

ONTSTEKINGSREMMENDE VOEDING

Het lichaam kent twee soorten ontstekingsreacties: de acute en de chronische ontsteking. **Acute ontstekingen** kunnen worden veroorzaakt door ziekteverwekkers of blessures. Een typisch voorbeeld is keelpijn veroorzaakt door virussen of bacteriën, maar ook open wonden die ontstoken raken, horen erbij. **Chronische ontstekingen** kunnen verschillende oorzaken en verstrekkende gevolgen hebben. Ze kunnen zich bijv. uiten in pijn, vermoeidheid of misselijkheid. Daarnaast kunnen chronische ontstekingen ook andere ziekten bevorderen. De oorzaken zijn divers, mogelijke triggerende factoren kunnen een verstoord evenwicht van het immuunsysteem of genetische aanleg zijn. Maar ook een ongezonde levensstijl met te veel stress, roken, alcohol en te weinig beweging bevordert chronische ontstekingen. Het westerse voedingspatroon bevat veel ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen en is vaak zeer rijk aan calorieën. In combinatie met gebrek aan beweging leidt dit vaak tot overgewicht. Overgewicht en toegenomen buikvet ondersteunen de ontwikkeling van ontstekingen, omdat buikvet hormonen produceert die ontstekingen bevorderen.

Kleurrijk

Divers

Plant-
aardig

HOE ZIET ONTSTEKINGSREMMENDE VOEDING ERUIT ?

De juiste voeding om ontstekingen te voorkomen, bestaat uit **veel groente, fruit, noten, plantaardige oliën van hoge kwaliteit en beperkte vleesconsumptie**. Vlees, vleeswaren en ook zuivelproducten moeten in gematigde hoeveelheden worden geconsumeerd. Groente en fruit zijn bijzonder rijk aan zogenaamde secundaire plantenstoffen, vitamines en anti-oxidanten, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en bijdragen aan de algemene gezondheid. Anti-oxidanten beschermen het lichaam tegen oxidatieve stress, die ontstekingen en andere ziekten bevordert.

Naast ontstekingsremmende voeding moet er voldoende beweging in het dagelijks leven worden geïntegreerd en moeten stressfactoren worden verminderd. **Voldoende lichaamsbeweging** bevordert niet alleen de gezondheid, het algemene welzijn en de stressverwerking, maar heeft ook een positief effect op ontstekingsprocessen in het lichaam.

DE VOLGENDE ZIEKTEBEELDEN HEBBEN BAAT BIJ ONTSTEKINGSREMMENDE VOEDING:

- CFS
- Chronisch inflammatoire darmziekten
- Auto-immuunziekten
- Neurodermitis
- ...



ONTSTEKINGSBEVORDERENDE VOEDINGSMIDDELEN:

- Vlees, vleeswaren
- Zuivelproducten
- Suiker
- Gefrituurd voedsel
- Geharde vetten / transvetten
- Sojaproducten

ALGEMENE TIPS:

- Dierlijke voedingsmiddelen reduceren
- Dagelijks voldoende fruit en groente eten
- Noten en natuurlijke, plantaardige olie gebruiken
- Volkorenproducten prefereren
- Vermijden van alcohol en nicotine

ONTSTEKINGSREMMENDE VOEDINGSMIDDELEN:

- Fruit
- Groente
- Plantaardige olie
- Noten

Vermijd kant-en-klaarproducten! Deze kunnen veel transvetten bevatten.

Gebruik geraffineerde olie voor warme gerechten en koudgeperste extra vierge olie voor koude gerechten.

EET BIJ VOORKEUR VOLKORENPRODUCTEN

De inname van grote hoeveelheden glucose en fructose, zoals die in suiker en witte bloem, leidt tot een sterke stijging van de bloedsuikerspiegel na het eten. Hierdoor kunnen wederom ontstekingsbevorderende stoffen vrijkomen. **Volkorenproducten** bevatten meer complexe koolhydraten en vezels, die ervoor zorgen dat de bloedsuikerspiegel slechts langzaam stijgt.

Waarom zijn dierlijke producten ontstekingsbevorderend?

Dierlijke producten bevatten de ontstekingsbevorderende Omega 6-vetzuur arachidonzuur.

Ook sojaproducten bevatten arachidonzuur!

Waarom is groente en fruit ontstekingsremmend?

Groente en fruit zijn bijzonder rijk aan zogenaamde secundaire plantenstoffen, vitaminen en anti-oxidanten, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en bijdragen aan de algemene gezondheid.

Als men vlees wil eten, kan men het beste kiezen voor **kwalitatief hoogstaand vlees van weidedieren en biologisch vlees** of **wildvlees**. In tegenstelling tot vlees uit de grootschalige veehouderij bevat dit vlees minder arachidonzuur en meer ontstekingsremmende Omega 3-vetzuren. Hetzelfde geldt voor zuivelproducten en eieren.

	WEL 	LIEVER NIET 
Dranken	Water, ongezoete thee, koffie (zwart)	Frisdrank, sap, suikerhoudende dranken, alcoholhoudende dranken
Groente	Verse, onbewerkte groente	Gefrituurde, gepaneerde groente (evt. peulvruchten*)
Fruit	Vers, onbewerkt fruit	Fruit in blik, gekonfijt fruit
Graanproducten	Volkorenproducten (bijv. volkoren pasta, volkoren rijst) haver, gerst, spelt, roggen bulgur, couscous, quinoa, amarant	Producten van wit meel, tarwevolkoren (bijv. witbrood, zoute krakeling), vette bakkerijproducten (bijv. croissant, pannenkoek, taart/vlaai)
Vetten	Olijvenolie, raapolie, lijnolie, walnootolie, hennepolie	Zonnebloemolie, distelolie, reuzel, roomboter, margarine, palmvet
Noten, zaden	Natuurlijke noten, zaden (bijv. lijn-, chia-, hennepzaden)	Gezouten, geroosterde noten, noten met een deeg-, suikeromhulsel, pinda's, zonnebloempitten
Vlees	Vlees van weidedieren, wildvlees	Bewerkt vlees, vlees uit de industriële landbouw
Vis	Verse of diepgevroren vis	Sterk bewerkte, gefrituurde, gepaneerde vis, kant-en-klare vis in blik, braadharing, rolmops
Zuivelproducten	Gefermenteerde zuivelproducten (bijv. natuurlijke yoghurt, magere kwark) zuivelproducten van weidedieren, kaas, vrije uitloopeieren	Vette zuivelproducten (afkomstig van grootschalige veehouderij), (bijv. slagroom, zure room, fruityoghurt, ijscreme)
Overige	Haveryoghurt, haverdrank, rijstdrank	Sojaproducten
	Pure chocola (vanaf 70% cacao)	Snoep, chips, gezouten knabbels, zoet gebak
	Stevia, honing, erythritol	Suiker, esdoornsiroop, agavensiroop, suikerbietensap, zoetstoffen

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

*Peulvruchten weken, laten kiemen en koken vermindert hun gehalte aan ontstekingsbevorderende stoffen.

Bronvermelding:

Pahwa R. et al. (2021). Chronic inflammation. StatPearls [Internet].

Haß U. et al. (2019). Anti-inflammatory diets and fatigue. Nutrients, 11(10), 2315.

Yahfoufi N. et al. (2018). The immunomodulatory and anti-inflammatory role of polyphenols. Nutrients, 10(11), 1618.

Illustratieverantwoording:

© Liliya Trott - stock.adobe.com