

11. Voedings- en/of andere objectieven

Dossiernr. :

Binnen het kader van een voedingstherapie is een evenwichtige voeding primordiaal.

Het volstaat te letten op :

Een verhoging van de aanvoer van plantaardige proteïnen :

- Een verhoogde consumptie van volle granen, noten, peulvruchten, fruit en groenten, samen met een verminderde aanvoer van verzadigde vetten en transvetten, veroorzaakt een significante verlaging van hartproblemen en mortaliteit.
- Het gebruik van producten op basis van soja is bevorderlijk voor de LDL-cholesterol- en triglyceridenspiegels.
- Peulvruchten, noten en granen zijn plantaardige producten rijk aan proteïnen maar ook aan goede vetten en vezels (oplosbare en onoplosbare).
- Groenten naar believen, eventueel met vlees om het gerecht te versieren, en niet omgekeerd!
- Fruit met mate ; in geval van suikerverslaving, max. 1 à 2 stuks fruit per dag!
- Vis en gevogelte (zonder vel) als bronnen van dierlijke proteïnen.

Een verhoging van de aanvoer van omega3 essentiële vetzuren :

- Om de omega6/omega3 vetzuurbalans bij te stellen : ideaal 5:1, actueel 20:1!
- Vooral een verhoogde inname van vette koudwater vis, en in mindere mate van groene groenten, van lijnzaad, van koolzaadolie, van sojascheuten en van noten (en/of met de hulp van omega3 supplementen bv. bij allergie aan vis) kunnen bijdragen tot de synthese van EPA en DHA. Deze laatste remmen de pro-inflammatoire processen, verhinderen de plaatjesaggregatie, vertonen een vasodilerende werking en anti-aritmie eigenschappen.
- Omgekeerd dient de aanvoer van omega6 vetzuren (in dierlijk voedsel en in de meeste plantaardige oliën uitgezonderd in olijfolie, koolzaad- en lijnzaadolie) absoluut beperkt te worden : zij dragen bij tot de synthese van AA met immunodeprimerende, plaatjesaggregatie bevorderende en inflammatoire eigenschappen. Vervolgens gaan zij ook in competitie met de goede omega3 vetzuren voor de enzymen D5D en D6D.

Een betere oliekeuze voor het bereiden van gerechten :

- Niet geharde plantaardige oliën worden in verband gebracht met lagere triglyceridenspiegels, met hogere HDL-cholesterol waarden en met een beter bloedsuikerbeheer. Vooral de oliën rijk aan onverzadigde vetzuren (olijf-, koolzaad en arachide-olie) kunnen gebruikt worden bij het bakken en braden en voor het op smaak brengen. Oliën rijk aan omega3 vetzuren (lijnzaad- en notenolie, ...) zijn perfect voor koude gerechten. Alle plantaardige oliën, zelfs deze rijk aan omega6 vetzuren zoals soja, maïs en saffloerolie zijn te verkiezen boven verzadigde vetten (boter, dierlijke vetten, reuzel, ...) en "trans" vetzuren (gedeeltelijk geharde oliën in margarine bv., ...)!

Een verlaging van de aanvoer van verzadigde vetten en trans vetten :

- Verzadigde vetten bevinden zich in vlees en in melkproducten. Zij worden hard bij kamertemperatuur. Doch opgelet, ook halfvaste vetten zoals mayonaise, melk, kazen en andere melkproducten, ijs, sausen kunnen veel verzadigde vetten bevatten.
- Geraffineerde voedingsmiddelen, margarines en gebakken voedingsstoffen zijn de voornaamste bronnen van "trans" vetzuren : deze zijn atherogeen, zij verhogen de bloedspiegels van Lp(a), van LDL-cholesterol en van triglyceriden en verlagen deze van HDL-cholesterol.

Een verhoging van de aanvoer van voedingsvezels en van complete granen :

- Een verhoogde consumptie van voedingsvezels, vooral van de oplosbare zoals in haver, gerst, rijstzemelen, noten, zaden, fruit en groenten, kan bijdragen tot een verlaging van het LDL-cholesterol-gehalte.
- Daarbij kunnen oplosbare vezels zich aan galzouten binden waardoor de heropname van cholesterol wordt beperkt, en de gevoeligheid van insuline verhogen door de absorptiesnelheid van koolhydraten (gluciden) te remmen. Tarwevezels zijn in het algemeen onoplosbaar, dragen bij tot een betere darmperistaltiek maar beïnvloeden weinig of niet het gehalte LDL-cholesterol.
- Een verhoogde aanvoer van vezels dient progressief te gebeuren gespreid over een periode van enkele dagen tot enkele weken. Ook is het beter meer water te drinken om gastro-intestinale problemen te vermijden en om de darm tijd te laten zich aan te passen.
- Geraffineerde granen (witte bloem, witte pasta, ...) worden in verband gebracht met het ontwikkelen van diabetes, van gewichtsproblemen en van hypertriglyceridemie. Deze granen worden snel geabsorbeerd en bevatten duidelijk veel minder nutriënten dan complete "volle" granen.

Een beperking van de alcoholconsumptie :

- Een matige consumptie van alcohol kan deel uit maken van een gezonde levenswijze. Studies laten veronderstellen dat alcohol bijdraagt tot verhoging van de HDL-cholesterolspiegels, tot een verlaging van de plaatjesaggregatie en van de intensievere trombolyse.
- Een gedetailleerde informatie betreffende de consumptie van alcohol is even belangrijk als uw voedingsraadgevingen!

Bewegen, bewegen, bewegen :

- Fysische oefeningen gedurende 30 tot 60 minuten, liefst elke dag, dragen bij tot een goed beheer van het lichaamsgewicht en doen het risico op chronische aandoeningen dalen.
- Het is beter te bewegen in open lucht, 's morgens voor het ontbijt.

Een goede dagorganisatie :

- Vroeg opstaan.
- De dag starten met stretching of met tai-chi gevolgd door meer fysische oefeningen (stappen, zwemmen, fietsen, jogging).
- De organisatie van de maaltijden gedurende de dag moet steunen op de volgende sleutelzin : Eet 's morgens als een koning, 's middags als een prins en 's avonds als een arme. Dit komt overeen met een stevig ontbijt (fruitsap, "vol" brood, muesli, eieren, hesp of andere proteïnebron, thee), een klassiek middagmaal (rauwkost, warme maaltijd met "volle" zetmeelhoudende voedingsmiddelen, met gevogelte of vis of peulvruchten maar met weinig vlees doch met veel groenten of salades) en een licht avondmaal (zelfgemaakte soep of bouillon, yoghurt, magere kwark of een klein stukje kaas, fruit). Heel belangrijk: bereid zelf uw maaltijden!
- Eindig de dag met stretching, gevolgd door relaxatie-oefeningen, om een goede slap te bevorderen.
- Een dergelijke organisatie verhindert niet af en toe een pizza, quiche, ... te eten, een goed etentjes met vrienden of een dag op een ander ritme te leven... Alleen moet U ervoor zorgen de volgende dag terug het gewone ritme op te nemen. Het evenwicht op lange termijn telt!