactor. De landen waar veel melk van origine wordt gedronken zijn de mensen gemiddeld ook langer (Noorwegen, Denemarken en Nederland). Een aantal statistieken laat zien dat deze landen respectievelijk negatief scoren op verschillende vormen van kankers, als borst- en prostaat kanker. Tik maar insuline like growth factor in in Google Scholar (de wetenschappelijke zoekmachine zeg maar). Hier een voorbeeld van acne en melk drinken:

[8] <http://onlinelibrary.wiley.com...>

Daarnaast geeft melk meer slijmvorming en vermindert het de opname van bepaalde mineralen. De slijm komt als reactie op de melk, net alsof het lichaam er iets probeert uit te werken. Ik zie dat als een immuunsysteem reactie, net als dat je slijm krijgt bij pollen op je slijmvliezen en je gaat niezen. Maar dan in je maagdarmsstelsel.

IJzertabletten mag je bijvoorbeeld niet innemen samen met melkproducten, omdat de melk er voor zorgt dat je het minder opneemt. Hoeveel mensen nemen niet muesli, fruit en noten voor de mooie mineralen die er in zitten als ontbijt met yoghurt, kwark of biogarde? Dat is dus zonde want je neemt het veel minder op.

7.4 Autisme en ADHD

Kinderen en mensen helpen met Autisme en ADHD heeft al sinds ik de praktijk heb mijn interesse en speciale aandacht. Met aanpassing van de voeding is bij kinderen en mensen met deze syndromen vaak meer mogelijk dan men voor mogelijk houdt.

Hoewel elk traject erg individueel is, zijn er een aantal processen die vaak verbeterd kunnen worden met de kPNI benadering. Weg laten van melkproducten in de voeding is er één van om te zien of het verbetering geeft.

In melk zit caseïne, vooral in het vetgedeelte van de melk. Dus in kaas en slagroom, veel minder in roomboter. Dat is voor de meeste mensen erg lastig te verteren. Net als de gliadines moet ook caseïne door het zelfde enzym genaamd Dipeptidyl Peptidase IV (DPP-IV) afgebroken worden. Zware metalen maar ook serotonine hebben dat enzym ook nodig voor de verwerking.

Een aantal onderzoeken laat zien dat het DPP-IV-enzym een zwakke schakel kan zijn in de stofwisseling in de hersenen van kinderen en mensen met (klassiek)autisme. Dit kan samenhangen met een endorfineproblematiek, waar voeding en met name stoffen in melk, een invloed op kan hebben. Het weghalen van melk en gluten uit de voeding is voor mij dan symptoombestrijding. Maar het geeft wel aan waar dan verstoringen zitten en kan een effectieve behandelingsadvies op gesteld worden waar de beperkingen die horen bij autisme of ADHD verminderen.

7.5 Nachtschaden

Aardappelen, tomaten, paprika, courgette zijn voorbeelden van de nachtschade familie. Op zich al een leuke naam. De besjes en groene delen van de aardappelplant zijn giftig. In de kiemen van aardappelen zitten ook giftige stofjes. Nu zijn de meeste aardappelen die wij eten behandeld met chemicaliën zodat ze amper kiemen, maar toch, de meeste mensen weten het niet.

In mindere mate zitten vergelijkbare stofjes ook in de andere nachtschade familieleden. Als de producten door de zon gerijpt zijn, dan zijn ze minder schadelijk. Helaas, de meeste tomaten en paprika's die we eten zijn niet geheel gerijpt geplukt omdat ze dan te lang onderweg naar onze koelkast en sneller beschadigen. En worden ze kunstmatig na gerijpt. Dus echte zongerijpte tomaten, zijn prima om te eten. Maar eet hier niet veel of vaak van.

7.6 Peulvruchten

Peulvruchten zoals alle bonen maar ook soja, kikkererwten, linzen of peultjes zijn in het plantenrijk de meest eiwitrijke. Wat we eten zijn de vruchten van de plant. In tegenstelling tot fruit heeft een peulvrucht er geen baat bij dat we de vruchten eten. Fruit is in de evolutie met ons mee aangepast en ze hebben ons mensen nodig om het zaad te verspreiden. De peulvrucht is zijn baby'tje kwijt waardoor er geen nieuwe plant kan ontstaan omdat wij het hebben opgegeten. Hierom heeft de plant zich kennelijk aangepast en gezorgd dat er een soort enzym in zit dat anti-eiwitvertering is.

Hierdoor krijgen dieren buikpijn bij het eten van peulvruchten, dit komt door lectines. Wij mensen denken slim te zijn door het lang te weken. Je ziet dan een soort vetlaagje ontstaan op het water waarin wij de bonen weken. Dat zijn de anti nutriënten waar ik het nu over heb. Door het lang te koken, wordt ook een deel van het eiwitstelsel kapot gemaakt waardoor wij mensen er minder last van hebben. Maar optimaal is het niet, hoewel er wel veel goede eiwitten in peulvruchten zoals bonen zit.



7.6.1 Soja

Soja is ook een peulvrucht. Soja is een nog lastiger te verteren peulvrucht dan de rest. Om dit goed te verwerken heb je bepaalde darmbacteriën nodig om dit goed te kunnen. Dan moet je ze wel van je moeder hebben gekregen bij jouw geboorte. Dit gaat dus van generatie op generatie. De meeste mensen in Nederland hebben deze specifieke darmbacteriën niet meegekregen en je kan ze ook niet via bepaalde probiotica even toevoegen. In Azië is het natuurlijk een ander verhaal, daar worden al eeuwen soja producten gegeten. De kans dat ze het dus goed kunnen verteren is groot. Maar er zit een keerzijde aan. Onderzoeken in onder meer Boston laten zien dat een lage tot gemiddelde inname van soja geen risico met zich meebrengt, in combinatie met gevarieerde voeding, maar er is nog onvoldoende definitief resultaat over de hoge innames die sommige sporters of veganisten doen (soja proteïne middelen, ook in voedingsrepen) door de isoflavones die deze bevatten. Het zou een verhoogd risico op ziektes kunnen worden veroorzaakt. Peulvruchten verlagen namelijk ook de activiteit van de schildklier. Hierom staat peulvruchten bij mij in het lijstje om amper tot niet te eten. Er zit verschil in. Kikkererwten bevatten veel lectines net als peultjes. Sperziebonen heeft dat veel minder dus die mag best af en toe. Gefermenteerde soja is door het fermentatie proces door bacteriën al iets voor verteerd, en heeft minder van die anti nutriënten.



8. Maaltijd frequentie en Intermitted Fasting

Nu wordt het leuk vind ik. Spelen met wanneer je eet en hoe vaak je eet bedoel ik met maaltijdfrequentie en intermitted fasting (IF) Door minder moeite te doen je gezondheid boosten. Hoe fijn is dat wel niet.

8.1 Maaltijd frequentie

Met maaltijdfrequentie bedoel ik minder vaak eten, en vooral tussendoortjes achterwegen laten. De meeste mensen die problemen hebben met insuline moeten er niet aan denken, maar geen tussendoortjes tussen de hoofdmaaltijden is eigenlijk erg gezond. Goede nieuws, je went er heel snel aan en zal merken dat de energie door de dag heen veel beter blijft. Je bloedsuikerspiegel blijft snel op peil en je energiegevoel neemt toe waardoor het hongergevoel ook afneemt.

Als ik bedoel geen tussendoor bedoel ik eigenlijk niets dat calorieën bevat. Dus thee met suiker, of koffie met melk is voor mij al een tussendoortje. Fruit of een handje nootjes natuurlijk ook.

Beste zou zijn als mannen circa 15 maaltijden per week nuttigen, vrouwen tussen de 17 en 20x per week.

8.2 Intermitted Fasting (IF)

Intermitted fasting is eigenlijk maaltijden overslaan of gedurende een tijdje te vasten. Vergelijk het maar met de mensen die overdag niet eten tijdens de ramadan. Als je dit gaat opzoeken zal je zien dat er heel veel onderzoek word gedaan op dit gebied. Er zijn ook heel veel varianten. Belangrijkste is hoe het werkt.

Als de hormonen hun werk in je lichaam goed hun werk kunnen uitoefenen, dan zal je goed herstellen en daardoor gezond worden of blijven. Door oude stressoren zoals we die vroeger kenden in te zetten, zal de communicatie tussen de hormonen onderling weer goed gaan werken.

De belangrijkste stressoren voor het lichaam die door kortdurende prikkels weer de communicatie herstellen zijn: koude, warmte, honger en dorst.

Wim Hof, de Iceman, doet heel veel met koude en ademhaling. Ik vind af en toe een maaltijd overslaan het makkelijkst om te doen. Je hebt even tijd nodig om dat te trainen, dus dat adviseer ik om in fases te doen.

Er zijn verschillende schema's voor intermitted fasting. Belangrijkste is dat het niet een te grote stressor is. Sommige mensen hebben al zo vaak gedieet dat het lichaam niet meteen in de stress zit van 12 uur niet eten, en bij 16 uur ook nog niet.

Wat het beste werkt, bepaal ik samen met de mensen in mijn praktijk. Sommige mensen kiezen er voor om 1 dag in de week niet te eten en de rest van de week 3 eetmomenten. Andere doen 3 dagen achter elkaar in de maand wat niet mijn voorkeur heeft. En sommige mensen stappen over op 2 eetmomenten per dag en dan te spelen met de verdeling wanneer je het eet zodat je af en toe langere tussentijd hebt tussen twee maaltijden.

9. Beweging

Met beweging bedoel ik alles waarbij je niet zit of ligt. Het gaat niet alleen om sporten. Om weer terug te komen op de communicatie van de hormonen, de beste manier is om dit te combineren met nuchter bewegen. Hiermee bedoel ik dat je zonder dat je wat hebt gegeten gaat bewegen tot een niveau dat je ademhaling versnelt. Wat nodig is om de hormoonwerking te herstellen, is afhankelijk van je conditie en hoe erg het is verstoord om wat voor reden dan ook.

Ook hier geldt dat het handig is om dit te trainen en dus rustig op te bouwen. Voor iemand die al richting diabetes type 2 zit, is dit natuurlijk anders dan voor iemand die al 4x per week duursport doet.

Niet iedereen redt het in het dagelijks leven om dit in de ochtend te doen. Als je aan het eind van de middag krachttraining doet is dit ook een mogelijkheid hoewel het 's morgens wel effectiever is. Bij twijfel niet zonder overleg en of deskundig advies hier aan gaan beginnen, we willen niet dat er iemand naar wordt naast de weg.

10. Supplementen en kruiden

Veel mensen denken bij orthomoleculaire geneeswijze aan veel supplementen. Ik geloof dat je het vooral uit je voeding zou moeten kunnen halen. Wel is het dan zaak dat je zeer gevarieerd eet en geen dingen schuwt. Eet je bijvoorbeeld geen vis, dan zal ik je aanraden om vervanging van essentiële vetzuren te nemen uit capsules. Maar dat is dan een vrije keuze.

Kruiden vind ik een ander verhaal. Zoals al eerder aangehaald, het draait om communicatie van de verschillende systemen. Kruiden zijn het mooiste dat de natuur te beiden heeft op dit gebied.

Welke kruiden is afhankelijk van welke communicatie is verstoord. Kom gerust langs voor advies want het kan de opstart heel erg helpen zodat je snel resultaat ondervindt. Niet alle medicinale kruiden vind je in de werkzame hoeveelheden in je voeding of maakt het echt niet meer lekker. Dan zijn supplementen van deze kruiden heel erg handig. Goede leveranciers hebben vaak op elkaar afgestemde combinaties waardoor je met een korte kuur snel een stap in de goede richting voor je gezondheid kan zetten.

11. Voorbeeld dagmenu

Hierbij ga ik uit van 3 maaltijden per dag. Wat staat bij ontbijt mag ook als lunch en vice versa. Diner mag ook tijdens lunchtijd, zelfs nog beter als dat lukt. Eventueel een glas rode wijn erbij. Water drinken is gedurende de dag ook nodig, niet noodzakelijker wijs bij de maaltijd liever erbuiten zelfs. Ik adviseer water in grote hoeveelheden achter elkaar te drinken. Niet de hele dag kleine slokjes over de dag verdelen.

11.1 Ontbijt

- * Groenten omelet: 2 a 3 drie eieren, ui, knoflook, prei, champignons, courgette en/of spinazie
- * Kalkoenreepjes wokken, roerbakgroenten, olijfolie, beetje pesto, pijnboompitjes
- * Halve avocado, halve mango, eetlepel kokosolie, in blender.
- * 250 ml ongezoete amandelmelk, 2 theelepels psylliumvezels, 1 schep liefst plantaardige eiwitpoeder van circa 25 tot 30 gram, handje besjes of framboos, scheut avocado of noten olie. Doe dit alles in de blender. Banaan mag hier zeker nog bij maar is dan wel een groot ontbijt.

11.2 Lunch

- * Tonijn, aanmaken met olijfolie, ui, knoflook, beetje mayo. Op bedje van rucola salade, broccoli en /of witlof, sesamzaad, pompoenpitten. Daarbij een beetje puree van zoete aardappel/pastinaak met ui en knoflook op smaak gemaakt. Reepjes avocado mogen hier zeker bij.
- * Groenten van vorige avond, aanmaken met olijfolie, reepjes kip of kalkoenfilet. Beetje balsamicoazijn voor de smaak. Pijnboompitjes mogen hier ook bij. Lekker met ananas of mango er door heen.
- * Uitsmijter maar in plaats van brood er groenten onder doen zoals sla met wat olijfolie. Spinazie kan ook zeker dienen als salade.

11.3 Diner

Dit is het makkelijkst. Beperk het zetmeelgedeelte zoals aardappel/rijst of pasta of laat dit liever helemaal weg en vergroot het eiwitgedeelte en de groenten. Varieer hier zoveel mogelijk bij.

Voor stampotten varieer ik knolselderij met winterpeen/pastinaak en/of zoete aardappel.

Lekker toetje: 1 ei, 50 gram pure chocolade laten smelten en door elkaar roeren. In een hoge vuurvaste beker in oven op 150 graden zetten totdat het bovenop bijna hard is. Het vult wel heel erg, lijkt een beetje op muffin vind ik.

Links:

www.kpni-praktijkmoniquecroes.nl website Praktijk Monique Croes

www.kpni.nl achtergrond info kPNI en kPNI therapeuten

www.evocircadiancode.nl uitleg hormonen en belang dag/nachtritme

www.wildrundvlees.nl bestellen van rundvleespakketten



Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Bijlage 1: belangrijkste verschillen met de meest overeenkomende voedingsstromen

Het gaat om verhoudingen, de tabel is vooral om de verschillen weer te geven.

	<u>Oervoeding</u>	<u>Paleo</u>	Koolhydraat arm	<u>Ketogeen</u>	kPNI
Eiwitten	Veel	Veel	Veel	Veel	1 gram/kg of meer
Dierlijke producten	Veel	Heel veel	Vaak veel	Hoeft niet, maar vaak veel	Liever niet te veel
Veel eieren	Mag	Vermijden	Mag	Mag	Grondbeginsel
Vetten	Normaal	Normaal	Behoorlijk veel	Heel veel	Normaal
Koolhydraten	Normaal, vooral langzame	Normaal, vooral langzame	Beperkt	Zeer beperkt	Beperkt tot normaal
Groenten	Veel	Normaal tot veel	Normaal tot veel	Weinig	Veel
Fruit	Normaal	Normaal	Zeer beperkt	Zeer beperkt	Normaal
Neu5GC	Geen rekening	Geen rekening	Geen rekening	Geen rekening	Veel aandacht voor
Gluten/granen vermijden	Niet specifiek	Vermijden	Niet specifiek	Niet specifiek	Vermijden
Melkproducten vermijden	Niet specifiek	Vermijden	Niet specifiek	Niet specifiek	Vermijden
Nachtschaden familie	Onbekend*	Vermijden	Mag	Niet specifiek	Vermijden, tenzij zongerijpt
Peulvruchten	Onbekend*	Vermijden	Mag	Niet specifiek	Vermijden
Maaltijdfrequentie	Beperken	Niet specifiek	Vaak per dag	Hangt van stroming af	Mannen < 15/week Vrouwen <17-20/week
<u>Intermittent fasting (IF)</u>	Niet standaard	Niet standaard	Juist niet	Hangt van stroming af	Ja, diverse varianten mogelijk
Beweging	Geen standaard onderdeel	Krachtraining	Wordt aangeraden	Wordt aangeraden	Nuchter bewegen, krachtraining van torso
	* niet terug kunnen vinden				

Voedings- en Lifestyle Handleiding volgens klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Bijlage 2: Overzicht eiwitbronnen met indeling naar voorkeur

Voorkeur	Beperkt	Liever niet
Vis	Aantal peulvruchten (zie ook liever niet, uitleg onder peulvruchten), bij soja mag gefermenteerd af en toe	Overige granen
Schaal/schelpdieren	Rundvlees (zie ook liever niet, uitleg onder Neu5GC)	Varkensvlees
Noten (geen pistache)	Klein wild	De meeste peulvruchten, met name ongefermenteerde soja, kikkererwten, peultjes
Gevogelte (kip, kalkoen, parelhoen, eend, etc.)	Spelt en haver	Pinda (is ook een peulvrucht)
Eieren (vrije uitloop)		Pistache noten
Paddenstoelen		