

EAT GUIDE Health Plan

EXORFINE VRIJ

Exorfinen zijn “morfine” achtige eiwitten in gluten, zuivel, soja, spinazie, E-nummers en schimmels. Als jouw DPP IV enzym niet optimaal werkt in je lichaam worden de exorfinen niet goed afgebroken en kunnen ze de plaats innemen van je lichaamseigen endorfinen, waaronder dopamine en serotonine (hormonen die je een goed gevoel geven). Dit kan ervoor zorgen dat jouw angst of stress klachten verergeren, maar ook kan het een hoop andere klachten geven zoals: vermoeidheid, slechte concentratie, geen motivatie, suikerbehoefte, spierspanning (bijv in je nek of rugklachten) of kan het zelfs leiden tot immuniteit problemen denk hierbij aan allergiën of astma. Je krijgt weliswaar even een goed gevoel van exorfine (een piek) maar het heeft een negatief effect op je darmslijmvlies met alle gevolgen van dien. **Laat minimaal zes weken: **gluten, zuivel, soja, spinazie, en schimmels** staan. Stap daarna over op de 80% regel.*

LACTOSEVRIJ (EN WAAR MOGELIJK KOEZUIVELVRIJ)

Het is dus geen koemelkallergie, maar intolerantie, dus een overgevoeligheid voor bepaalde bestanddelen van de koemelk. Zoals lactose EN/OF de koemelkeiwitten. Probeer alle zuivel zoals melk, melk(poeder) in koffie, kwark, slagroom, room, etc. te vermijden. Soms wat biogarde kwark, roomboter of hüttenkäse kan echt wel (= lactosearm). Maar, let wel op vanwege de lactose drempelwaarde en caseïne. Extra belegen & oude kaas is ook lactosevrij.

Zuivel van de geit/schaap gaat vaak beter omdat het geen koemelkeiwitten bevat. Kijk gewoon hoe je hierop reageert. Denk bijv. aan geitenyoghurt (met kaneel, glutenvrije granola/muesli en fruit), soms wat biogarde kwark of feta van schapen/geitenmelk voor door de salade.

Good to know: groene groentes, sesamzaad en rauwe noten zijn een betere bron van goed opneembare calcium dan zuivel. Een calcium tekort zal dus niet snel voorkomen wanneer je voldoende van deze voedingsmiddelen eet. In [Deze blog](#) wordt duidelijk wat de nadelen zijn van (te veel) zuivel.

Goede vervangers:

<https://www.ah.nl/producten/product/wi407960/ah-creamy-kokos-naturel> - *Tip: meng met een beetje water en niet te koud eten. Beter voor je darmen.*

Of gebruik <https://www.ah.nl/producten/product/wi474765/abbot-kinney-s-coco-start-natural>

Handig om te koken: <https://www.ah.nl/producten/product/wi475224/oatly-haver-cream-fraiche>

Melk opschuimen voor je koffie kan met: [Alpro Barista Almond](#) of [Oatly haver barista versie](#). Deze kan ook: [ongezoete houdbare amandelmelk van de ah](#).

Schuimt goed op (ondanks dat er geen extra verdikkingsmiddelen in zitten wat wel in speciale barista versies zit), is voordeliger en bevat geen soja.

Geen succes? Probeer dan (óók) eens een volle schep [collageen](#) door je koffie voor het gewenste romige karakter. Daarmee vul je direct het lichaamseigen eiwit collageen aan, welke verantwoordelijk is voor mooi haar, huid, nagels en tegen rimpels.

Dagelijks toevoegen dus na je 40e;-)

Ik verkoop [deze van Niche4Health](#) in mijn praktijk voor €21,90 (250 gram). Id de best opneembare en lichaamseigen type 1.

GLUTEN- EN TARWEVRIJ

Om de darmwand te ontlasten dienen we zoveel mogelijk glutenvrij te eten. Haver, boekweit, quinoa, gierst, teff, rijst, mais zijn glutenvrije granen en dus goed.

Eet zo weinig mogelijk tarwebrood/pasta of andere producten met tarwe, couscous, rogge, gerst, bulgur, etc.

Vooraf tarwegluten veroorzaken veelal problemen omdat tarwe erg 'agressief' voor de darmwand en bevat meer gluten dan rogge of spelt bijvoorbeeld.

Goede vervangers:

Denk bijvoorbeeld aan het Yam Desem haverbrood van Ralph Moorman. Kun je bij de JUMBO, COOP, de PLUS of [online](#) halen. Let op: oranje verpakking. Het brood roosteren voor het lekkerste resultaat.

Ga voor het Naakte Haverbrood van Rineke Dijkstra <https://rinekedijkinga.nl/puur-rineke/assortiment/naakte-haver-brood.html>

Te koop bij Ekoplaza.

100% speltbrood/pasta is ook prima voor af en toe. Maar, alleen als je spelt ook écht goed verdraagt. Voel dit goed aan! Denk ook aan spelt-couscous of lekkere mais/rijstwafels belegd. Glutenvrij brood kan namelijk ook vol suiker, aardappelzetmeel, etc. zitten. Dat kun je dus beter NIET eten.

Erwten/linzen pasta [AH](#) of van [bonduelle](#) boekweitpasta, zeewierpasta, rijst, quinoa, etc. is allemaal glutenvrij! Check altijd de etiketten.

Eet bijvoorbeeld havermoutpap met kaneel, fruit, zaden/pitten, noten en een klein schepje Oranefit Vegan eiwitpoeder toevoegen en je hebt meteen een prachtige totaal aanvulling op de aminozuren. Immers, deze bevat van alle eiwitpoeders het meest complete aminozuurprofiel.

Ik verkoop [deze van Oranefit](#) in mijn praktijk in de smaken banaan, vanille, chocolade en aardbei: 450gram voor €19,90.

Handig voor lekkere wraps-variantie zonder tarwe; <https://www.ah.nl/producten/product/wi449979/la-morena-tostada-s-van-mais>

Of deze: <https://www.ah.nl/producten/product/wi506365/santa-maria-mini-taco-tubs>

Deze bevatten wel tarwe maar vind ik mega lekker dus ik wissel af: <https://www.ah.nl/producten/product/wi399573/no-fairytales-bieten-tortilla-wrap?>

[gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYcrC7xO1_QBBKMhSI_xbq0v9wa1-uzKOoJXvwoS1B510JVKjX2iiNhoC0_QQAvD_BwE](https://www.jumbo.com/tante-fanny-vers-spelt-pizzadeeg-400g/163941ROL/)

Uiteraard de wraps met VEEL groente beleggen. Denk aan home-made guacemole, ijsbergsla, rucola, goed gewassen zwarte bonen, mais, humus, kiemgroenten. Het bevat geen gluten dus minder luchtigheid maar wel beter voor je lijf.

Of maak zelf wraps/pannenkoeken van boekweit of havermeel. Handig voor onderweg. Beleg deze met tapenade, humus, geitenkaas en rucola bijv. Of lekker zoet met deze [chocopasta](#) zonder rotzooi.

Maak bijvoorbeeld verse pizza van: <https://www.jumbo.com/tante-fanny-vers-spelt-pizzadeeg-400g/163941ROL/> of <https://www.ah.nl/producten/product/wi435164/ah-pizzadeeg-spelt>

Veel groente erop en maak zelf verse tomaten/pesto saus bijv of gebruik bio tomatenpuree.

Vwb tarwe en glutenvrije crackers zijn [deze ook heel goed van Ekoplaza](#).

SOJAVRIJ

Tempe kun je soms eten omdat het gefermenteerd is maar niet te vaak. Echter, van sojasaus/sojayoghurt/sojamelk kun je buikpijn/acne/hersennist krijgen. Daarnaast heeft soja een belastend effect op de darmwand en bevat het plantoestrogenen/exorfinen. Laat deze producten dus zoveel mogelijk staan. Gebruik [Oatly haver Barista \(havermelk\)](#) voor een cappuccino. Let ook goed op met vleesvervangers waar veel soja in zit. Indische gerechten zijn vaak bereid met ketjap. Of bijv. chocolade, daar zit vaak soja-lecithine in. Lees goed de etiketten.

Goede vervangers:

[Dit is een 'sojasaus'](#) zonder soja

Deze burgers zijn ook zonder soja:

[Boon tempe](#) , [Boon Chiliburger](#) bij de COOP, of [Beyond Burgers](#) bij de AH

De eerste twee bevatten wel tarwe, kijk hoe je darmen daarop reageren.

E NUMMER 621

Om de smaakversterker E621/ MSG/ Vetsin te vermijden is het belangrijk om te weten dat ze doorgaans een andere benaming hebben: Mononatriumglutamaat, glutamaat,, plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten, gehydrogeneerde eiwitten, gelatine, calcium- of natriumcaseïnaat, toegevoegde gist, gistextract, monokaliumglutamaat en sommige maïsoliën.

Van E621 kun je hoofdpijn krijgen, een zenuwachtig gevoel of opgejaagd en buik/ maagklachten wanneer je er veel van binnen krijgt binnen een periode van een aantal dagen. Het wordt ook wel het 'Chinese hoofdpijn syndroom' genoemd omdat men vaak hoofdpijn krijgt na chinees eten door alle E621 (vetsin) wat ze veel gebruiken! Als je daar gevoelig voor bent merk je dat echt.

Waar zit het in? De kunstmatige smaakversterker MSG komt voor in veel hartige snacks, kant-en-klaar soepen, in Knorr gerechten en in bijvoorbeeld sausmixen. Met name in oplossoep, chips met een smaakje (niet naturel-chips) en in vrijwel alle dipsauzen. Maar ook waar je het misschien niet van zou verwachten bevatten de smaakversterker MSG: pepsi

NEXT, lasagne, cassave kroepoek, cup a soup, rijstzoutjes, dorito's, tomaten in pak Unox, etc. **Lees dus goed de etiketten.**

SUIKERVRIJ (ten behoeve van groei goede darmbacteriën en eliminatie slechte)

Probeer toegevoegde/geraffineerde suikers te vermijden. Fruit kan in beperkte mate. Kies vooral zuur fruit (blauwe bessen, grapefruit, kiwi, etc.) en eet maximaal 3 stuks per dag. Let op: liever geen/weinig gedroogd fruit gezien de hoge glycemische index. 2 dadels kan bijv. best hoor.

Let op: liever zo min mogelijk(zoet en) gedroogd fruit ivm de suikers.

Door een overdosis aan fructose krijgen steeds meer mensen onverklaarbare buikpijnen. Met als gevolg dat je dunne darm de fructose niet goed kan afbreken en een groot deel dus in je dikke darm terecht komt. Hierdoor krijg je buikpijn, een opgeblazen gevoel en winderigheid. Suiker/ fructose kan de hormoonhuishouding ernstig verstoren. Denk aan: overgewicht, insulineresistentie, leptine-resistentie en diabetes type 2.

**Iedere twee weken vernieuwen de cellen je smaakpapillen zich. Als je erin slaagt twee weken weinig zoetigheden te eten, zal je merken dat je veel dingen te zoet zult vinden.*

**Lightproducten zijn niet de oplossing: de chemische stoffen ontregelen je lichaam en hormoonbalans. Je wordt er dik van. Laat dus alle lightproducten links liggen.*

**Alcohol is ook een vorm van suiker: Drink niet meer dan twee glazen per dag en twee dagen in de week. Het liefst twee glazen water bij iedere glas wijn.*

ALCOHOLVRIJ

Wanneer je ervoor kiest om aan je gezondheid te werken is het raadzaam om je lichaam te ontlasten en je lever sterk(er) te maken. Je gaat door de suppletie nu flink ontgiften dus je lever heeft het al drukker dan normaal. Drink daarom minimaal alcohol.

Gebruik infused water (water met smaak uit bijvoorbeeld fruit) of kokoswater als vervanger. Ook zijn er diverse alcoholvrije wijnen of Gin's op de markt. [Deze](#) van Seedlip is heel fijn.

NOTE TO YOU

Ga niet te krampachtig met alle aanpassingen om. Stress is erger voor je lichaam. Op de PCQ staat vaak het woord VERMIJD. Hiermee bedoel ik dat je dit zoveel mogelijk moet vermijden. Maar een keer brood eten, koemelkzuivel of soja is echt okay.

Voel dit zelf goed aan. Mogelijk kun je over drie maanden alles beter verdragen omdat je lichaam + darmen dan meer in balans zijn. Dit is dus niet voor altijd. Puur voor herstel darmwand en resetten hormonen. Maar houd deze levensstijl wel zoveel mogelijk aan om de optimale gezondheid te waarborgen.

ALS LAATSTE:

Eet natuurlijk, biologisch, van het seizoen en gevarieerd. Altijd!

Check de [Dirty dozen](#) en de [Clean Fifteen](#) voor wat je beter wel of juist niet biologisch hoeft te kopen.

Zorg voor volwaardige maaltijden met voldoende eiwitten, goede vetten en koolhydraten. Bedenk dat je hersenen voor 60% uit vet bestaan en deze hebben brandstof nodig.

Drink 30 ml vocht per kilo lichaamsgewicht voor een optimale vochtbalans.

Voeg groenten toe aan elke maaltijd door bijvoorbeeld soep te maken, rauwe groente te snacken en kiemgroenten te eten. Of maak dagelijks een smoothie met [vitamine C capsule](#). Echte antioxidanten bommen!

BIJZONDERHEDEN

Vrije radicaalschade zien we vaak uitslaan, mogelijk door stress. Niet gek natuurlijk, dit ervaren we in deze maatschappij allemaal. Echter is de een stressgevoeliger dan de ander. Daarnaast maakt je lichaam geen onderscheid tussen levensbedreigende stress en alle andere stress-vormen. Verdriet, rouw, uitlaatgassen, chronische hyperventilatie, te weinig/veel/intensief bewegen, zware metalen, perfectionisme, geldzorgen, te veel/te weinig eten, cosmetica vol rotzooi, alcohol, junkfood en vocht tekort = allemaal stress!

Vrije radicalen zijn reactieve stoffen die onze cellen kunnen beschadigen/aanvallen. Oorzaken: stress, roken, te veel suikers, luchtvervuiling, elektro straling/wifi/elektrisch bed, zonnebank, lege voeding, veel suikers en een gebrek aan antioxidanten die je lichaamcellen beschermen.

Wat mogelijk de schade kan verminderen is:

's Nachts je mobiel op vliegtuigstand + zo min mogelijk straling van je mobiel/elektronica krijgen overdag. Het liefst dus weg leggen en je mobiel niet in je zak bewaren. Plus opletten met alcohol, te 'druk' zijn, herstel vergeten, niet roken en veel zonnen(banken).

Een tip: gebruik een [anti-stralings sticker](#) op je mobiel voor minder vrije-radicalen.

Let daarnaast goed op voldoende zuurstof in je lichaam (goede diepe buikademhaling), antioxidanten uit kleuren → vitamine C (dus écht 2/3 stuks fruit per dag én kleur op je bord).

Voorbeeld: als je een appel doormidden snijdt, wordt hij na een tijdje bruin. Als je er wat citroensap: (vitamine C) overheen doet, dan blijft hij mooi van kleur. Hetzelfde geldt binnen in jouw lichaam. Als je jouw lichaam niet voldoende voedt met groente en fruit (vitamine C), wordt het ook sneller 'bruin/verroest' van binnenuit. Conserveer daarom zoals eerder gezegd je smoothies met wat citroensap of een (gebufferde) vitamine C capsule.

SUCCES!