

'Optimale gezondheid: Natuurvoeding versus Knutselvoeding', column in GezondheidPlus

Natuurvoeding is meestal duur, minder goed verkrijgbaar en is het écht zoveel beter voor je gezondheid? Je kunt gezonde voeding ook wel uit de supermarkt halen, toch?

Knutselvoeding, 'uppers' en 'downers'

In de supermarkt vind je veel bewerkte voedingsmiddelen; voeding waaraan 'geknutseld' is. Een Westers eetpatroon is vaak rijk aan knutselvoeding zoals gefrituurde snacks, bewerkte vleesproducten, geraffineerde granen, suikerrijke koekjes, snoepjes en desserts en vette zuivelproducten.

Daarnaast lijkt het steeds normaler om je lichaam op te peppen met koffie, suiker of energiedrankjes om het daarna weer te ontspannen met alcohol, een sigaretje of rustgevers in de vorm van suppletie of zelfs medicatie. 'Uppers', 'downers' en knutselvoeding zorgen ervoor dat de energiehuishouding ontregeld raakt.

'Natural high' door neurotransmitters

Ontregeling van je energiehuishouding heeft een zeer negatieve invloed op je neurotransmitters. Deze stofjes, die de hersenen produceren, zorgen voor een 'natural high', een ontspannen gevoel of juist dat je je energiek voelt. Externe stoffen worden sneller opgenomen dan de natuurlijke neurotransmitters. Hierdoor raak je afhankelijk van deze stoffen en heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te krijgen. Via het verslavende effect kom je in een neerwaartse spiraal terecht waarop uiteindelijk fysieke en emotionele uitputting volgt.

Natuurvoeding voor je hersenen

Antioxidanten en omega 3 vetzuren voeden je hersenen. Daarnaast doe je je hersenen ook een plezier met foliumzuur, vitamine B1, B2, B3 en B6, vitamine E en C, selenium, co-enzym Q10, lecithine en choline. Eet daarom voldoende (groene blad)groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten, bonen, noten en zaden, vlees, eieren, vis, zuivelproducten, (zoete) aardappelen, avocado en kiemgroenten. En dan het liefst in de vorm van biologische natuurvoeding, zodat je je hersenen én je lichaam voedt in plaats van dat je het vult.

Help je lever een handje

Naast het voeden van de hersenen is het ook belangrijk om je lever te ondersteunen. Het kost je lever behoorlijk wat energie, vitaminen en mineralen om alle afvalstoffen uit knutselvoeding te verwerken. Dit kan resulteren in vage klachten zoals bloedarmoede, spierpijn, krampen, hoofdpijn, buikklachten, cystes, oogklachten, chronische ontstekingen en PMS.

Medicijngebruik, milieuverontreiniging, E-nummers en geur-, kleur- en smaakstoffen zorgen ook voor een overbelasting van de lever. Eet daarom lever ondersteunende groenten zoals broccoli, paksoi, Chinese kool, avocado, uien, knoflook, witlof en asperges. Kies ook hier voor verse onbespoten biologische groenten om je lever een handje te helpen.

Wees knutselvoeding te slim af; voed je hersenen en ondersteun je lever met natuurvoeding. Gun jezelf optimale gezondheid!

Gepubliceerd op 1 januari 2015 in het blad GezondheidPlus