



# Stappenplan: naar zorgzame voeding

Doe jij mee aan het letterlijk en figuurlijk op de kaart zetten van 'zorgzaam voedsel'? Door eten te serveren/ te adviseren/te verbouwen dat de gezondheid van mens, dier, plant en bodem optimaal ondersteunt?

Met de tips in dit stappenplan geven we jou handelingsperspectief én keuzemogelijkheden om bij elke hap een gezonde stap te zetten. Of dat nu aan de keukentafel, in restaurants, in bedrijfs-, instellings-, schoolkantines of openbare gelegenheden is. Je zult zien dat die gezonde stappen haalbaar, betaalbaar, smakelijk, gezond, lokaal en voedend zijn.





Mijn naam is Rineke Dijkstra. Ruim 20 jaar bezig met dezelfde passie en missie: *Mensen vertellen over de kracht van (h)eerlijke, onbewerkte voeding. En ze verleiden om zelf weer de regie te pakken over hun etensbord. Letterlijk en figuurlijk is er een wereld te winnen met 'zorgzame voeding'.*



## 15 TIPS OM EEN GEZONDE STAP TE MAKEN

Sta jij op het punt om je eerste stappen te zetten op het gebied van zorgzame voeding? Bekijk dan de 15 tips hieronder. Kies er één of twee uit om mee te starten. Het maakt niet uit welke je kiest. Voor je het weet heb je de smaak te pakken en pas je spelenderwijs ook de andere tips toe.

*Ben je al lang aan de slag? Geef dit stappenplan dan s.v.p. door aan iemand die de eerste stappen nog moet zetten.*

## Werk aan fitte en vitale cellen

Des te beter onze lichaamscellen functioneren, des te beter is onze gezondheid. En het functioneren van onze cellen is mede afhankelijk van de kwaliteit van het voedsel dat wij eten. Dus wil jij werken aan fitte en vitale cellen...

**Tip 1:** Eet dan één keer per dag een hapklaar ingrediënt rechtstreeks uit de natuur.

Iets waar de industrie, jouw pan of oven niet aan te pas is gekomen. Dat kan bijvoorbeeld een stuk komkommer, wortel, vers fruit, ongebrande noten of een pluk kiemen zijn.



**Tip 2:** Kokkerel minstens één keer per week (maar liefst veel vaker) met herkenbare ingrediënten.

Dat zijn ingrediënten die in recepten in kookboeken staan en waarvan jij weet wat het is: water, zout, tomaat, etcetera. Stoffen als mononatriumglutamaat staan niet in een kookboek en wil je zoveel mogelijk vermijden. Een soep of spread als broodbeleg kun je supergemakkelijk zelf maken. Bijvoorbeeld deze romige tuinbonenspread: betaalbaar, snel, voedzaam en enkel met herkenbare ingrediënten.

## Geef optimale brandstof voor gezondmakende (darm-)bacteriën

**Tip 3: Van geraffineerd naar volkoren.** Vervang geleidelijk alle geraffineerde producten in je keukenkastje door volkoren varianten mét vezels. Tarwebloem wordt dan tarwemeel, bruinbrood wordt dan volkorenbrood, witte spaghetti wordt volkoren spaghetti, wraps van bloem vervang je door volkoren wraps etc.

**Tip 4: Kies voor andere volkoren granen dan tarwe.** Denk aan rogge, gerst, haver, boekweit etc. Tarwe eten we al zo vaak. Variatie, voedzaam, vezelrijk, voldoende vocht zijn een paar voorwaarden die je gezond makende darmbacteriën stellen aan voedsel.

**Tip 5: Eet meer groenten.** Minimaal 250 gram per dag, maar nog liever 500 gram. Ook voor mensen met een smalle beurs is er een prachtige groente waarmee je darmbacteriën een grote dienst bewijst: elke dag wat uien en knoflook. Een flinke ui weegt als snel 200 gram. Of liever iets met koude aardappel? Prachtig voedsel voor je gezonde darmbacteriën. Zie QR code voor mijn artikel over resistent zetmeel.



**Tip 6:** Toe aan een volgende stap? Maak er dan een sport: **eet elke dag alle kleuren van de regenboog** wat betreft groente, fruit, kruiden, specerijen te eten. Waarom zou je van je andijviestamppot geen *Regenboog andijviestamppot* of *Nasi met alle kleuren van de regenboog* maken?

# Kies voeding die ontstekingen remt, niet aanjaagt

Ons huidige voedingspatroon werkt laaggradige ontstekingen in de hand. Dat is de reden van veel van onze chronische ziekten. Simpele tips waarmee je een start kunt maken en geen 'olie op het ontstekingsvuur' gooit zijn deze:



**Tip 7: Vervang zonnebloemolie door goede, koudgeperste olijfolie.** En vervang je halvarine/margarine/bak-en-braad door een beetje roomboter, ghee of een combinatie van olijfolie/roomboter om in te bakken.

**Tip 8: Een mooie extra stap richting een gezonde Omega 3/6 balans** in je voeding zet je door bijvoorbeeld een koffielepel lijnzaadolie door je muesli te doen.

**Tip 9: Bouw tussendoortjes geleidelijk af.** Eerst door ze te vervangen door gezondere varianten en uiteindelijk door te stoppen met tussendoortjes. Is dit gemakkelijk? Nee, dat is misschien wel de moeilijkste van alle ontstekingsbevorderende voedingsfactoren om weer regie over te krijgen. Overal worden we overspoeld met lekkernijen die onze gezondheid niet ten goede komen (en dan druk ik me nog vriendelijk uit).

**Tip 10: Daag jezelf uit.** Kijk eens waar je een eerste stap mee kunt zetten uit het schema op de volgende pagina. Schrap/minimaliseer eentje aan de linkerkant en kies eentje aan de rechterkant uit om mee te starten.

## Daarom:

- Zorg altijd dat je bijvoorbeeld een zakje noten/zaden bij de hand hebt. Eet er desgewenst een blokje zwarte chocola bij. Of maak zeer simpel je eigen 'Tahin chocoballetjes' of 'fantasieballetjes'. Zie QR code hierboven.
- Werk je een groot deel van de dag binnen de muren van een bedrijf/instelling? Organiseer dan dat er een gezonde 'snoeppot' of hoekje in de kantine komt waar je wél je trek op een gezondere manier kunt stillen.
- Als er iets gevierd wordt, serveer dan ook een gezonde variant. Dan kan iedereen zelf kiezen. Nu hebben ook de mensen die wel gezond willen (of moeten) eten geen keuze voor een gezonde traktatie. De ontbijttaart hieronder, met de ingrediënten die menigeen als ontbijt eet, gaat stevast als eerste op.



## schema bij TIP 10

### AANZETTEN TOT ONTSTEKINGSACTIVITEIT

Bewerkt industrieel voedsel (fast food, bewerkte vleeswaren/rood vlees, snacks, kant-en-klaar maaltijden)
Dierlijk eiwit
Vetrijk voedsel in combinatie met veel calorieën
Veelvuldige eetmomenten / tussendoortjes op een dag
Suikers, vooral uit frisdrank
Snelle koolhydraten
Transvetten/geraffineerde oliën.

### AANZETTEN TOT ONTSTEKINGSREMMING

Groente
Fruit
Noten
Peulvruchten
Volwaardige granen
Onbewerkt of nauwelijks bewerkte voedsel
Minder eetmomenten op een dag en minimaal 12 uur per etmaal niet eten**

\*Bij veel van onze bak- en bereidingsmanieren ontstaan grote hoeveelheden vrije radicalen (AGE's genoemd). Deze veroorzaken ontstekingen. Meer informatie hierover vind je via deze QR-code.

\*\* Er kunnen redenen zijn om wel vaker kleine hapjes te eten. Bijvoorbeeld in het geval van ernstige ziekten, ondergewicht en/of bloedsuikerspiegelontregelingen die (nog) niet onder controle zijn.



## Voorkom insulineresistentie/metabool syndroom

### Tip 11: Verminder de inname van frisdrank en vruchtensap

Veel frisdrank en vruchtensap drinken wordt wel eens 'de snelweg' naar ontstekingen, overgewicht en ziekten die te maken hebben met onze suikerstofwisseling genoemd. Ze ontregelen de bloedsuikerspiegel als geen ander voedingsmiddel en geven GEEN gevoel van verzadiging. Dus met een beetje pech eet je veel meer op de dagen dat je zoete drankjes drinkt. Drink nog sporadisch frisdrank en vruchtensap. Schakel geleidelijk over naar smaakwatertjes, en/of kruidenthee die je helemaal naar eigen smaak kunt maken. Maak het jezelf gemakkelijk door een kan 'smaakwater' op je aanrecht, bureau of in de bedrijfskantine neer te zetten.



### Tip 12: Aan de slag met de principes van de mediterrane keuken

De mediterrane keuken staat nog altijd met stip op nummer 1 als het gaat om de preventie van chronische ziekten. Zeker waar het metabole ziekten die verband houden met een ontregelde insuline/suikerstofwisseling betreft. Mediterraan lunchen staat erom bekend dat het de zin in tussendoortjes in de namiddag vermindert. Mediterraan lunchen is lang niet zo ingewikkeld als je misschien denkt. Zelf een plak roggebrood met een voedzame soep erbij (neem die eventueel in een thermoskan mee naar je werk) is al een prachtige lunch. Die zou ook elke bedrijfskantine in een handomdraai kunnen serveren.



## Werk actief aan een schone omgeving, zowel intern als extern

**Tip 13:** Je zult er misschien niet als eerste aan denken maar **rust, reinheid en regelmaat** zijn de belangrijkste factoren om je interne omgeving 'schoon te houden': alle functies en processen in ons hele lijf en brein zijn onderhevig aan de ritmes van de natuur, van dag en nacht en van de seizoenen.

Als je nog te weinig rust en regelmaat in je leven hebt:

- Ga dan eens een maand lang elke dag op hetzelfde moment naar bed en sta op hetzelfde moment op.
- Gun jezelf een maand lang elke dag om uiterlijk 20.00 uur rust, door te stoppen met activiteiten als werk, computeren, spannende games/films. Zo krijgt je zogenaamde parasympatische zenuwstelsel (die zaken als spijsvertering, slaap, herstel, reparatie regelt) weer een eerlijke kans om jouw gezondheid in goede banen te leiden.

**Tip 14: Drink voldoende schoon water.** "U bent niet moe, u heeft dorst" en "U heeft geen trek, u heeft dorst" zijn bekende uitspraken. Zonder voldoende schoon water en vocht (er wordt uitgegaan van 30 ml per kilo lichaamsgewicht, inclusief groente/fruit) kan je lichaam voedingsstoffen niet goed aanvoeren richting jouw cellen. En worden noch afvalstoffen niet goed afgevoerd.

**Tip 15: Doe minimaal één keer per week (een deel van) je boodschappen bij een regeneratieve boer/teler:** boeren en telers die hun bodem en omgeving koesteren en zo bijdragen aan voedsel dat jou van veerkrachtige voedingsstoffen voorziet, bijdragen aan schoon water en biodiverse landschappen. Uitgebreide informatie en adressen vind je hier.



## Ter overpeinzing



"De mens is wat hij eet, maar ook wat ons eten heeft gegeten. Als wij niet meer weten wat we eten, weten we dan nog wel wie we zijn?"

Wil jij meer stappen zetten naar 'zorgzame voeding' voor jou en je naasten?  
Lees dan mijn uitgebreide artikel 'Zorgzame voeding'



### Disclaimer:

- Voeding slechts één van de pijlers is waarmee onze gezondheid te beïnvloeden is.
- Voeding die als gezond te boek staat is slechts gezond als jij het kunt verteren/verdragen.
- Bij bepaalde klachten/ziekten/periodes in het leven kunnen voedingsstoffen die als gezond te boek staan (tijdelijk) minder geschikt zijn.