

Dr. Dominik Nischwitz

## Voedingsdesign volgens Dr. Dominik Nischwitz

De basis voor uw gezondheid



**Dieet; bijna iedereen is 'op dieet' of is van plan in de nabije toekomst af te vallen. Of dat voornemen gezond is, is vaak bijzaak. Hoofdzaak is dat de kilo's verdwijnen zodat je er weer beter uitziet.**

Oorspronkelijk betekent het woord 'dieet': 'gezonde leefwijze' en 'voedingswijze'. Over het algemeen heeft het een wat negatieve beeldvorming en wordt het vaak in verband gebracht met calorieën tellen, hongeren en het jojo-effect.

Inmiddels zijn er allerlei soorten diëten. Denk bijvoorbeeld aan Weight Watchers, het Atkins dieet, het bloedgroepdieet, het Paleo dieet, het Fat Flush dieet of het GO-dieet. Of toch liever low fat en low carbo gecombineerd met high protein?

Wie weet nog hoe het zit en wat je nu het beste kunt doen?



Het gaat de laatste tijd gelukkig steeds meer de goede kant op. Er ontstaat een lifestyle change waarbij voeding en gezondheid centraal staan. Zo is glutenvrij inmiddels een algemeen bekende term en zijn glutenvrije producten steeds beter verkrijgbaar. Ook zijn mensen steeds meer bereid te investeren in hun lichaam en daarmee in hun gezondheid. Meer dan 2000 jaar geleden zei Hippocrates al: “Uw voeding is uw medicijn en uw medicijn is uw voeding.” Onze voeding zou de basis moeten zijn voor alle verdere therapiën. Helaas wordt er tijdens de artsenopleiding niet of nauwelijks aandacht aan voeding besteed. En dat terwijl de meeste Westerse ziekten welvaartsziekten zijn en de voeding hierin een zeer belangrijke rol speelt.

Nischwitz ziet voeding als geneesmiddel met als doel mensen langdurig gezond te houden. Zogenaamde superfoods spelen hierin een belangrijke positieve rol. Aan de andere kant zijn het de voedselintoleranties en voedingsmiddelen die toxinen bevatten die vermeden dienen te worden.

Deze informatie is bedoeld om op eenvoudige wijze een eigen voedingschema te maken. Het gaat erom een langdurige verandering in voeding en lifestyle te creëren, zodat het lichaam de juiste voedingsstoffen krijgt en dat maximale gezondheid, performance en balans het uiteindelijke resultaat zijn. Bij een gezond voedingspatroon wordt overtollig vet vanzelf afgebroken, omdat de stofwisseling weer op gang komt. De lichaamsfuncties, zoals opbouw, ontgifting en uitscheiding, gaan weer optimaal functioneren. Structuren zoals bot, spieren, huid, nagels en haar worden stabiel. In een periode van één jaar worden lichaamscellen opnieuw opgebouwd. Met de nieuwe voedingswijze wordt men dus gezonder, mooier en slanker. En dat zonder het tellen van calorieën. Een gezond lichaam ziet er bovendien ook gewoon goed uit.

# Calorieën

Een calorie is een eenheid die als het ware de hoeveelheid brandstof weergeeft die er in voedsel zit. Hierbij wordt het biochemische aspect geheel buiten beschouwing gelaten.

Een eenvoudig voorbeeld laat zien dat het caloriemodel met betrekking tot voeding een achterhaalde methode is: een glas cola levert evenveel calorieën als een handvol amandelen. De calorieën uit de cola komen uitsluitend van de suikers die erin zitten, terwijl die van de amandelen bestaan uit gezonde vetten, koolhydraten met lange ketens, proteïne en balaststoffen. De bloedsuikerspiegel zal bij het drinken van cola binnen enkele minuten fors stijgen waarbij veel insuline vrijkomt. De voedingsstoffen uit de amandelen worden langzaam afgegeven en de bloedsuikerspiegel blijft nagenoeg constant. De hoeveelheid calorieën is hetzelfde, maar het effect op de stofwisseling verschilt fors.



Een glas cola bevat evenveel calorieën als een handvol amandelen.

Geraffineerd voedsel of kant-en-klaar producten die veel enkelvoudige suikers en slechte vetten bevatten worden door het lichaam op geheel andere manier verwerkt dan natuurlijk voedsel. In de natuur groeien er geen pizza's aan de boom. De combinatie van vetten met koolhydraten is een onnatuurlijke combinatie. De stofwisseling wordt gemanipuleerd en het verzadigingsgevoel treedt veel minder op.

Eet je voornamelijk hoogwaardige natuurproducten dan regelt ons lichaam vanzelf het honger- en verzadigingsgevoel. Het komt nauwelijks voor dat je twaalf eieren achter elkaar opeet, maar twee pizza's met daarna twee bolletjes ijs en een glas cola is heel normaal. De gevolgen zijn duidelijk.

Naast de biochemische samenstelling speelt ook de kwaliteit van het voedsel een belangrijke rol. Tenslotte eten we uitsluitend wat ons

voedsel opgenomen heeft. Conventionele landbouw en veeteelt maken gebruik van bestrijdingsmiddelen, kunstmest, antibiotica en hormonen voor een maximale opbrengst. In het ergste geval wordt er gebruik gemaakt van genetische manipulatie. Al deze informatie zit in het voedsel.

De trend gaat tegenwoordig gelukkig steeds meer richting gezond. Er ontstaan steeds meer producten met een bio keurmerk. Zo'n keurmerk zegt echter nog niet zo veel. Goed gecontroleerde keurmerken zijn Demeter, Naturland en Bioland. Bij deze producten mag er geen gebruik gemaakt worden van kunstmest en zogenaamde gewasbeschermers als glyfosaat (Roundup) of van genetische manipulatie. Bij vlees is de manier waarop de dieren gehouden worden erg belangrijk.

# Voedingsstoffen

## Eiwitten

Eiwitten zijn samengesteld uit aminozuren en zijn de belangrijkste bouwstof voor de cel. Ze spelen een grote rol bij de ontgifting en uitscheiding. De gebruikelijke voeding bevat in de meeste gevallen te weinig eiwitten. Na bijvoorbeeld een operatie of tijdens een detox is het van groot belang dat er voldoende eiwitten in de voeding zitten. Onderstaand een lijst van goede eiwitbronnen.

### Plantaardige eiwitten

**Chlorella:** dit is een superfood (zoetwateralg) en bevat 60 gram eiwit per 100 gram met een volledig aminozuren profiel (bevat alle benodigde aminozuren).

**Graan:** Quinoa - 'koren van de Inka's' - bevat een volledig aminozuren profiel en is daarmee gelijkwaardig aan dierlijke producten.

**Noten:** alle ongezouten en ongebrande varianten: amandelen, paranoten, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten, pistachenoten en pijnboompitten. Sommige mensen zijn allergisch voor noten en zij dienen noten uiteraard te vermijden. Pinda's zijn geen noten!

**Zaden:** pompoen- en zonnebloempitten, sesam- en hennepzaad.

**Soja:** gefermenteerde producten zoals miso, natto of tempeh (non GMO).

**Peulvruchten:** erwten, bonen en linzen. Relatief rijk aan aminozuren, maar meestal geen volledig profiel. Voorzichtig: bevatten saponinen die in verband worden gebracht met het ontstaan van een 'leaky gut'.

**Eiwitshake:** ook hier zijn er enkele goede producten, meestal op basis van rijst of erwten (advies: SUNWARRIOR Classic Protein®).



### Dierlijke eiwitten

**Rund:** rood vlees heeft over het algemeen een slechte naam. Doordat de dieren in de veehouderij tarwe, maïs en krachtvoer krijgen, wordt het vlees een ontstekingsproduct. Gras-etend weiderund is één van de beste bronnen voor de ontstekingsremmende omega 3-vetzuren en hoogwaardige eiwitten en behoort tot de superfoods. Magere varianten (<18% vetgehalte) hebben de voorkeur.

**Eieren:** hoogste biologische beschikbaarheid aan aminozuren. Eigeel bevat fosfolipiden die voor de opbouw van myeline (witte bescherm-laag om de zenuwen) essentieel zijn. Absoluut alleen biologisch kopen.

**Vis:** heeft ook een slechte naam en veel mensen lusten het niet. Kwalitatief hoogwaardige vis bevat veel gezonde eiwitten en veel omega 3-vetzuren. Hoe groter de vis (zoals tonijn of zwaardvis), hoe meer toxinen er in het vetweefsel zitten (zware metalen). Aan te bevelen zijn vooral zalm (wilde Alaskazalm), kabeljauw en kleine vissen zoals sardines en makreel. Tonijn vermijden. Gekweekte vis kan veel antibiotica bevatten, dus zeer beperkt eten.

**Lam:** mager vlees heeft de voorkeur.

**Varken:** zoveel mogelijk vermijden; bevat te veel toxinen.

**Gevogelte:** belangrijk is dat het geen hormonen of antibiotica bevat. Beter om alleen biologische varianten te kopen.

**Koemelkproducten:** koemelkproblematiek wordt verderop uitgelegd.

**Wei:** het liefst van geiten. Het is erg aan te bevelen, met name voor sporters (advies: PROTERO Weide Whey).



## Koolhydraten

Deze stoffen, ook wel 'carbs' genoemd, krijgen vaak de meeste aandacht. Een 'low-carb diet' is een veel gehoorde term en velen zweren erbij. In de basis zijn koolhydraten energieleveranciers. Onder de groep koolhydraten vallen bijvoorbeeld kristalsuiker, witmeel, rijst en zoete aardappel.

Waar ligt het verschil tussen deze varianten? Koolhydraten met korte ketens worden snel opgenomen en verhogen daarom snel de bloedsuikerspiegel. Dit in tegenstelling tot koolhydraten met lange ketens. De bloedsuikerspiegel kan door het consumeren van koolhydraten met korte ketens enorm schommelen en aanleiding geven tot een 'honger-aanval'. Het hormoon insuline zorgt voor een daling van een te hoge bloedsuikerspiegel.

Indien insuline te vaak en over een langere periode versterkt wordt afgegeven, dan kan dat leiden tot insulineresistentie, diabetes, hartproblemen en versnelde veroudering. Ook zorgt de verhoogde insulineafgifte voor meer ontsteking en stress in het lichaam. Zakt de bloedsuikerspiegel te veel, dan wordt cortisol afgegeven door de bijnieren om de waarde weer op pijl te brengen. Dit leidt tot vetophoping bij de buik en de heupen. Te veel vet ter plaatse van het middel is een teken dat het lichaam zich in een ontstekingsmodus bevindt.

Het doel van elk dieet zou een constante bloedsuikerspiegel moeten zijn. Daarbij helpen koolhydraten met lange ketens, omdat zij langzamer worden verteerd. Hoe meer ballaststoffen een voedingsmiddel bevat hoe langer het duurt voor het verteerd is. De glycemische index (GI) geeft aan hoe sterk een voedingsmiddel de bloedsuikerspiegel laat stijgen.

Voeding met een lage GI heeft dus de voorkeur.

Het teveel aan koolhydraten wordt door de lever omgezet in vet. Suiker wordt in een gezond lichaam als glycogeen opgeslagen in de spieren. Hoe dikker iemand is, hoe minder plek er in het lichaam is voor de opslag van koolhydraten. In plaats daarvan worden ze omgezet in vetweefsel. Wie rond het middel te veel vetweefsel heeft zou dus geen suikers meer moeten eten, maar eiwitten, groenten en gezonde vetten, totdat de stofwisseling zich weer heeft hersteld. Klassieke dieëten zoals het Paleo dieet of het 'low-carb-high-fat-diet' hebben dan de voorkeur.

## Fruit

Fruit wordt over het algemeen als gezond beschouwd; het is rijk aan vitamines en antioxidanten. Fruit bevat naast glucose ook fructose. Er komt geen insuline vrij bij de stofwisseling van fructose, maar er is slechts een zeer geringe opslagcapaciteit in de lever voor fructose. Is deze vol dan wordt het omgezet in vet. Voor gezonde mensen zijn één tot twee stuks fruit uit de categorie 'laag-glycemisch' (zoals bessen) ideaal. Mensen met gezondheidsproblemen, zoals diabetes of insulineresistentie, kunnen beter geen fruit eten en in plaats daarvan voor meer groente en ballaststoffen kiezen.

**Over het algemeen geldt: wie rond het middel te veel vet heeft, zou koolhydraten en ook fruit tijdelijk moeten vermijden, totdat de stofwisseling zich weer heeft hersteld. Om af te vallen geldt de formule: groente + eiwit + gezonde vetten = gezond en slank.**

# Vetten

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren en worden sinds de jaren '90 gezien als slecht. Helaas komt daar nog maar heel langzaam verandering in. Vetten maken namelijk niet dik en de hele 'low-fat hype' heeft bij veel mensen geleid tot stofwisselingsproblemen. Steeds meer mensen hebben diabetes en hart- en vaatproblemen door een overmatig gebruik van koolhydraten en 'low-fat' producten.

Over het algemeen is bekend dat verzadigd vet slecht is en het de cholesterolwaarde negatief beïnvloedt. Dat is niet zo. Vetten zijn belangrijk en nodig voor de opbouw van cellen en celmembranen. Niet alle verzadigde vetten zijn slecht. Kokosolie, eigeel en roomboter zijn gezonde verzadigde vetten.

Naast verzadigde vetten zijn er de enkelvoudig onverzadigde vetten zoals olijfolie en notenolie. Deze zijn heel gezond maar niet hittebestendig. Er mag dus niet in gebraden worden. Kokosolie en roomboter kunnen wel worden verhit.

Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn o.a. omega 3, 6 en 9. Omega 6-vetzuren hebben vooral ontstekingsbevorderende eigenschappen en zitten in goedkope plantaardige olieën (zonnebloemolie, distelolie en koolzaadolie). Wel heel gezond zijn de omega 3-vetzuren (EPA, ALA en DHA) en deze zitten in lijnzaad, visolie en vette vis.

Onze hersenen bestaan bijna geheel uit vet en dan voornamelijk uit het vetzuur DHA. Vis is voeding voor de hersenen. Iedereen die zich sterk moet concentreren heeft een hoge behoefte aan DHA. Omega 3-vetzuren maken het mogelijk dat de cellen kunnen ontgiften en werken ontstekingsremmend. In een detoxkuur mogen ze dan ook niet ontbreken. Bovendien verhogen ze de serotoninespiegel in de hersenen en beïnvloeden zo ons welbevinden. Daarnaast hebben ze een positieve invloed op de suikerstofwisseling en de bloeddruk.



# Groente

Groente bevat belangrijke vitaminen en mineralen en omdat het veel ballaststoffen bevat wordt het langzamer verteerd. Ballaststoffen vertragen de suikeropname en verlagen de cholesterolwaarde. Het onverteerbare deel van de groente helpt de darm te reinigen en is slankmaker nummer één. Vooral groene groente zoals broccoli, groene kool en andere koolsoorten bevatten stoffen die de natuurlijke detox bevorderen. Groene groente valt onder de superfoods en zou elke dag meerdere keren op het menu moeten staan. In de ideale situatie zou minstens 50% van alle voeding uit groente moeten bestaan.



## Voedingsintoleranties

Binnen de koolhydraten, eiwitten en vetten zijn er de superfoods en de absolute no-go's; de voedingstoxinen. Dit betekent dat voeding zowel medicijn als gif kan zijn. Tegenwoordig raakt ons immuunsysteem steeds vaker de controle kwijt en zo kunnen voedingsintoleranties ontstaan. Het lichaam ziet eiwitten, zoals gluten uit tarwe en caseïne uit melk, dan als vreemde stoffen die net als bacteriën en virussen vernietigd dienen te worden. Op die manier kunnen ernstige gezondheidsproblemen ontstaan.

### Gluten

Gluten is een eiwit in graan en wordt ook wel het kleefeiwit genoemd. Het is een sterk ontstekingsbevorderend eiwit. Patiënten met coeliakie dienen gluten geheel te vermijden. Ook mensen met een duidelijke immunoreactie op gluten zonder de diagnose coeliakie doen er goed aan een dieet zonder gluten na te streven. Gluten, en dan met name het gliadine, maar ook andere stoffen die er in graan zitten, maken het maag-darmslijmvlies kapot, waardoor voedingsstoffen niet optimaal worden opgenomen. We spreken dan van een 'leaky gut'.

Een intact darmslijmvlies is noodzakelijk voor een goede opname van voedingsstoffen. Anders ontstaat een tekort aan mineralen, vitaminen en sporenelementen. Aan de andere kant is een gezond maag-darmslijmvlies nodig als barrière tegen indringers van buitenaf. Is

het slijmvlies niet gezond, dan kunnen onverteerde voedingsstoffen en micro-organismen ongehinderd worden opgenomen. Allergieën en auto-immuunziekten krijgen zo een kans zich te ontwikkelen.

Het eten van gluten zorgt voor een chronische ontsteking. Het lichaam gaat hierdoor meer cortisol (stresshormoon) produceren. Cortisol zorgt voor een nog grotere doorlaatbaarheid van het darmslijmvlies met als gevolg een nog forsere immunoreactie. De cirkel is rond.

### Koemelkproducten

Ook koemelkproducten zijn vaak de oorzaak van voedingsintoleranties. Naast de lactose-intolerantie (melksuiker) die voor een opgeblazen gevoel zorgt, bevatten koemelkproducten caseïne. Dit is een eiwit waarop veel mensen allergisch reageren. Het is geen acute allergische reactie met huiduitslag en jeuk, maar een chronische immunoreactie. Dat betekent dat iedere keer als er caseïne wordt gegeten er een immunoreactie optreedt met bijwerkingen als moeheid en koudegevoeligheid. Je voelt je niet zo fit als je zou kunnen zijn, omdat het lichaam continu bezig is met de afweer tegen deze vreemde stoffen.

Daarnaast wordt melk gehomogeniseerd en gepasteuriseerd waardoor de structuur volledig wordt veranderd. Het heeft niets meer met

rauwe melk te maken. Daarnaast krijgen koeien hormonen toegediend om de melkproductie te verhogen en eten ze, in plaats van vers gras, maïs en krachtvoer. Bovendien zorgen de mega stallen voor veel stress bij de dieren. Het resultaat is dat melk vol zit met groei- en stresshormoon, antibiotica en gluten en pesticiden afkomstig uit het voer.

Een volwassen dier drinkt geen melk; koemelk is voor het kalf en bevat daarom groeihormoon. Overigens zijn niet alle koemelkproducten slecht. Zo is boter een superfood als deze af-

komstig is van koeien die in de wei staan en uitsluitend gras eten. Naast gezonde vetten bevat roomboter boterzuur: een belangrijke voedingsstof voor onze darmbacteriën.

Melkproducten van geit en schaap of rauwe koemelk worden over het algemeen veel beter verdragen. Sojaproducten zijn geen goed alternatief, omdat ze veelal gemanipuleerd zijn en fyto-oestrogenen bevatten. Zeer matig gebruiken dus!



## Suiker

Pure kristalsuiker is een zogenaamd anti-nutriënt. Naast het effect op de bloedsuikerspiegel zijn er veel waardevolle stoffen nodig (mineralen, antioxidanten en vitamines) om suiker te verteren. Een verhoogde suikerconsumptie zorgt voor het ontstaan van diabetes en andere stofwisselingsstoornissen en leidt tot vorming van AGE's (Advanced Glycation End Products). Dit betekent dat cellen versuikeren en aan elkaar gaan plakken; hun functie gaat verloren. AGE's spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van veel chronische aandoeningen.

## Transvetten

Hieronder vallen bijvoorbeeld de halva- en margarines. Plantenvet komt in de natuur alleen in vloeibare vorm voor. Vast plantenvet zoals margarine ontstaat door een verhardingsproces. Oververhitting van plantenvet zorgt voor het ontstaan van transvetzuren. Afblijven dus van gefrituurde producten (bijv. chips en patat), de meeste kant-en-klaar producten en zoetigheden (zoals donuts en chocoladepasta). Transvetten dienen in verband met hun kanker- verwekkende eigenschappen geheel te worden vermeden.



## Smaakversterker

Smaakversterkers zoals glutamaat (of het synoniem 'gistextract') horen in de categorie gifstoffen en moeten worden vermeden.

## Zoetstoffen

Cyclamaat, aspartaam, saccharine, etc. moeten eigenlijk geheel worden vermeden. Omdat het om pure chemie gaat weten we eigenlijk niet welk effect het precies heeft. Vooral aspartaam zou in verband worden gebracht met het ontstaan van tumoren. Aspartaam zit in bijna alle 'light' drankjes, suikervrije kauwgom en bonbons.

## Kant-en-klaar producten (ook gluten- en lactosevrij)

Voeding met een barcode en meer dan vijf ingrediënten op de verpakking kun je beter vermijden. Kant-en-klaar producten bevatten in de regel veel suiker, smaakversterkers, transvetten en chemische stoffen.

## Voedingssupplementen

Hoe goed je ook eet, het is met de huidige voedingsmiddelen eigenlijk niet meer mogelijk alle benodigde stoffen binnen te krijgen. Dit komt vooral door uitputting van de landbouwgronden en dat geldt helaas ook voor biologische producten.

Voedingssupplementen moeten niet als medicijn worden gezien, maar meer als voeding uit een potje als aanvulling op gezonde voeding. Zo kan het lichaam weer optimaal functioneren.

Belangrijk hierin is dat de supplementen van goede kwaliteit zijn. Ze moeten hypoallergeen zijn en dit geldt voor de meeste merken niet. Veelal bevatten ze vulstoffen (magnesiumstearaat of siliciumdioxide), kleurstoffen, antiklontermiddel en is de omhulling van varkensgelatine afkomstig. Het is de vraag of het dan nog verstandig is dergelijke, vaak goedkopere supplementen te nemen.

Gebruik je goede supplementen die vrij zijn van al deze toevoegingen (hypoallergeen), dan

kunnen ze wat zinvols voor het lichaam doen. In principe is er in de westerse wereld een gebrek aan een aantal belangrijke vitamines en mineralen. Onze lifestyle speelt hierbij natuurlijk een belangrijke rol: veel stress, slechte eetgewoontes, alcohol, roken en medicijngebruik. Om dit alles te kunnen compenseren heeft ons lichaam meer vitamines en mineralen nodig. Bovendien heeft iedereen die ten noorden van Marokko of Los Angeles woont een tekort aan zonlicht en daarmee ook een tekort aan vitamine D3.

## Vitamine D

Vitamine D3 is eigenlijk een hormoon en wordt in de huid door zonlicht aangemaakt. Zonnenbrandcrème vanaf factor acht blokkeert de vorming van vitamine D3 bijna volledig. Mensen met een donkere huid hebben 6-30x meer zon nodig dan blanke mensen, omdat ze een natuurlijke bescherming tegen de zon hebben. De gemiddelde vitamine D3 spiegel zinkt en veel mensen bevinden zich in een soort winterslaap. Het lichaam is niet in staat te regenereren, te repareren of op te bouwen. Alleen de absoluut noodzakelijke basisfuncties, die noodzakelijk zijn om te overleven, vinden plaats. Naar schatting heeft 99% van de mensen die in de noordelijke breedtegraden leven een vitamine D3 tekort. De aanbevolen dosis per dag wordt ook steeds naar boven bijgesteld. Vitamine D3 is bepalend voor de functie van het hele lichaam. Het ondersteunt het immuunsysteem om beter te kunnen reageren bij bijvoorbeeld verkoudheid, griep en allergiën. Het is de bepalende factor voor gezonde botten en tandmineralisatie en daarom zo'n belangrijk onderdeel bij chirurgische behandelingen in de tandartspraktijk. Studies tonen aan dat een gebrek aan vitamine D3 kan leiden tot cariës, tandvleesproblemen, problemen bij de tand- en botontwikkeling, problemen bij de spijsvertering en neurologische problemen, zoals MS, ADS of depressie. Het kan zelfs leiden tot het ontstaan van tumoren.

Het doel van vitamine D3 suppletie is het verkrijgen van een bloedwaarde rond de 100-150 nmol/l. Het is aan te raden om dit regelmatig te laten controleren door een



(tand)arts. Hooggedoseerde vitamine D3 mag nooit zonder de belangrijke co-factoren worden ingenomen. Met name vitamine K2, maar ook zink en magnesium spelen hierin namelijk een belangrijke rol. Vitamine K2 moet absoluut in combinatie met een vitamine D3 worden genomen. Door de inname is het mogelijk om gericht bot- en tandregeneratie te activeren. Enkele andere voedings-supplementen zullen we kort bespreken, omdat over het algemeen veel mensen hier een tekort aan hebben.

## Magnesium

Zeventig procent van de mensen heeft een magnesium tekort. Magnesium is bij meer dan 300 stofwisselingsreacties van het lichaam betrokken. Het is het ontspanningsmineraal bij uitsteking en helpt bij hoofdpijn, migraine, spierspanning en kramp. Maar ook bij de bot-stofwisseling en bij bijna alle detoxprocessen is het een noodzakelijk mineraal. Door de ontspannende eigenschappen zorgt het tevens voor verbetering van de nachtrust.

## Zink

Net als magnesium is zink een mineraal waarvan velen een tekort hebben. Zink ondersteunt de wondgenezing (denk aan zinkzalf) en mag daarom niet ontbreken rondom de chirurgische behandeling. Denk bij ontstekingen van de huid (acné) of de slijmvliezen (maagdarmslijmvlies en tandvlees) altijd aan zink. Ook is zink betrokken bij de ontgifting en het mag dan ook niet

in een detoxprotocol ontbreken, evenmin als magnesium.

## Vitamine C

Iedereen kent vitamine C en weet dat het een belangrijke ondersteuning kan zijn voor onze weerstand. Pure vitamine C (ascorbinezuur) is erg zuur en niet goed voor het gebit en het maagslijmvlies. We geven daarom de voorkeur aan de Ester-C® vorm.

Het is een misverstand dat sinaasappels veel vitamine C bevatten. De meeste vitamine C zit namelijk niet in sinaasappels, maar in rode bietjes en rozenbottel. Sinaasappelsap is gewoon een suikerdrankje.

Vitamine C is noodzakelijk voor de opbouw van weefsel (collageenvorming) en kan ingezet worden bij een gestoorde wondgenezing en bij tandvleesontsteking. Tevens is het een belangrijke antioxidant en vangt het de vrije radicalen op die in ons lichaam ontstaan. Vitamine C is het antistress vitamine. Mensen kunnen zelf geen vitamine C maken, de meeste dieren kunnen dat wel. Een rat kan bijvoorbeeld in een stresssituatie tot 40 gram vitamine C aanmaken en is zo snel weer hersteld. Een hoge behoefte aan vitamine C bestaat er tijdens ziekte, stress, sport, na een operatie of bij rokers.

Vitamine C kun je in de estervorm tot twee à drie gram per dag nemen, meer wordt niet opgenomen. Wel is het mogelijk via een infuus extra vitamine C op te nemen.

# Lifestyle

Als aanvulling op dit voedingsdesign van Dominique Nischwitz geven we graag nog enkele tips om het plaatje compleet te maken. Naast voeding zijn er namelijk nog een aantal factoren die een belangrijke bijdrage leveren aan een optimale gezondheid.

## Nachtrust

Voldoende nachtrust - zeven tot acht uur per nacht - is nodig voor regeneratie (herstel) van de cellen in ons lichaam. De uren voor twaalf uur tellen dubbel. Daarnaast is het belangrijk dat we zoveel mogelijk ontspannen op onze slaapplek. Elektromagnetische straling afkomstig van mobiele telefoons, DECT-telefoons, wekkerradio's etc. veroorzaken stress waardoor ons lichaam zich niet optimaal kan herstellen.

## Zuurstof

Iedere cel in ons lichaam is afhankelijk van zuurstof. De manier van ademen bepaalt voor een groot gedeelte hoeveel zuurstof je binnen krijgt. Snurken, apneu (ademstops) en mondademhaling belemmeren een maximale zuurstofopname.

## Voldoende beweging

Zitten is het nieuwe roken; bewegen is gezond, dat weet inmiddels iedereen. Tijdens intensief sporten verzuurt het lichaam en worden veel mineralen verbruikt. Daarom is het bij intensief sporten uitermate belangrijk voldoende supplementen te nemen.

## Drinken

Het advies is om minimaal 1-2 liter per dag te drinken in de vorm van water of kruidenthee. Koffie onttrekt juist vocht uit het lichaam.

## Stoelgang

Een goede stoelgang maakt het uitscheiden van toxinen mogelijk en voorkomt heropname vanuit de darm. Psylliumvezels, vers gemalen lijnzaad en magnesiumsulfaat (bitterzout)

ondersteunen een goede stoelgang. Ook saunabezoek kan de uitscheiding van toxinen bevorderen.

## Roken en alcohol

Het is wellicht overbodig te melden dat roken de gezondheid schaadt, maar misschien minder bekend is dat de samenstelling van sigaretten de laatste jaren sterk is veranderd: sigaretten zijn veel schadelijker geworden (sjoemelsigaret).

## Zout

Beperk de inname van zout; het bekende advies waarbij meestal niet wordt gesproken over het soort zout. Er zijn namelijk verschillende zoutsoorten op de markt. Verkrijgbaar zijn keukenzout (eventueel met jodium), tafelzout, Keltisch zeezout, Himalayazout en kruidenzout (Aromat). Gewoon tafelzout is naast de glutamaat bevattende kruidenmengsels het minst te prefereren. Hieruit zijn alle mineralen verwijderd en er zijn chemische stoffen toegevoegd om klonteren tegen te gaan. Veel beter is het zuivere Himalayazout met zijn mineralen en sporenelementen.

## Stress

Als laatste heel belangrijk: beperk stress. Zowel fysieke als mentale stress vermindert de weerstand en het vermogen toxinen uit te scheiden. Denk aan de EM-straling (magnetron, WiFi, DECT-telefoon, smartphone etc.) en probeer daar zo bewust mogelijk mee om te gaan. Maak gebruik van de sauna; het liefst infrarood. Droog de huid steeds af, dat voorkomt de heropname van giftige stoffen.



# Voedingsintoleranties en voedseltoxinen

Ingrediënten		Alternatieven
<b>Zuivel</b>		
Griekse yoghurt Kaas Melk Yoghurt		<b>Plant aardige eiwitten</b> Amandelmelk Hazelnootmelk Kokosmelk Havermelk  <b>Dierlijke eiwitten</b> Geitenmelk/yoghurt Schapenmelk/yoghurt
<b>Suiker</b>		
<b>Ingrediënten</b>	<b>Zit in</b>	
Fructose Hoogfructose maïsstroop	Agave siroop Gedroogd fruit Melkchocolade Sapjes en suikerhoudende frisdranken Spread	Pure chocolade >85%
<b>Zoetstoffen</b>		
<b>Ingrediënten</b>	<b>Zit in</b>	
Acesulfaam-K (E950) Aspartaam (E951) Cyclamaat (E952) Sacharine (E954) Sucralose (E955)	Light producten Kauwgom Snoepgoed Drank Dieetproducten	Erythritol Xylitol Stevia
<b>Stimulerende middelen</b>		
Glutamaat Aspartaam Nicotine Cafeïne		Koffie 1-2 koppen per dag (Bulletproof) Yerba mate
<b>Smaakversterkers</b>		
<b>Ingrediënten</b>	<b>Zit in</b>	
Glutamaat Gistextract	Sojasaus Bewerkte voeding	Kokos aminos Himalayazout
<b>Transvetten</b>		
<b>Ingrediënten</b>	<b>Zit in</b>	
Gehydrogeneerde plantaardige oliën/vetten	Margarine Gefrituurde voeding Chips Nutella	Geen alternatieven!
<b>Diversen</b>		
Bekende allergenen Kant-en-klaar producten Sojaproducten		Geen alternatieven!

**Kant-en-klaar producten:** Voedingsmiddelen die meer dan vijf niet uit te spreken ingrediënten bevatten moeten over het algemeen vermeden worden.  
**Alcohol:** Is dosisafhankelijk, dus met mate.

# Gluten

Gluten	Glutenvrij
Bulgur	Aardappelmeel
Chapatimeel (atta)	Amaranth
Cornflakes	Boekweit
Couscous	Bonenmeel (kikkererwten, tuin- en snijbonen)
Durum	Erwtenmeel
Eenkoorn	Garfavameel (kikkererwten + tuinbonen)
Emmermeel	Gierst
Farro	Haver (zonder sporen van gluten)
Fu (aardappelvlokken)	Kikkererwten
Gerst	Lijnzaad
Gerstmeel	Maïs
Getextureerde plantaardige eiwitten	Maïspap
Gluten(meel)	Mesquitmeel
Grahammeel	Notenmeel
Griesmeel	Pijlwortel
Haver	Quinoa
Kamut	Rijst
Matzo	Rijstzemelen
Mout	Sago
Rogge	Snijbonen
Seitan	Sojameel
Spelt	Sorghum flour
Tarwe	Tapiocameel
Triticale	
Zetmeel	



# Superfoods

Eiwitten	Goede koolhydraat-bronnen	Gezonde vetten	Fruit	Groente
<b>Mager vlees</b>	Amaranth	Avocado	Aardbeien	Artisjok
Kalf	Basmatirijst	Boter (grasboter)	Abrikoos	Asperges
Lam	Boekweit	Eigeel	Ananas	Aubergine
Rund (weiderund/ grasgevoerd)	Bruine rijst	Ghee	Appel	Bloemkool
Wild	Cassave(meel)	Hennepzaadolie	Avocado	Boerenkool
	Gierst	Kokosmelk	Bessen	Broccoli
	Glutenvrije granen	Kokosolie	Bramen	Champignons
<b>Gevogelte</b>	Groente	Krillolie/visolie	Citroen	Courgette
Kalkoen	Pompoen	Olijfolie (koud geperst)	Frambozen	Komkommer
Kip	Quinoa	Palmolie (Aman Prana)	Grapefruit	Kool
	Yam		Limoen	Paprika
<b>Eieren</b>	Zoete aardappel		Mandarijn	Pastinaak
Alle varianten	Zwarte rijst	<b>Zaden/pitten</b>	Nectarine	Prei
		Hennepzaad	Perzik	Rode biet
<b>Vis/zeevruchten</b>		Pijnboompitten	Pruim	Sla
Forel		Pompoenpitten	Sinaasappel	Snijbiet
Kabeljauw		Sesamzaad	...	Spinazie
Makreel		Zonnebloempitten		Spruitjes
Oesters				Tomaten
Octopus		<b>Noten</b>		Ui
Sardientjes		Amandelen		Venkel
Snoekbaars		Cashewnoten		Wortelen
Zalm (Alaska)		Hazelnoten		Zuurkool
		Macadamianoten		...
<b>Plantaardig</b>		Notenboter		
Bonen en linzen		Paranoten		
Chlorella		Pecannoten		
Quinoa		Pistachenoten		
		Walnoten		
<b>Portiegrootte</b>	<b>Portiegrootte</b>	<b>Portiegrootte</b>	<b>Portiegrootte</b>	<b>Portiegrootte</b>
● 1-2 handjes	● 1 handje	● Handvol	○ Max. 2 stuks p/d	● Geen maximum
	<i>Opties:</i>	● 1-2 eetlepels (olie)	○ Geen fruit	● Groene smoothie
	○ 1 portie per dag (ideaal 's avonds)	● 2-3 theelepels (notenboter)		
	○ Bij elke maaltijd mogelijk	● 2-3 theelepels (kokosolie)		
	○ Boot Camp - twee weken zonder!	<b>Bakken</b>		
		Ghee/kokosolie/boter		

**Ga altijd voor kwaliteitsproducten:** vooral als het vlees, gevogelte, eieren of vis betreft is het belangrijk te weten waar het vandaan komt. De dieren moeten diervriendelijk worden gehouden. Het liefst met een vrije uitloop of in de wei en ze mogen niet behandeld zijn met antibiotica of hormonen. Het keurmerk Bioland, Demeter of Naturland staan voor deze kwaliteit. Koelen mogen alleen met gras gevoerd zijn. Gevogelte en eieren uitsluitend biologisch kopen. Vis behoort, als het van goede kwaliteit is, tot de superfoods. Het bevat licht verteerbare eiwitten en de gezonde omega 3 vetzuren. Het probleem bij vis zijn de zware metalen die in de vis aanwezig kunnen zijn. De kleinere vissoorten, zoals sardientjes en makreel, hebben de voorkeur. Deze bevatten minder metalen. Tonijn moet geheel vermeden worden. Zalm is gezond omdat het grote hoeveelheden omega 3 bevat. Voor zalm geldt: het liefst wilde Alaskazalm.

# Notities



TANDARTSEN

MP3 Tandartsen  
Regentesselaan 3  
7316 AA Apeldoorn  
Nederland  
[www.mp3tandartsen.nl](http://www.mp3tandartsen.nl)  
[info@mp3tandartsen.nl](mailto:info@mp3tandartsen.nl)