

Je brein vitaal – met elke hap een gezonde stap

Online zoektermenregister

In het boek zijn sommige termen ***vet en cursief*** weergegeven. In het zoektermenregister achterin het boek kun je opzoeken waar je meer informatie kunt vinden over deze termen. Ik verwijs naar tips uit deel 1 en paragrafen in deel 2. Soms geef ik ook een korte uitleg of verwijs ik naar een website waar je meer informatie kunt vinden.

Mogelijk zoek je nog meer informatie. Bijvoorbeeld over preventieve voedingstips bij bepaalde klachten. Of ben je geïnteresseerd in de werking van specifieke voedingsstoffen op het brein. Daarvoor is deze uitgebreide online versie van het register.

In deze online versie zie je een aantal iconen:



Meer informatie over de werking van specifieke voedingsstoffen op het brein.



Bronnen: in welke voedingsmiddelen vind je deze voedingsstof?



Algemene tip.



Leestips voor nog meer informatie over dit onderwerp:

TIPS: de tips en recepten uit deel 1 van dit boek

DEEL 2: de paragrafen uit deel 2 van dit boek

BOEK: leestip andere informatieve boeken

RINEKE: weetjes op mijn website Rineke Dijkinga of een YouTube-filmpje

WEB: andere websites

Door dit register te gebruiken, kun je heel gemakkelijk met je eigen recepten aan de slag. Als je bijvoorbeeld weet dat je voor de aanmaak van je slaaphormoon melatonine in elk geval voldoende **tryptofaan, magnesium, vitamine B6 en B3, zink en omega 3** nodig hebt, kun je

eindeloos je eigen recepten samenstellen. Dan worden, volgens mij althans, koken en eten nog leuker!

Nuancering

Staar je niet blind op de informatie in dit register. Een enkelvoudige voedingsstof kan op geen enkele manier je gezondheid in goede banen leiden. Voeding is sowieso slechts een van de pijlers die je gezondheid bepalen. Wat de wetenschap ons leert over gezond voedsel en een gezond brein gaat over een totaal leef- en voedingspatroon, niet over één enkele voedingsstof. Ook heeft het geen zin om dergelijke voedingsstoffen af en toe te gebruiken en vervolgens weer weken niet. Wie 'voeding als medicijn' wil gebruiken, zal van elke hap een gezonde stap moeten maken.

Nuancering

Een groot deel van de wetenschappelijke studies is alleen met muizen/ratten gedaan. Niet met mensen. Toch loont het zeker de moeite om met dit boek aan de slag te gaan. Bij bijna alle ziektebeelden is de oorzaak multicausaal, oftewel het gevolg van meerdere oorzaken.

LET OP

Veel van de voedingsstoffen die in het register voorkomen, zijn ook te koop als supplement. Ga echter nooit op eigen houtje met supplementen aan de slag. Zeker niet als je medicijnen gebruikt. Lang niet alle supplementen zijn te verenigen met medicijnen. Raadpleeg daarom je arts, apotheker, drogist, therapeut, behandelaar en/of andere deskundige.

• ACE-remmers

*Deze naam kennen we vooral van medicijnen die vaatvernauwing tegengaan en zo bijdragen aan een gezondere bloeddruk. Ze werken in op het enzym acetylcholine-esterase. Zie verder bij **acetylcholine**.*



Kefir en knoflook staan te boek als natuurlijke ACE-remmers. Ook **omega 3, magnesium** en **Q10** zijn natuurlijke vaatverwijdende stoffen.^{1, 1a}



TIP 29 DEEL 2 1.4.6 RINEKE Hoge bloeddruk

• Acesulfaam-K (E950)

Een synthetische zoetstof zonder calorieën, en ongeveer 200 keer zo zoet als suiker.



Een overmaat heeft mogelijk indirect een negatieve werking door verandering van het **microbioom**, ontstekingen, **leaky gut** en **overgewicht**.²



Vooral aanwezig in light frisdrank, kauwgom, toetjes, ice tea etc.



TIP 57 BOEK Suikers en zoetstoffen van dr. Geert Verhelst

• Acetylcholine

Dé neurotransmitter van je parasympatische zenuwstelsel. Betrokken bij rust, regeneratie, spijsvertering en herstel. En ook bij leervermogen, denksnelheid etc.



Acetylcholine wordt gemaakt uit **choline**. Een tekort aan deze neurotransmitter kan de volgende gevolgen hebben: een verminderd geheugen, traag reactievermogen, minder alert, minder creatief. En wat je ook doet, je kunt niet meer tot ontspanning komen.



TIPS 31, 76, 85, 93, 95, 105 DEEL 2 1.4.1 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.9.2 | 3.10.1 | 3.10.2 | 5.2.1 | 5.3.2 | 5.3.11 | 7.2

• Additieven

Natuurlijke of synthetische stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om eigenschappen te veranderen (denk aan emulgatoren, kleurstoffen, stabilisatoren, zuurteregelaars etc.). Ze hebben een E-nummer dat aangeeft dat het is goedgekeurd door de EU.



Hoewel al deze stoffen enkelvoudig zijn goedgekeurd, kan een overmaat aan deze stoffen leiden tot **dysbiose** en een verminderde aanmaak van **korte-keten-vetzuren**.³ Sommige (zoals **E466**) worden in verband gebracht met een leaky gut en overgewicht.^{3a} En wat altijd meegenomen moet worden: je darmen en lever moeten onnatuurlijke stoffen ontgiften en door voedsel met additieven te eten, eet je geen gezonde voedingsstoffen zoals polyfenolen.



TIPS 12, 44, 61 DEEL 2 1.3.1 | 3.7 | 3.8.1 | 3.9.2

• ADH

Staat voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid, die is vastgesteld voor voedingsstoffen die gezonde mensen dagelijks nodig hebben. Deze kunnen per land verschillend zijn. In hoeverre deze werkelijk een richtlijn kunnen zijn, is lastig te zeggen. Er kunnen zoveel factoren zijn waarom iemand een veel hogere behoefte kan hebben aan meer dan de ADH (denk aan topsport, stress, ontstekingen, medicijngebruik, virussen, spijsverteringsklachten etc.). De ADH hoeft niet de optimale hoeveelheid te zijn.



TIPS 14, 82 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.5 WEB voedingscentrum.nl voor de ADH's per voedingstof.

• ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder.



Betreft een verstoring van het endorfine systeem. Meestal wordt de disbalans tussen dopamine en noradrenaline genoemd. Een verstoring van het endorfinesysteem gaat veel verder: ook cortisol, insuline, GABA, serotonine en glutamaat zijn hierbij betrokken. Dat maakt ADHD een zogenaamd multicausaal probleem. Het lijkt een combinatie van een verstoorde darmflora, **neuro-inflammatie** en verhoogde **oxidatieve stress**.



Voldoende bewegen staat te boek als doeltreffend, omdat het de lymfecirculatie stimuleert. Tekorten die regelmatig bij ADHD worden gezien zijn B-vitamines, jodium⁴ (vooral tijdens de zwangerschap of de eerste levensjaren van het kind), ijzer, omega 3 of 6, zink, vitamine D, magnesium (onderzoeken tonen vaak niet aan dat suppletie tot verbetering leidt). Het mediterrane dieet lijkt veelbelovend in de aanpak van ADHD. Dit vanwege de ontstekingsremmende werking, de vele antioxidanten en polyfenolen (zoals proanthocyanidinen) en vezels uit groente, fruit, noten en zaden. Soms lijkt ook een strikte stop op **exorfinerijk** voedsel een verbetering te geven. Er is altijd een link met de darmen. Daar moet immers ook het gros van de neurotransmitters, ook dopamine, aangemaakt worden. Ook **methylering** lijkt een groot aandachtspunt bij ADHD. Hierdoor worden **xenobiotica** niet goed afgebroken.⁵

Tijdelijke strikte stop op gluten, koemelk, soja om te kijken of dat verbetering geeft. Dit omdat er altijd een link met de darmen is.⁵



TIPS 1, 28, 32, 43, 70, 89, 92, 102 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.1. | 3.5 | 3.6 | 4.2 WEB hersenstichting.nl | adhdvoeding.nl BOEK Het endorfine herstelplan van Lucas Flamend RINEKE Het mediterrane dieet

• Adrenaline

Is zowel stresshormoon als neurotransmitter.



Wordt aangemaakt vanuit **tyrosine**. Er moet voldoende **magnesium, zink, vitamine B en C** zijn voor de omzetting.



TIPS 28, 57 DEEL 2 2.5.1 | 3.6 | 6.4.4

• Afasie

Afgeleid van 'niet spreken'. Taalstoornis ten gevolge van hersenletsel.



TIP 77 WEB afasie.nl

• Agar-agar

*Plantaardig bindmiddel uit zeewieren, vergelijkbaar met de dierlijke gelatine. Zeer goede bron van mineralen en sporenelementen. Als je geen vis en weinig brood of jodiumhoudend zout gebruikt, kan agar-agar een welkome aanvulling zijn. Een gram agar-agar levert je circa 400 mcg jodium. De dagelijkse behoefte is gesteld op 150 mcg per dag. Dus met 0,37 gram agar-agar per dag voldoe je al aan de **ADH** voor jodium.*



Agar-agar bevat essentiële suikers. Belangrijk voor een gezond microbioom en de communicatie tussen je cellen.



Agar-agar krijgt zijn bindkracht pas na het koken en afkoelen.



TIPS 28, 40, 78, 87

• AGEs

Advanced Glycation Endproducts: eindproducten van de Maillard-reactie, de bruinsingsreactie die ontstaat door verhitting van suiker en aminozuren (denk bijvoorbeeld aan gegratineerde kaas). Het zijn sterke vrije radicalen.



AGEs zijn sterke vrije radicalen die beschadiging van mitochondriën en laaggradige ontstekingen met zich mee kunnen brengen. Ze verhogen het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en mogelijk het risico op de ziekte van Alzheimer.^{6,7}



Door je voedingskeuzes en kooktechnieken kun je veel doen om AGEs te voorkomen.



TIPS 16, 33, 45, 46, 60, 64, 70, 71, 80, 81, 99 [DEEL 2](#) 1.3.1 | 2.3 | 4.3.2 | 6.3.2 | 6.3.5 | 7.1 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.1.3 [BOEK](#) Het anti-age dieet van Helen Vlassara [RINEKE](#) AGEs, zoveel mogelijk vermijden [WEB](#) diagnoptics.com

• Agressie

TIP 57 [DEEL 2](#) 1.4.5 | 2.6.1

• Alfanoleenzuur (ALA)

Een meervoudig onverzadigd, essentieel omega 3-vetzuur. Zie verder bij omega 3-vetzuren.



TIP 41 [DEEL 2](#) 2.5.2

• ALS

Amylotrofische Laterale Sclerose is een ernstige ziekte van het zenuwstelsel, waarbij spieren atrofiëren. Er is nog weinig bekend over de oorzaken.



De ziekte treft vaker **m**annen dan vrouwen. Een aantal mogelijke oorzaken die genoemd worden: overmaat aan glutamaat, overmaat aan schadelijke stoffen (vooral kwik)/in combinatie met verstoorde methylering/ontgiftiging, **oxidatieve stress** verhoogd, te laag cholesterol (hoog cholesterol werkt levensverlengend!).



Mogelijke voedingsinterventies die in de literatuur genoemd worden ter preventie: het volgen van een ketogeen dieet, voldoende vitamine B12, ginkgo biloba, een goede/evenwichtige mineraalbalans, beweging/lopen + krachttraining (in combinatie met BCAA aminozuren en carnitine), polyfenolen, liponzuur, SAM-E, glutathion (de laatste vier bedoeld om gifstoffen af te breken/voeren), Q10, vitamine D en omega 3. Curcumine lijkt de oxidatieve stress te kunnen verlagen.⁹



TIPS 82 DEEL 2 1.2.1 | 3.5.1 | 3.6 WEB als.nl

• Aluminium

Aluminium kan in ons water, voeding, als E-nummer, als toevoeging aan vaccins en via aluminium pannen, kookpotten, folie etc. in je lichaam en brein terechtkomen.



In tegenstelling tot wat voor veel toxische stoffen lijkt op te gaan (dat de dosering bepaalt of het wel/niet schadelijk is), geldt dit niet voor vrij aluminium. Zeer kleine doseringen in de vrije vorm lijken al neurotoxisch voor de hersenen te zijn.^{10, 11} Mogelijk is er een link met MS.¹² En ook klachten van het Autisme Spectrum Stoornis (ASS) worden in verband gebracht met aluminium.¹³ Bij alzheimer blijft het dubieus of er wel of niet een link is met aluminium. Sommigen zijn ervan overtuigd,¹⁴ anderen niet.^{14a} Toch wordt neurotoxiciteit met daardoor gedrags-,

neuropathologische en neurochemische veranderingen ten gevolge van aluminium wel waarschijnlijk geacht.¹⁵



L-theanine vermindert de oxidatieve stress in de hersenen. Kurkuma remt mogelijk ontstekingsprocessen door aluminium. En silicium, **vitamine C, vitamine E, zwavel en selenium** binden waarschijnlijk aluminium en/of dragen bij aan uitscheiding ervan.



Aluminium komt ook van nature voor in allerlei planten, maar daar is het gebonden aan vooral silicium en geeft het geen schade. Wat je verder zelf nog kunt doen: geen aluminium pannen, kookpotten, koffiepotes of aluminiumfolie gebruiken (zeker niet als je er eten in verhit of zuur of zout voedsel, zoals tomaten of gezouten vlees in verhit), checken of je deodorant geen aluminium bevat en voeding met E-nummer E173 (vaak in zoetwaren, marsepein, gekonfijte vruchten) vermijden. Ook E-nummers 520 t/m 523, 554 t/m 556 en 598 bevatten een aluminium bestanddeel. Check ook je medicijnen: bij Maalox of Regla PH bijvoorbeeld is aluminiumhydroxide het hoofdingrediënt.



DEEL 2 8.3 | 9.2

• Alvleesklier



TIPS 33, 50, 103 DEEL 2 1.3.1 | 3 | 3.11 | 3.11.1 | 3.11.2 | 5.2.2 | 6.1 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.5 RINEKE 12 tips om je alvleesklier te ondersteunen.

• Alzheimer, ziekte van

*De ziekte van Alzheimer is een multifactoriële ziekte en dat betekent dat er op heel veel fronten zou moeten worden ingegrepen met voeding, leefstijl en omgevingsfactoren. Er is echter nog heel veel onbekend. Een aantal mogelijke risicofactoren zijn overgewicht, diabetes, insulineresistentie, metaboolsyndroom, hoog **homocysteïne, vitamine B12**-tekorten, te veel **AGEs**, lekke **bloed-hersenbarrière**, verstoring van de neurotransmitter **acetylcholine**, langdurig hoog **cortisol, zware metalen**, nitraten, conserveringsmiddelen, **bestrijdingsmiddelen**¹⁷ als **glyfosaat/DDT** en verstoringen van de elektrolytenbalans in het lichaam/breïn. Wat deze factoren gemeenschappelijk hebben, is dat ze allemaal gepaard gaan met hoge **oxidatieve stress** en chronische ontstekingen.*

*Deze hebben vaak ook een relatie met de darm. Er komt steeds meer bewijs dat verstoring in het **darmmicrobioom** voorafgaat aan ziekten van het brein.*



Op grond van bovenstaande zouden deze zo breed mogelijk preventief moeten worden aangepakt. De meeste consensus bestaat over de aanpak om op jonge leeftijd te beginnen met het voorkomen van de volgende risicofactoren:^{18, 19}

- **Overgewicht**
- **Insulineresistentie/metaboolsyndroom**
- **Laaggradige ontstekingen**
- Beperken van verzadigde vetten en **transvetten**

Het **Mediterrane dieet** lijkt hiervoor de beste kansen te bieden.



Voeding die mogelijk preventief werkt: een paar kopjes koffie per dag, laag glycemisch eten, **ketogeen dieet**, ei/choline (voldoende niet geoxideerd cholesterol), voldoende vitamine C + E, Omega 3 (EPA/DHA), fosfatidylserine, curcumine, EGCG in groene thee, alle andere **polyfenolen**, ginseng, **B vitamines**, SAM-e, **Q10**, **selenium**, **vitamine D**, NAC/**glutathion**, carnitine, **pre- en probiotica** (om een **leaky gut** en **leaky brain** te voorkomen en ontstekingen in de darm te remmen), ginkgo biloba, **resveratrol**, luteoline, **zink**.²⁰



TIPS 9, 10, 17, 25, 45, 46, 47, 64, 65, 82, 89, 91, 101, 102 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.1 | 2.1 | 2.3.2 | 2.6.1 | 3.6 | 3.8.2 | 4 | 4.3.2 | 4.4.1 | 6.3 | 6.3.4 | 6.3.5 | 7.5 | 7.6 | 8.1.2 | 8.1.3 | 9.2 BOEK De Alzheimer aanpak van Amy Berger | Eet je slim van Lisa Mosconi **WEB** alzheimer-nederland.nl | ketogeeninstituut.nl

• Aminosuren

*Dit zijn de bouwstoffen van eiwitten (proteïnen), waar we voor circa 20% uit bestaan. Eiwitten worden in onze spijsvertering afgebroken tot aminosuren. Het zijn onze bouwstoffen (zoals glucose en vetten vooral brandstoffen zijn). Zonder voldoende eiwit is er geen bouwstof voor je cellen, je immuunsysteem, voor neurotransmitters en voor hormonen. Er zijn essentiële aminosuren (die je lichaam niet zelf kan aanmaken) en niet-essentiële. De essentiële (lysine, **tryptofaan**, leucine, isoleucine, valine, methionine, threonine, fenylalanine en histidine) moeten dus in je voeding aanwezig zijn.*



Hormonen en neurotransmitters worden uit aminozuren (uit eiwitten) gemaakt: **serotonine, melatonine, histamine, dopamine, adrenaline, GABA, insuline**, glucagon, groeihormoon, prolactine, IGF1 en de **schildklier**hormonen **T3 en T4**. Ook voor bijvoorbeeld de aanmaak van **glutathion** zijn aminozuren nodig.



Sommige diëten bevatten te veel eiwitten. Dat is niet gezond en kan tot allerlei klachten leiden. Er zijn echter ook diëten waar eiwittekorten op de loer liggen. Met in hun kielzog klachten van groei, hormonen, **neurotransmitters** en immuunsysteem. Verdiep je in je eiwitten als je bepaalde groepen voeding uitsluit. Zeker bij **chronische stress**, ontstekingen/ziekte, **zwangerschap**, jonge kinderen of topsport.



Een gezonde maag-, alvleesklier-, lever- en darmfunctie is nodig om eiwitten in aminozuren te splitsen. Vervolgens kunnen ze worden omgezet in hun eindproducten als er voldoende vitamines, mineralen, sporenelementen als 'co-enzym' aanwezig zijn.



TIPS 28, 33, 40, 43, 77, 82, 86, 95, 97 DEEL 2 1.4.2 | 1.4.6 | 2.3 | 3.6 | 3.8.1 | 3.10 | 3.11 | 4.3.2 | 5.2.1 | 5.2.2 | 5.3.2 | 5.3.11 | 7.2 | 7.7 BOEK The Vegan Vibes van Lisa Steltenpool RINEKE Eiwitten en aminozuren | Veganisme, de voordelen en valkuilen

• Anabole resistentie

Verminderde gevoeligheid om aminozuren op te nemen in spierweefsel. Omdat spieren de meeste mitochondriën bevatten, heeft dit grote consequenties voor de energieaanmaak en voor de (glucose)stofwisseling.



TIP 86

• Angsten/Angststoornissen

TIPS 18, 32, 39, 46, 53, 65, 67, 75, 92, 98 DEEL 2 1.4.5 | 2.4 | 2.5.1 | 2.6.1 | 3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 5.3.2 | 5.3.10 | 5.3.11 | 6.1

• Anthocyanen

Sterke **antioxidanten**, belangrijk vanwege hun vermogen om glutathion te recyclen en te beschermen tegen oxidatieve stress. Ze dragen bij aan het remmen van ontstekingen doordat ze de oxidatieve stress verlagen.²¹ Ook verlagen ze het risico op insulineresistentie en diabetes²² en zijn daarmee zeer belangrijk om neuro-inflammatie en neurodegeneratie te voorkomen.



Aubergine, kersen en aronia zijn het rijkst aan anthocyanen. Verder alle rode en paarse voeding als vlierbessen, pruimen, rode en blauwe bessen, frambozen, rode mais, bloedsinaasappel, rode kool, aubergine, rode kool, rode ui, rode wijn, rode bieten.



TIPS 11, 68, 72, 82 DEEL 2 4.2 | 7.7.3 | 8.1.3

• Antibiotica, antibiotische werking, antibioticaresistentie

Er zijn allerlei redenen waarom antibioticaresistentie een steeds groter probleem wordt. Eén ervan is dat bacteriën zich verschuilen voor antibiotica, andere medicijnen en jouw immuunsysteem door **biofilms**.



TIPS 14, 38, 45, 50, 66, 68, 74, 86 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 3 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.5.1 | 3.8.1 | 3.9.2 | 6.4.3 | 7.7.2 WEB rivm.nl/vragen-en-antwoorden-over-antibioticaresistentie

• Antinutriënten (als fytinezuur)

Antinutriënten zijn stoffen die vooral in planten worden aangemaakt om zich te beschermen tegen 'plagen en vraat'. Daarom zijn deze stoffen licht toxisch en moeilijker te verteren, zeker bij overmaat.

Bovendien verminderen ze de opname van voedingsstoffen als mineralen en sporenelementen vanuit onze darmen. Een aantal bekende antinutriënten zijn fytinezuur, oxaalzuur, tannine, lectines, saponines. Vooral granen, peulvruchten en noten kunnen aanzienlijke hoeveelheden bevatten.



Door koken, weken, kiemen, roosteren etc. kun je een deel van de antinutriënten onschadelijk maken. Diversiteit in je voeding is erg belangrijk om een overmaat aan antinutriënten te voorkomen. Een gezond microbioom kan zelf heel wat antinutriënten afbreken.

TIPS 40, 42, 61, 82, 89, 99 DEEL 2 3.5 | 3.8.1 | 8.1.3 | 8.2.4 | 9.5.2 BOEK De Plantparadox van Steven Gundry RINEKE Fytinezuur en andere antinutriënten

• Antioxidanten, antioxidant-enzymen, beschermende stoffen

*Een verzamelnaam voor stoffen die vrije radicalen wegvangen/onschadelijk maken. Zie verder **oxidatieve stress**.*



TIPS 4, 9, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 31, 40, 42, 46, 50, 52, 53, 59, 61, 62, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 81, 82, 84, 86, 87, 90, 92, 94, 97, 98, 101, 103 DEEL 2 1.1 | 1.3.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 1.4.3 | 2.10 | 2.6.1 | 3.3 | 3.6 | 3.9 | 3.9.1 | 4 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.3.2 | 4.4.2 | 5.2 | 5.2.2 | 5.3.1 | 5.3.3 | 5.3.9 | 7.5 | 7.7 | 8.1.2 | 8.1.3 | 8.2.4 | 9.4 | 9.4.6 RINEKE Antioxidanten, lekkere beschermers

• Apoptose

De geprogrammeerde celvernietiging (celdood) van beschadigde, oude of niet goed functionerende cellen.



DEEL 2 1.2.1 | 4.4.1 | 5.2.2 | 5.3.10

• Arachidonzuur

Een vet dat bij een overmaat ontstekingsbevorderend is. Het komt van nature voor in voedsel als varkensvlees, pinda's en arachide-olie. Bij een te hoge inname van **omega 6-vetzuren** of **insulineresistentie/diabetes** kan het ook in je lichaam gevormd worden.



TIP 76 DEEL 2 2.3| 2.5.4

• Aromataseremmers

Voedingsstoffen die de oestrogenaanmaak vanuit **testosteron** tegengaan, zodat het risico op **oestrogendominantie** verlaagd wordt. Vooral buikvet kan veel aromatase aanmaken, waardoor aromataseremmers in je voeding belangrijk zijn.



Vitamine D, olijfolie, zink, fyto-oestrogenen, melatonine, resveratrol, quercetine, curcumine, citrusflavonoiden, apigenine, granaatappel etc.



TIP 69, 79 [BOEK](#) Alles draait om je Hormonen van Rineke Dijkinga [RINEKE](#) Fyto-oestrogenen

• Arsenicum



Een zwaar metaal dat bij een overmaat schadelijk kan zijn. Rijst geeft het meeste risico op te veel arsenicum. Vervang het daarom regelmatig door bijvoorbeeld oude granen als gerst, haver en kamut. Alles wat je met rijst maakt, kun je ook met deze graankorrels maken. Dezelfde risico's gelden ook voor rijst, rijstmelk, rijstwafels en rijstzemelen. Arsenicum ontgiften is afhankelijk van een goede **methylering** en onder andere voldoende **foliumzuur**.²³ Een gezond microbioom lijkt onze grootste troef om milieutoxines onschadelijk te maken.²⁴



TIP 66 [DEEL 2](#) 3.9.2 | 9.2 | 9.5.2

• Aspartaam



[DEEL 2](#) 1.3.1 | 3.6

• ASS

*Autisme Spectrum Stoornis. Zie verder **autisme**.*



TIP 102 DEEL 2 3 | 3.8.2

• Atherosclerose

In de volksmond ook wel aderverkalking genoemd. In de vaatwanden ontstaan chronische laaggradige ontstekingen die de bloedvaten vernauwen.



DEEL 2 2.1 | 1.4.1 | 4 | 7.2 | 8.1.2 BOEK Het gouden boekje voor het hart van drs. Gert E. Schuitemaker

• Autisme

*Hoewel er wel enig inzicht is in de fysiologische verstoringen die het risico op autisme verhogen (maag-/darmproblemen, gebrekkige **methylering**, (tekorten aan **SAM-e**, **glutathion** etc.), hoge **oxidatieve** stress etc.) is er weinig hard bewijs over een aanpak die werkt. Inmiddels wordt aangenomen dat 40 tot 50% van de symptomen te wijten zijn aan omgevingsfactoren.²⁵*



In een groot onderzoek leek dit in elk geval veelbelovend: een strikt gluten- en caseïnevrij dieet, mogelijk een **ketogeen dieet**, **probiotica**, **omega 3-vetzuren** in combinatie met andere therapieën, mogelijk **vitamine A**, **vitamine B6 en B12**. En mogelijk kan **foliumzuur** het risico op een kind met autisme verlagen als de moeder het tijdens de zwangerschap suppleert.²⁵



TIPS 11, 18, 102 DEEL 2 2.1 | 1.2.1 | 1.4.1 | 3 | 3.6 | 5.3.1 | 9.2

• Auto-immuunziekten

Ziekten waarbij het immuunsysteem zich tegen het lichaam keert en lichaamseigen cellen en stoffen aanvalt.



Multiple sclerose, autisme, SLE en encefalitis worden bijvoorbeeld onder de auto-immuunziekten van het brein geschaard. Vrouwen zijn er veel gevoeliger voor dan mannen.



TIP 89 DEEL 2 2.1 | 5.3 | 5.3.1 | 8.1.2

• A1-/A2 melk

Deze verdeling wordt gemaakt op basis van het type caseïne in melk: A1-melk bevat A1- β -caseïne en A2 dus het A2-type. A2 komt vooral voor in melk van koeienrassen als Blaarkop, Guernsey en Jersey. Er is veel discussie of A2-melk gezonder is. Het zou minder klachten door **exorfines** (opioïde stoffen) veroorzaken, het risico op diabetes en hart- en vaatziekten laten dalen, het risico op darmontstekingen en allergieën, verminderen, vermindering van depressies, autistische klachten geven etc. Mogelijk maakt niet alleen A1 of A2 het grootste verschil, maar is pasteurisatie een medeveroorzaker van veel van de problemen. En het feit dat veel mensen een **darmdysbiose** hebben (waardoor de opioïden niet worden afgebroken door bijvoorbeeld **bifidobacteriën**) en ze via een **leaky gut** het lichaam en brein belasten. Bij fermentatie van melk worden veel van de opioïden afgebroken.²⁶



TIP 3 RINEKE Melk WEB milkandhealth.com

• Basilicum

Plant die niet voor niets het koningskruid genoemd wordt. Heeft een brede ontstekingsremmende, antibacteriële, antivirale en anti-parasitaire werking, vooral in het spijsverteringskanaal. Verhoogt de aanmaak van **glutathion** en verlaagt zo **oxidatieve stress**.



Van oudsher bekend om zijn rustgevende, angstremmende en slaapverbeterende werking.



TIPS 70 DEEL 2 3.11.2 | 8.2.3

• BDNF

Brain-derived neurotrophic factor.

Dit eiwit stimuleert onze neuronen en is belangrijk voor het overleven, maar ook voor nieuwvorming (neurogenese) ervan. Verder versterkt het de verbinding tussen onze 100 miljard neuronen. Daarmee is het belangrijk voor alle aspecten voor een gezond brein.



Dat je neuronen ook op latere leeftijd nog vernieuwd worden en nieuwe verbindingen maken, is natuurlijk enorm belangrijk voor je breinvitaliteit. Ook in de hippocampus, waar geheugen, aandacht en stemming beïnvloed worden. Chronische ontstekingen en gebrek aan beweging verlagen BDNF. Beweging is zeer belangrijk voor voldoende BDNF.²⁹



Voedingsstoffen die bijdragen aan meer BDNF of verbeterde werking: **rozemarijn**^{30, 31} **omega 3-vetzuren**,³² **flavonoïden**, **polyfenolen**, **curcumine**, **minder eetmomenten per dag**, **olijfolie** en **saffraan**.³³



DEEL 2 5.3.11 | 8.2.4

• Beroerte

Ook wel CVA (cerebro vasculair accident) genoemd. Het is een verzamelnaam voor herseninfarcten, hersenbloedingen en TIA's. De meest voorkomende signalen zijn: een scheve mond, verwarde spraak of een verlamde arm.



TIPS 8, 79, 91 DEEL 2 3.6 | 7.4 | 7.7.2 | 9.2 WEB [hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)

- **Beschermende stoffen, zie Antioxidanten**

- **Bestrijdingsmiddelen**

De officiële benaming is: gewasbeschermingsmiddelen



Consensus over het gevaar van bestrijdingsmiddelen is er niet echt. Toch zijn er duizenden onderzoeken die het gevaar aangeven van residuen, zeker bij een **leaky brain**.



Een gezonde darm en een gezonde lever zijn de allerbelangrijkste zaken om op orde te hebben. Als ze hier afgebroken en verwijderd worden, zullen ze geen **oxidatieve stress** en neuroinflammatie meer veroorzaken.



TIPS 6, 11, 42, 53, 58, 94, 101, 102 DEEL 2 1.3.2 | 3.9.2 | 4.1 | 4.2 | 9.2 | 9.3 | 9.4.6 WEB
metenweten.com (website van een burgerinitiatief)

- **Bèta-amyloïd**

Neurotoxische eiwitten die zich in vooral tussen de neuronen ophopen/samenklonteren en zo de communicatie tussen neuronen belemmeren. Normale hoeveelheden worden wel opgeruimd, grote hoeveelheden vormen plaques. Deze neurotoxische plaques (die zorgen voor de dood van neuronen) zijn indicatoren voor de ziekte van Alzheimer. Ook bij andere neurodegeneratieve ziekten kunnen deze 'eiwitagsamenklonteringen' een rol spelen. Denk aan Lewy Bodies bij bijvoorbeeld Parkinson. Logischerwijs zijn deze eiwitophoping het gevolg van verstoringen, niet de primaire oorzaak.



Curcumine lijkt het risico erop te verlagen.³⁴ Gezonde bloedsuikerspiegels en het voorkomen van insulineresistentie, diabetes en metaboolsyndroom lijken de belangrijkste troeven om te voorkomen dat de plaques ontstaan.³⁵ Mogelijk maken de hersenen meer bèta-amyloïd als

beschermingsmechanisme tegen te veel glucoseaanvoer en/of oxidatieve stress.³⁶ Dat is ook de reden dat het ketogene dieet mogelijk een gunstige rol speelt.³⁷

Ook **AGEs** kunnen de plaquevorming verhogen.³⁸



TIP 17 **BOEK** De alzheimer aanpak van Amy Berger

• **Bètacaroteen**

De voorloperstof voor vitamine A, tevens een belangrijke antioxidant.



Orgaanvlees, volle zuivel en vis zijn de beste vitamine A-bronnen. De top 8 van bètacaroteen: zoete aardappel, wortel, spinazie, pompoen, meloen, paprika, abrikozen, broccoli en boerenkool.

TIPS 22, 51, 50, 97 **DEEL 2** 2.4

• **Bètaglucanen**

Belangrijke prebiotische vezels voor een gezond cholesterol, gezond immuunsysteem en voor de aanmaak van korte-keten-vetzuren.



Haver, gerst, shiitake, reishi, zeewier en algen.



TIPS 40, 48, 55 **DEEL 2** 5.3.1 **RINEKE** Boterzuur

• **Betaine**

*Van choline afgeleide stof die de **methylering** in goede banen moeten leiden.*



Vooral rode bieten, kippenlever, ei, tarwekiemen, kamut, spinazie, rogge, quinoa.



TIPS 11, 23 DEEL 2 9.3.2

• **Bewegen, beweging**

TIPS 10, 20, 45, 59, 85, 86 DEEL 2 1.2 | 2.3 | 2.9 | 3 | 3.6 | 4.2 | 6.1.1 | 6.2 | 6.3 | 7.5 | 9.1 BOEK Laat je hersenen niet zitten van Erik Scherder

• **Bifidobacteriën**

Belangrijke groep bacteriën die vezels afbreekt tot onder andere korte-keten-vezuren. Ook zorgen ze voor een zuur milieu in je darm, zodat pathogenen niet gedijen. Een tekort aan vezels in de voeding kan daarmee grote gevolgen hebben voor deze groep. Een gezonde 'zure darm' zorgt ervoor dat de pH in je lichaam basisch is.



TIPS 41, 51, 83, 85, 89, 92 DEEL 2 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.5.1 | 3.6

• **Biodiversiteit**



TIPS 87, 94 DEEL 2 9.5.1 | 9.5.4 | 9.5.5 | 9.5.6 BOEK Wie de wereld nu echt voedt van Vandana Shiva | Landschapspijn van Jantien de Boer (over het verlies van biodiversiteit)

• **Biofilms**

Ziekmaakende bacteriën (maar ook schimmels als candida albicans) kunnen zichzelf als een cluster hechten aan een slijm laag en zich zo onttrekken aan de werking van jouw immuunsysteem, een antibioticakuur etc. Als ze zich hieronder of hierin verschuilen zijn ze dus ook nauwelijks meer

aantoonbaar in het bloed. Dit leidt tot sluimerende hardnekkige chronische **laaggradige ontstekingen** en ontstekingen die regelmatig kunnen opvlammen als de biofilm opent en bacteriën weer in de bloedbaan komen. Ook leidt het regelmatig tot antibioticaresistentie, omdat de bacterie immers niet meer vatbaar is voor antibiotica en meerdere kuren regelmatig het gevolg zijn. Met een **darmdysbiose** en een kans op een **leaky gut** en **leaky brain**.



Er zijn zeer veel voedingsmiddelen die kunnen bijdragen aan het voorkomen/afbreken van biofilms. Knoflook, ui en daslook zijn misschien wel de bekendste.



TIPS 45, 74, 97 RINEKE Biofilms en voeding

• Bioflavonoïden (vitamine P)

Plantaardige antioxidanten (**polyfenolen**) die een belangrijke rol spelen bij een gezond hart- en vaatsysteem, de bloedstolling en de werking van vitamine C verbeteren. **Quercetine, OPC, rutine** en **hesperidine** zijn de bekendste bioflavonoïden.



TIPS 17, 22, 59, 94 DEEL 2 4.3.2 | 4.4 | 4.4.2 | 7.7.3 RINEKE Antioxidanten, kleurrijke beschermers

• Biogene amines

Stoffen die in je lichaam worden gevormd bij de afbraak van zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Denk aan: histamine, (nor)adrenaline, dopamine, cadaverine, histamine, putrescine, serotonine, tryptamine en tyramine. Normaliter regelen een gezonde darm en lever dat er geen overmaat ontstaat die leiden tot onder meer (pseudo)allergieën en allerlei klachten van het brein (zie verder bij histamine).



TIP 69

- **Biotine**



DEEL 2 1.3.1 | 1.4.1 | 1.4.6 | 2.5.4 | 3.9.2 | 5.3.2

- **Bipolaire stoornissen**



DEEL 2 2.1 | 3.6 | 4.3.2

- **Bloeddruk, verhoogde**



TIPS 20, 54, 60, 71, 79, 80, 81, 91, 103 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.3 | 1.4.6 | 3.6 | 4 | 5.1 | 5.2.2 | 5.3.10 | 6.3 | 6.3.3 | 6.3.4 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.4 | 7.7.2 | 8.1.2 RINEKE Hoge bloeddruk

• Bloedend tandvlees

Heeft vaak een relatie met te weinig **vitamine C** en/of **polyfenolen**.



TIPS 45, 101 DEEL 2 4.4.2

• Bloed-hersenbarrière (BBB)

Is de grens tussen ons bloed en onze hersenen. Deze wordt gevormd door zeer dicht op elkaar gesloten haarvatcellen die ons brein beschermen tegen schadelijke stoffen uit de bloedbaan, maar wel heel selectief zuurstof en (voedings)stoffen doorlaten.



Oxidatieve stress, **chronische ontstekingen**, **AGEs**, **diabetes**, chronisch verhoogde bloedsuikerspiegels, hoge bloeddruk, obesitas en een **lekke darm** zijn enkele van de risicofactoren voor **verstoring van de bloed-hersenbarrière**.³⁹



TIPS 20, 37, 47, 54, 55, 73, 74, 99 DEEL 2 1.4.1 | 3.1 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.8 | 3.8.2 | 4.3.2 | 5.3.10 | 7 | 7.4 | 7.7 | 7.7.1 | 7.7.2 | 7.7.3 | 8.2.4

• Bloedstolling



TIPS 20, 54 DEEL 2 5.1 | 5.3.10

• Bloedsuikerregulatie



TIP 7 DEEL 2 5.3.6 | 6.2

• Bloedsuikerspiegel

Het gehalte aan bloedsuiker/bloedglucose is de hoeveelheid glucose die in het bloed zit op een bepaald moment. Vaak worden de nuchtere waardes als ijkmoment genomen: onder de 6,1 mmol/l - geen diabetes, tussen de 6,1 en 6,9 mmol/l - voorstadium van diabetes, boven de 6,9 mmol/l – diabetes. Anderhalf tot twee uur na de maaltijd worden dit als gezonde waardes gezien: onder de 7,8 mmol/l - geen diabetes, boven de 11 mmol/l - diabetes.



Ons brein kan alleen optimaal functioneren bij gezonde en evenwichtige bloedsuikers. Chronische verstoring ervan kan tot een scala aan klachten en ziekten leiden.



TIPS 7, 8, 9, 12, 19, 22, 33, 40, 45, 51, 55, 57, 58, 61, 62, 70, 80, 85, 86, 88, 99, 101, 102, 104 DEEL 2 2.1 | 2.5.4 | 3.5 | 3.6 | 3.11 | 4.3.2 | 5 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.4 | 5.3.10 | 6 | 6.1 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.5 | 6.4.1 | 6.4.4 | 7.1 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.2 WEB diabetesfonds.nl

• Bloem

Meel waar zemelen(vezels) en kiemen uit verwijderd zijn, waardoor er een witmeel overblijft. Patentbloem bevat iets meer gluten dan gewone bloem.



Omdat witmeel geen zemelen en kiemen bevat, heeft het veel minder voedingswaarde en een veel snellere stijging van de bloedsuikerspiegel tot gevolg.



TIP 102 + inleiding DEEL 2 1.3.1 | 3.11.2 | 4.3.2 | 6.1

• Blue Zones

De vijf plekken in de wereld waar mensen beduidend langer en gezonder leven dan in andere delen van de wereld. Er wonen gemiddeld veel mensen die 90 tot 100 jaar worden, zonder ziekten.



TIPS 10, 29 DEEL 2 2.3 | 3.2.2 BOEK De blue zones-methode van Dan Buettner RINEKE De mediterrane keuken

• BMI

Afkorting van Body Mass Index.



DEEL 2 6.3.4 | 8.1.1 RINEKE Overgewicht WEB voedingswaardetabel.nl/bereken/bmi/

• Bodem, bodemgezondheid



Ons brein is grootverbruiker van voedingsstoffen en daarmee van een gezonde bodem die bepaalt wat de voedingswaarde van ons voedsel is.



TIPS 56, 58 DEEL 2 1.1 | 1.3.2 | 9.1 | 9.2 | 9.5.2 | 9.5.3 | 9.5.4 | 9.5.5 | 9.5.6 BOEK Het bodem voedsel web van Jeff Lowenfels & Wayne Lewis | Goed vies van dr. Maya Shetreat-Klein (aanrader voor jonge ouders) RINEKE Bodempijn

• Boekweit

Boekweit wordt vaak gezien als graan, maar is een plant uit de duizendknoopfamilie.



Heeft een aantal prachtige eigenschappen die indirect kunnen bijdragen aan je breinvitaliteit:

- Het verbetert de insulinegevoeligheid.
- Het heeft een lage **glycemische lading**.
- Het voorkomt de aanmaak van **AGEs**.⁴⁰

- Het bevat **rutine**, een vaatversterkend **polyfenol**.
- Het is een **basisch** voedingsmiddel, tarwe is bijvoorbeeld sterk verzurend).



TIPS 17, 18, 66, 73, 82, 89 DEEL 2 4.2.2 | 8.1.3 RINEKE Boekweit

• Borstvoeding



TIP 77, 95 DEEL 2 3.5

• Boterzuur

Wordt ook wel butyraat genoemd. Is een zogenaamd korte-keten-vetzuur, dat aangemaakt wordt door de darmbacteriën.



TIPS 2, 19, 30, 50, 51, 58, 87, 92, 98 DEEL 2 1.3.1 | 3.2.2 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 7.7.3 RINEKE Boterzuur uit vezels

• Brandnetels



Brandnetel heeft een indrukwekkende lijst met vitale stoffen per 100 gram:

- calcium 480 mg
- ijzer 1,65 mg
- **magnesium** 57 mg
- **zink** 0,34 mg
- **mangaan** 0,78 mg
- **selenium** 0,3 mcg
- **choline** 17,4 mg
- **betaine** 21,4 mg
- **bètacaroteen** 1.150 mcg
- luteïne + zeaxanthine 4.178 mcg
- **vitamine K** 497 mg + veel **chlorofyl**

Twee van de vele gezonde eigenschappen van brandnetel: het kan histamine blokken en het draagt bij aan ontstekingsremming.⁴¹



Zoek altijd op een schone plek je brandnetels. Knip enkel jonge toppen en blaadjes. Was de brandnetels grondig, voeg flink wat schoon water toe en pureer ze. Doe ze in een zeef en druk het water eruit. Je kunt de pulp direct gebruiken, maar ook heel eenvoudig in kleine porties rauw invriezen: dan kun je, als er mooie jonge toppen zijn, er het hele jaar van genieten.



TIPS 25, 39, 48 [RINEKE](#) YouTube 'Rineke maakt brandnetelpuree'

• **Bredesen protocol**

Een protocol, ontwikkeld door de arts Dale Bredesen. Het is een combinatie van voeding, beweging en supplementen, bedoeld om het neurodegeneratieve proces te voorkomen/kenteren.



TIP 62 [BOEK](#) Het einde van alzheimer van Dr. Dale Bredesen

• **Bruin vet**



[DEEL 2](#) 3.3 | 6.4.4

• **Buikvet (de hormonale verstoringen)**



TIPS 93, 107 [DEEL 2](#) 2.3 | 6 | 6.2.1 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4.4 | 8.1.3 | 9.2 [RINEKE](#)
Overgewicht

• **B-vitamines, zie Vitamine B**

• Cacao



Cacao bevat onder andere **polyfenolen** als flavonoïden en flavanolen. Deze bieden mogelijk bescherming tegen veroudering, omdat ze amyloïde plaques zouden opruimen.⁴² Ze beschermen tegen hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.⁴³ Helaas bieden melkchocolade, chocola met veel suiker of inferieure cacaoboter geen gezondheidsvoordelen.



TIP 59 DEEL 2 3.11.2 | 4.4 | 4.4.2

• Cadmium

Een zwaar metaal dat, net als alle zware metalen die niet worden afgebroken, oxidatieve stress en neuroinflammatie kan veroorzaken.



Zo veel mogelijk onbespoten voedsel en een gezonde darm en lever zijn belangrijk om zware metalen af te voeren/af te breken.



TIPS 66 DEEL 2 4.2 | 9.2

• Calcium

*Hoewel we calcium meestal met gezonde botten associëren, is het ook erg belangrijk voor een optimale aanmaak van energie in onze cellen, voor de overleving van neuronnen en voor de aanmaak van neurotransmitters. Voor een optimale gezondheid lijkt een calcium/magnesiumverhouding van 2:1 optimaal te zijn. Als je meer calcium gebruikt/slikt, zul je dus ook meer magnesium moeten eten. Ook zul je terdege rekening moeten houden met een gezonde aanmaak van maagzuur, voldoende vitamine D3, **silicium**, **K2** en borium. Als één van deze factoren niet in orde is, wordt calcium niet adequaat opgenomen.*



Hoewel zuivel te boek staat als dé calciumbron zijn veel andere bronnen beter opneembare bronnen van calcium: gedroogde kruiden als **basilicum**, **kaneel**, kervel, **oregano**, tahin, sesamzaad, spinazie, **zeewieren**, boerenkool, **brandnetel**, **agar-agar etc.**



TIPS 6, 17, 36 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.6 | 3.6 | 3.11.1 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.2

• **Candida albicans**

Een gist dat in normale omstandigheden onderdeel is van ons microbioom en in en op ons lichaam voorkomt. Een overmaat aan candida-gisten kan voor flink veel lichamelijke (vooral huid, vagina, darm, mond) en breingerelateerde klachten zorgen.



TIPS 26, 38 WEB natuurdietisten.nl/candida

• **Carnitine, acetyl-L-carnitine**

Niet-essentieel aminozuur dat betrokken is bij de werking van acetylcholine en de vetverbranding. Naarmate we ouder worden, neemt de productie ervan af.



Een tekort wordt onder meer in verband gebracht met depressie. Acetyl-L-carnitine zou depressies sneller kunnen aanpakken, blijkt uit een onderzoek. Mogelijk omdat het de **neurogenese** bevordert en een belangrijke antioxidant voor ons brein is.⁴⁵ De laagste bloedwaarden van acetyl-L-carnitine werden gezien bij mensen met depressie die niet reageren op medicatie.⁴⁶ Acetyl-L-carnitine speelt een zeer belangrijke rol in de aanmaak van energie in onze mitochondriën. Naarmate we ouder worden, neemt dat vermogen af en is voldoende carnitine nog belangrijker.



De top 10 van carnitinerijk voedsel is in afnemende volgorde: lamsvlees, biefstuk, gehakt, varkensvlees, bacon, tempé, kabeljauw, kip, kaas, volle melk. Zoals je ziet, staat rood vlees in de top 5. En hoewel een goede carnitinebron zou het vanwege de nadelen van rood vlees minimaal gegeten moeten worden. Bacon is bewerkt rood vlees en wordt het liefst helemaal gemeden. Dit geldt ook voor bewerkt gehakt en varkensvlees wat mij betreft. Vegetariërs en zeker veganisten moeten alert zijn op tekorten. Net als iedereen met **vitamine B-, C- of ijzertekorten**, omdat deze nodig zijn voor de omzetting.



Wordt aangemaakt uit het aminozuur lysine met behulp van **vitamines B, C en ijzer**. Carnitine behoort vervolgens te worden omgezet in acetyl-L-carnitine. Door oxidatieve stress, overgewicht en diabetes kan deze omzetting verstoord raken.⁴⁴



TIPS 14, 44 DEEL 2 1.4.6 | 3.9.2 | 6.4.1

• Celmembranen

*Ook wel het brein van elke cel genoemd. Een gezonde celmembraan bestaat uit optimale hoeveelheden verzadigd vet, fosfolipiden, **cholesterol/choline**, eiwit, **vitamine E**, omega 3- en 6-vetzuren.*



TIPS 15, 41, 47 DEEL 2 1.3.1 | 5.2.2 | 2.5

• Chiazaad

Omega 3-rijk zaad dat mogelijk een goede bijdrage kan leveren aan verhoging van EPA.⁴⁷ Verder heeft het bloedsuikerspiegel- en bloeddrukverlagende eigenschappen. Het is rijk aan polyfenolen, vezels, eiwitten, mineralen en sporenelementen.⁴⁸



Let op, een overmaat werkt bloedverdünnend. Gemalen chiazaad geeft een betere benutting van de **omega-3 vetzuren**. Het is goed te malen in een koffiemolentje.



TIPS 40, 41, 88 DEEL 2 2.5.2 | 3.8.3

• Chlorofyl

Is het groene kleurpigment in planten. Groene bladgroenten, zeewier en bepaalde algen zijn zeer rijk aan chlorofyl.



TIPS 23, 24, 25, 68, 78, 82, 84, 96 DEEL 2 3.8.3 | 3.9.2 | 9.4 RINEKE Chlorofyl

• Cholesterol

Is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Het wordt gebonden aan transportstoffen lipoproteïnen: LDL(voert cholesterol naar de weefsels) of HDL (voert overtollig cholesterol terug naar de lever).



TIPS 14, 16, 47, 48, 51, 54 55, 63, 66, 76, 80, 83, 89, 93, 96 103 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.3 | 2.4 | 2.6.1 | 3.1 | 3.3 | 3.6 | 4.3.2 | 5.2.1 | 5.3.10 | 5.3.11 | 6.3 | 6.3.3 | 6.3.4 | 7.1 | 7.2 | 7.3 | 7.5 | 8.1.2 RINEKE Cholesterol | Cholesterol te hoog?

• Choline

Wordt geschaard onder de B-vitamines. Hoewel deze vitamine als niet-essentieel wordt gezien, kan er zeker een tekort aan zijn. Vooral bij stress, zwangerschap en een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon ontstaan er gemakkelijk tekorten. In een Amerikaans onderzoek bleek de inname van choline bij vegetariërs slechtst 192 mg per dag te zijn.⁴⁹ Choline is bij zeer veel belangrijke taken in het lichaam en brein betrokken. Denk alleen al aan de aanmaak van acetylcholine



De beste bron is eigeel, ook biergist, marmite, shiitakes, tarwekiemen, kip, lever, quinoa en pinda's zijn bronnen, maar lang niet zo hoog als eigeel.



TIPS 23, 47, 95, 105 DEEL 2 3.5.1 | 3.6 | 3.7 | 3.9.2 | 5.3.11

• Chronische (laaggradige) ontstekingen

*Chronische ontstekingen met een lage intensiteit, waarbij de klassieke ontstekingsklachten achterwege blijven. Vaak alleen zichtbaar in het bloed door een licht verhoogde BSE en **CRP**-waarde. Het worden ook wel systemische ontstekingen genoemd. Het lijkt de basis te zijn van nagenoeg alle chronische ziektebeelden en overgewicht⁵¹ die ons teisteren. Voeding (70% van ons moderne voedsel lijkt niet meer op wat ons lichaam nodig heeft), leefstijl en omgevingsfactoren lijken belangrijke, te beïnvloeden, factoren te zijn om het risico te verlagen.⁵¹*



TIPS 2, 4, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 26, 27, 44, 45, 46, 54, 55, 59, 65, 66, 67, 69, 70, 74, 80, 83, 87, 92, 93, 94, 101 DEEL 2 1.1 | 1.3.1 | 1.4.1 | 1.4.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5.4 | 2.7 | 2.8 | 2.9 | 2.10 | 2.11 | 3.2.2 | 3.3 | 3.6 | 3.8 | 3.8.1 | 3.9.1 | 4 | 4.1 | 4.3.2 | 5.2 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.11 | 6.2 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4.5 | 7.1 | 7.2 | 7.3 | 7.6 | 7.7.2 | 7.7.3 | 8.1.2 | 8.2 | 8.3 | 9.2 RINEKE Voeding bij ontstekingen

• Chronische stress



TIPS 1, 8, 14, 20, 22, 31, 38, 39, 47, 59, 63, 68, 70, 73, 75, 79, 82, 84, 88, 91, 95, 98, 101, 103, 104, 105 DEEL 2 1.1 | 1.4.1 | 1.4.4 | 2.1 | 2.3 | 2.5.4 | 2.10 | 3.6 | 3.8.1 | 3.10.1 | 3.10.2 | 4.1 | 4.3.2 | 5 | 5.1 | 5.2 | 5.2.1 | 5.2.2 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.3 | 5.3.4 | 5.3.6 | 5.3.7 | 5.3.9 | 5.3.10 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.6 | 6.4.7 | 7.1 | 7.2 | 7.3 | 7.7.2 BOEK Het emotionele DNA van prof. dr. Pierre Capel | Why zebra's don't get ulcers van Robert Sapolsky RINEKE Weet wat je eet bij chronische stress

• Chroom

Sporenelement dat van belang is voor de werking van insuline en de bloedsuikerregulatie. Voldoende chroom is belangrijk om het risico op chronisch verhoogde bloedsuikerspiegels, insulineresistentie, metaboolsyndroom en overgewicht te verlagen. Tekorten aan chroom kunnen mogelijk ook depressies uitlokken Ook depressies met eetbuien (binge eating) en een enorme hang naar koolhydraten lijkt te verminderen door voldoende chroom.^{52, 53, 54} Hoe groter de verstoring van de bloedsuikerspiegel, des te groter de behoefte aan chroom. Ons voedsel bevat veel minder chroom dan vroeger.



Appel met schil, biergist, eidooier



Planten uit de natuur met flink wat chroom zijn ijzerhard, paardenbloem, veldzuring, madeliefje, brandnetel en engelwortel.



TIPS 7, 107 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.5.4 | 4.3.2 | 5.3.2 | 6.3.5 | 6.4.1 | 9.2

• Circadiane ritme

“Een circadiaan ritme is een biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer één dag duurt. Men spreekt ook wel van een 24-uurs ritme of slaap-waakritme” (Wikipedia). Het ritme en de regelmaat van de natuur, zoals het 24-uurs ritme, bepalen veel meer dan we misschien denken: hormoonproductie, menstruele cyclus, celdeling, hartslag, bloeddruk, lichaamstemperatuur etc.



DEEL 2 5.3.6 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.4.5 | 9.2 **BOEK** De evocircadian code van Leo van der Zijde | Oergezond van Remko Kuipers

• Coeliakie



Slechts 1% van de mensen heeft coeliakie, een auto-immuunziekte veroorzaakt door gluten. Je zou denken dat klachten zich voordoen in de darm, maar ook het brein kan het slachtoffer zijn van coeliakie. Door de ontstekingen in de darm raakt de brein-hersen-as verstoord. Door coeliakie is er een groter risico op autismespectrumstoornissen (ASS), ADHD, depressiviteit, angsten en eetstoornissen.⁵⁵ Veel mensen hebben echter een glutensensitiviteit: ze hebben geen coeliakie, maar reageren wel op gluten. Ook in dit geval kunnen er allerlei brein klachten ontstaan.⁵⁶ Mogelijk zelfs neurodegeneratieve ziekten.⁵⁷



DEEL 2 9.2

• Cognitie, cognitieve vermogens

Afgeleid van 'kennen/weten'. Cognitieve processen/vermogens hebben te maken met leren, aandacht, geheugen, taal, redeneren, besluiten en dergelijke die te maken hebben met onze intellectuele/verstandelijke ontwikkeling en ervaringen.



TIPS 8, 59, 70, 71, 75, 88 DEEL 2 1.4.1 | 3 | 3.5 | 3.6 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.10 | 5.3.11 | 8.2.4 | 9.2

• Constipatie

De definitie is "Een abnormaal ontlastingspatroon: aanhoudend moeilijke of schijnbaar onvolledige ontlasting en/of onregelmatige stoelgang, aandrang zonder ontlasting, zonder enige anatomische of fysiologische oorzaak." Het kan een neurologische, psychologische of psychosomatische oorzaak hebben." Constipatie treft tussen de 17 en 20% van de bevolking (vooral kinderen, vrouwen en ouderen) en kan gepaard gaan met allerlei klachten als buikpijn, opgeblazen gevoel, misselijkheid, algehele malaise, verschillende consistenties van de ontlasting, langdurig/overmatig persen en het gevoel dat de ontlasting niet voldoende was.⁵⁸



Mensen met constipatie hebben veel vaker last van angsten en depressies dan mensen met een normale stoelgang. Of dit oorzaak of gevolg is, is onduidelijk.⁵⁹



Een gebrek aan vezels die boterzuur produceren, is een van de mogelijke oorzaken.⁵⁸ Ruim voldoende vezels is dus belangrijk.^{58, 59} Pruimen kunnen bijdragen aan de frequentie en consistentie van de ontlasting⁶⁰ net als probiotica als kefir⁶¹ haver, inuline⁶² vijgen⁶³ en psyllium.⁶⁴ Let op dat je ruim voldoende drinkt als je meer van deze voedingsmiddelen gaat gebruiken.



TIP 59 DEEL 2 3.3

• Cortisol

Cortisol is een corticosteroid, een hormoon dat je aanmaakt in de bijnierschors (uit cholesterol) onder invloed van stress.



TIPS 39, 46, 57, 85, 93 DEEL 2 1.4.1 | 3.6 | 3.9.1 | 3.9.2 | 5.2.1 | 5.3.1 | 5.3.3 | 5.3.10 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.4.6 | 7.2 RINEKE Weet wat je eet bij chronische stress.

• CRP

Het C-reactief proteïne (Engels: C-reactive protein), is een zogenoemd acute fase-eiwit dat ontstaat bij ontstekingen. "CRP wordt geproduceerd door de lever en afgegeven in de bloedbaan. Na het ontstaan van een ontsteking neemt de hoeveelheid CRP in het lichaam binnen een paar uur toe. Hierdoor is CRP waardevol voor het vaststellen van de aanwezigheid van een ontsteking of om het effect van een medische behandeling op de ontsteking te volgen. De toename van CRP wordt vaak al gezien voordat er klinische symptomen van een ontsteking door de patiënt worden waargenomen. CRP is niet specifiek genoeg om de oorzaak van de ontsteking aan te tonen, maar het is een signaalmolecuul dat aangeeft dat aanvullend medisch onderzoek nodig is." Bron: Wikipedia.



TIPS 2, 48, 53, 72, 83 DEEL 2 2.2 | 3.2.2 | 3.3 | 4.4.1 | 7.1 | 7.3 RINEKE Voeding bij ontstekingen

• Curcuma, curcumine

Een van de best onderzochte specerijen als het gaat om het afremmen van **chronische ontstekingen** en **oxidatieve stress**. Mogelijk voorkomt het de vorming van **amyloïde plaques** die alzheimer kunnen veroorzaken.⁶⁵ In de Chinese geneeskunde wordt het ook ingezet bij depressies en wordt het gezien als een sterk neuroprotectief middel.^{65a, 65b}



Bevat bovendien veel voedingsstoffen per 100 gram:

- **ijzer** 55 mg
- **magnesium** 208 mg
- **fosfor** 299 mg
- **kalium** 2080 mg
- **zink** 4,5 mg
- **selenium** 6,2 mg
- **mangaan** 19,8 mg
- **choline** 49,2 mg
- **vitamine K** 13,4 mcg



TIPS 22, 69, 89 DEEL 2 2.3.1 | 2.4 | 3.6 | 3.8.3 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.4.2. | 6.3.5 | 7.7.3 | 8.1.3 | 8.2.2 | 8.2.3

• Cytochroom P450



DEEL 2 1.3.2 | 9.2

• Darmdysbiose

Wil zeggen dat er een disbalans is ontstaan tussen de micro-organismen in je darm die normaliter zonder problemen met elkaar kunnen 'samenwonen'. Bij een dysbiose hebben potentieel ziekmakende bacteriën, schimmels of parasieten de overhand gekregen.



Een dysbiose leidt vaak tot ontstekingen in de darm en een **leaky gut**. Veel chronische ziektebeelden hebben een link met dysbiose.^{69, 70} Een leaky gut leidt vaak tot **chronische ontstekingen** en **leaky brain**: zo kunnen allerlei ongewenste stoffen/micro-organismen jouw brein bereiken en daar zorgen voor ontregelingen. Dat is dan ook de reden dat een dysbiose in verband wordt gebracht met onder meer depressie, angsten, schizofrenie, ADHD, alzheimer en parkinson, waarbij systemische ontstekingen vanuit de darm een rol lijken te spelen.



Een hoge variatie aan voedingsmiddelen (divertariër worden) zorgt voor een hoge variabiliteit van de darmflora: een belangrijke factor om dysbiose te voorkomen.



TIPS 18, 26, 46, 53, 55, 56, 73, 92, 96, 97 DEEL 2 2.7

• Darmflora, darmbacteriën

*Een ietwat verwarrende naam, omdat in je darmen geen flora (planten) leeft, maar fauna: darmbacteriën plus heel wat andere micro-organismen. Daarom gaat je darmgezondheid niet alleen over bacteriën, maar ook over alle andere micro-organismen. Een betere naam is daarom darm**microbioom**.*



TIPS 2, 3, 7, 9, 11, 13, 19, 29, 30, 36, 38, 40, 43, 46, 49, 51, 52, 55, 58, 62, 63, 66, 69, 75, 83, 84, 87, 88, 90, 92, 93, 94, 96, 98, 106 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.5.3 | 2.7 | 3 | 3.2.1 | 3.2.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.8.1 | 3.9.2 | 3.10 | 3.11.1 | 5.3.1 | 5.3.6 | 6.2.1 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.3 | 6.4.5 | 7.6 | 8.2 | 8.2.4 | 9.2 | 9.4

• Darmgezondheid



TIPS 18, 26, 43, 58, 63, 70, 79 + inleiding DEEL 2 1.4.3 | 2.10 | 3 | 3.1 | 3.6 | 6.4.5 | 7.6 | 8.2.4

• Darmmicrobioom

Alle bacteriën, schimmels, gisten en parasieten die onze darmen bevolken. Inclusief het genoom (genetische materiaal) van alle bacteriën en alle functies die ze uitoefenen voor hun gastheer. Onze darmbacteriën hebben wel 200 keer meer genen dan wijzelf. Dat maakt logischerwijs dat ons microbioom met zijn genen een veel grotere invloed op ons welbevinden heeft dan we wellicht denken. De term 'darmflora' is dus een fractie van de werkelijke invloed. Ons totale microbioom is overigens vele malen groter dan die van onze darmen. Ook onze huid en onze mond hebben een microbioom.



TIPS 3, 13, 66, 83 DEEL 2 2.5.3 | 3 | 3.2.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 4.3.2 | 5.3.6 | 9.2 WEB darmgezondheid.nl
BOEK Het brein in je buik van Justin en Erica Sonnenburg

• Darmslijmvliezen

*Je darmslijmvliezen zijn een soort douane die ervoor moet zorgen dat alleen wenselijke stoffen vanuit je darmen worden opgenomen. Je darmslijmvliezen bepalen samen met je darmmicrobioom en het immuunsysteem in je darm zo'n 80% van je totale immuuncapaciteit. Deze slijmvliezen staan rechtstreeks in contact met andere slijmvliezen, zoals die van je longen, je holtes, je neus, je blaas, je vagina etc. Gezonde darmslijmvliezen zijn dus een must voor je totale gezondheid. Onze darmslijmvliezen lijken een doelwit voor veel milieutoxines, zware metalen en residuen, maar ook allerlei voedingsadditieven.⁷³ Dit verhoogt mogelijk de kans op een **leaky gut** en **leaky brain**.*



TIPS 69, 73, 85, 87, 90, 98, 100 DEEL 2 1.3.1 | 2.3 | 2.7 | 3.3 | 3.5 | 3.8 | 3.8.3 | 3.9.1 | 3.9.2 | 3.11.1 | 5.2.2 | 6.3.2 | 6.4.5 | 7.7.2 | 8.2.2

• Diabetes type 2

*In dit boek wordt diabetes 2 bedoeld als het gaat over diabetes. Dit is een ziekte waarbij de alvleesklier te weinig insuline aanmaakt of het lichaam niet meer voldoende op insuline reageert en de **bloedsuikerspiegel** te hoog blijft. Risicofactoren zijn volgens het Diabetesfonds: weinig lichaamsbeweging, overgewicht, ongezond eten, roken, ouder worden en erfelijkheid. Diabetes gaat vaak gepaard met veel andere verstoringen, ook in het brein.*



TIPS 4, 7, 10, 13, 25, 33, 38, 44, 45, 53, 64, 65, 71, 72, 85, 102, 103, 107 DEEL 2 1.2.1 | 1.3.1 | 1.1.4 | 1.3 | 2.2 | 2.4 | 2.5.4 | 2.6.1 | 3.3 | 3.6 | 4 | 4.4.1 | 5.3.1 | 5.3.4 | 6 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.4 | 6.4.1 | 6.4.4 | 6.4.7 | 7.1 | 7.5 | 7.7.2 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.1.3 | 9.2 WEB keardiabetesom.nl

• Dementie



TIPS 8, 9, 25, 49, 62, 75, 89, 91, 102 DEEL 2 1.4.1 | 2.1 | 2.3.2 | 2.6.1 | 3.5.1 | 3.8.2 | 4 | 6 | 6.3.4 | 7.5 | 8.1.2 WEB hersenchichting.nl/dementie

• Depressie



Hoewel er ontelbare aantallen oorzaken kunnen zijn voor een depressie lijkt op het gebied van voeding het risico erop af te nemen door te stoppen met snelle koolhydraten /westers voedingspatroon,⁶⁶ te zorgen voor voldoende **B-vitamines** en **tryptofaan**, zoals in het **mediterrane voedingspatroon**⁶⁷ en het risico op **chronische laaggradige ontstekingen** te verlagen.⁶⁸



TIPS 1, 2, 5, 8, 15, 16, 17, 18, 28, 39, 43, 44, 46, 53, 59, 60, 65, 67, 70, 79, 82, 89, 91, 92, 102 DEEL 2
1.4.1 | 1.4.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5.1 | 2.6.1 | 2.9 | 3.5 | 3.8.1 | 3.8.2 | 4.2 | 4.3.2 | 5.3 | 5.3.2 | 5.3.10 | 5.3.11 | 6
| 9.2 RINEKE Depressies en voeding WEB hersenstichting.nl/depressie

• DHA

Afkorting van docosahexaëenzuur. Theoretisch kan een mens dit zelf aanmaken uit omega 3-vetzuren. Bij veel mensen lukt dit onvoldoende. Zie bij omega 3-vetzuren.



TIP 88 DEEL 2 1.4.6 | 2.5.1 | 2.5.4 | 3.7 | 3.9.2

• Divertariër



TIPS 18, 5, 62, 94 DEEL 2 9.5.1 | 9.5.3 RINEKE De divertariër

• Dopamine

Een neurotransmitter die onderdeel is van ons zogenoemde endorfine beloningssysteem. Het wordt wel ons geluks- en tevredenheidshormoon genoemd. Een tekort of teveel ervan kan een link hebben met allerlei ziektebeelden van het brein.



TIPS 1, 16, 28, 31, 33, 43, 53, 79, 85, 86, 92, 95, 102 DEEL 2 1.3.2 | 3.4 | 3.11 | 5.3 | 6.4.4 | 6.4.5

• DPP-IV enzym

Een enzym dat vooral in onze darmen (villi) wordt aangemaakt, zodat eiwitten als gluten, caseïne etc. volledig worden afgebroken. Als dit niet goed gebeurt, ontstaan er exorfines (opiaatachtige stoffen) die grote gevolgen voor het brein kunnen hebben.



Stoffen die mogelijk het DPP-IV enzym remmen: overmaat gluten, melk en soja, fluoride, kwik, cadmium, pesticiden, smaakversterkers.



TIP 1

• E171

E-nummer titaniumoxide wordt vooral gebruikt in medicijnen, cosmetica, zonnebrandmiddelen, tandpasta en kauwgom.



Verhoogt mogelijk het risico op ontsteking en oxidatieve stress. En daarmee onder andere het risico op neurodegeneratie en leaky gut.^{71, 72}



DEEL 2 3.8.1

• E466

E-nummer dat meestal cellulosegom wordt genoemd. Wordt gebruikt als emulgator om vette en vloeibare bestanddelen te binden.



Wordt ervan verdacht het risico op een **leaky gut** te vergroten. Dit geldt overigens voor veel meer additieven.⁷³



DEEL 2 3.8.1

• E621

Smaakversterker E621 (synthetische vorm van vetsin). Ook wel aangeduid op het etiket als mononatriumglutamaat, MSG, ajinomoto, glutamaat, glutamaatzuur, gehydrolyiseerd eiwit, natuurlijke smaakstoffen, plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten, gehydrogeneerde eiwitten, gistextract. Ook E620, E623-625 vallen onder deze groep. Voor gevoelige mensen en/of bij teveel kan het leiden tot allerlei klachten: hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, migraine, hartkloppingen, koud zweet, buikpijn, roodheid en huiduitslag behoren tot de reacties. Langdurig teveel kan leiden tot verstoring van de GABA/glutamaat-balans.



TIPS 80, 90, 102 DEEL 2 1.3.1 | 3.6 WEB natuurdietisten.nl/gistextract

• Edelgistvlokken

Ook wel eens vegetarische kaas genoemd (het zijn inactieve gistvlokken).



Het is een strooisel dat je makkelijk over salade, soep, groente etc. kan strooien. Het bevat flink wat eiwitten en B-vitamines. Ideaal als je een hogere behoefte aan B-vitamines hebt. Niet verhitten!



TIPS 5, 23, 72, 82, 84, 89, 92 DEEL 2 1.4.1 | 3.9.2

• Eetlust



TIPS 12, 33, 59, 85, 109 DEEL 2 1.4.6 | 3.4 | 3.6 | 5.3.1

• Eetmomenten, minder



TIPS 102 DEEL 2 2.1 | 3.11.2 | 4.3.2 | 6.1.1 | 6.3.5

• Eetproblemen



TIPS 102 BOEK De gelukkige eter van Carola van Bemmelen

• Ei



TIPS 4, 22, 56, 62, 64, 73, 75, 93, 95, 100, 105, 107 DEEL 2 2.1 | 2.5.2 | 2.5.3 | 3.9.2 | 5.3.3 | 6.3.1 | 7.3 | 8.1.1 | 8.1.3 RINEKE Waarom een ei gezond is

• Eiwitten



TIPS 4, 12, 28, 29, 33, 50, 54, 58, 62, 64, 65, 77, 82, 85, 86, 88, 89, 90, 95, 93, 97, 98, 99, 100 DEEL 2 1.1 | 1.3.1. | 1.4.1 | 1.4.2 | 2.3 | 3.3 | 3.6 | 3.8 | 3.8.3 | 3.10 | 3.11 | 3.11.1 | 3.11.2 | 4.3.2 | 5.2.1 | 5.3.6 | 5.3.11 | 6.2.1 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.4.7 | 7.1 | 7.3 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.1.3 | 8.2.1 | 8.2.2 | 8.2.4 | 9.5.4 RINEKE Eiwitten en aminozuren

• Endorfines

Wikipedia: "Endorfine is een door het lichaam geproduceerde opioïde peptide met pijnstillende eigenschappen die als neurotransmitter fungeert. Endorfines worden geproduceerd door de hypofyse (hypothalamus bij gewervelden) tijdens lichamelijke inspanning, opwinding, pijn, pittig eten, liefde en orgasme."



Verstoring van endorfines speelt een rol bij klachten en ziekten als ADHD, ADD, depressie, angsten, paniek en een overgevoeligheid voor prikkels. Het endorfinesysteem kan worden verstoord door diverse factoren, zoals hevige of chronische stress, te weinig bewegen, te veel exorfines (tarwe, soja, melk etc. in combinatie met te weinig **DPP-IV enzymen**), bepaalde medicijnen, morfine, tramadol, codeïne, paracetamol, corticosteroiden, ritalin, antidepressiva, glutamaten in voeding (E621), overmaat aan stimulerende middelen, zoals koffie, cola, energiedranken, cacao, alcohol, drugs en nicotine, overmaat aan suiker- of zoetstoffen.



TIPS 1, 93 DEEL 2 3.7 | 3.5.10 BOEK Het endorfine herstelplan van Lucas Flamend

• Endotoxinen

*Celwandresten van onder meer bacteriën die afgestorven of beschadigd zijn. Ze binden zich aan andere deeltjes (bijvoorbeeld lucht of water) en kunnen zo door het hele lichaam (of de omgeving) verspreid worden. Ze kunnen ook vanuit onze darmen zelf ontstaan en zo via de bloedbaan in ons lichaam komen. Het endotoxine is een onderdeel van lipopolysacchariden (**LPS**). Afhankelijk van de hoeveelheid binnendringende endotoxinen kan ons immuunsysteem flink getriggerd worden door LPS. De immunreactie die ze oproepen (endotoxemie) lijkt een belangrijke boosdoener als het gaat om onze grootste veroorzaker van ziekten: **chronische laaggradige ontstekingen**. Ze infiltreren in bijvoorbeeld onze lever, longen of brein, zodat daar deze ontstekingen ontstaan.⁷⁵*



DEEL 2 2.7 | 3.8.3 | 7.1 | 7.6 | 7.7.2 | 7.7.3

• Enkelvoudig onverzadigde vetzuren, omega 9-vetzuren



TIPS 29, 98, 99, 102, 103 DEEL 2 2.5.3 | 8.1.2

• Enterohepatische kringloop



TIPS 96 DEEL 2 3.9.3

• Enzym

Alle scheikundige reacties in plant, dier, mens worden versneld door enzymen. Zonder enzymen zouden alle reacties nagenoeg stilgelegd worden. Het zijn reactieversnellers die bijdragen aan opbouw, afbraak etc. Ze hebben een optimale pH en temperatuur nodig om te kunnen werken.



TIPS 17, 33 DEEL 2 3.3 | 3.7 | 3.8 | 3.11 | 3.11.2 | 6.3.2 | 8.2.1 | 8.2.2 | 8.2.4 | 9.2

• EPA (eicosapentaenzuur)



TIP 41, 68, 88 DEEL 2 1.4.6 | 2.5.1 | 2.5.4 | 3.9.2

• Epilepsie



TIP 50 DEEL 2 3.6 WEB epilepsie.nl | ketogeeninstituut.nl

• Erythritol

Hoewel geen natuurlijke zoetstof (polyol) lijkt het geen verstorend effect op de darmflora of bloedsuikerspiegel te hebben zoals aspartaam, sacharine etc.⁷⁶



TIPS 30, 38, 57

- **Essentiële aminozuren, zie ook Aminozuren**



TIPS 60, 77, 86, 105

- **Essentiële suikers (glyconutriënten)**

Specifieke suikers die niet worden gebruikt voor de energievoorziening, maar als communicatiestof op al onze celmembranen aanwezig behoren te zijn.



TIPS 56 99 100 103 [WEB](#) [essentielesuikers.nl](#) Nuancing: veel van de onderzoeken naar de gunstige werking van deze essentiële suikers zijn gesponsord. [RINEKE](#) Essentiële suikers

- **Exorfines**

*Ook wel 'exogene morfines' genoemd, vooral afkomstig uit melk, gluten en soja. Het zijn stoffen die, als ze niet worden afgebroken in onze darmen door het **DDP-IV enzym**, de **endorfinereceptoren** in ons brein danig kunnen ontregelen.*



TIPS 1, 2, 3, 61, 93 [DEEL 2](#) 3.3 [RINEKE](#) Melk

- **Fenegriek**



TIPS 33, 107 [DEEL 2](#) 4.2.2 | 6.3.5 | 8.2.2 [RINEKE](#) Fenegriek

- **Fermentatie**



TIPS 3, 7, 29, 34, 61, 63, 69, 74, 83, 90, 98 [DEEL 2](#) 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 6.3.5 | 8.2 | 8.2.1 | 8.2.4
[RINEKE](#) Fermenteren, gewoon weer leren | Kefir [BOEK](#) Verrot lekker van Christian Verweij
|Tsukémono van Peter van Berckel [WEB](#) foodlabhk.be (informatieve gratis fermenteercursus)

• Firmicutes



[DEEL 2](#) 3 | 6.4.5

• Flavonoïden, zie Bioflavonoïden

• Foetus (& ongeboren kind)



TIP 95

• Foliumzuur, zie Vitamine B11

• Fosfolipiden

Fosfaat bevattende vetten die als bouwstof dienen voor vooral gezonde celmembranen.



Kaviaar en eieren (vooral dooier) zijn rijke bronnen, net als krab en krill. Doperwten, haver, gerst, tapioca en cassave zijn de rijkste plantaardige bronnen.



TIP 54, 82

• Fosfor



TIP 6 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.6

- **Fructose**



TIPS 37, 51 DEEL 2 2.2 | 4.3.2 | 6.1.1 | 6.2.1 | 6.3.5 | 8.1.3 RINEKE Fructose intolerantie

- **Fucose**



TIPS 99

- **Fytinezuur, zie Antinutriënten**

- **Fyto-oestrogenen**

Plantaardige voedingsstoffen (oestrogenen) die kunnen bijdragen aan een evenwichtige hormoonbalans bij man en vrouw. Ze werken modulerend: bij zowel te hoge als te lage oestrogeenniveaus.



TIPS 34 79 104 DEEL 2 4.4.2 | 6.4.6 | 8.2.4 RINEKE Fyto-oestrogenen

- **GABA (Gamma Amino Boterzuur)**

Neurotransmitter met een kalmerende, stabiliserende en angstremmende werking. Het is de belangrijkste remmende neurotransmitter in ons brein.



TIPS 1, 31, 33, 53, 58, 85, 86, 88, 95, 98, 105 DEEL 2 1.3.1 | 3.3 | 3.4 | 3.6 | 3.7 | 3.10 | 3.11 | 4.2 | 5.2.2 | 5.3 | 5.3.2 | 8.2.4

- **Gal (galaanmaak)**



De aanmaak van gal kan worden ondersteund met onder meer gezonde vetten, **taurine, choline**, artisjok, paardenbloem, radijs, spinazie, kurkuma, ruim voldoende vezels. Crashdiëten verhogen het risico op galstenen, net als te weinig beweging.



TIP 96 DEEL 2 1.4.6 | 3.4 | 3.8.1 | 3.9 | 3.9.2 | 3.9.3 | 3.11.1 | 3.11.2 RINEKE Galaanmaak, goed om te weten

• Gedragsproblemen



DEEL 2 5.3.2 BOEK Help ik voel zo veel van Carla van Wensen | Prachtig lastig van Carla van Wensen

• Gefermenteerd voedsel, zie Fermentatie

• Geheugen



TIPS 5, 95, 100 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.5 | 3 | 3.5 | 3.6 | 3.10 | 3.11 | 5.3.2 | 8.4.2 | 9.2

• Gember



TIPS 22, 84 DEEL 2 2.3.1 | 2.4 | 3.10.2 | 4.4.2 | 6.3.5 | 8.2.3

• Geoxideerd cholesterol



- **Geraffineerd voedsel**

Voedsel waarbij een deel van de nutriënten verwijderd is. Denk aan vezels, vitamines, mineralen. In ons voedsel zijn vooral suiker, tarwe, olie, zout en rijst ontdaan van wezenlijke voedingsstoffen.



TIPS 6, 9, 12, 18, 19, 30, 46, 58, 59, 61, 81, 82, 99, 100, 102 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.1 | 2.3 | 3.6 | 4.3.2 | 6.1.1 | 8.1.1 | 8.2.1

• Gerst



TIPS 33, 48, 55, 56, 58, 89, 100 DEEL 2 3.11.2 | 4.4.2 RINEKE Gerst | Granen, bejubeld en verguisd
BOEK Oude granen, nieuw brood van Noor Bas, Ineke Berenschot e.a.

• Gewasbeschermingsmiddelen, zie Bestrijdingsmiddelen

• Gewicht / Gezond gewicht



TIPS 35, 62, 80, 106 DEEL 2 1.3 | 1.4.3 | 2.4 | 2.6.1 | 2.8 | 3.1 | 3.3 | 3.5 | 3.10 | 6.1 | 6.1.1 | 6.2 | 6.2.1 | 6.3.5 | 6.4.5 | 6.4.6

• Ghee

Geklaarde boter, een 'uitvinding' van de ayurveda.

De voordelen die we kennen van ghee:

- Mensen die niet tegen lactose of caseïne kunnen, kunnen dit vaak wel eten.
- Hierdoor is het ook geschikt voor mensen met een exorfinebelasting.
- Omdat de eiwitten en melkdeelen verwijderd zijn, kan het tegen een hogere verhitting dan gewone boter en andere vetten.



DEEL 2 2.5.3

- Ghreline, zie Leptine

• Ginkgo biloba



TIPS 22, 39

• Gliadine (en gluten)

Een eiwit als onderdeel (samen met glutenine) van gluten in granen. Gliadine is het eiwit waar de meeste reacties door veroorzaakt worden.



TIPS 18, 18, 42, 44, 58, 61, 78 DEEL 2 3.5 | 8.2.1 | 9.5.2 RINEKE Granen bejubeld en verguisd WEB natuurdieten.nl/gluten-en-exorfinenintolerantie BOEK Het glutengevaar van David Perlmutter

• Glucose



TIPS 7, 8, 19, 37, 38, 51, 57, 62, 86, 98, 107 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.2 | 2.4 | 3.3 | 3.6 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.7 | 5.3.10 | 6 | 6.1 | 6.2.1 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4.5 | 7 | 7.1 | 7.7

• Glucose-fructose



TIPS 9, 12, 19, 61, 81, 99, 102 DEEL 2 1.3.1 | 6.3.5

• Glutamine

*Een niet-essentieel aminozuur met veel taken in lichaam en brein, bijvoorbeeld de aanmaak van **GABA**. Om de omzetting vanuit glutamine naar GABA mogelijk te maken is er minimaal voldoende taurine, mangaan en **Vitamine B6** nodig. Voldoende GABA is belangrijk, onder andere vanwege de GABA/glutamaat balans.*



Rijke bronnen zijn chiazaad, eiwit, haver, kip/kalkoen, kamut, soja, lupine, sesamzaad, tahin, zonnebloempitten, sesamzaad, zeewier, asperges, hüttenkäse, groene bladgroenten.



TIPS 68, 73, 105 DEEL 2 3.6 | 3.7 | 3.8.1 | 3.8.3 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.3.2 | 5.2.2

• Glutathion

Wordt vaak ons meester-antioxidant genoemd. Het is ook een zeer belangrijke stof voor de leverontgiftiging en ons immuunsysteem.



TIPS 11, 18, 24, 68, 72, 76, 82, 84 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.1 | 1.4.6 | 3.9.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.9 | 9.4
RINEKE Leverontgiftiging

• Gluten, zie Gliadine

• Glutenvrij



Granen, pseudogranen en graanvervangers die van nature glutenvrij zijn (kunnen wel besmet zijn) zijn bijvoorbeeld sorghum, amaranth, teff, gierst, quinoa, boekweit, mais, haver, bonen, kapucijners, linzen en kikkererwten.



Er zijn inmiddels allerlei glutenvrije producten in de schappen van de winkels en online. Let op dat je volwaardig en onbewerkt blijft eten als je glutenvrij moet eten. Veel kant-en-klare glutenvrije producten hebben nauwelijks voedingswaarde, een hoge glycemische lading en flink wat additieven.



DEEL 2 3.5

• Glycemische lading

De glycemische lading (GL) van een koolhydraat geeft de mate aan, waarin de bloedsuikerspiegel stijgt na het eten van een gemiddelde portie van een product. Hoe hoger de GL, hoe meer insuline er wordt aangemaakt. Hoe lager de GL, hoe rustiger je alvleesklier kan reageren met insulineaanmaak. NB: Ook omstandigheden als langzaam of snel eten (slecht kauwen), een trage of heel snelle maagwerking hebben, je darmflora en je spijsverteringscapaciteit kunnen een rol spelen in de snelheid waarmee je bloedsuikerspiegel stijgt.



TIPS 13, 26, 27, 71, 80, 87, 99, 103, 104 DEEL 2 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 3.8.3 | 3.11.2 | 4.3.2 | 6.1.1 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.5 | 7.6 RINEKE Glycemische lading

• Glycogeen



DEEL 2 6.1 | 6.1.1 | 6.3.2

• Glyfosaat

*Veelgebruikt bestrijdingsmiddel, verwerkt in onder andere Roundup. Glyfosaat verhoogt mogelijk het risico op een **leaky gut** en ondermijnt de fase 1 leverontgiftiging (**cytochroom P45**). Mogelijke klachten hierdoor **IBD, overgewicht, depressie, ADHD, autisme, ziekte van Alzheimer en Parkinson, ALS, MS, kanker, onvruchtbaarheid**. Dit geldt vooral voor de mensen die een zwakkere ontgiftiging hebben (poor metabolizers).⁹⁸*



Zorg dat je vooral de voedingsmiddelen waar veel glyfosaat op gebruikt wordt biologisch eet: tarwe, mais en soja. Dit geldt ook voor vlees, zuivel, ei etc.



TIPS 18, 61 DEEL 2 1.3.2 | 3.8.1 | 9.2 / 9.5.2

• Groene thee, EGCG



TIPS 22, 39, 69 DEEL 2 3.6 | 3.8.3 | 3.11.2 | 4.4.2 | 6.3.5

• Hart- en vaatsysteem



TIPS 21, 29, 70, 71, 91 DEEL 2 6.3.2 | 7 | 7.7.1 | 7.3.3 | 8.1.2 | 9.2

• Hart- en vaatziekten



TIPS 8, 16, 44, 45, 64, 65, 70, 83, 85, 103 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.3 | 2.1 | 2.2 | 2.3.2 | 2.4 | 2.6.1 | 2.9 | 4.2 | 6 | 6.3 | 6.3.3 | 6.3.4 | 6.4.4 | 6.4.6 | 7 | 7.1 | 7.2 | 7.5 | 7.6 | 8.1.3 | 9.2 RINEKE Verlaag het risico op hart- en vaatziekten

• Haver



TIPS 33, 40, 48, 55, 57, 58, 89 DEEL 2 2.3 | 3.6 | 3.8.3 | 3.11.2 | 4.4.2 | 8.2.3 | 9.4.6 RINEKE Haver

• Hazelnoten



TIPS 26, 31 DEEL 2 1.4.3 | 2.2 | 2.3.2 | 2.4 | 2.6 | 4.2 | 6 | 6.3.4 | 7.6 | 8.1.3

• HBA1C

Het is de afkorting van hemoglobine A1C. Het getal geeft de hoogte van je gemiddelde bloedglucosewaarden over de afgelopen 2 tot 3 maanden weer.



TIPS 9 DEEL 2 6.3.3 | 7.1 | 8.1.1 | 8.1.2

• Helicobacter pylori

Bacterie die berucht is om zijn rol bij maagzweren en maagslijmvliesontstekingen.



TIPS 98 DEEL 2 3.8.1 RINEKE Je maag en je breinvitaliteit

• Hennepzaad(olie)



TIPS 41, 58, 88 DEEL 2 2.5.2 | 8.1.3

• Hersenkrimp, zie ook Hippocampus



TIPS 8, 9

• Hippocampus

*Deel van onze hersenen waar vooral leren en geheugen gezeteld zijn. Onder invloed van **oxidatieve stress**, hoge bloedsuikerspiegels, het gemiddelde westerse voedingspatroon, chronische laaggradige ontstekingen, te weinig bewegen, vochttekort, antidepressiva, etc. kan dit gebied verschrompelen. Voedingsstoffen als choline hebben een positieve uitwerking op het functioneren van de hippocampus. De hippocampus is tot op hoge leeftijd in staat (mits niet gekrompen) om nieuwe hersenverbindingen met behulp van **BDNF** aan te leggen.⁷⁷*



Volgens neurowetenschapper Shane O'Mara is de hippocampus feitelijk een spier, die sterker en krachtiger wordt naarmate we meer bewegen. Wanneer je spieren achteruitgaan, gaan ook je hersenen achteruit.⁷⁸



TIPS 8, 9, 59, 70 DEEL 2 5.3 | 5.3.11

• Histamine

Naast zijn werking op het immuunsysteem is histamine ook een neurotransmitter. Naast allergieën etc. kunnen er bij een verhoogd histamineniveau ook zeer veel klachten in het brein ontstaan, zoals hoofdpijn, migraine, slapeloosheid, tinnitus, hyperactiviteit, autisme, dwanghandelingen, obsessies en verslavingsgevoeligheid. Ook tekorten aan histamine kunnen voor onbegrepen klachten van het

brein zorgen. Denk aan depressies, sterke angsten, snel geïrriteerd, schizofrenie etc. Zie verder tabel 3.6.



TIPS 53, 69, 84, 90 DEEL 2 3.1 | 3.6 | 3.9.2 | 3.10 | 8.2.4 WEB natuurdietisten.nl/ histamine intolerantie te lijf

• Hoge bloeddruk



TIPS 16, 60, 79, 81, 85, 91 99 DEEL 2 1.4.3 | 5.2.2 | 6.3 | 6.4.4 | 7.2 | 7.4 | 7.7.2 | 8.1.2 RINEKE Hoge bloeddruk

• Homocysteïne

Homocysteïne is een schadelijk stofwisselingsproduct van het essentiële aminozuur methionine. Het behoort te worden afgebroken in de lever tot een onschadelijke stof. Het risico op hart- en vaatziekten, beroerte en mogelijk de ziekte van Alzheimer ligt hoger bij personen met een verhoogde homocysteïneconcentratie in het plasma. Waarschijnlijk is dit het gevolg van schade aan vaatwanden/oxidatieve stress, veroorzaakt door homocysteïne. Tekorten aan vitamine B6, B11 en B12 spelen vaak een rol bij een te hoog homocysteïne, net als insulineresistentie en metaboolsyndroom.⁷⁹



TIPS 75, 95 DEEL 2 1.4.6 | 2.3 | 2.3 | 3.9.2 | 7.5

• Honger- en verzadigingsgevoel, zie Leptine

• Hoofdpijn



TIPS 8, 79 DEEL 2 1.4.5 | 3.6 | 3.10 | 5.2.2 | 6.1

• Hormesis

Het fenomeen dat een prikkel of gebeurtenis in hoge dosis of frequentie schadelijk is voor een organisme, maar bij lage dosis juist positieve effecten heeft. Dit is de kern van veel antioxidantstoffen in granen, groente, fruit, kruiden en specerijen. Het geldt ook voor stress, mineralen, sporenelementen etc. Een beetje van een prikkel kan zorgen voor een verbetering. Te veel kan schadelijk of toxisch zijn. Daarom is diversiteitsrijk eten een veilige manier van eten. Hormesis wordt ook gestimuleerd door voeding en leefstijl: koude prikkels, intermitterend vasten en calorieverminderingen zijn evolutionaire prikkels om onze gezondheid te verbeteren door ons lichaam kleine prikkels te geven die zorgen voor gezondheidsverbetering.



TIP 52

• Hormonen, geslachtshormonen, hormoonstelsel



TIPS 68, 93, 104, 49, 54, 57, 63, 68, 93, 104, 100 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.3 | 2.1 | 3.1 | 3.3 | 3.4 | 3.6 | 3.11 | 5.2.1 | 5.3.1 | 5.3.10 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.1 | 6.1.1 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.4 | 6.4.6 | 7.2 | 7.7 | 8.1.3 | 9.2 | 9.3 BOEK Alles draait om je Hormonen van Rineke Dijkstra

• Hormoonverstorende stoffen, zie Xeno-oestrogenen

• Hypothalamus

Deel van het brein dat ons autonome zenuwstelsel (bloeddruk, hartslag, temperatuur, honger- en verzadiging, slaap-waakritme), de homeostase reguleert en de hypofyse aanstuurt wat betreft hormonen. Het regelt ook de energieverdeling in ons lichaam. Het is als het ware de controlekamer van ons lichaam en brein.



TIPS 36, 105

• IBD (Inflammatory Bowel Disease)

Ontstekingsziekten van de darm, zoals de ziekte van Crohn en colitis. IBD heeft mogelijk een link met neurodegeneratieve ziekten als de ziekte van Parkinson.⁸⁰



DEEL 2 2.6.1 | 3.3

• IGF-1

Afkorting van Insulin Growth Factor oftewel Insuline Gelijkende Factor. Voedingsmiddelen die gepaard gaan met veel insuline aanmaak zorgen ook voor hoog IGF-1. Ook melk verhoogt het IGF-1 gehalte. Het is een groeihormoon dat niet hoog mag zijn als je niet in de groei bent.



TIPS 93 DEEL 2 6.3.2 | 6.3.5 | 9.2 RINEKE Melk

• IJzer



Te veel ijzer is schadelijk en kan **oxidatieve stress** verhogen. Te weinig ijzer is ook zeker niet bevorderlijk voor je gezondheid. Rood vlees is de beste ijzerbron die er is. Omwille van je gezondheid haal je veel liever ijzer uit vooral plantaardige bronnen, zoals zeesla, zeewier, agar-agar, gedroogde kruiden, tahin en sesamzaad.



TIPS 17, 36, 82, 101 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.6 | 2.4 | 3.6 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.3.2 | 8.3 | 9.2

• Immuunsysteem, immuuncellen, immuunreactie



TIPS 42, 45, 55, 66, 68, 70, 73, 74, 85, 86, 89, 90, 99, 100 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.1 | 1.4.2 | 1.4.5 | 2.1 | 2.5.3
| 2.7 | 3.1 | 3.4 | 3.6 | 3.8 | 4 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.1 | 5.3.10 | 6.3.2 | 6.4.7 | 7.2 | 7.7.1 | 8.1.2 | 9.2 | 9.5.4

• Insecten



TIPS 65, 85, 100 DEEL 2 3.8.3 | 9.1

• Insuline



TIPS 17, 33, 38, 41, 62, 70, 83, 93, 99 DEEL 2 1.3.1 | 3.11 | 5.2.2 | 5.3.1 | 5.3.10 | 6 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4.4 | 8.3

• Insulineresistentie



TIPS 79, 80, 81, 83, 85, 91, 93, 103, 107 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.1 | 1.4.6 | 2.1 | 2.2 | 2.4 | 2.5.4 | 2.6.1 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 4.4.1 | 5.3.4 | 6 | 6.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.5 | 6.4 | 6.4.4 | 6.4.7 | 7.7.2 | 8.1.3 WEB ketogeen instituut.nl

• Inuline



Belangrijke vezel voor de aanmaak van onder ander bifidobacteriën. Goede bronnen zijn zoete aardappel, aardpeer, cichorei, asperges, schorseneren, yamswortel, bananen, uien, knoflook, prei, paardenbloem, yacon.



TIPS 51, 59, 85, 88 DEEL 2 3.3 | 3.5 | 3.8.3

• Jodium



Zeewier, kabeljauw, schaal- en schelpdieren, gejodeerd zout (zeezout dus niet), ei.



TIPS 34, 40, 60, 70, 78, 81, 87, 107 DEEL 2 1.4.5 | 1.4.6 | 3.10.1 | 5.3.2 | 6.3.5 | 6.4.1 RINEKE Jodium

• Kaneel



TIPS 21, 26, 61, 107 DEEL 2 3.11.2 | 6.3.5 | 8.1.3 | 8.2.3

• Kant-en-klare voeding



TIPS 58, 63, 71, 81, 82, 93, 102 DEEL 2 1.3 | 1.3.1 | 2.6 | 2.6.2 | 7.3

• Kardemom



Rijk aan mangaan, lijkt in staat te zijn om ontstekingsfactoren en oxidatieve stress te reduceren en de aanmaak van⁸¹ en antioxidant-enzymen in de lever te verhogen. Van oudsher wordt kardemom ingezet om de spijsvertering en vooral de maag in balans te krijgen.⁸²



TIPS 61, 70, 94 DEEL 2 8.2.2 | 8.2.3

• Kauwen



TIPS 35, 45, 78 DEEL 2 8.2.1

• Kefir



TIPS 29, 30, 69, 83 DEEL 2 3.5 / 3.8.3 RINEKE Kefir

• Keltisch zeezout



TIP 81 DEEL 2 3.10.2

• Ketogeen dieet

Ketose in een natuurlijk stofwisselingsproces dat plaatsvindt als er geen glucose of glycogeen meer voorradig is. Je lichaam kan dan op een andere brandstof overschakelen: ketonen uit vetten. Bij veel mensen is het vermogen om vetten te verbranden verdwenen. Ze kunnen alleen nog glucose verbranden. Als dit niet meer lukt vanwege insulineresistentie of metaboolsyndroom, dan lijkt het ketogene dieet het aangewezen dieet om de stofwisseling weer flexibel te krijgen. Ik zou niemand aanraden dit op eigen houtje te doen. Zeker niet bij klachten en/of medicijngebruik. Online kun je wel goed een programma volgen: het Keto Leefstijl Programma. Zie de website hieronder. Hier kun je ook een arts/therapeut zoeken.



TIPS 37, 50, 61, 62, 107 DEEL 2 3.6 / 6.3.5 BOEK Keto vasten van Joseph Mercola | Het keto dieet van Martina Slajerova | Super eten voor superkinderen van Tim Noakes WEB ketogeeninstituut.nl Om te zien wat je nog wel en niet mag eten tijdens dit dieet (het gros van de voeding uit dit boek NIET meer) kun je ook de gratis keto-lijst aanvragen via dit instituut.

• Kiemen, microgroente



TIPS inleiding 11, 23, 51, 82 DEEL 2 2.2 | 2.5.2 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.3.2 | 4.4.2 | 8.1.3 | 8.2.1 | 8.2.2 RINEKE Kiemen | Microgroente

• Kinderen



TIPS 77 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.3 | 3.5 | 4.2 | 6.2.1 | 6.3.2 | 8.3 | 9.2 | 9.3 | 9.4.6

• Knoflook



TIPS 23, 47, 66 DEEL 2 2.4 | 3.5 | 3.9.3 | 3.11.2 | 4.4.2 | 5.3.1 | 8.1.3 | 8.2.3

• Koemelk



TIPS 2, 57, 78 DEEL 2 1.3.2 | 2.5.2 | 3.8.1 | 6.3.5 | 6.4.5 | 8.1.1 | 8.1.3 | 8.2.1 | 9.4.6. RINEKE Melk

• Koffie



De gezonde eigenschappen van koffie (bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten voorkomen) lijkt vooral op te gaan voor ouderwetse filterkoffie.⁸³



TIPS 13, 91 DEEL 2 3.6 | 3.7 | 3.9.2 | 7.7.3

• Kokosolie



TIPS 19, 49 DEEL 2 2.5.3 | 2.6.2 RINEKE Kokosolie

• Kombu



TIPS 2, 67

- **Koolzaadolie**



TIPS 22, 41 DEEL 2 2.5.2

• Koper

Hoewel koper een belangrijk sporenelement is om ontstekingen buiten de deur te houden, wordt te veel koper in verband gebracht met **amyloïde plaques**. Een teveel aan koper kan het gevolg zijn van te weinig zink. Het wordt versterkt als mensen veel verzadigd en transvet eten.⁸⁴ Een kopertekort wordt in verband gebracht met overgewicht: vetcellen worden tweemaal zo groot bij een kopertekort.⁸⁵



Organvlees, noten, pitten, sesamzaad, zwarte chocola, shiitake, groene bladgroenten.



TIPS 23, 82 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.6 | 3.6 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.3.2

• Koriander



TIP 89 DEEL 2 4.4.2 | 6.3.5

• Korte-keten-vetzuren (ook KKV of SCFA genoemd)



TIPS 55, 98 DEEL 2 2.3 | 3.2.2 | 3.3 | 3.5 | 7.6 | 7.7.3 | 9.2 RINEKE Boterzuur

• Kunstmest



TIPS 6, 56, 58 DEEL 2 1.3.2 BOEK De zoektocht naar kringlooplandbouw van Justus von Liebig

Isbn: 978-90-817996-0-7 via Mulder Agro BV

- **Kurkuma, zie Curcuma**

- **Kuzu**

Plantaardig bindmiddel met gunstige eigenschappen voor slijmvliezen.



TIPS 3, 69, 89 DEEL 2 3.6 | 3.8.3 RINEKE Kuzu

- **Kweekvis**



TIP 41 DEEL 2 2.5.2 | 4.1 | 9.2 RINEKE Vette vis, onontbeerlijk?

- **Kwik**



TIPS 23, 66 DEEL 2 3.9.2

- **Kynurenine**



TIP 20 DEEL 2 2.9

- **Laag glycemisch, zie Glycemische lading**

- **Laaggradige ontstekingen, zie Chronische (laaggradige) ontstekingen**

- **Lactase**

Het enzym dat lactose (melksuiker) in de enkelvoudige suikers glucose en galactose splitst.



TIP 29

• Lactobacillen



TIPS 7, 83 DEEL 2 3.3 | 3.5 | 3.5.1 | 3.9.3

• Lactoferrine



TIPS 29

• Leaky brain

Aanduiding voor een lekke bloed-hersenbarrière.



TIPS 55, 73, 74, 87, 97 DEEL 2 2.7 | 3.5 | 3.8 | 3.8.3 | 5.3.8 | 5.3.11 | 7.7 | 7.7.2 | 7.7.3 | 9.2

• Leaky gut (lekke darm, hyperpermeabele darm, IMD)



TIPS 14, 18, 26, 55, 56, 58, 61, 70, 73, 74, 75, 87, 89, 92, 95, 98, 73, 87, 97 DEEL 2 1.3.2 | 1.4.2 | 1.4.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 3.8 | 3.8.1 | 3.8.2 | 3.9.2 | 3.9 | 3.10 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.7 | 5.3.9 | 5.3.11 | 6.4.5 | 7.7.1 | 7.7.2 | 7.7.3 | 8.2 | 9.2

• Lectines

Antinutriënt. Het meest voorkomend in kidneybonen, tarwe, pinda's en soja.



TIPS 42 DEEL 2 3.8.1 | 9.5.2 RINEKE Fytinezuur en andere antinutriënten

• Leeg voedsel

Aanduiding voor industrieel bewerkt of geraffineerd voedsel. Door bewerkingen zijn veel voedingsstoffen en vezels verloren gegaan. Vaak hebben ze plaats gemaakt voor allerlei additieven die niet kunnen worden omgezet in energie.



TIP 36 RINEKE Goedkoop was nog nooit zo duurkoop

• Lekke darm, zie Leaky gut

• Leptine (ghreline, honger- en verzadigingsgevoel)

Het hormoon dat je hongergevoel opwekt. De tegenhanger ervan is ghreline. Samen zorgen zij voor een perfecte balans tussen honger en verzadiging. Glutenovergevoeligheid is de term waarmee alle klachten die met een overgevoeligheid voor gluten te maken hebben, aangeduid worden. Ook coeliakie.



TIPS 85, 93 DEEL 2 3.3 | 5.3 | 6.3.1 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.4 | 8.1.2

• Lever, leverontgiftiging



TIPS 23, 24, 42, 68, 70, 78, 79, 82, 84, 90, 95, 96 DEEL 2 1.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 1.4.2 | 2.2 | 2.3.1 | 2.6.1 | 3 | 3.3 | 3.4 | 3.6 | 3.8.1. | 3.8.3 | 3.9 | 3.9.2 | 3.9.3 | 3.10 | 3.11.1 | 3.11.2 | 4.2 | 4.3 | 4.3.2 | 5.3.9 | 6 | 6.1 | 6.1.1 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.4 | 9.2 | 9.4 RINEKE Leverontgiftiging

• Leververvetting, zie NAFLD

• Lijnzaad



TIPS 15, 40, 41, 69, 88 DEEL 2 2.5 | 2.5.2 | 2.5.3 | 2.5.4 | 3.8.3 | 3.9.3 | 4.4.2 | 8.1.3

- **Linolzuur, zie Omega 6**

- **Liponzuur**

Belangrijke (lever)antioxidant voor de mitochondriën en hun celmembraan.



Orgaanvlees, groene bladgroente, kool, broccoli, tomaten, witlof, biergist.



TIP 22 DEEL 2 3.5.1 | 7.3 | 7.7.3

- **LPS (lipopolysacchariden)**

*Uit de celwand van bepaalde soorten van (schadelijke) bacteriën Enterobacter, Escherichia, Klebsiella enzovoort ontstaan bij hun dood zogenaamde lipopolysacchariden (LPS). Deze **endotoxines** kunnen (sterke) **immuunreacties** uitlokken en zo systemische **chronische ontstekingen** veroorzaken: de oorzaak van nagenoeg alle chronische ziektebeelden, ook van het brein. Zeker bij een leaky gut kunnen de gevolgen groot zijn en gepaard gaan met heftige ontstekingen.⁸⁶ LPS is regelmatig de oorzaak van chronische ontstekingen die onoplosbaar lijken.⁸⁷*



Het mediterrane dieet lijkt minder LPS te veroorzaken dan een dieet met veel koolhydraten.⁸⁸ Peulvruchten, ruim groente en fruit lijken de instroom van LPS in de bloedbaan te verlagen.⁸⁹ Maaltijden met veel vet lijken LPS en de instroom in de bloedbaan juist te verhogen.⁹⁰



DEEL 2 2.7 | 3.8.2 | 5.3.11 | 6.4.5 | 7.1 | 7.7 | 7.7.2

- **L-tyrosine**

*Aminozuur dat als grondstof dient voor **dopamine**, (nor)adrenaline en **schildklierhormonen**.*



Zeewieren, spirulina, hüttenkäse, mozzarella, Parmezaanse kas, sesamzaad, tahin, tuinbonen, lupine, yoghurt.



TIPS 16, 43 DEEL 2 3.6 | 3.7 | 3.10

• Lupine



TIPS 28, 67 DEEL 2 3.6

• Lycoppeen



TIPS 22, 103 DEEL 2 2.3 | 4.3.2

• Maagzuur, maagzuurremmers



Oorzaken die een rol spelen bij te weinig maagzuur zijn chronische stress, langdurig gebruik van maagzuurmedicatie of maagzuurremmers, te weinig acetylcholine, tekorten aan zout, mineralen (zoals magnesium) en sporenelementen, vitamine B1-, jodium- en/of zinktekorten, te veel zuurvormend ten opzichte van basisch voedsel, snelle koolhydraten (verstoren de pH in de maag), te vaak eten (2 tot 3 x per dag eten geeft de maag rust).



TIPS 14, 20, 38, 75, 96, 97, 38, 75 DEEL 2 1.4.2 | 1.4.6 | 2.7 | 3.6 | 3.8.1 | 3.10 | 3.10.1 | 3.10.2 | 5.3.5 | 5.3.6 | 6.4.3 | 8.2 | 8.2.1 | 8.2.2 BOEK Waarom maagzuur goed voor je is van Jonathan A. Wright RINEKE Je maag en je breinvitaliteit

- **MAC (micro accessible carbohydrates)**



TIPS 98 DEEL 2 3.5 RINEKE Boterzuur uit vezels

• Magnesium



Zeewieren, algen (agar-agar) haver, lupine, zeekraal, tarwekiemen, tahin, cacao, gedroogde kruiden en specerijen, noten, zaden, pitten, gierst, quinoa etc. Kruiden met flink wat magnesium: ginkgo, brandnetel, driekleurig viooltje, witte waterkers, venkel, zoethout, gember, paardenbloem, pepermint, heermoes, hibiscus, slaapmutsje, rozemarijn.



TIPS 6, 11, 17, 20, 23, 25, 36, 39, 68, 70, 76, 79, 81, 82, 84, 105 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5.4 | 3.5.1 | 3.6 | 3.7 | 3.8.1 | 3.9.1 | 3.9.2 | 3.10.1 | 3.11.1 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.2 | 5.3.9 | 5.3.11 | 6.1.1 | 6.3.5 | 6.4.1 | 7.6 | 7.7.3 | 9.4 | 9.4.6

• Maillard-reactie, zie ook AGEs



TIP 71 DEEL 2 8.1.1

• Mangaan



Kardemom, cacao, noten, zaden, pitten, gedroogde specerijen. Kruiden met relatief veel mangaan zijn: munt, driekleurig viooltje, witte waterkers, tijm, ginkgo, kervel.



TIP 82 DEEL 2 3.6 | 3.9.1 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.3.2

• Medicijnen



Medicijnen, voedingsmiddelen en voedingssupplementen kunnen elkaar op vele manieren (zowel positief als negatief) beïnvloeden. Ook radicale verandering van je voedingspatroon kan invloed hebben op je medicijnen. Stel je arts of apotheker op de hoogte als je supplementen wilt gaan gebruiken of je eetpatroon radicaal verandert.



TIPS 14, 29, 48, 50, 66, 68, 75, 97, 99, 102 + inleiding DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.5.4 | 2.8 | 3 | 3.6 | 3.7 | 3.8.1 | 3.9.2 | 3.10.2 | 4.1 | 5.3.2 | 6.3.3 | 6.4.3 | 7 | 9.3 | 9.4 RINEKE Medicijnen en hun interacties
BOEK Studeerden wij medicijnen of geneeskunde? van Lieneke van de Griendt

• Mediterrane dieet, voedingspatroon of leefstijl

Op persoonlijke titel plaats ik nog graag een kanttekening bij de dagelijkse rode wijn in het mediterrane dieet. Hoewel (een eerlijke rode) wijn bij een gezellige maaltijd zeker deel uitmaakte van het traditionele mediterrane leven (mits met mate), lijkt ons gemiddelde leef- en voedingspatroon daar natuurlijk totaal niet op. Het is maar zeer de vraag of onze lever dit wel aankan



Een sterke naleving van het mediterrane dieet wordt geassocieerd met circa 40% minder risico op beroerte, depressie en cognitieve stoornissen als dementie en de ziekte van Alzheimer. Zelfs matige therapietrouw (met uitzondering van het risico op beroerte) vermindert deze risico's.⁹¹



TIPS 10, 13, 16, 89, 103 DEEL 2 2.3 | 2.3.2 | 3.5 | 3.11.2 | 4.3.2 | 6.2.1 | 6.3.5 | 7.6 | 8.1.3 RINEKE
Mediterrane voeding

• Meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV)



TIPS 29, 98, 102, 103 DEEL 2 2.4 | 2.5.3

• Melatonine



Ook melatonine moet vooral worden aangemaakt in een gezonde darm. Focussen op darmgezondheid en voldoende tryptofaan, magnesium en B-vitamines zijn je belangrijkste troeven om melatonine te boosten, net als stressverlaging, bewegen etc. Hoewel melatonine ongelooflijk belangrijk is voor een gezonde slaap, is het veel meer dan een slaaphormoon. Het is ook een van de belangrijkste antioxidanten, regulator van ons bioritme en onze temperatuur, en controleur van een gezonde celdeling.



TIPS 20, 22, 33, 36, 79, 86, 89, 98 DEEL 2 1.4.6 | 2.5.1 | 3.3 | 3.4 | 3.7 | 3.9.2 | 3.10 | 3.11 | 4.3.2 | 5.3.1 | 5.3.10 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.3.2 | 6.4.5 | 7.7.3 RINEKE Slaap

- **Melk, zie Koemelk**

- **Menopauze (pre-menopauze, overgang)**



De pre-menopauze en menopauze kunnen voor heel wat (onbegrepen) klachten van het brein zorgen. Niet zo vreemd, omdat in deze periode de balans tussen oestrogeen en progesteron verstoord raakt. Een gezonde balans tussen oestrogeen en progesteron heeft namelijk ook veel invloed op de werking van neurotransmitters als **serotonine, dopamine, GABA en acetylcholine**. Depressies, vermindering van geheugen en concentratie, nervositeit, **overgewicht, slaapproblemen**, hartkloppingen, hoofpijn, hyperactiviteit, wisselende stemmingen, overgevoeligheid voor geuren, geluiden etc. kunnen zo het gevolg zijn.



TIP 91 DEEL 2 1.4.5 | 6.4.6 BOEK Alles draait om je hormonen van Rineke Dijinga

- **Metaboliëten**



DEEL 2 3 | 3.1 | 3.4 | 3.10

• **Metaboolsyndroom**



TIPS 8, 13, 14, 16, 25, 50, 65, 70, 80, 81, 83, 91, 93, 103 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.1 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.3.2 | 2.4 | 2.5.4 | 2.6.1 | 4.3.2 | 5.3.1 | 5.3.4 | 6 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4.4 | 6.4.6 | 7.1 | 8.1.3 | 9.2

• Metabolisme



TIP 83 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.6 | 3.5

• Metformine



TIP 75 DEEL 2 1.4.6

• Methylering

Een belangrijke stofwisselingsfunctie van ons lichaam. Het bepaalt het omzetten, activeren, deactiveren van DNA en belangrijke stoffen als **neurotransmitters, homocysteïne, glutathion** etc. Per seconde vinden er in elke cel van je lichaam ontelbare methyleringsreacties plaats. Om de methylering goed te laten verlopen, zijn onder andere **magnesium, vitamine B12, B2, B6, foliumzuur, choline, betaine, zink** en SAM-e belangrijk. Zie ook bij **polymorfisme**. Het is goed om te weten dat chronische stress (bijvoorbeeld de aanmaak van (nor)adrenaline veel van je methylering vraagt. Dat is één van de oorzaken waarom chronische stress zoveel impact heeft: bij een tekort aan methylerende stoffen maak je zo bijvoorbeeld veel minder **melatonine, GABA, serotonine** etc. aan.



TIPS 2, 11, 95 DEEL 2 1.4.1 | 3.9.2 | 4.3.2 | 9.4

• Methylmalonzuur



TIP 75

• Microbioom, zie Darmmicrobioom

- **Microgroenten, zie Kiemen**

- **Micro-organismen**

Levende organismen die met het blote oog niet te zien zijn. Bacteriën, gisten en schimmels worden micro-organismen genoemd, parasieten en virussen niet.



TIPS 6, 7, 26, 30, 45, 55, 56, 61, 63, 74, 94 DEEL 2 3 | 3.1 | 3.2.1 | 3.3 | 3.8 | 3.10 | 7 | 8.2.4

- **Migraine**



TIPS 15, 39, 79 DEEL 2 1.4.1 | 2.1 | 3.6 | 4.2 | 5.2.2 | 5.3.2 RINEKE Migraine

- **Milieutoxines**



TIPS 66, 94, 96 DEEL 2 1.3.2 | 2.5.4 | 3.3 | 3.8 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.2 | 6.3.5 | 7.7 | 9.2 RINEKE Leverontgiftig

- **Mitochondriën**

Dit zijn de energiefabriekjes van al onze cellen waar energie (ATP) uit voedingsstoffen wordt aangemaakt.



TIPS 54, 101 DEEL 2 1.2 | 1.2.1 | 1.4.5 | 2.2 | 3.3 | 4.1 | 4.3.2 | 5.3.3 | 6.3 | 6.3.2 | 7.7.1 | 8.1.2

- **Mondgezondheid**



TIPS 45

- **MS, Multiple Sclerose**



TIPS 45, 71, 82 DEEL 2 3.6 BOEK The Wahls Protocol van Terry Wahls & Eve Adamson WEB
overcomingms.org | terrywahls.com

• Myeline



TIPS 60, 47 DEEL 2 5.3.10

• NAFLD, leververvetting

Staat voor niet-alcoholische lever-vervetting. Het vergroot het risico op metaboolsyndroom, diabetes 2 en hart- en vaatziekten.⁹²



Het mediterrane dieet verlaagt het risico erop.⁹³ Hormoonverstorende stoffen (xenobiotica) verhogen mogelijk het risico.⁹⁴ Net als industriële fructose (vooral in drankjes).⁹⁵



TIPS 10, 65, 95 DEEL 2 2.2 | 6.3 | 6.3.2 | 6.4.4 | 9.2 RINEKE Het mediterrane dieet.

• Neurodegeneratie, neurodegeneratieve ziektebeelden

Chronische breinziekten (zoals de ziekten van Alzheimer, Parkinson en Huntington) waarbij neuronen progressief afsterven en tot steeds meer functieverlies leiden. Er lijken heel veel factoren bij betrokken te zijn, waaronder (epi)genetica, veroudering, omgevingsfactoren en factoren vanuit het brein: mitochondriale dysfunctie, oxidatieve stress, neuro-inflammatie,⁹⁶ insulineresistentie etc.⁹⁷



TIPS 9, 22, 71, 89, 98, 101 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.1 | 2.1 | 2.7 | 3.3 | 3.8 | 4.2 | 4.3.2 | 4.4.1 | 5.3.1 | 6 | 6.3.2 | 6.3.5 | 9.2

• Neurogenese

Nieuwvorming van neuronen bij volwassenen. Lange tijd is gedacht dat dit op volwassen leeftijd niet meer kon. Nu blijkt dit bij gezonde mensen ook op oudere leeftijd nog te kunnen.



TIPS 59 DEEL 2 2.5.1 WEB nemokennislink.nl

• Neuron

Zenuwcel die informatie doorgeeft of ontvangt. De schatting is dat het menselijk brein er circa 100 miljard bevat.



TIP 3, 9, 46, 59, 60, 88, 89, 100, 101 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.1 | 3.3 | 3.6 | 3.7 | 4.2 | 5.3.10 | 7.7 | 7.7.1 | 8.2.4

• Neurotransmitter

Boodschapperstof (signaalstof) die van het ene op het andere neuron wordt doorgegeven via een synaptische spleet. [Zie illustratie in hoofdstuk 3.](#)



TIPS 11, 14, 31, 32, 33, 34, 39, 49, 79, 85, 95, 97, 98, 104 DEEL 2 1.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 2.5.1 | 2.9 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.9.2 | 3.10 | 3.10.2 | 3.11 | 4.2 | 5.2 | 5.2.2 | 5.3 | 5.3.2 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.1.1 | 6.4.5 | 7.2 | 7.5 | 7.7 | 8.2 | 8.2.4 | 9.2

• NSAID

Pijnstiller met ontstekingsremmend effect (afkorting van non steroid anti inflammatory drug) NSAID's grijpen in op de **prostaglandine** huishouding. Ibuprofen, diclofenac, naproxen, acetylsalicylzuur, meloxicam, celecoxib etc. vallen onder deze groep.



TIP 66 DEEL 2 1.4.6 | 2.8

• Obesogene



DEEL 2 6.4 | 6.4.2

• Obsessies, obsessief gedrag



TIP 90 DEEL 2 3.6

• Obstipatie



TIPS 60, 102, 106 DEEL 2 8.2

• Oesterzwammen



Oesterzwammen bevatten de natuurlijke cholesterolremmende stof lovastatine; 100 gram oesterzwam bevat circa 10 gram. Logischerwijs draagt die hoeveelheid al bij aan een gezonder cholesterol. Ook dragen ze bij aan lager nuchtere glucosewaarden.⁹⁸



TIPS 23, 48, 66

• Oestrogeen



TIPS 11, 34, 79, 85, 93, 96 DEEL 2 2.3 | 3.6 | 3.8.1 | 3.9.3 | 5.3.10 | 6.3.5 | 6.4.4 | 6.4.6 | 7.1 | 8.3

• Oestrogeendominantie

Een teveel (absoluut of relatief) aan oestrogeen ten opzichte van progesteron. Dit wil zeggen dat oestrogeen dominant is ten opzichte van progesteron, dat de verhouding tussen de verschillende oestrogeenmetaboliëten (2OH,4OH en 16OH) uit balans is en/of dat er te veel (xeno)oestrogenen in het lichaam (bijvoorbeeld uit buikvet) de hormoonbalans verstoren. Dit kan zowel direct als indirect

klachten van het brein veroorzaken of verergeren (verstoring neurotransmitters, grotere kans op hart- en vaatziekten etc.)



TIPS 11, 79 DEEL 2 5.3 | 5.3.2 | 5.3.10 | 6.3.2 | 7.1

• Oil-pulling



TIP 45

• Olijfolie

*Met dagelijks goede olijfolie (biologisch, koudgeperst en met veel polyfenolen) is grote gezondheidswinst te behalen. Zeker voor je brein. Zo draagt het in elk geval bij aan het voorkomen van **laaggradige ontstekingen** omdat het **CRP** verlaagt.⁹⁹*



TIPS 13, 16, 17, 40, 45, 103, 107 DEEL 2 1.6 | 1.4.1 | 1.1.1 | 2.3 | 2.3.2 | 2.5.2 | 2.5.3 | 3.11.2 | 4.4.2 | 7.6 | 8.1.3 | 9.2 RINEKE Olijfolie WEB grieksestreekproducten.nl (voor olie met een zeer hoog **polyfenolengehalte**)

• Omega 3/6-(dis)balans



TIPS 15, 54 DEEL 2 1.3.1 | 2.2 | 2.3 2.5 | 2.5.2. | 2.5.4 | 3.7 | 5.3 | 5.3.2 | 6.3.2 | 7.1 | 9.1 RINEKE De omega 3/6-balans, van vitaal belang

• Omega 3/6-omzetting

*Omega 3- (alfalinoleenzuur) en omega 6-vetzuren (linolzuur) moeten omgezet worden in GLA, prostaglandines type 1, EPA, DHA en prostaglandines type 3. Als deze omzetting niet efficiënt verloopt, ontstaan er te veel ontstekingsbevorderende **prostaglandines** type 2.*



RINEKE Visvrije omega 3, waarom?

• Omega 3-vetzuren (alfalinoleenzuur)



TIPS 2, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 22, 36, 40, 41, 44, 47, 49, 54, 59, 65, 68, 75, 80, 82, 84, 85, 88, 93, 98
DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5.1 | 2.5.2 | 2.5.3 | 2.5.4 | 3.5 | 3.7 | 3.8.1 | 3.8.3 | 4.3.1 | 5.2.2 |
5.3.2 | 5.3.9 | 6.1.1 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.6 | 7.6 | 7.7.3 | 9.2

• Omega 6-vetzuren



TIPS 11, 14, 15, 16, 36, 41, 43, 47, 54, 57, 61, 65, 75, 80, 82, 88, 47 DEEL 2 1.3.1 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5.2
| 2.5.3 | 2.5.4 | 3.5 | 6.1.1 | 6.3.5 | 7.6

• Omega 9-vetzuren



TIPS 12, 16, 17, 40, 76, 107 DEEL 2 2.3 | 2.5.2 | 2.5.3 | 6.3.5 | 7.6

• Ondervoeding



TIPS 4, 6, 77 DEEL 2 1.1 | 3.7

• Ontgifting



TIPS 68, 70, 96 DEEL 2 1.3.2 | 3.9 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.1 | 4.2 | 5.3 | 5.3.9 | 6.4.2 | 9.2 | 9.3 | 9.4.6 RINEKE
Leverontgifting

• Ontlasting



TIPS 68 DEEL 2 2.4 | 3.5 | 3.11.1

- **Ontstekingen, zie Chronische (laaggradige) ontstekingen**

- **Ontstekingsbevorderend**



TIPS 26, 61 DEEL 2 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.7 | 2.10 | 3 | 3.5 | 5.3.11 | 6 | 6.2.1 | 6.3.1 | 6.3.5

- **Ontstekingsremmend**



TIP 89 DEEL 2 1.4.6 | 2 | 2.3 | 2.3.1 | 2.4 | 2.5 | 3.3 | 3.5 | 3.8.3 | 4.2 | 4.4.1 | 6.3.5 | 7.2 | 7.3 RINEKE Voeding bij ontstekingen BOEK Food pharmacy van Lina Nertby Aurell (Nederlandstalig boek met veel recepten)

- **Oost-Indische kers (tropaecolum majus)**



Plant met veel bitterstoffen. Beïnvloedt de spijsvertering en galaanmaak positief. Goede zwavelbron (leverondersteuner), rijk aan **polyfenolen**, luteïne, zeaxanthine. Heeft een brede antiseptische werking (tegen bacteriën, schimmels en virussen). Oppassen bij hyperthyreoïdie.



Plant is prima in een pot te houden. Bloem en blad zijn eetbaar.



TIP 50 DEEL 2 2.3.1 BOEK Groot handboek geneeskrachtig kruiden van Geert Verhelst

- **OPC (oligomere proantho cyanidines)**



TIP 21 DEEL 2 4.4.2

• Oregano

Draagt bij aan een verminderd risico op ontstekingen in het maag-darmkanaal.¹⁰⁰



TIP 66 DEEL 2 2.3.1 | 4.4.2

• Osteoporose



TIP 29 DEEL 2 2.1 RINEKE Voedingsadviezen bij osteoporose

• Oude granen



TIP 61 BOEK Oude granen, nieuw brood van Ineke Berentschot

• Overgangsklachten



TIPS 34, 104 DEEL 2 1.4.5 | 6.4.6

• Overgewicht



TIPS 4, 8, 10, 13, 16, 44, 51, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 79, 80, 81, 83, 85, 91, 102, 103 DEEL 2 1.3.1 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.3.2 | 2.4 | 2.6.1 | 2.8 | 3.2.1 | 3.3 | 3.5 | 3.5.1 | 4.3.2 | 5.3.1 | 5.3.4 | 5.3.13 | 6.1.1 | 6.2 | 6.2.1 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.3.4 | 6.3.5 | 6.4 | 6.4.1 | 6.4.2 | 6.4.3 | 6.4.4 | 6.4.5 | 6.4.6 | 6.4.7 | 7.1 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.3 | 9.2 RINEKE Overgewicht BOEK Vet belangrijk van Mariette Boon en Liesbeth van Rossum

• Oxidatie (geoxideerd)



TIPS 41, 101 DEEL 2 2.6.1 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.2 | 8.1.3

• Oxidatieve stress

Wordt gedefinieerd als een onbalans tussen de aanmaak van vrije radicalen en antioxidanten. Te veel vrije radicalen zorgen onder meer voor beschadiging en dood van neuronen. Vooral ons brein is zeer gevoelig voor oxidatieve stress door zijn hoge zuurstofbehoefte.



TIPS 11, 14, 17, 22, 32, 46, 53, 59, 64, 71, 73, 65, 80, 82 DEEL 2 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.10 | 3.2.2 | 4 | 4.1 | 4.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 4.4.1 | 5.2.1 | 5.3 | 5.3.3 | 5.3.11 | 6.2 | 6.3 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.4 | 7.1 | 7.3 | 7.4 | 7.7 | 7.7.2 | 7.7.3. | 9.2 RINEKE Antioxidanten, lekkere beschermers

• Paddenstoelen



TIPS 48, 56, 66, 100 DEEL 2 3.6 | 3.11.2 | 4.4.2 | 5.3.1 WEB mycotherapie.nl

• Paracetamol



Regelmatig paracetamolgebruik leidt tot uitputting van **glutathion** en **zwavel**.



TIP 68 DEEL 2 1.4.6 | 3.8.1 | 3.9.2 RINEKE Leverontgiftig

• Paranoten



TIPS 70, 78 DEEL 2 1.4.5 | 3.9.2

• Parasympatisch zenuwstelsel

Deel van het autonome zenuwstelsel dat zorgt voor rust, ontspanning, regeneratie- en reparatieprocessen.



TIP 105 DEEL 2 3.7

• Parkinson, ziekte van



Na de ziekte van Alzheimer de snelst opkomende neurodegeneratieve ziekte. Preventie lijkt vooral te draaien om regulatie van dopamine, het voorkomen van darmontstekingen (en daardoor endotoxinen als **LPS**), een **leaky gut/leaky brain** en neuro-inflammatie. Ook het vermijden van **xenobiotica**, vooral in het jonge leven,¹³⁰ lijkt belangrijk in de preventie. Beroepsmatige blootstelling aan xenobiotica¹³¹ of wonen in een streek waar veel pesticiden gebruikt worden, lijken ook risicofactoren.¹³² Er zijn overigens net zoveel onderzoekers die menen dat dit suggestie is.¹³³ Ook insulineresistentie en metabool syndroom worden als risicofactor bestempeld.¹³⁴ Dat er een duidelijke link met de darm is, blijkt wellicht ook uit het feit dat jaren voordat Parkinson zich openbaart al constipatie optreedt.¹⁰¹ Mogelijk verhogen de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa ook het risico.¹³⁵ Ook verlies van reukvermogen kan een signaal zijn.



Tips die mogelijk preventief werken: dagelijks matig intensieve beweging, optimale aandacht voor gezonde darmen, matig koffiegebruik,¹³⁶ het mediterrane dieet¹³⁷ en mogelijk vitamine D.¹³⁸



TIPS 11, 13, 22, 28, 43, 68, 45, 46, 82, 89 DEEL 2 1.2.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 2.1 | 3.6 | 3.8.2 | 4 | 4.2 | 4.3.2 | 9.1

- **Parodontitis**



TIP 45 DEEL 2 2.3

- **Pecannoten**



TIP 70 DEEL 2 2.5.2

- **Pesticiden, zie Bestrijdingsmiddelen**

- **Peulvruchten**



TIPS 10, 13, 18, 33, 34, 50, 61, 67, 77, 89 DEEL 2 1.4.3 | 2.3.2 | 3.5 | 3.9.2 | 3.9.3 | 4.3.2 | 6.2.1 | 8.2.2 | 8.2.4 | 9.2 | 9.5.2

- **Pickles**



TIPS 68, 63, 68, 104 BOEK Tsukémono van Peter van Berckel

- **Pinda's**



TIPS 5, 31, 36, 76, 89 DEEL 2 2.5.3 | 2.5.3 | 2.6.2 | 3.9.2 | 9.5.2

- **Pistachenoten**

Dragen bij aan een gezonde bloeddruk, verlaging van oxidatieve stress, ontstekingsremming, een evenwichtige bloedsuikerspiegel en verlaging cholesterol en triglyceriden. De antioxidanten erin zijn luteïne proanthocyanidinen en vitamine E.¹⁰²



TIP 26 DEEL 2 2.5.2 | 8.2.3

• Planetary Health Diet



TIPS 44, 92 DEEL 2 9.5.4 WEB eatforum.org/planetaryhealthdiet

• Plantaardige 'zuivel'



TIP 93

• PMS (pre-menstrueel syndroom)



TIPS 84, 104

• Polyfenolen

*Het is de verzamelnaam van een grote groep stoffen in het plantenrijk (circa 5.000), die positieve effecten¹⁰³ op onze gezondheid kunnen hebben (vooral vanwege hun vermogen om oxidatieve stress te verlagen). Voorwaarde is wel dat ze voldoende gegeten worden. Het **mediterrane dieet** is er rijk aan.*



TIPS 7, 13, 17, 52, 76, 94, 98, 101 DEEL 2 2.3 | 2.4 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 3.8.3 | 3.11.2 | 4.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 4.4 | 4.4.1 | 4.4.2 | 5.3.1 | 5.3.9 | 6.1.1 | 7.3 | 7.6 | 7.7.3 | 8.1.3 | 9.2 | 9.4

TIPS 17, 53, 76, 80, 94, 98, 101 RINEKE Het mediterrane dieet | Antioxidanten, lekkere beschermers

• Polymorfisme

Genetische aanpassing, waardoor er opeens twee eigenschappen voor één gen zijn. Zo zijn er mensen die een genetische variant hebben waardoor omzettingen anders verlopen dan bij mensen zonder deze variant (omzetting van vitamine B, aanmaak energie, werking van het cytochroom

P450-enzym etc.). Bij een bepaald percentage mensen wordt foliumzuur bijvoorbeeld niet adequaat omgezet in actieve 5-MTHF-vorm. Daardoor kan een verhoogd homocysteïnegehalte en/of een verstoorde methylering het gevolg zijn. Een gezond homocysteïnegehalte en een optimale methylering zijn voor het brein zeker van belang om het risico op depressie, autisme, ziekte van Alzheimer, ziekte van Parkinson etc. te verlagen.¹⁰⁴



TIPS 5, 68 DEEL 2 3.9.2 WEB Medicatie & Leverafwijkingen / natuurdietisten.nl

• Postnatale depressies



DEEL 2 2.1

• Postprandiale ontstekingsreactie

Postprandiaal betekent 'na het eten'. Na elke maaltijd ontstaat er een ontstekingsreactie.



TIP 27 DEEL 2 2.2 RINEKE Ontstekingsremmende voeding

• Prebiotica, prebiotisch

Niet-verteerbare levensmiddelen of ingrediënten, die selectief de groei en/of activiteit van één of meerdere soorten bacteriën in de dikke darm stimuleren, en daardoor de gezondheid van de gastheer bevorderen. Onder andere omdat ze de aanmaak van korte-keten-vetzuren bevorderen via meer bifidobacteriën en lactobacillen.¹⁰⁵



TIPS 30, 83, 85 DEEL 2 2.4 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 7.7.3

• Prikkelbare darm (IBS: irritable bowel syndrome)



Over oorzaken en voeding is weinig consensus. Wat zeker een positieve bijdrage lijkt te leveren, is voldoende beweging.¹⁰⁶



DEEL 2 3.5 | 3.6 | 8.2 | 8.2.2 RINEKE Prikkelbare darm

• Proanthocyanidinen (ook vaak OPC's of pycnogenol genoemd)

Plantenstoffen die vooral werkzaam zijn op de microcirculatie, ontstekingen (vooral aan vaten) remmen, bloeddrukverlagend/vaatverwijdend en antioxidatief zijn. Ook dragen ze bij aan verlaging van de glucosepiek die na koolhydraatrijke maaltijden optreedt.¹⁰⁷ Ze zijn een belangrijk onderdeel van het mediterrane dieet. Deze polyfenolen dragen mogelijk bij aan verlaging van het risico op ADHD.¹⁰⁸



Rijke bronnen zijn: cacaopoeder, kaneel, bruine bonen, hazelnoten, cranberries, blauwe bes, aardbei, appel, druiven met pit, framboos, pijnboompitten.



TIPS 21, 26 DEEL 2 2.3 | 4.4.2 RINEKE Antioxidanten, kleurige beschermers

• Probiotica, probiotisch

Probiotica betekent 'voor het leven'. Het zijn levende micro-organismen die de gezondheid van de gastheer ten goede komen als ze in voldoende mate geconsumeerd worden.



TIPS 29, 63, 83, 89 DEEL 2 1.4.6 | 3.4 | 3.5 | 3.5.1 | 3.6 | 3.8.3 | 3.9.3 | 5.3.1 | 5.3.6 | 6.3.5 | 7.7.3 | 8.2.4
WEB orthokennis.nl/probiotica

• Progesteron



TIPS 34, 79 DEEL 2 2.3 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.10 | 6.4.6

• Prostaglandines

Hormoonachtige stoffen die in tegenstelling tot andere hormonen in nagenoeg alle weefsels gevormd worden. Ze worden gemaakt uit omega 3- en 6-vetzuren en zijn betrokken bij onder meer vaatverwijding, ontstekingsremming, pijnstilling, bloedstolling en gezonde maagslijmvliezen.



TIPS 11, 13, 54 DEEL 2 2.5 | 2.5.4 | 2.6.1 | 3.9.2 | 5.2.2 | 6.3.2

• Proteïnepoeder



TIPS 4, 40, 85, 83, 86

• Pseudogranen



TIPS 58, 66 DEEL 2 9.5.2

• Psychobiotica

De term is bedacht voor bepaalde types probiotica die mogelijk in staat zijn om de darm-hersen-positief te beïnvloeden om zo preventief een gunstige invloed uit te kunnen oefenen op stemming, angst, stress en cognitie. Dit lijkt vooral op te gaan voor specifieke bifido- en lactobacillus-stammen.¹⁰⁹

• Psyllium (vlozaad, plantago ovata)

*Belangrijke vezel voor de vorming van **korte-keten-vetzuren** en de darmperistaltiek.*



Te koop als psyllium husk vezels en goed te verwerken in allerlei bakproducten.



TIPS 9, 21, 40, 59, 107 DEEL 2 3.3

• Quercetine

*Meest voorkomende **polyfenol** in onze voeding. Wordt als een van de meest succesvolle bestrijders van vrije zuurstofradicalen gezien. Lijkt preventief het risico op neurodegeneratieve ziektes als alzheimer te verlagen.¹¹⁰ Mogelijk vertragen ze zelfs de progressie ervan.*



De rijkste bron: kappertjes (maar liefst 234 mg per 100 gram). Ook rode ui, boerenkool, appel met schil, aronia zijn goede bronnen.



TIPS 17, 22, 53 DEEL 2 2.3 | 2.4 | 3.6 | 3.8.3 | 3.9.2 | 4.4.1 | 4.4.2

• Quinoa



TIP 42 DEEL 2 3.9.2 | 6.3.5 | 8.2.3

• Q10

Voedingsstof die onze mitochondriën beschermt tegen de aanvallen van vrije radicalen.



TIPS 22, 31, 75, 84 DEEL 2 1.4.6 | 3.6

• Raffinage, zie Geraffineerd voedsel

• Rauwe melk



TIPS 29, 30, 43, 69, 89 DEEL 2 8.1.3 RINEKE Melk WEB milkandhealth.com

• Rauw voedsel



TIP 83 DEEL 2 1.4.1 | 2.3 | 2.3.2 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.3.2 | 8.1.3 | 8.2.1 | 8.2.4

• Residuen



TIPS 42, 101 DEEL 2 4.1 | 4.2 | 9.5.2 | 9.4.6

• Resistent zetmeel

Een belangrijke voedingsbron voor dikke darmbacteriën waar ze hun energie uithalen en korteketen-vetzuren uit kunnen aanmaken.¹¹¹



Voedingsmiddelen met veel resistent zetmeel (aangeduid in gram per 100 gram):

- aardappelzetmeel (66,7)
- onrijpe bananen (4,7)
- bananenmeel (groen) (35)
- haverhout (8,5)
- cassavezetmeel (44,6)
- maismeel (11)
- aardappelen gestoomd en daarna gekoeld (5,8)

- witte bonen (16,5)
- cashewnoten (13)
- zwarte bonen (10,8)
- boekweit (16)
- rode linzen (13,8)
- kikkererwten (6,35)

Zoals je ziet, moet je toch wel je best doen om dagelijks zo'n 35-40 gram van deze vezels te eten. Vooral omdat lang niet alle voedingsmiddelen een wezenlijke bijdrage leveren. Zo levert een croissant slechts 0,6 gram en een gebakken aardappel of sojameel slechts 0,6 gram resistent zetmeel. Daarentegen zijn er ook voedingsmiddelen als tamme kastanje die niet in de lijst staan (geen gegevens bekend), maar die wezenlijke gehalten aan resistent zetmeel bevatten.



TIPS 40, 58, 66, 98 DEEL 2 3.5 | 3.8.3 | 6.4.5

• Resveratrol



TIP 22 DEEL 2 2.3 | 3.6 | 3.8.3 | 4.4.1 | 4.4.2 | 7.7.3 | 8.1.3

• Rode wijn



TIPS 13, 69 DEEL 2 2.3 | 3.6 | 4.4 | 4.4.2 | 8.1.3

• Rogge



TIP 100 DEEL 2 9.4.6

• Rood vlees



TIPS 44, 60, 61, 75 DEEL 2 2.3 | 2.3.2 | 7.6

• Roomboter

*Bevat naast kant-en-klaar boterzuur ook belangrijke vetoplosbare vitamines als **A, E, D** en **K**. Grasroomboter van loslopende koeien bevat tevens CLA en **omega-3 vetzuren**.*



TIP 19 DEEL 2 2.5.2 | 2.6.2

• Rozemarijn



TIPS 16, 46 DEEL 2 2.3.1 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.4.2 | 6.3.5 | 7.7.3 | 8.1.3 | 8.2.3 RINEKE Rozemarijn en je brein

• rT3



DEEL 2 1.4.5 RINEKE Schildklier, voeding & leefstijl bij een te lage werking

- **Rutine**



TIP 17 DEEL 2 3.6 | 4.4.1 | 4.4.2 | 7.7.3 | 8.1.3

- **Saffraan**



TIP 32 DEEL 2 2.4 | 4.4.2

- **SAM-e**



TIP 2 DEEL 2 1.4.6 | 3.9.2

- **Saponinen**

*Zeepstoffen(antinutriënten) in allerlei planten als soja, pinda's, granen, tomaten, aardappelen, paprika's, aubergines en uien. Maar ook in bijvoorbeeld asperges en fenegriek. Sommige worden als schadelijk aangemerkt, sommige (denk aan asperge en ui) juist niet. De dosis bepaalt ook vaak of het schadelijk dan wel gezondheidsbevorderend uitpakt. Zie **hormesis**.*



TIP 42 DEEL 2 3.8.1

- **Sardientjes**



TIP 41 DEEL 2 2.5.4 RINEKE Vette vis, onontbeerlijk?

- **Scheurbuik, zie Vitamine C**

• Schildklier, vertraagd

Voedingsstoffen die altijd aanwezig moeten zijn voor een gezonde schildklierfunctie: tyrosine & jodium (en ijzer), zink, selenium, eiwit, magnesium, vitamine A, B12. Ook een gezonde leverfunctie en voldoende progesteron zijn belangrijk.



TIPS 16, 28, 34, 40, 60, 68, 78, 86, 91, 97 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.2 | 1.4.4 | 1.4.5 | 1.4.6 | 3.6 | 3.10 | 5.2 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.3 | 5.3.10 | 5.3.11 | 6.3.2 | 6.4.1 | 6.4.3 | 9.2 RINEKE Schildklier, voeding & leefstijl bij een te lage werking WEB vgns.info

• Schizofrenie



TIPS 28, 43, 89, 92 DEEL 2 1.4.1 | 2.1 | 3.6 | 3.8.2 | 4.3.2

• Selenium

Paranoten zijn de rijkste bronnen. Ook bepaalde kruiden bevatten redelijk wat selenium: wijnblad/druif, bonen, echinacea, kamille, venkel, berk, hop, tijm, moerasspirea, rozemarijn.



TIPS 23, 34, 36, 68, 70, 72, 78, 82 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.5 | 1.4.6 | 2.4 | 3.9 | 3.9.2 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.3.2 | 5.3.9 | 6.4.1

• Serotonine, serotonine-ontregelingen

Neurotransmitter die wordt aangemaakt uit tryptofaan. 's Avonds wordt er uit serotonine melatonine gevormd. Verstoringen kunnen grote impact hebben.



TIPS 2, 18, 20, 28, 31, 33, 36, 40, 49, 58, 79, 85, 86, 89, 95, 98, 100 DEEL 2 1.3.2 | 2.5.1 | 2.9 | 3.3 | 3.4 | 3.6 | 3.7 | 3.9.2 | 3.10 | 3.11 | 5.3 | 5.3.2 | 5.3.10 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.1.1 | 6.4.4 | 6.4.5 | 8.2.4 BOEK De gelukkige eter van Carola van Bemmelen

• Sesamzaad



TIPS 31, 70, 89 DEEL 2 2.5.2 | 8.2.3

• Shiitake



TIPS 31, 42, 48, 55, 66 DEEL 2 4.4.2

• Sialzuur



TIP 100

• Silicium

Sporenelement (kieselzuur) dat belangrijk is voor alle collageen in ons lichaam en brein. Lijkt ook een belangrijke antidote voor aluminium te zijn.



Gerst, haver, boekweit, heermoes, bamboe, dadels, pompoen, mango, spinazie, sultana rozijnen, bier (vooral lager) ananas, linzen, rauwe cacao, koolrapen, pastinaken en courgettes zijn allemaal goede bronnen. Sommige mineraalwaters scoren ook hoog.



DEEL 2 5.3.2

• Slaapproblemen



TIPS 5, 20, 33, 36, 39, 79, 80, 85, 89, 90, 105 106 DEEL 2 1.4.1 | 2.1 | 2.5.1 | 2.9 | 3.6 | 3.10 | 3.11 | 4.3.2 | 5 | 5.3.10 | 5.3.11 | 5.3.13 | 6.1.1 | 6.3.2 | 6.3.3 | 6.4.4 | 6.4.5 | 7.1 | 7.7.2. | 7.7.3 | 8.2 | 9.1 RINEKE Slaap

- **Smaakversterkers, zie E621**

- **Snelle koolhydraten, snelle suikers**

Voedingsmiddelen met een hoge glycemische lading: de suikers worden snel opgenomen in de bloedbaan en zorgen daar voor een piek in je bloedsuiker. Snoep, koek, frisdrank, ijsjes, witmeel- en witte rijst-producten vallen ook onder deze groep.



TIPS 8, 12, 57, 61, 62, 81, 88, 102, 104 106 DEEL 2 1.3.1 | 2.4 | 3.1 | 3.5 | 3.10.1 | 3.11.2 | 4.3.2 | 5.3.1 | 5.3.4 | 6 | 6.1 | 6.1.1 | 6.2.1 | 6.3 | 6.3.5 | 6.4.4 | 6.4.5 | 9.2

- **Soja**



TIPS 1, 3, 6, 34, 38, 57, 58, 67, 69, 80, 87, 100 DEEL 2 1.3.2 | 2.5.2 | 3.6 | 3.8.1 | 4.4 | 4.4.2 | 6.4.5 | 8.2.4 | 9.2 | 9.5.1 | 9.5.2 RINEKE Soja

- **Spiermassa**



TIP 86 DEEL 2 1.2 | 6.1.1 | 6.2.1 | 6.3.4 | 6.4.4

- **Spijvertering**



TIPS 35, 70, 80, 100 DEEL 2 1.1 | 1.4.2 | 2.1 | 2.3 | 3 | 3.3 | 3.4 | 3.6 | 3.7 | 3.8.1 | 3.10 | 3.11 | 3.11.1 | 3.11.2 | 5.3 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.5 | 6.1 | 6.3.2 | 8 | 8.2 | 8.2.1 | 8.2.2 | 8.2.3 | 9.4

- **Spinazie**



TIP 23 DEEL 2 2.5.2 | 3.6 | 4.4.2 | 9.4.6|

- **Stemmingswisselingen**



TIP 75 DEEL 2 1.4.5 | 3.5 | 3.6 | 6.1

- **Stevia**



TIP 39 DEEL 2 6.3.5

- **Stress, zie Chronische stress**

- **Stressbestendigheid**



TIP 79 DEEL 2 3.10 | 3.11 BOEK van stress naar geluk van Jurgen Spelbos

- **Sucralose**



TIP 57

- **Sucrose**



TIPS 37, 62, 99 DEEL 2 2.2

- **Sulforaan**



TIP 97 DEEL 2 3.9.2 | 7.7.3

- **Symbiose**



TIPS 26, 56 DEEL 2 3 | 8.2.4

- **Sympathisch zenuwstelsel**



TIP 105

- **Systemische ontstekingen, zie Chronische (laaggradige) ontstekingen**

- **Tahin**



TIP 31 DEEL 2 3.9.2

- **Tamme kastanjes**



Ze zijn in zowel natuurwinkels, speciaalzaken en soms zelfs in supermarkten vacuüm verpakt te koop. Kastanjemeel is vooral in natuurwinkels te koop. Zelf verzamelen en verwerken in de herfst is natuurlijk ook een leuke bezigheid. Goede bron van resistent zetmeel. Omdat het meel zoet van zichzelf is, hoef je ook bijna geen suikers te gebruiken.



TIPS 19, 33, 66, 88 DEEL 2 3.6

• Tandplaque



TIP 45

• Taurine

Niet-essentieel aminozuur dat onze cellen beschermt tegen oxidatieve stress en daarmee belangrijk is voor de mitochondriën. Beschermt ook onze antioxidant-enzymen. Verlaagt het risico op ziekten die met de mitochondriën te maken hebben, zoals neurodegeneratieve ziekten.¹¹² Oestrogeendominantie blokkeert mogelijk de aanmaak van taurine.¹¹³ Betrokken bij aanmaak en goede werking van neurotransmitters en galzouten.



Komt bijna niet voor in plantaardig voedsel (enkel in rode algen). De bronnen zijn vooral vis, schelpdieren, vlees, gevogelte, eieren en melkproducten. Vegetariërs, veganisten, zwangere vrouwen en ouderen lopen de grootste risico's op een tekort.



DEEL 2 3.6 | 3.9.2 | 4.3

• Tekort, tekorten



TIP 36 DEEL 2 3.8 | 3.8.1 | 3.9.2 | 3.10.1 | 3.11 | 3.11.1 | 4.4.2 | 5.2.1 | 5.2.2 | 5.3 | 5.3.2 | 5.3.11 | 6.1 | 6.1.1 | 6.3.2 | 6.4.1 | 6.4.3 | 6.4.4 | 6.4.5 | 9.2 | 9.4 | 9.5.4

- **Testosteron**



DEEL 2 3.6 | 6.4.3 | 6.4.4

- **Thermische werking voeding**



TIP 103

• Tinnitus

Wordt vaak oorsuizen genoemd. "Iemand met tinnitus hoort geluiden als fluiten, suizen, piepen, brommen en zoemen. Deze geluiden kunnen variëren van hard tot zacht, van hoog tot laag, van continu tot af en toe. Ze kunnen hoorbaar zijn in één oor of in beide oren." (bron: tinnitus.nl)



TIPS 75, 90 BOEK Tinnitus, er is iets aan te doen van Sandra Posthumus WEB tinnitus.nl

• Toxines: endogene (van binnenuit het lichaam), exogene (van buitenaf)



TIP 102 DEEL 2 1.3.2 | 2.3 | 2.5.4 | 2.7 | 3.3 | 3.8 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.1 | 4.2 | 5 | 5.3.1 | 6.3.5 | 7 | 7.7 | 9.2 | 9.4

• Transvetten, transvetzuren



TIPS 17, 47, 61, 76, 80, 88 DEEL 2 3.8.1 | 4.3.2 | 6.2.1 | 6.3.5 | 7.1 | 7.6 | 8.1.3 | 9.2 RINEKE Transvetten en industriële oliën

• Triglyceriden



TIPS 16, 51, 83, 89 DEEL 2 1.4.1 | 2.6.1 | 5.3.10 | 6.3 | 6.3.4 | 6.4.4 | 7.1 | 7.5

• Tryptofaan (L-tryptofaan)

Het aminozuur waar we 5HTP, **serotonine**, **melatonine** en vervolgens pinoline (om te dromen) uit aanmaken.



Chiazaad, volle zuivelproducten, kip, kalkoen, sesamzaad/tahin, haver, pompoenpitten, pruimen gedroogd, zeewieren, cacao.



TIPS 20, 31, 36, 40, 89 DEEL 2 2.9 | 3.6 | 3.7 | 3.10 | 5.3.6 | 5.3.11

• Tussendoortjes



TIPS 9, 19, 26, 36, 49, 58, 59, 93 DEEL 2 6.1 | 6.2.1 | 6.3 RINEKE Nodig je darmbacteriën ook uit als je een tussendoortje eet

• Tyrosine (L-tyrosine)

Aminozuur dat als grondstof dient voor dopamine, schildklierhormonen en (nor)adrenaline. Chronische stress gaat gepaard met veel verbruik van tyrosine.



Vlees en vis zijn de rijkste bronnen. Daarna cottage cheese, mozzarella, Parmezaanse kaas, zeewieren, witte bonen, lupine, tuinbonen, spirulina, sesamzaad/tahin.



TIPS 28, 31 DEEL 2 3.6 | 3.7 | 3.10

• T3, schildklierhormoon



TIP 78 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.2 | 1.4.5 | 3.9.2 | 3.10 | 5.3.3 | 5.3.10 | 6.3.2 RINEKE Schildklierwerking vertraagd

• Ui



TIPS 11, 17, 22, 23, 37, 66, 82, 100 DEEL 2 2.6.2 | 3.5 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.4 | 4.4.2 | 5.3.1 | 8.2.3 | 9.4.6

• UPF (ultra processed food)

Zo'n 70% van het voedsel in de supermarkt bestaat uit UPF.¹¹⁴



UPF wordt onlosmakelijk gekoppeld aan krimp van de **hippocampus**,¹¹⁵ **overgewicht**, een hoger risico op **depressie, hart- en vaatziekten, diabetes en beroertes**. Zelf je eten maken met onbewerkte enkelvoudige voedingsmiddelen lijkt van groot belang.



TIP 59 DEEL 2 2.2 | 4.3.2

• Vasculaire dementie



TIPS 71, 91 DEEL 2 1.4.1 | 6.3.4 | 7.5

• Veganisme, veganistisch voedingspatroon



De kritieke voedingsmiddelen zijn: voldoende eiwitten/aminozuren (bijvoorbeeld **taurine**), **choline, carnitine, omega 3 (EPA & DHA), vitamine B12, D, A, K2, jodium, ijzer**. En kunnen je darmen en darmslijmvliezen het aan? Veel plantaardig voedsel betekent over de hele linie ook meer **vezels** en **antinutriënten** verwerken. Dat lukt de ene darm beter dan de andere.



TIPS 20, 41, 58, 60, 75, 77, 82, 86, 95, 100 DEEL 2 1.4.3 RINEKE Veganisme, de voordelen en valkuilen BOEK Vegan vibes van Lisa Steltenpool

• Vegetariër



Aandachtspunten die voor veganisme gelden, kunnen ook van toepassing zijn op vegetariërs. Bijvoorbeeld de 25% hogere eiwitbehoefte.



TIPS 20, 41, 58, 60, 75, 77, 82, 86, 95, 100 DEEL 2 3.9.3

• Verslavingsgevoeligheid



TIPS 3, 19, 28, 43 DEEL 2 3.5.1 BOEK De gelukkig eter van Carola van Bemmelen

• Verzadigd vet



TIPS 13, 16, 47, 54, 98, 103 DEEL 2 2.3 | 2.4 | 2.5.2 | 2.5.3 | 2.5.4 | 3.5 | 3.8.1 | 7.6 | 9.2

• Verzadiging



TIPS 35, 78 DEEL 2 3.3 | 6.3.2 | 6.3.5 | 6.4.1 | 6.4.4 | 8.1.2

• Verzurende voeding, zie Zuur-basebalans

• Vette vis



TIPS 41 DEEL 2 2.2 | 2.3.2 | 9.4 RINEKE Vette vis, onontbeerlijk?

- **Vezels**

*We hebben 30 tot 40 gram vezels per dag nodig. Er zijn twee soorten vezels: niet-fermenteerbare (zoals zemelen) die zorgen voor volumevergroting van de ontlasting en fermenteerbare vezels (**MAC's**) die als energiebron voor darmbacteriën dienen en nodig zijn voor de aanmaak van korteketen-vetzuren.*



TIPS 12, 46, 51, 59, 61, 62, 63, 67, 69, 83, 84, 87, 88, 92, 95, 96, 98, 99, 103, 106 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.3 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.6.2 | 2.10 | 3.1 | 3.2.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.8.1 | 3.8.3 | 3.9.3 | 4.3.2 | 5.3.6 | 6.1.1 | 6.3 | 6.3.5 | 6.4.5 | 7.5 | 7.6 | 7.7.3 | 9.4 RINEKE Boterzuur WEB mlds.nl

• Virussen



TIPS 2, 14, 25, 40, 45, 56, 73, 74, 100 DEEL 2 1.2.1 | 1.4.5 | 2.1 | 3 | 3.10 | 4.2 | 5.2.2 | 5.3.1 | 7 | 9.1 | 9.5.4

• Vitamine A



Zie bètacaroteen voor de bronnen waaruit vitamine A gemaakt kan worden. Lever, vlees, vis, eidooier en zuivel zijn de kant-en-klare bronnen.



TIPS 51, 75, 96 DEEL 2 1.4.6 | 2.4 | 3.6 | 3.8.3 | 3.9.2 | 3.11.1 | 5.3.1 | 5.3.2 | 7.6 WEB voedingscentrum.nl

• Vitamine B

*De groep wateroplosbare vitamines bestaande uit thiamine (**vitamine B1**), riboflavine (**vitamine B2**), niacine/niacinamide (**vitamine B3**), pantotheenzuur (**vitamine B5**), **vitamine B6**, foliumzuur (**vitamine B11**), **vitamine B12**, **biotine** en **choline**. Ook PABA en inositol worden vaak tot de B-vitamines gerekend. Ze spelen een sleutelrol in de aanmaak van energie in onze cellen en nagenoeg alle vitale processen die onze gezondheid in goede banen moeten leiden. Denk aan aanmaak van **neurotransmitters**, **methylering**, leverontgiftig, omzetting van **omega 3- en 6-vetzuren** etc. Stress, medicijngebruik en 'lege calorieën', bewerkt voedsel etc. verhogen de behoefte aan B-vitamines drastisch.*



Niet iedereen kan de bovengenoemde vormen van B-vitamines goed omzetten. Zie bij ***polymorfisme***.



TIPS 2, 5, 11, 20, 35, 49, 59, 68, 72, 79, 82, 84, 95 DEEL 2 1.3.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 1.4.6 | 3.3 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.9.1 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.3.1 | 5.3.11 | 6.1.1 | 6.3.5 | 7.6 | 7.7.3 | 9.4 WEB orthokennis.nl

• Vitamine B1



Vlees, vis, lijnzaad, gedroogde peulvruchten, doperwten, kruiden en specerijen, edelgistvlokken, macadamia, marmite, asperges, haver.

Hoewel je niet vaak iets hoort over het belang van vitamine B1, is het wel degelijk van belang: bijvoorbeeld voor de aanmaak van acetylcholine, de belangrijkste neurotransmitter van je parasympatische zenuwstelsel.



TIP 5 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.4 | 3.10.1 | 5.3.2 | 7.7.3

• Vitamine B2



Edelgistvlokken, soja/tempé, paddenstoelen als shiitake en eekhoorntjesbrood, marmite, noten, pitten, zaden, ei, tarwekiemen.



TIP 75 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 3.6 | 3.9.2 | 5.3.2 WEB voedingscentrum.nl

• Vitamine B3



Boekweit, edelgistvlokken, tarwekiemen, kip/kippenlever, zongedroogde tomaten, hennepzaad, paprikapoeder, portabella, kamut, pinda's, zilvervliesrijst.



TIPS 5, 20, 22, 75, 76, 89 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.4 | 2.9 | 3.6 | 3.9.2 | 5.3.2 | 7.7.3 WEB
voedingscentrum.nl

• Vitamine B5



Edelgistvlokken, amandelen, shiitake, champignons, ei, pinda's, avocado, kip/kippenlever, zonnebloempitten, vollemelkproducten, zoete aardappelen, linzen.



DEEL 2 1.4.1 / 1.4.6 / 2.4 / 3.9.2 / 5.3.2 [WEB](#) voedingscentrum.nl

• Vitamine B6



Zowel te hoge als te lage B6-waardes* zijn neurotoxisch. Door allerlei omstandigheden kan vitamine B6 stapelen. Dit uit zich in te hoge bloedwaardes tijdens controles en/of neuropathie. Er kunnen allerlei oorzaken zijn van deze te hoge waardes, zoals:

- Te hoge inname via supplementen (de P5P-vorm als supplement doet dit minder vaak).
- Leveroverbelasting (de lever moet vitamine B6 omzetten in zijn actieve, werkzame vorm. Als dit niet gebeurt, stapelt het zich en kan het toxisch worden).
- Een overmaat aan bepaalde darmbacteriën zoals enterococci. Ook dysbiose door andere oorzaken en/of een leaky gut kunnen de omzetting van B6 naar de actieve P5P vorm verstoren.
- Een tekort aan zink, magnesium, kalium, kobalt, mangaan, ijzer, molybdeen, B-vitamines (vooral B2, B3 en B12) die nodig zijn voor de omzetting van B6 in de lever.
- Lysinetekorten (omdat B6 anders niet kan worden opgenomen in de cel).
- Pilgebruik kan ook verandering in de stofwisseling van vitamine B6 veroorzaken.

* Bepaalde medicijnen kunnen voor tekorten aan B6 zorgen.¹¹⁸



Kip, haring, soja, tarwekiemen, haver, paprika, zoete aardappel, pistache noten, bananen.



TIP 68 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.4 | 2.5.4 | 3.6 | 3.9.2 | 5.3.2 | 7.7.3 voedingscentrum.nl/

• Vitamine B11, foliumzuur (in sommige landen B9 genoemd)



Agar-agar, lever, edelgistvlokken, asperges, rode biet, gedroogde en verse kruiden, broccoli, eidooier, boerenkool, haver.



TIPS 13, 68 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.4 | 3.5 | 3.6 | 3.9.2 | 3.10.2 | 5.3.2 | 7.7.3 WEB voedingscentrum.nl

• Vitamine B12



In dit boek ben je al heel wat oorzaken van mogelijke B12-tekorten tegengekomen: medicijnen, maagzuurproblemen, leaky gut en vegetarische of veganistische diëten. Nog steeds gaan er geruchten dat B12 ook in plantaardig voedsel als zeewier en algen te vinden zijn. Tot op heden lijkt dat geen vervanging voor de B12 in dierlijk voedsel. Bovendien zijn dit mogelijk vormen van B12 (analogen) die juist de opname van échte B12 verstoren. En dus mogelijk het tegengestelde bewerkstelligen (geldt mogelijk niet voor chlorella).¹¹⁹



TIPS 23, 44, 75, 97 DEEL 2 1.4.1 | 1.4.6 | 2.4 | 3.5 | 3.6 | 3.9.2 | 3.10.2 | 4.3.2 | 5.3.2 | 6.4.1 | 7.7.3 BOEK Is het misschien vitamine B12 tekort? van Sally M. Pacholok & Jeffrey M. Stuart WEB natuurdietisten.nl/epidemie-misdiagnose-b12 | stichtingb12tekort.nl

• Vitamine C

Veel meer dan een weerstandsvitamine en antioxidant. Ook van essentieel belang voor de aanmaak van neurotransmitters en een gezonde GABA-glutamaatbalans.¹²⁰ Hersenen en bijnieren bevatten de hoogste concentraties vitamine C.



Rozenbottel, bieslook, peterselie, koriander en andere kruiden en specerijen (verse en gedroogd), kiwi, koriander, paprika, mierikswortel, zwarte bessen, fruit en groenten.



TIPS 11, 14, 20, 22, 53, 70, 90, 97, 101 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5.4 | 3.6 | 3.7 | 3.9.1 | 3.9.2 | 4.3.1 | 4.4.1 | 4.4.2 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.9 | 5.3.11 | 5.3.12 | 6.1.1 | 6.4.1 | 7.6 | 7.7.3 | 8.1.3 RINEKE
Vitamine C en je brein

• Vitamine D3



We hebben dagen met 10.000 lux nodig om vitamine D aan te maken (op bewolkte dagen is dat slechts 1.000). Noch voeding, noch weer zijn in Nederland optimaal voor voldoende vitamine D-aanmaak. Suppletie op basis van bloedwaarden lijkt dan ook verstandig. Weet ook dat er voldoende **magnesium** moet zijn om vitamine D om te zetten in zijn werkzame vorm.¹²¹ Mensen met *overgewicht* hebben een groter risico op vitamine D-tekorten. Niet bekend is of het oorzaak of gevolg is.¹²²



Vis (vooral haring), ei, kip, boter, crème fraîche, shiitake, portabella. Voldoende zonlicht is een must voor aanmaak van voldoende vitamine D. Dit geldt voor zowel mens als dier. Aangezien veel dieren niet meer buiten lopen zijn de vitamine D gehaltes in vlees, boter, ei, zuivel lager dan toen dieren nog niet op stal gehouden werden.



TIPS 2, 5, 18, 20, 22, 36, 93, 96 DEEL 2 1.3.1 | 1.3.2 | 1.4.1 | 1.4.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5.1 | 3.6 | 3.8.1 | 3.8.3 | 5.2.2 | 5.3.1 | 5.3.2 | 6.4.1 | 7.2 | 7.7.3 BOEK Nieuw licht op vitamine D van dr. Gert Schuitemaker

• Vitamine E

Belangrijke antioxidant om vetzuuroxidatie te voorkomen.



Amandelen, hazelnoot(olie), tarwekiemolie, zonnebloempitten, olijfolie.



TIPS 17, 70, 76, 96 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5.4 | 3.9.1 | 4.3.1 | 5.3.1 | 5.3.2 | 5.3.9 | 6.4.6 | 7.3
| 7.6 | 7.7.3

• Vitamine K

Vitamine K is belangrijk voor de myelinedsche en biedt neuronen bescherming. Optimale vitamine K gedurende het hele leven lijkt het risico op cognitieve problemen te verlagen.¹²³ Mogelijk heeft onvoldoende vitamine K een relatie met de ziekte van Alzheimer (doordat het ontstekingen/atherosclerose aan hart en vaten verergert).¹²⁴



Zeker mensen die statines gebruiken, doen er goed aan om goed op hun vitamine K2-status te letten. Q10 en vitamine K raken dan namelijk makkelijk verstoord.¹²⁵ Daarmee neemt het risico op bringerelateerde klachten/ziekten toe: ook omdat stapeling van calcium (door een tekort aan vitamine K2) tot de dood van neuronen kan leiden



K1 (bloedstollingsregulator) komt vooral voor in bladgroenten, vitamine K2 (anti-ontsteking) vooral in natto, kaas en yoghurt.



Er is zelfs kaas die op zijn gehalte aan vitamine K2 wordt getest: cholfitty.com



TIPS 96, 97 DEEL 2 1.4.6 | 2.3 | 3.3 | 7.7.3 WEB voedingscentrum.nl | orthokennis.nl: veel meer essentiële functies dan alleen bloedstolling

• Voedingssupplementen



TIP 70 DEEL 2 1.3.1 | 1.4.6 | 3.3 | 3.5.1 | 4.2 | 4.4.2 | 6.1.1 | 8.1.3 RINEKE Voedingssupplementen, wenselijk of weggegooid geld? WEB ivg-info.nl (onafhankelijke informatie over voedingssupplementen, ook als het gaat om de combinatie met medicijnen)

• Voedselintoleranties



TIPS 100, 106 DEEL 2 2.3 | 3.3

- **Vrije radicalen, zie Oxidatieve stress**

- **Walnoten**

Walnoten hebben al bij 60 tot 85 gram per dag gunstige effecten op onze darmflora. Vooral op bacteriën die bijdragen aan een gezonde bloeddruk, boterzuur aanmaken en onze darmslijmvliezen beschermen.¹²⁶ Dit door zowel de omega 3-vetzuren, als de vezels en beschermende stoffen erin.



TIPS 31, 36, 41, 61 DEEL 2 2.5.2 | 3.9.2 | 3.11.2 | 4.4.2

- **Westers voedingspatroon**



TIPS 10, 44, 58, 59 DEEL 2 1.3 | 1.3.2 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 3.5 | 3.8.1 | 3.9.1 | 4.3.2 | 6.1.1 | 6.2.1 | 9.2

- **Wildplukken**

*Een van de voordelen van wildplukken is dat voedsel dat groeit in een niet verstoorde bodem in de natuur aanzienlijk meer wezenlijke voedingsstoffen en **polyfenolen** bevat.*



TIPS 23, 53 DEEL 2 9.4 BOEK Het wildplukkookboek van Edwin Florès, Ron Blaauw & Bobby Rust | Het wilde genieten van Anneke Bleeker (via www.project7-blad.nl) | Welke eetbare plant is dat? Van ANWB | De smaak van wildplukken van David Hamilton [WEB](#) inhetwildeweg.nl

- **Xenobiotica**

Het is afgeleid van 'vreemd voor het leven'. Het zijn lichaamsvreemde stoffen oftewel chemische, door de mens vervaardigde stoffen, vooral uit de petrochemische industrie en/of uit geneesmiddelen die in levende wezens worden teruggevonden. Bij een teveel kunnen ze bijdragen aan allerlei klachten en ziektebeelden. Zeker bij jongeren, zwakkeren, zieken of mensen met een zwakke ontgifting.



DEEL 2 3.8 | 3.8.1 | 3.9.2 | 4.2 | 8.3 | 9.2 | 9.4 RINEKE Hormoonverstorende stoffen

• Xeno-oestrogenen

Dit zijn xenobiotica die vooral een ontregelende werking hebben op onze oestrogeenbalans. Het worden ook wel endocriene disruptors genoemd.



TIPS 11, 37, 41, 79, 94, 96, 102 DEEL 2 1.3.2 | 3.6 | 3.8.1 | 3.9.2 | 6.3.5 | 8.3 | 9.2 | 9.5.2 RINEKE Hormoonverstorende stoffen BOEK Alles draait om je hormonen van Rineke Dijkinga

• Zeekraalzilt

Een ideale zoutvervanger en heerlijke smaakmaker ter vervanging van geraffineerd zout. Geraffineerd zout is 99,9% natriumchloride waar jodium aan toegevoegd is. Zeekraal bevat een derde zout en bestaat voor de rest uit mooie hoeveelheden kalium, magnesium, calcium, ijzer, koper en mangaan.



TIPS 16, 70, 81, 87, 99 DEEL 2 6.3.5

• Zeesla

Bevat slechts 3,03 gram natrium per 100 gram gedroogd. Het bevat 43,3 mg jodide per kilo (als natriumjodide of kaliumjodide). De ADH van jodium voor een volwassene is circa 150 microgram per dag. Dat zou met 3 gram zeesla per dag gehaald worden. Eet je ook andere jodiumbronnen, dan gebruik je minder. Verder bevat het 10% eiwitten, 10% koolhydraten (waarvan 1% suiker), 40% vezels en 40% omega 3-vetzuren.



TIPS 16, 70, 78, 100 [WEB](#) saline-farming.nl

- **Zeewier**



TIPS 6, 11, 13, 25, 28, 40, 56, 60, 78, 100, 107 [DEEL 2](#) 3.6 | 4.3.2 [WEB](#) wereldvanzeewier.nl

• Zelfzorglaboratoria

In Nederland zijn er heel wat laboratoria waar je zelf bloed-, urine- of ontlastingonderzoeken kunt laten doen. Een mooie ontwikkeling, zeker omdat er ook nog steeds artsen zijn die een vitamine B12- of D-bepaling onzinnig vinden.¹²⁷ Het kan echter ook tegen je werken, omdat iedereen voor eigen dokter kan gaan spelen en een gerichte behandeling van klachten dan achterwege blijft. Mijn advies zou zijn: kies voor een lab dat samenwerkt met zorgprofessionals die jou kunnen assisteren bij de uitslagen. Een aantal labs waar ik goede ervaringen mee heb opgedaan (er zijn er veel meer): rpsanitashumanus.com, bloedwaardentest.nl, biocoherence.eu (alleen door therapeuten/artsen aan te vragen), medivere.nl, biovis-diagnostik.eu/nl en prohealth.nl.



TIP 2 DEEL 2 2.4

• Zink

Belangrijk als verdediging tegen binnendringende ziekteverwekkers. En om lichaam en brein te beschermen tegen een overactief immuunsysteem, diabetes, auto-immuunziekten, chronische ontstekingen, allergieën en achteruitgang van cognitieve vermogens. Zink wordt vaak gezien als de poortwachter van het immuunsysteem.¹²⁸ Zelfs geringe tekorten aan zink kunnen de immunreactie al flink verzwakken.¹²⁹ In het Westen is de verwachting dat het vooral ouderen zijn (circa 30%) met te weinig zink.



Oester, kip, edelgistvlokken, zeewieren, hennepzaad, sesamzaad, haver, peulvruchten, noten, pitten, zaden, tarwekiemen en kruiden als slaapmutsje, berk, gember, brandnetel, driekleurig viooltje, druif, guldenroede, knoflook, zoethout en witte waterkers.



TIPS 11, 20, 25, 34, 36, 41, 44, 70, 73, 78, 82, 107 DEEL 2 1.3.1 | 1.3.2 | 1.4.6 | 2.3 | 2.4 | 2.5.4 | 3.6 | 3.7 | 3.8.1 | 3.8.3 | 3.9.1 | 3.9.2 | 3.10.1 | 3.11.1 | 4.3.1 | 4.3.2 | 5.2.2 | 5.3.2 | 5.3.9 | 5.3.11 | 5.3.12 | 6.1.1 | 6.3.5 | 6.4.1 | 7.6 | 9.2 | 9.4

• Zoete aardappel



TIPS 40, 49, 51 DEEL 2 3.5 | 9.4.6

• Zoethout

Heeft een gunstig effect op onze bijnierenergie die door chronische stress ondermijnd kan raken. Voor zoethout geldt een maximum dosering van 1 gram per 10 kilo lichaamsgewicht per dag. Het voedingscentrum adviseert maximaal 3 tot 4 koppen pure zoethout-thee per dag. Risicogroepen voor zoethout zijn: kinderen, zwangere vrouwen, mensen met (aanleg voor) een hoge bloeddruk, mensen met (aanleg voor) vasthouden van vocht.



TIP 39 DEEL 2 2.3.1 | 3.10.2

• Zoetstoffen



TIPS 8, 12, 38 DEEL 2 1.3.1 | 3.5 | 3.8.1

• Zongerijpte tomaten



TIP 100

• Zonnebloemolie



TIP 103 DEEL 2 2.5.2 | 2.5.4 | 2.6.2

• Zonnebloempitten



TIPS 58, 70, 82

• Zonuline

De tight junctions die de epitheelcellen in onze darmslijmvliezen dicht bij elkaar houden worden gereguleerd door zonuline. Een verhoogd zonuline is vaak een teken van een leaky gut of leaky brain en bloed-hersenbarrière.



DEEL 2 7.7.1

• Zuivel, zure zuivel



TIPS 69, 100 DEEL 2 1.3.2 | 2.5.3 | 2.5.4 | 2.6.1 | 3.6 | 3.11.2 | 6.3.5 | 8.1.1 | 8.1.2 | 8.2.1 | 8.2.3

• Zuurvormend voedsel, zuur-basebalans

TIPS 55, 65 DEEL 2 1.3.2 | 2.3 | 2.10 | 3.10.1 | 3.10.2 | 5.2.2 | 8.2.4 RINEKE Zuur-basebalans BOEK
Verbasing over verzuring van Florentine van Vollenhoven

• Zwakke spijsvertering



TIP 103 DEEL 2 2.3 | 8.2 | 8.2.1

• Zwangerschap, borstvoeding



TIPS 15, 18, 77, 95, 102

• Zware metalen

Genereren vrije radicalen. Deze kunnen zorgen voor meer ontstekingen en dit kan mogelijk bijdragen aan neurodegeneratie. Blootstelling eraan geeft pas jaren later klachten. Mogelijk wordt bescherming geboden door kurkuma, knoflook, mariadistel, gezonde darmen, gezonde darmslijmvliezen, chlorofyl, volop **antioxidanten** (vooral **enzymatische** als **glutathion**) en liponzuur.



TIP 68 DEEL 2 3.9.2 | 4.1 | 4.2 | 9.2

• Zwarte knoflook



TIPS 51, 74, 80 WEB zwarteknoflook.nl

• Zwavel



TIPS 11, 23, 50, 68, 72, 82 DEEL 2 1.4.6 | 2.3 | 3.6 | 3.9.3 | 7.1