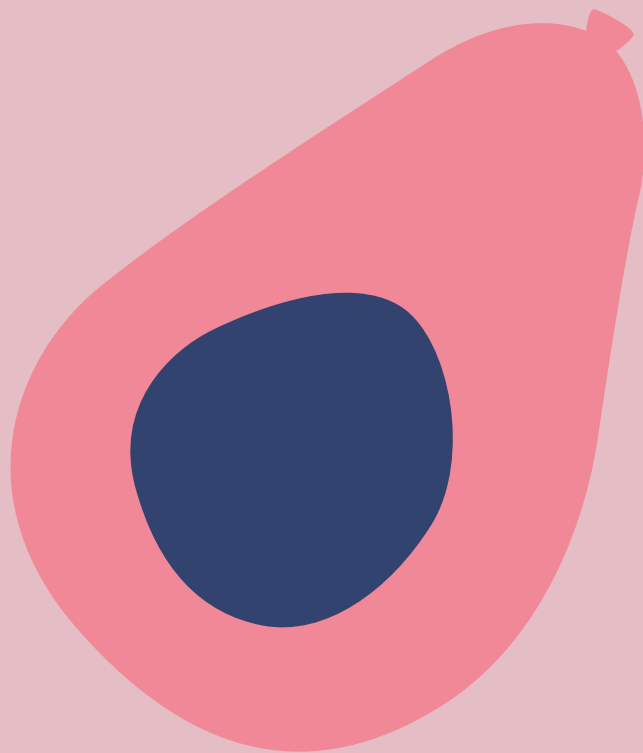


GEZONDE VOEDING

Praktijk Lijfkracht



ESTHER TAPKEN

GEZONDE VOEDING

Oervoeding

Gezonde voeding is voeding die ons lichaam herkent, goed kan verteren en die ons voorziet van alle noodzakelijke bouwstoffen, vitamines, mineralen en antioxidanten. Vanuit een orthomoleculair perspectief is voeding die zo dicht mogelijk bij de natuur blijft, de beste keuze. Dit noemen we ook wel oervoeding of het paleo-dieet

Paleo

Dit dieet gaat uit van wat onze verre voorouders aten. Zelf ga ik er van uit van we ontworpen zijn door een designer. Hoe is ons lichaam gemaakt? Wat is goed voor ons en wat niet? Terug naar de basis dus! Denk aan groenten (in overvloed), eieren, fruit, vlees en gevogelte (bij voorkeur grasgevoerd en biologisch), vis en zeevruchten (bij voorkeur wildgevangen), natuurlijke vetten zoals ghee, roomboter, kokosvet, olijfolie en dierlijk vet, noten en zaden, en kruiden en specerijen. Af en toe peulvruchten, mits goed geweekt en gekookt, kunnen geconsumeerd worden als je ze goed verdraagt.

Wat niet?

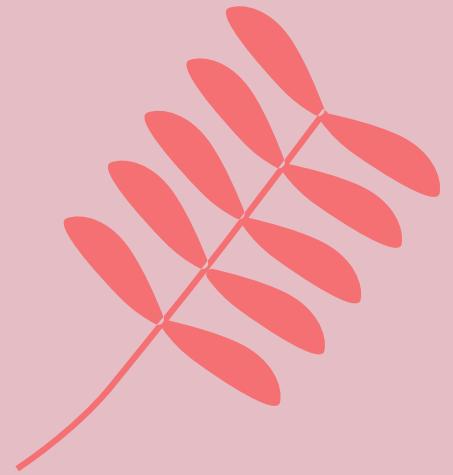
Er zijn een aantal voedingsmiddelen die onze gezondheid ondermijnen, vooral bij langdurige consumptie. Deze worden daarom vermeden:

- Alle granen (ook glutenvrije varianten zoals mais, rijst en haver)
- Peulvruchten in grote hoeveelheden of slecht bereid
- Zuivelproducten (behalve ghee of roomboter)
- Suiker en zoetstoffen
- Bewerkte voeding en kunstmatige toevoegingen
- Plantaardige oliën met veel omega-6 zoals zonnebloem- en sojaolie

GEZONDE VOEDING

Granen

Granen bevatten antinutriënten zoals fytinezuur, gluten en lectines, die de opname van mineralen zoals ijzer, zink en calcium kunnen remmen. Ze kunnen bovendien bijdragen aan een lekkende darm, ontstekingen en verstoring van de bloedsuikerspiegel. Zelfs 'volkoren' granen leveren relatief weinig nutriënten in verhouding tot hun nadelen. Wil je wel heel graag een keer een broodje eten? Ga dan voor wit biologisch spelt desem brood. (Bakkerij Vlier)



Dierlijke vetten

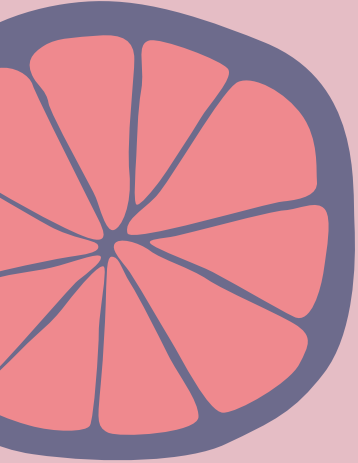
Dierlijke vetten bevatten essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K2). Ghee is zuiver botervet zonder melkeiwitten of lactose en is uitstekend bestand tegen verhitting. Roomboter bevat CLA en boterzuur, beide heilzaam voor darm en stofwisseling. Vlees, vis en eieren zijn een goede bron van eiwitten.



Eiwitten

Voor de meeste mensen is een dagelijkse eiwitname van 1 gram per kilogram lichaamsgewicht een goed uitgangspunt. Bij verhoogde behoefte kan dit oplopen tot 1,5-2 gram per kilo. Kies bij voorkeur voor biologisch vlees van grasgevoerde dieren, wilde vis en schaal- en schelpdieren, eieren van vrije uitloop kippen en kleine hoeveelheden goed bereide peulvruchten indien verdragen.

GEZONDE VOEDING



fruit

In het paleo-dieet is fruit een volwaardig onderdeel. Het levert vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten. Kies het liefst voor lokaal en seizoensgebonden fruit. Combineer fruit met eiwitten of vetten om een suikerpiek te voorkomen. Kijk uit met vruchtensappen: deze bevatten weinig vezels en veel natuurlijke suikers.

Water

Drink voldoende op een dag. Je hoeft niet ál je vocht uit puur water te halen. Kruidenthee of bouillon telt ook mee, maar koffie en alcohol juist niet of nauwelijks. Als je een paar korrels zeezout toevoegt aan je water krijg je de mineralen binnen die er voor zorgen dat je vocht ook daadwerkelijk in de cellen komt en niet direct weer in het toilet. Mineralen zijn erg belangrijk voor je lichaam! Gebruik geen keukenzout. Dit bestaat uit alleen natrium en dat is juist erg slecht voor je lichaam.

Waarom biologisch en grasgevoerd?

Biologisch geteelde producten bevatten doorgaans minder pesticiden, zijn rijker aan antioxidanten en bevatten meer nutriënten. Vlees van dieren die hun natuurlijke voeding hebben gegeten (zoals gras voor runderen) is rijker aan omega-3, CLA en bevat minder ontstekingsbevorderende stoffen dan vlees uit de bio-industrie. Bovendien bevat grasgevoerd vlees meer vitamine E en een gunstiger vetzuurprofiel.

Samenvatting

Een gezond lichaam heeft behoefte aan pure, voedzame en onbewerkte voeding. Het paleo-dieet sluit nauw aan bij onze genetische opbouw en bevordert herstel, energie, hormonale balans en een gezonde spijsvertering. Door te kiezen voor biologische en grasgevoerde producten versterk je deze effecten nog verder.



Wil je persoonlijke begeleiding of voedingsadvies? Neem dan contact op met Praktijk Lijfkracht!