# WAT ALS JE JOUW KLACHTEN WÉL KUNT VERMINDEREN?

*Handboek voor auto-immuunaandoeningen*

LEEFSTIJLSTUDIO BALANS

## Wat als jij jouw klachten wél kunt verminderen?

Toen ik de diagnose kreeg Syndroom van Sjögren werd er door de reumatoloog gezegd:
“Leer er maar mee leven”

In het begin legde ik me daar bij neer, maar met de jaren voelde ik steeds meer weerstand op die uitspraak. En mijn gevoel is juist gebleken! Je kunt zelf veel meer dan je denkt!

Mijn naam is Ilse en ben opgeleid tot leefstijlcoach, gewichtsconsulent en stress- en burn-out coach. Ook heb ik een opleiding Orthomoleculaire voeding gevolgd. Door deze opleidingen en het vele speurwerk op internet en in boeken en uit eigen ervaring, ben ik tot de conclusie gekomen dat je zelf veel meer kunt dan dat je denkt. Wanneer je weet hoe je lichaam werkt en wat het nodig heeft krijg je zoveel mooie inzichten.

Het lichaam is zo’n wonderlijk iets. Het doet er altijd alles aan om ons zo goed mogelijk in leven te houden. Al denk je er soms wel eens anders over… Toch als je begrijpt hoe het allemaal werkt, dan ga je het ook inzien en ga je uiteindelijk op een andere manier met je lichaam om. Veel liefdevoller en je wilt er alles aan doen om je lichaam zo goed als mogelijk te gaan voorzien van wat het nodig heeft.

Inmiddels begeleid ik mensen in mijn praktijk om hun gezondheid te verbeteren en klachten te verminderen. Ik geef ze inzichten in hoe het lichaam werkt en hoe we er het beste voor kunnen zorgen in lijn met hoe ons lichaam zo optimaal mogelijk functioneert. Holistisch gezien, dus op het gebied van voeding, aanvullingen op voeding, beweging, ontspanning en mindset. Hierdoor kan het lichaam in veel gevallen zichzelf gaan helen en kunnen klachten verminderen. Dit is wel een persoonlijke reis, die voor iedereen weer anders kan zijn.

In dit e-book geef ik je heel veel informatie over wat je zelf allemaal kan doen. Deze informatie geldt in principe voor iedereen met een auto-immuunaandoening. Het kan zijn dat een aantal dingen voor jou al helder zijn en dat je die al toepast. Maar wellicht staan er ook weer nieuwe inzichten in.

Ik heb geprobeerd om het zo simpel mogelijk uit te leggen, zodat het voor iedereen te begrijpen is. Achterin vind je ook nog wat woorden die ik uitgelegd heb om je het zo verder te helpen begrijpen.

Hopelijk kan ik jou ook kan inspireren met deze waardevolle informatie om wat mooie veranderingen te gaan doorvoeren. Kijk wat voor jou nu op dit moment mogelijk is. Waar je begint maakt eigenlijk niet uit, want elk stapje wat je maakt kan al een positieve verandering gaan geven.

Het is ook zeker niet gemakkelijk om je leefstijl “even” aan te passen, want je moet er veel voor doen en laten. En je onbewuste brein werkt daar ook niet altijd in mee. Neem er dan ook zeker de tijd voor. Maar oh, wat is het veel waard om weer meer energie te ervaren en beter te kunnen leven met je aandoening!

Zou je na het lezen van dit e-book een vliegende start willen maken? Dan begeleid ik jou daar graag in, zodat je ook sneller resultaat kunt gaan ervaren. Meer hierover op bladzijde 27.

Liefs Ilse

**INHOUDSOPGAVE:**

Blz 5 AUTO-IMMUUNAANDOENING
5 HOE ONTSTAAT EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING?
5 ALLE ZIEKTES BEGINNEN IN DE DARMEN
6 WANNEER GAAT HET MIS?
6 RISICOFACTOREN VOOR EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING
7 HET “MODERNE LEVEN” EN GEZONDHEID
8 VOEDING EN AUTO-IMMUUNAANDOENINGEN: WAT JE MOET WETEN
9 WAAROM EIWITTEN ZO BELANGRIJK ZIJN
10 KIES BEWUST VOOR KWALITEIT
10 AUTOFAGIE: JE LICHAAM IN BALANS HOUDEN
11 EIWITSMOOTHIES: EEN MAKKELIJKE MANIER OM AAN JE EIWITTEN TE KOMEN
12 LOW-CARB: GEZONDE KOOLHYDRATEN KIEZEN
12 VAN GLUCOSE NAAR VETVERBRANDING
12 WAAROM KOOLHYDRAATARM ETEN?
13 GEZONDE VETTEN
13 WAT KUN JE BETER NIET MEER ETEN
13 GLUTEN
14 ZUIVELPRODUCTEN
14 SOJA: GEFERMENTEERDE VERSUS ONGEFERMENTEERDE
15 LECTINES
15 OXALATEN
16 WAT JE LICHAAM BLIJ MAAKT
17 BALANS IN JE MAALTIJDEN
18 STRESS
18 HOE VOORKOM JE STRESS GERELATEERDE GEZONDHEIDSKLACHTEN?
19 TOXISCHE GEDACHTEN EN EMOTIES
19 TOXISCHE RELATIES
20 SPIEREN EN BEWEGING
21 TIPS VOOR BEWEGEN MET EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING
22 SLAAP EN HERSTEL
22 MINDFULNESS EN MEDITATIE
23 WAAROM KOUD DOUCHEN KAN HELPEN BIJ AUTO-IMMUUNAANDOENINGEN
24 SAUNA
25 AANVULLING VAN VOEDING, ESSENTIEËL STEUNTJE IN DE RUG
26 BLOEDGLUCOSE EN ONTSTEKINGEN
26 AANVULLEN VAN COLLAGEEN
27 MEER WETEN? PLAN EEN GRATIS GESPREK IN!
29 WOORDVERKLARINGEN
30 INTERESSANTE LITERATUUR

## AUTO-IMMUUNAANDOENING

Er bestaan meer dan 100 verschillende soorten auto-immuunaandoeningen. De meest voorkomende zijn:
- Ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- Reumatoïde Artritis
- MS
- Diabetes type 1
- Psoriasis
- Vitiligo
- Coeliakie

In dit e-book richten de adviezen zich op het aanpakken van een overactief immuunsysteem, een kenmerk van alle auto-immuunaandoeningen. Vaak is een metabolische disfunctie (1) ook een van de oorzaken van het krijgen van een auto-immuunaandoening. Door de tips in dit e-book te volgen wordt ook je metabolisme verbeterd. Misschien is het je trouwens al opgevallen dat ik praat over een aandoening en niet over een ziekte. Dat is met een reden. Ziekte klinkt erg negatief. Negativiteit is absoluut niet bevorderlijk voor je gezondheid.

## HOE ONTSTAAT EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING?

Ons immuunsysteem beschermt ons tegen indringers zoals bacteriën en virussen. Het kan lichaamsvreemde stoffen herkennen en vernietigt alles wat niet “eigen” is. Zo blijft ons lichaam gezond.

Het immuunsysteem zorgt ook voor extra verdediging op kwetsbare plekken, zoals de darmwand en de huid. Onze gezondheid hangt daardoor sterk samen met de gezondheid van onze darmen. Alles wat via de huid, longen en spijsvertering in ons lichaam komt, kan invloed hebben. Daar kom ik later in dit e-book nog op terug.

## “ALLE ZIEKTES BEGINNEN IN DE DARMEN”

Al 2500 jaar geleden zei Hippocrates dit, en tegenwoordig weten we steeds beter hoe belangrijk de darmen zijn. De darmwand laat nuttige voedingsstoffen door die het lichaam nodig heeft, zoals bouwstoffen, energie, vitamines en mineralen. Schadelijke stoffen zoals toxines en bacteriën horen in principe met de ontlasting het lichaam te verlaten.
Maar helaas zien we tegenwoordig steeds vaker het fenomeen van een “lekkende darm” (leaky gut). Bij een lekkende darm komen er stoffen ons lichaam binnen die daar eigenlijk niet horen. Ons immuunsysteem reageert hierop met een ontstekingsreactie.

Conclusie:
Om gezond te blijven, is het belangrijk dat onze darmwand sterk en beschermd blijft en dat we zoveel mogelijk schadelijke stoffen buiten houden. Maar ook dat ons metabolisme, de stofwisseling goed verloopt.

**WANNEER GAAT HET MIS?**

Een belangrijk onderdeel van ons immuunsysteem is de Thymus, een soort centrale basis voor immuuncellen. Hier worden de zogenaamde T-cellen opgeleid om ons te beschermen tegen virussen en kankercellen. Ze leren het verschil tussen lichaamseigen en lichaamsvreemde stoffen.
Toch kan het voorkomen dat T-cellen zich vergissen. Soms lijken lichaamsvreemde stoffen namelijk sterk op lichaamseigen stoffen, bijvoorbeeld bepaalde delen van gluten. Door deze gelijkenis kan een gezonde eigen cel worden aangezien als lichaamsvreemde stof en gaat het immuunsysteem aan een aanval beginnen. Dit is hoe een auto-immuunaandoening ontstaat.

Bij een auto-immuunaandoening denkt het immuunsysteem dus dat eigen cellen “vijanden” zijn en valt deze cellen aan. Het is opmerkelijk dat auto-immuunaandoeningen vaker voorkomen in de geïndustrialiseerde wereld, zoals in Noord-Amerika en West-Europa. Dat geeft wel te denken...

**RISICOFACTOREN VOOR EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING**

Een genetische aanleg speelt een rol, maar het betekent niet automatisch dat je ziek wordt. Meestal ontstaat een auto-immuunaandoening pas na verloop van tijd, door een combinatie van verschillende factoren. Onbewust bepaal jij dus eigenlijk zelf of je de AAN-knop activeert of niet.

Een gezonde energiestofwisseling speelt hierbij ook een belangrijke rol. Onze energie wordt gemaakt in de mitochondriën, de kleine energiefabriekjes van onze cellen. Als zij niet voldoende krijgen wat ze nodig hebben, kunnen klachten ontstaan en kan ziekte optreden. Wist je overigens dat ongeveer 80% van de mensen met een auto-immuunziekte vrouwen zijn?

**Belangrijkste risicofactoren:**

- Voedingsstoffen die ontstekingen opwekken
- Disbalans in de darmflora
- Leaky gut (lekkende darm)
- Bacteriën, schimmels en virussen
- Roken, alcohol en drugs
- Tekort aan vitamine D en ontstekingsremmende vetzuren
- Tekorten aan andere vitamines en mineralen
- Blootstelling aan chemische en toxische stoffen
- Weinig beweging
- Slechte slaap
- Veel stress
- Gebruik van pijnstillers (NSAID's), antibiotica en andere medicatie
- Bepaalde karaktereigenschappen
- Vastzittende emoties

Het is een lange lijst, maar zie dit juist als kans: er zijn veel manieren om je aandoening aan te pakken. Elke verandering, hoe klein ook, kan al een positief effect hebben, ook al merk je dat soms misschien niet meteen.

**HET "MODERNE LEVEN" EN GEZONDHEID**

Het leven van nu draagt helaas bij aan het ontstaan van veel aandoeningen. We zitten veel, bewegen weinig en krijgen minder van de voedingsstoffen binnen die ons lichaam nodig heeft. Via onze longen, huid en darmen komen er chemische en toxische (2) stoffen binnen die ons immuunsysteem als lichaamsvreemd beschouwt, wat goed is. Met een auto-immuunaandoening kun je daar heftiger op reageren dan de bedoeling is.

Deze factoren kunnen kleine, onzichtbare ontstekingen veroorzaken, zogenaamde laaggradige ontstekingen. Ons lichaam vraagt extra energie om deze ontstekingen aan te pakken, wat kan leiden tot een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm. Helaas kunnen daarmee ook weer andere ongewenste stoffen binnendringen.

Een infectie, blessure of plotselinge stress kan een trigger zijn waardoor een slapend probleem actief wordt. Misschien herken je zelf het moment waarop je auto-immuunziekte zich openbaarde; dat kan vaak samenhangen met zo'n trigger.

Wat we eten of wat we op onze huid smeren, zoals cosmetica, haar- en huidverzorgingsproducten, beïnvloeden ons immuunsysteem en daarmee onze gezondheid.
Vergeet ook niet dat schoonmaakmiddelen en wasmiddelen ook een negatief

effect kunnen hebben op je immuunsysteem! Hierin zitten ook allerlei toxische stoffen die direct door je huid terecht komen in je bloedbaan.

Ook komen we in aanraking met factoren waar we niet zo heel veel aan kunnen doen, zoals bijvoorbeeld luchtverontreiniging. Helaas is het zo dat wanneer je al een auto-immuunziekte hebt je vaak extra gevoelig bent voor toxische stoffen. Door deze zo goed mogelijk te vermijden kunnen we de ziekte beter onder controle krijgen.

Gelukkig weten we steeds meer over welke triggers invloed hebben op auto-immuunziekten. Er komen ook steeds meer natuurlijke producten zonder chemische stoffen op de markt, zoals van merken als Weleda, Dr. Hauschka, Loveli en Zinzino. Hierdoor hebben we meer mogelijkheden om bewust te kiezen voor wat ons lichaam ondersteunt.

**VOEDING EN AUTO-IMMUUNAANDOENINGEN: WAT JE MOET WETEN**

Als je je lichaam gezond wilt houden, is goede voeding de basis. Het gaat om de voedingsstoffen die je lichaam echt nodig heeft om goed te functioneren, en dat zijn vooral de stoffen die we als mensen al heel lang gewend zijn te eten. Denk hierbij aan het “oerdieet”, onbewerkte, natuurlijke voeding zoals onze verre voorouders aten.

In de afgelopen 100 jaar is ons voedingspatroon drastisch veranderd. Daar waar we ooit jaagden en verzamelden, eten we nu steeds meer bespoten landbouwproducten en voedsel dat is gemaakt in fabrieken, vol met suikers, zetmelen en allerlei chemische toevoegingen die de houdbaarheid en smaak verbeteren. Helaas hebben al deze bewerkte producten  ook invloed op onze gezondheid.

Tegenwoordig is wel 80% van het voedsel in de supermarkt ultra bewerkt! Daarnaast raakt de landbouwgrond uitgeput door intensieve bewerking, waardoor groenten en fruit minder vitamines en mineralen bevatten dan voorheen. Ook worden er pesticiden en bestrijdingsmiddelen gebruikt die onze gezondheid meestal niet ten goede komen.

Ons lichaam kan zich niet zo snel aanpassen aan deze verandering. Eigenlijk zou ons dieet nog steeds moeten lijken op dat van vroeger: minder koolhydraten en meer eiwitten en gezonde vetten. Oftewel, minder suikers en meer puur voedsel zonder toevoegingen.

Ons voedingspatroon bestond oorspronkelijk vooral uit eiwitten en vetten. Deze kwamen uit eieren, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren. Plantaardige voeding zorgde daarnaast voor de nodige vitamines, mineralen en vezels.
Dit komt neer op een voedingspatroon met weinig koolhydraten en veel eiwitten en vetten, wat voordelen biedt voor je gezondheid: je bloedsuikerspiegel, insuline, ontstekingswaarden, bloeddruk en cholesterol kunnen hiermee verbeteren. Deze factoren zijn ook erg belangrijk voor een goed metabolisme. Bovendien helpt het om je mentaal sterker te voelen en kan het je gemoedstoestand en productiviteit positief beïnvloeden.

**WAAROM EIWITTEN ZO BELANGRIJK ZIJN**

Eiwitten zijn momenteel erg populair, en dat is niet zonder reden. Steeds vaker zie je op verpakkingen het woord proteïne (ander woord voor eiwitten) staan. We krijgen tegenwoordig vaak veel te weinig eiwitten en juist te veel koolhydraten binnen. Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en spelen een cruciale rol in herstel- en genezingsprocessen, weefselopbouw, het immuunsysteem, en de aanmaak van hormonen en enzymen. Daarom is het vooral bij ziekte en herstel belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Probeer bij elke maaltijd minstens 30 gram eiwitten binnen te krijgen.

Voorbeeld van eiwitrijke voeding (per 100 gram)
- Kipfilet: 31 gram
- Tonijn: 29 gram
- Ei: 8 gram per stuk
- Lijnzaad: 20 gram
- Pompoenpitten: 30 gram
- Parmezaanse kaas: 40 gram
- Quinoa: 16 gram

Een eiwit bestaat uit verschillende aminozuren. Dierlijke eiwitten bevatten over het algemeen alle aminozuren voor een compleet eiwit wat ons lichaam direct kan opnemen en gebruiken. Een plantaardig eiwit daarentegen bevat slechts een deel van de benodigde aminozuren om een compleet eiwit te vormen. Door verschillende plantaardige eiwitten te combineren in een maaltijd ontstaan wel complete eiwitten die je lichaam als zodanig kan gebruiken. Bijvoorbeeld peulvruchten in combinatie met rijst of noten. Daarom kan het lastiger zijn om alle nodige aminozuren binnen te krijgen als je een vegetarisch of veganistisch dieet volgt. Gelukkig zijn er tegenwoordig proteïnepoeders die alle essentiële aminozuren bevatten. Dit kan bijvoorbeeld een goede aanvulling zijn als je plant-based eet.

**KIES BEWUST VOOR KWALITEIT**

Als je kiest voor dierlijke eiwitten, is het belangrijk om op de kwaliteit te letten:

- **Rundvlees**: Kies bij voorkeur grasgevoerde runderen (zoals via handwijzerhereford.com of zorgnatuur.nl of grutto.nl).
- **Kip**: Vrije-uitloopkip, liefst biologisch bij voorkeur van een lokale boer of bijvoorbeeld bij Ekoplaza.
- **Vis**: Ga voor wildgevangen vis met het MSC-keurmerk, te vinden in de supermarkt. Kweekvis en zelfs biologische zalm bevatten vaak teveel omega 6, doordat ze niet meer het voedsel te eten krijgen wat ze van origine aten, maar soja en granen. Daardoor bevatten ze niet de juiste balans van voedingsstoffen zoals het bedoeld is.

**AUTOFAGIE: JE LICHAAM IN BALANS HOUDEN**

Naast goede voeding helpt ook het proces van autofagie, het opruimen en recyclen van beschadigde cellen en eiwitten, bij het gezond houden van je lichaam. Dit proces vermindert de schade aan cellen en helpt veroudering tegen te gaan. Er zijn manieren om autofagie te stimuleren:

- Beweging: Regelmatig bewegen stimuleert autofagie.
- Specifieke voedingsstoffen: Stoffen zoals polyfenolen uit groene thee, kurkuma en spermidine (3) kunnen helpen. Spermidine vind je veelvuldig in het mediterraan dieet.
- Periodiek vasten: Af en toe vasten kan autofagie stimuleren, omdat het lichaam energie haalt uit het opruimen van beschadigde cellen als er tijdelijk geen voeding voorhanden is.
- Goede nachtrust: Slaap ondersteunt het herstel van je lichaam en helpt autofagie.
- Ketogeen dieet (4): Bij een ketogeen dieet eet je minimaal 48 uur minder dan 50 gram koolhydraten per dag, wat autofagie kan bevorderen.

- In mijn praktijk werk ik met bepaalde aanvullingen voor de voeding, wat zorgt voor het opruimen van beschadigde cellen. Door hier 3 of 4 x per jaar een kuur van te nemen, zorg je voor een schoner en opgeruimd lichaam.

**EIWITSMOOTHIES: EEN MAKKELIJKE MANIER OM AAN JE EIWITTEN TE KOMEN**

Het kan best een uitdaging zijn om elke dag aan 30 gram eiwitten te komen! Een eiwitsmoothie kan je hierbij helpen, vooral als je het druk hebt of niet elke maaltijd eiwitrijk is. Begin de dag bijvoorbeeld met een smoothie op basis van kwark, kefir, (plantaardige) yoghurt of kokosmelk. Voeg daar een eiwitpoeder en fruit, noten, of zaden aan toe voor extra smaak en voedingsstoffen.

Als je een eiwitpoeder kiest, let dan op een paar dingen voor de beste kwaliteit:

- **Natuurlijk**: Kies een eiwitpoeder zonder kunstmatige zoet- of smaakstoffen.
- **Zuiver**: Vermijd producten met antiklontermiddelen, zoals silicia of siliciumoxide.
- Liefst in **gefermenteerde** vorm voor een betere opname.
- **Verpakt per portie**: Beter zijn losse porties, want als het poeder steeds in contact komt met lucht, kan het sneller oxideren en verliezen de eiwitten kwaliteit.

Als je een goed eiwitpoeder zoekt, kan ik je wel wat aanraden. (4 verschillende smaken en ook 2 varianten met plantaardige eiwitten) Deze bevat niet alleen eiwitten, maar ook vitamines, mineralen en prebiotische vezels (5), die goed zijn voor je darmflora. Deze eiwitpoeders zijn vrij van gluten, lactose (afhankelijk van de smaak) en soja en zijn voorzien van natuurlijke smaakmakers. Ook bevatten ze een 25 verschillende vitaminen en mineralen en hebben een ultra lage Glycemische Index (6).

## LOW-CARB: GEZONDE KOOLHYDRATEN KIEZEN

Wat zijn koolhydraten eigenlijk? Het zijn suikers en zetmelen die je lichaam van energie voorzien. Er zijn twee soorten koolhydraten die belangrijk zijn om te kennen: gezonde en minder gezonde.

Gezonde koolhydraten (uit groenten, fruit, en volkoren granen) bevatten vezels. Je lichaam heeft meer tijd nodig om deze koolhydraten om te zetten in glucose (7), waardoor je een stabielere energie krijgt, oftewel “langzame koolhydraten.” Vezels zijn ook goed voor je darmen en voeden je goede darmbacteriën.

Ongezonde koolhydraten (zoals witte bloem en toegevoegde suikers) worden snel omgezet in glucose. Deze energie wordt direct gebruikt in je lichaam, vandaar de naam “snelle koolhydraten.” Hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel heel hard in korte tijd. Te veel hiervan kan je lichaam uit balans brengen.
Uiteindelijk worden alle koolhydraten in je lichaam omgezet in glucose.

## VAN GLUCOSE NAAR VETVERBRANDING

Als je heel weinig en vooral gezonde, langzame koolhydraten eet, kun je je lichaam leren om over te stappen van glucose- naar vetverbranding. Dit gebeurt doordat je lichaam, als de snelle energie van glucose opraakt, ketonen gaat gebruiken. Dit zijn energiedeeltjes die ontstaan wanneer je lichaam vetten (van je voeding of lichaamsvet) verbrandt. Dit wordt ook wel ketose genoemd. Ketonen geven langdurige energie en zijn “schoner” voor je lichaam dan glucose. Je lichaam kan hier beter op functioneren, en het kan zelfs zorgen voor een helder en energiek gevoel.

## WAAROM KOOLHYDRAATARM ETEN?

Of je nu af wilt vallen of niet, een dieet met minder koolhydraten kan veel voordelen hebben. Het helpt je lichaam over te schakelen op vetverbranding, wat langer energie oplevert en je lichaam helpt herstellen.
Om die vetverbranding vast te houden, eet je vooral groenten, een kleine hoeveelheid fruit, en een klein portie volkoren granen zoals rijst, quinoa of amarant. Af en toe een “snelle koolhydraat” (bijvoorbeeld 1x per week) is prima, maar dagelijks te veel kan je vetverbranding weer onderbreken.

Eet daarbij kleurrijk: groenten en fruit in alle kleuren bevatten verschillende vitamines en mineralen. Probeer je dagelijkse koolhydraten onder de 130 gram te houden. Apps als Eetmeter of MyFitnessPal kunnen helpen om dit bij te houden. Om echt in ketose te komen mag je maximaal 50 gram koolhydraten per dag eten

de eerste zes weken. Daarna kun je af en toe eens wat meer nemen.
Let wel op: in de eerste dagen dat je in ketose bent kun je je wat grieperig voelen terwijl je lichaam zich aanpast aan vetverbranding. Dit gaat vaak snel over, dus houd vol! Het kan dan helpen om even wat extra zouten of bouillon te nemen.

**GEZONDE VETTEN**

We horen al jaren dat vet slecht is voor onze gezondheid. Daardoor vermijden veel mensen het nog steeds, en staan de schappen in de supermarkt vol met magere producten. Helaas zijn die vaak volgepropt met suikers en andere stofjes als vervanging. Tegelijkertijd is overgewicht alleen maar toegenomen.
Onderzoek laat steeds meer zien dat vetten niet de boosdoeners zijn voor gewichtstoename en hart- en vaatziekten – dat zijn vooral de suikers (glucose).

**Gezonde vetten zijn bijvoorbeeld:**

- Biologische kokosolie, extra vierge olijfolie, roomboter en ghee van grasgevoerde runderen, vette vis, noten, zaden, avocado en eieren.

Deze vetten kun je beter zoveel mogelijk vermijden:

- Halvarine, margarine, Becel, Croma, plantaardige oliën en zaadoliën.

Gezond vet eten betekent natuurlijk niet dat je je bord vol vet schept. Maar bij elke maaltijd vet is juist heel gezond!

**WAT KUN JE BETER NIET MEER ETEN?**

Hieronder noem ik een aantal producten die de meeste mensen met een auto-immuunaandoening beter kunnen vermijden. Deze kunnen namelijk je darmwand beschadigen, wat leidt tot een “lekkende darm.” Hierdoor kunnen ongewenste stoffen je lichaam binnendringen en ontstekingen veroorzaken.
Of dit ook voor jou geldt kun je uitproberen door een aantal weken bepaalde voeding te vermijden en weer terug in te voeren.

**GLUTEN**

Gluten zijn eiwitten die voorkomen in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Haver is meestal glutenvrij, maar check dit altijd op de verpakking.
Gluten vind je vooral in:

- Tarwe: brood, pasta, crackers, ontbijtgranen, pannenkoeken, gebak, koekjes, donuts, wafels, etc.
- Rogge: roggebrood en roggecrackers.
- Spelt: speltbrood en speltpasta. De gluten in spelt zijn vaak “zachter” dan die in tarwe, waardoor sommige mensen er beter tegen kunnen dan andere gluten.

Misschien heb je ook weleens van gliadine gehoord – dit is een eiwit dat vooral in tarwe zit en vaak problemen kan veroorzaken. Gliadine kan namelijk je darmwand beschadigen, wat uiteindelijk kan leiden tot een lekkende darm. Als gevolg daarvan kunnen er chronische ontstekingen ontstaan, en het kan zelfs auto-immuunziektes verergeren.

**ZUIVELPRODUCTEN**

Het beste kun je bewerkte melkproducten vermijden. Rauwmelkse producten zijn wel een goed alternatief vanwege de nog beschikbare bacteriën en enzymen.
Vermijd: gepasteuriseerde melkproducten. Bij pasteurisatie worden alle bacteriën gedood, ook de goede, en veel voedingsstoffen en enzymen gaan verloren.
Goed alternatief: rauwe melk. Dit bevat alle oorspronkelijke voedingsstoffen, enzymen (zoals lactase, wat helpt de lactose om te zetten), en probiotische bacteriën die van nature in melk zitten. Deze dragen bij aan een gezonde darmflora en versterken je immuunsysteem.

Samengevat: Rauwmelkse producten zoals rauwe melk, kaas, yoghurt en kefir zijn een gezonde toevoeging aan je voeding. Houd wel rekening met de houdbaarheid, want deze producten zijn minder lang houdbaar dan gepasteuriseerde varianten. Je vindt ze bij natuurwinkels, goede kaasboeren, en online bij merken zoals Rawpower.

**SOJA: GEFERMENTEERDE VERSUS ONGEFERMENTEERDE**

- Ongefermenteerde soja (liever vermijden)

Ongefermenteerde sojaproducten, zoals sojamelk, tofu, sojaolie en sojavleesvervangers, kun je het beste vermijden. Ze bevatten namelijk veel fytinezuur, een stof die mineralen zoals zink, ijzer, calcium en magnesium blokkeert, waardoor je lichaam deze minder goed kan opnemen. Ook de opname van vitamine B3 wordt door fytinezuur geremd. Veel mensen krijgen van ongefermenteerde soja ook last van hun darmen, zoals dunne ontlasting.

- Gefermenteerde soja (beter alternatief, maar met mate)

Bij gefermenteerde sojaproducten, zoals tempeh en sojasaus, is de hoeveelheid fytaat flink lager. Tijdens de fermentatie worden mineralen en vitamines bovendien beter opneembaar. Toch blijft het slim om ook gefermenteerde soja met mate te eten, omdat soja unieke plant-oestrogenen bevat, zogeheten fyto-oestrogenen, die je hormoonhuishouding kunnen beïnvloeden. Deze stoffen lijken qua werking op lichaamseigen oestrogeen, maar de werking is niet optimaal. Ondertussen zorgen ze er wel voor dat de lichaamseigen oestrogeen niet meer kan doen waar het voor bedoeld is.

**LECTINES**

**Wat zijn lectines en waarom vermijden?**

Lectines zijn eiwitten die in veel planten voorkomen, vooral in peulvruchten zoals bonen en linzen, maar ook in granen en nachtschadegroenten zoals tomaten, aubergines, aardappels en paprika's. Planten maken deze stofjes aan om zich te beschermen tegen insecten en schimmels, maar deze stoffen kunnen bij ons maag- en darmklachten veroorzaken. Om deze lectines te neutraliseren, kun je ze grondig wassen en goed koken. Ook zijn die stofjes veel minder aanwezig wanneer de vruchten volledig hebben kunnen rijpen in de volle zon in plaats van dat ze vroegtijdig geoogst zijn en verder rijpen in speciale rijpingskamers..

**Gezondheidsrisico's van lectines**

Te veel lectines kunnen je darmwand irriteren en zo bijdragen aan een lekkende darm. Dit kan leiden tot ontstekingen en wordt ook in verband gebracht met gezondheidsproblemen zoals prikkelbare darmklachten, artritis, hartziekten en zelfs gewichtstoename.

**OXALATEN**

Nieuwe onderzoeken tonen aan dat oxalaten (8) ook een negatief effect kunnen hebben op onze gezondheid. Bepaalde voedingsmiddelen bevatten veel oxalaten, die bij veelvuldig gebruik nadelig kunnen zijn. Oxalaten komen vooral voor in populaire superfoods zoals spinazie, bieten, amandelen en chiazaad. In ons lichaam binden oxalaten zich aan calcium, waardoor ze calcium-oxalaatkristallen vormen. Deze kristallen kunnen zich vastzetten in onder andere je nieren, urinewegen en gewrichten, met als gevolg nierstenen of problemen met pezen en gewrichten.
Voedingsmiddelen met oxalaten bevatten ook heel veel goede voedingsstoffen.

Dus is het vooral belangrijk om goed te variëren in je dieet en een gezonde balans te vinden, dan deze volledig te elimineren.

Buiten al het bovengenoemde staat varkensvlees ook bekent om zijn ontstekingsbevorderende eigenschap. Deze kan dan ook het beste vermeden worden. Kies liever voor vlees van gevogelte wat gerend en gevlogen heeft en 1 x in de week voor rood vlees wat heeft kunnen rennen. Wild is ook een goed alternatief.
Wil je nog meer optimaliseren, dan zou je ook je drinkwater nog kunnen filteren. Zo zie je dat je eindeloos verbeteringen kunt door blijven voeren. Het belangrijkste is dat wat er voor jou op dit moment mogelijk is. De rest komt één voor één later aan de beurt.

**WAT JE LICHAAM BLIJ MAAKT**

We hebben het gehad over voedingsmiddelen die je beter kunt vermijden of matigen, maar er is nog genoeg over om lekker van te genieten en je lichaam goed te voeden! Hier een lijstje van voedingsmiddelen waar je gerust van kunt genieten:

- Vis: Vooral vette vis zoals ansjovis, sardines, makreel, wilde zalm, paling en haring. Kies bij voorkeur vis met een MSC-keurmerk. Dus wild gevangen vis.
- Vlees en kip: Kies voor kip van vrije uitloop, liefst biologisch, of rundvlees van grasgevoerde dieren of wild.
- Schaal- en schelpdieren: Mosselen, garnalen, oesters, en algen.
- Eieren, bij voorkeur van kippen die buiten hebben kunnen scharrelen.
- Gezonde vetten: Denk aan roomboter, ghee, biologische kokosolie, extra vierge olijfolie, kokosproducten zoals kokosmelk, kokosroom en kokosyoghurt, en rauwmelkse producten.
- Groenten en fruit: Zowel vers als uit de diepvries.
- Kruiden en specerijen: Zoals gember, kurkuma, rode peper, oregano, tijm, peterselie, knoflook en nog veel meer!

- Dranken: Kruidenthee, bronwater, kokosdrank, rauwe melk (voor bijvoorbeeld een eiwitsmoothie) en koffie.
- Paddenstoelen: Zoals shiitake, (kastanje) champignons en oesterzwammen.
- Bouillon: Kies een variant zonder gistextract en zonder E621, bijvoorbeeld van Soepfabriek of Zonnatura.
- Himalayazout of Keltisch zeezout: Voor belangrijke mineralen en zouten.
- Noten: Maximaal 20 gram per dag, als je ze goed verdraagt.

**BALANS IN JE MAALTIJDEN**

Voor een uitgebalanceerde maaltijd: zorg dat je bij elke maaltijd eiwitten (bijv. eieren, kip, schaal- en schelpdieren, of eiwitpoeder), koolhydraten (vooral uit groenten of fruit), en gezonde vetten hebt. Een scheutje olijfolie, een eetlepel roomboter of wat kokosolie om in te bakken, maken je maaltijd compleet en voedzaam!

Wanneer je dan ook nog kiest voor biologisch of onbespoten ben je natuurlijk helemaal goed bezig! Hiermee krijg je ook veel minder pesticiden en bestrijdingsmiddelen binnen.
Op internet vind je “The dirty dozen and clean fifteen” met de meest en minst bespoten groenten en fruit in Amerika. Je kunt deze als leidraad nemen om te beslissen of je iets wel dan niet biologisch wilt eten. Kijk wat voor jou haalbaar is.

En vergeet niet: leefstijl is ook belangrijk! Naast voeding zijn er andere factoren die een grote invloed hebben op je gezondheid, zoals voldoende slaap, beweging en stressmanagement. Zo ondersteun je je lichaam optimaal!

## STRESS

Stress is een natuurlijke reactie van ons lichaam op situaties die we als bedreigend ervaren. In korte periodes is dat nuttig en zorgt het ervoor dat we alert en klaar voor actie zijn. Maar als stress langdurig aanhoudt, kan het ons flink uitputten en de gezondheid beïnvloeden. Er zijn verschillende soorten stress die dit kunnen veroorzaken, zoals:

- Problemen in relaties (bijvoorbeeld met een partner, familieleden of op het werk)
- Negatieve gedachten, zoals “ik ben niet goed genoeg” of “waarom overkomt dit mij altijd?”
- Gevoelens van schaamte, schuld of eenzaamheid
- Financiële onzekerheid
- Stress door voedselintoleranties

Chronische stress kan zelfs letterlijk op je darmen slaan door het beschadigen van de "tight junctions" in de darmwand. Deze cellen, die normaal gesproken strak tegen elkaar liggen, vormen een barrière in de darm die schadelijke stoffen buiten houdt. Stress kan deze cellen echter "openzetten," zodat ongewenste stoffen zoals bacteriën of onverteerde voedseldeeltjes in je bloedbaan kunnen komen. Dit wordt ook wel een “leaky gut” genoemd en kan leiden tot ontstekingen en vermoeidheid. Op zich een heel mooi systeem van je lichaam om het even tijdelijk meer energie te geven op een moment dat je je in een vecht/vlucht situatie bevindt. Maar niet goed voor de lange termijn.

In een stress situatie wordt alles ingezet op de vecht/vlucht actie. Dat houdt in dat andere lichaamsfunctie “even” op stand-by worden gezet, zoals o.a. de spijsvertering en reparaties van weefsels. Je kunt je voorstellen dat dat voor problemen gaat zorgen wanneer de stress situatie te lang gaat duren.

## HOE VOORKOM JE STRESS GERELATEERDE GEZONDHEIDSKLACHTEN?

Stress beheersen kan je helpen om een gezonde darmwand te behouden en je hele gezondheid een boost te geven. Hier zijn enkele praktische tips:

- Bewegen: Matig intensieve lichaamsbeweging verlaagt stresshormonen en geeft je een prettig gevoel.
- Gezond eten: Vezelrijke voeding, probiotica en prebiotica helpen je darmen gezond te houden.
- Voldoende slaap: Rust helpt je lichaam te herstellen en kalmeert je zenuwstelsel.

- Mindfulness en meditatie: Regelmatig even een moment van rust inlassen heeft een sterk stressverlagend effect.
- Sociale contacten: Tijd doorbrengen met vrienden en familie kan helpen stress te verminderen en gevoelens van verbondenheid te versterken.

*80% van de mensen met een auto-immuunaandoening zijn vrouwen. Het is geen gender probleem, maar een cultureel probleem. Vrouwen zijn namelijk geprogrammeerd volgens onderstaande eigenschappen:*
*-Hoge mate van zelfopoffering*
*-Neiging tot onderdrukken van emoties*
*-Overmatig verantwoordelijkheidsgevoel*
*-Behoefte aan controle*
*Deze 4 belangrijke karakteristieke eigenschappen zorgen ervoor dat stress overgenomen wordt van anderen en dat geeft continue stress op je immuunsysteem. Waardoor de auto-immuunaandoening hier mede door zou kunnen ontstaan, naast uiteraard nog andere factoren. Aldus Dr. Gabor Maté (9).*

**TOXISCHE GEDACHTEN EN EMOTIES**

Onze gedachten en gevoelens kunnen ook bijdragen aan stress. Langdurige emoties als boosheid, angst, verdriet of een negatief zelfbeeld ("ik ben niet goed genoeg") kunnen veel spanning opleveren. Deze gevoelens activeren voortdurend je stresssysteem, dat ervoor zorgt dat hormonen zoals cortisol en adrenaline worden aangemaakt. Langdurige stresshormonen kunnen op hun beurt je immuunsysteem verzwakken, ontstekingen verergeren en het risico op allerlei aandoeningen verhogen.

Het bewust worden van deze toxische emoties en gedachten is dus heel belangrijk. Door negatieve patronen te doorbreken en aandacht te besteden aan hoe je je echt voelt, kun je veel spanning loslaten. Dit kan bijvoorbeeld door te schrijven (journalen) over dingen die je stress geven, misschien zelfs teruggaand naar situaties in je jeugd en kindertijd. Het helpt vaak om emoties op te schrijven en te onderzoeken, en ook om technieken zoals "tapping" of emotie-resetmethoden toe te passen. (Zie boekenlijst)

**TOXISCHE RELATIES**

Soms komt chronische stress ook voort uit relaties die niet goed voelen. Of dat nu met een partner, familie, vrienden of collega's is, negatieve interacties kunnen je uitputten. Relaties waarin bijvoorbeeld kritiek, emotionele manipulatie of gebrek aan steun voorkomt, kunnen het zenuwstelsel chronisch onder druk zetten.

Herkennen en aanpakken van deze relaties is een belangrijke stap voor je welzijn. Dat kan betekenen dat je je grenzen leert aangeven, steviger in je schoenen leert staan, of – als het nodig is – afstand neemt van mensen die je negatieve energie geven.

Je hoeft dit allemaal niet alleen te doen; het is waardevol om begeleiding te zoeken in deze reis naar minder stress en meer balans in je leven. Zo kun je je gezondheid versterken en werken aan een leven waarin jij je energieker en blijer voelt.

**SPIEREN EN BEWEGING**

Bewegen en spieren versterken is ontzettend belangrijk, vooral als je een auto-immuunziekte hebt. Hoewel beweging soms een uitdaging kan zijn door vermoeidheid of pijn, helpt het om spieren en gewrichten te ondersteunen en je algehele welzijn te verbeteren.

Hier zijn enkele manieren waarop beweging jou kan helpen bij een auto-immuunaandoening:

- Sterkere spieren en gewrichten: Door regelmatig te bewegen, worden de spieren rondom je gewrichten sterker. Dit kan pijn en slijtage verminderen en je gewrichten ontlasten, wat extra belangrijk is bij aandoeningen zoals reuma.
- Ontstekingsremmend effect: Lichaamsbeweging verbetert de doorbloeding, wat ontstekingen kan verminderen. Bewegen helpt je lichaam ook om stoffen aan te maken die werken tegen ontsteking, pijn en stijfheid.

- Beter functionerend immuunsysteem: Regelmatig bewegen helpt je immuunsysteem in balans te brengen, wat gunstig is bij auto-immuunziekten waarbij het immuunsysteem soms te actief reageert.
- Behoud van flexibiliteit: Auto-immuunziekten kunnen zorgen voor stijfheid en verminderde mobiliteit. Door te bewegen houd je je lichaam soepel en je bewegingsvrijheid zo goed mogelijk.
- Minder vermoeidheid: Lichte beweging zoals wandelen, fietsen of zwemmen blijkt de vermoeidheid die vaak bij auto-immuunziekten komt kijken, te verminderen.
- Betere hormoonbalans: Beweging helpt ook stress te verminderen, doordat je hormoonspiegels stabieler blijven, wat weer een positieve invloed kan hebben op ontstekingen en je energie.
- Minder risico op complicaties: Inactiviteit vergroot de kans op andere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten of osteoporose. Met bewegen kun je je risico op deze klachten verlagen.
- Positieve invloed op stemming: Bewegen helpt niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Het kan stress, angst en depressieve gevoelens verlichten door de aanmaak van stoffen als endorfine en serotonine.- Bewegen helpt ook je stofwisseling te verbeteren

**TIPS VOOR BEWEGEN MET EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING**

- Kies lage-impact oefeningen: Wandelen, yoga, fietsen, zwemmen of zachtjes bounchen op een trampoline zijn vriendelijker voor je gewrichten.
- Luister naar je lichaam: Doe rustig aan als je pijn of vermoeidheid voelt, maar probeer op de lange termijn wel een balans te vinden en steeds een klein beetje over je grenzen te gaan.
- Kies regelmaat boven intensiteit: Regelmatig, gematigd bewegen is effectiever en minder stressvol voor je lichaam.
- Vraag begeleiding: Een fysiotherapeut kan helpen met een persoonlijk beweegprogramma.
- Vertrouw op je lichaam. Wanneer er geen fysieke schade is, maar wel een pijnervaring, kan het juist helpen om te bewegen. Maar doe dit met beleid en bouw het langzaam op.

Is de stap naar de sportschool nog te groot, kijk dan eens op internet. Er zijn genoeg oefeningen die je thuis kunt doen, zoals stoelyoga of lichte Tai Chi. Probeer gewoon iets te vinden wat goed bij jou past en wat je vol kunt houden!

## SLAAP EN HERSTEL

Een goed slaapritme is essentieel voor een gezond lichaam, zeker bij een auto-immuunaandoeningen. Tijdens je slaap herstelt je lichaam zich en voert het belangrijke taken uit, zoals het opschonen van afvalstoffen en het ondersteunen van je immuunsysteem. Idealiter slaap je tussen de 7 en 9 uur per nacht. Als je vaak minder slaapt, kan dit leiden tot stress en uiteindelijk allerlei gezondheidsklachten verergeren.

**Tips voor een betere slaap:**

- Vermijd schermlicht na 21.00 uur: Blauw licht van schermen kan je slaap verstoren.
- Maak je slaapkamer donker: Verduisterende gordijnen helpen om beter te slapen.
- Blauwlicht filter: Een blauwlichtbril kan je ogen helpen te ontspannen.
- Niet te laat eten: Eet liever niets meer na 20.00 uur.
- Rustig aan voor het slapengaan: Vermijd intense activiteiten of stressvolle situaties vlak voor het slapengaan, zodat je lichaam zich kan voorbereiden op de slaap.

Slaap is een van de krachtigste manieren om je immuunsysteem te ondersteunen en je lichaam rust te geven. Rond 22.00 uur slapen en rond 7.00 uur fit wakker worden is een ideaal ritme dat voor de meeste mensen goed werkt.

## MINDFULNESS EN MEDITATIE

Mindfulness en meditatie kunnen je helpen om je hoofd rustiger te maken en je lichaam te ontspannen. Het is geen kwestie van je gedachten uitschakelen, maar juist van ze observeren en leren loslaten. Er zijn geen regels voor hoe je moet mediteren; het belangrijkste is dat je probeert om je aandacht te richten op het hier en nu, bijvoorbeeld door stil te zitten, op je ademhaling te letten, je te concentreren op rustige bewegingen of bewust waarnemen met al je zintuigen.

Veel mensen ervaren meditatie als een waardevolle manier om stress te verminderen en in balans te blijven. Probeer eens een paar minuten per dag om te beginnen, een rustig moment zonder afleiding, waarop je even de tijd neemt om stil te staan bij jezelf en je ademhaling. Zo’n momentje kan al veel voor je betekenen en je helpen om beter met spanning om te gaan. Creëer je eigen veilige plekje waar je jezelf even terug kunt trekken zonder dat je gestoord wordt.

**WAAROM KOUD DOUCHEN KAN HELPEN BIJ AUTO-IMMUUNAANDOENINGEN**

Een koude douche klinkt misschien uitdagend, maar het kan verrassend veel voordelen hebben voor mensen met een auto-immuunaandoening. Voor sommigen verlicht het zelfs pijnklachten. Al is het belangrijk om rustig op te bouwen en te luisteren naar wat goed voelt. Begin klein: probeer bijvoorbeeld eens 5 seconden koud af te douchen aan het eind van een warme douche, op zo'n 20 graden (dat is al koud genoeg). Bouw daarna langzaam op en oefen tijdens de koude straal om rustig door te blijven ademen.

**Hier zijn de voordelen op een rijtje:**

- Betere bloedcirculatie

Koud water zorgt dat de bloedvaten tijdelijk vernauwen, zodat het bloed naar je organen stroomt om ze warm te houden. Na de koude douche zetten de bloedvaten weer uit, wat de bloedcirculatie stimuleert. Dit kan ontstekingen verminderen. Iets wat gunstig is voor wie last heeft van aandoeningen zoals reumatoïde artritis of lupus.

- Ontstekingsremmend effect

Koude douches kunnen helpen ontstekingen te verlagen door het remmen van stoffen die ontstekingen in stand houden. Dit kan voor mensen met auto-immuunaandoeningen verlichting brengen door overmatige ontstekingsreacties in het lichaam wat te dempen.

- Energieboost

Een koude douche zorgt voor een afgifte van adrenaline, waardoor je je alerter en energieker voelt. Dit kan mensen met auto-immuunaandoeningen – die vaak kampen met vermoeidheid – een fijne energie-impuls geven voor dagelijkse activiteiten en een betere stemming.

- Ondersteuning van het immuunsysteem

Onderzoek toont aan dat regelmatig koud douchen bijdraagt aan de aanmaak van witte bloedcellen, die helpen infecties te bestrijden. Voor sommigen met een verzwakt immuunsysteem kan dit bijdragen aan wat extra weerstand.

- Mentale helderheid en minder stress

Door de koude douche wordt eerst je "gaspedaal" (sympathische zenuwstelsel) geactiveerd, maar zodra je eronder vandaan komt, treedt het "rempedaal" in werking (parasympathische zenuwstelsel). Dit kan helpen om stress te verlagen. Omdat stress vaak symptomen van auto-immuunziekten verergert, is elke vorm van stressvermindering een pluspunt.

- Beter slapen

Hoewel een koude douche je alert maakt, kan een douche vroeg op de dag juist

helpen om ’s avonds beter te slapen. Het kan de productie van melatonine (het slaaphormoon) bevorderen, wat zorgt voor een betere nachtrust.

**SAUNA**

Sauna kan voor mensen met een auto-immuunaandoening enkele voordelen bieden. De warmte bevordert de bloedcirculatie, wat stijfheid en pijn kan verlichten, en helpt spieren en gewrichten te ontspannen. Sauna is ook goed voor ontspanning en stressvermindering, wat gunstig is omdat stress een negatieve invloed kan hebben op het immuunsysteem.

Daarnaast kan de warmte in de sauna of van een infraroodlamp bijdragen aan een betere nachtrust en een lichte stimulatie van het immuunsysteem, doordat het lichaam getraind wordt om zich aan temperatuurverschillen aan te passen. Dit alles kan bijdragen aan een gevoel van verlichting en welzijn.
Luister goed naar je lichaam of dit je helpt, want niet alle auto-immuunziekten reageren hetzelfde op warmte.

## AANVULLINGEN IN DE VOEDING, ESSENTIEËLE STEUNTJE IN DE RUG

Veel mensen met een auto-immuunaandoening hebben eigenlijk altijd een tekort aan belangrijke vitaminen, mineralen en vetzuren. Deze stoffen zijn cruciaal voor allerlei lichaamsprocessen, zoals magnesium, dat bij meer dan 300 functies een rol speelt. Hier zijn de belangrijkste redenen waarom aanvullingen een verschil kunnen maken:

**Ondersteuning bij ontstekingen en darmgezondheid**
Bepaalde aanvullingen kunnen de ontstekingsactiviteit in het lichaam remmen en helpen de darmflora weer in balans te brengen. Een gezonde darm kan ontstekingen verlagen en de darmwand versterken, wat belangrijk is bij auto-immuunaandoeningen. Hiermee kan een leaky gut hersteld worden.

**Aanvullen van tekorten aan vitaminen en mineralen**
Veel mensen met auto-immuunaandoening hebben bijvoorbeeld te weinig vitamine D of B12. Het aanvullen van deze tekorten kan het immuunsysteem ondersteunen en het energieniveau drastisch verbeteren.

Omdat voeding alléén vaak niet voldoende van deze stoffen levert en omdat een herstellend lichaam extra nodig heeft, kan aanvulling helpen. Voor een aantal stoffen, zoals ontstekingsremmende vetzuren, kun je zelfs gericht testen om te zien hoeveel je tekortkomt en dit op maat aanvullen. Ik werk in mijn praktijk o.a. met een vetzuurbalans-test die inzichten geeft in je omega 6: 3 balans, of je risico hebt op laaggradige ontstekingen en in de doorlaatbaarheid van je cellen. Ook kun je met een eenvoudige bloedtest je vitamine D-waarde laten bepalen. Het is heel belangrijk dat je weet wat je doet, in plaats van zomaar wat gaan aanvullen.

Let er wel op dat je een kwalitatief goed opneembare aanvulling neemt, want er is nogal wat verschil op de markt. Dat geldt ook zeker voor ontstekingsremmende vetzuren. Helaas heb ik dat zelf ook mogen ondervinden. Door een test te doen zie je of het supplement wat je neemt doet wat het moet doen, mocht je er al één nemen.

Het allerbelangrijkste, waar je op mag letten bij het kiezen voor ontstekingsremmende vetzuren, is of deze snel oxideert. Ruikt het naar vis dan is de oxidatie (bederf) al in gang gezet. De geoxideerde visolie geeft ook weer extra afvalstoffen in je lichaam, die uiteindelijk schade kunnen toebrengen. Daarom adviseer ik een ontstekingsremmend vetzuur aangevuld met polyfenolen van vroeg geoogste olijven om oxidatie tegen te gaan. Er zijn bij mij tot nu toe nog maar 3 merken bekend die dat hebben. Dat blijkt tevens ook uit het groot aantal gedane testuitslagen. Ik help je heel graag bij het maken van de juiste keuze hierin.

## BLOEDGLUCOSE EN ONTSTEKINGEN

Veel mensen hebben, vaak onbewust, last van insulineresistentie, wat betekent dat hun cellen minder goed reageren op insuline, met als gevolg dat de bloedsuikerspiegel te hoog blijft. Een te hoge bloedsuiker zorgt ook voor extra ontstekingen in het lichaam. Hiervoor is een HbA1c-test handig om te kijken of je de afgelopen 90 dagen een hoge bloedsuikerspiegel hebt gehad. Als dat het geval is, kunnen we je voedingspatroon hierop aanpassen.

Metabool syndroom komt ook steeds vaker voor. Dat wil zeggen dat je bij minimaal 3 factoren een JA kunt antwoorden.

- Een te grote buikomvang (Vrouwen > 80cm/ mannen > 94 cm)
- Hoge bloeddruk (Bovendruk in rust > 140)
- Hoog cholesterol (totaal > 5,0 mmol/l of de ratio meer dan 5)
- Verstoord vetprofiel: verhoogd triglyceridengehalte (boven 1,7 mmol/L) en/of een laag HDL-cholesterol niveau. (mannen lager dan 1 mmol/L en vrouwen lager dan 1,3 mmol/L)
- Insulinerestentie

De kans op het krijgen van een auto-immuunaandoening wordt hiermee sterk verhoogd, net als alle andere chronische aandoeningen. Het is dan ook erg belangrijk om het metabolisme weer normaal te krijgen.

## AANVULLEN VAN COLLAGEEN

Collageen is het meest voorkomende eiwit in ons lichaam. Het eiwit wordt aangetroffen in bindweefsel, huid, pezen, gewrichtsbanden, botten en kraakbeen. De “lijm” tussen de cellen. Collageen is dan ook verantwoordelijk voor onder meer de elasticiteit van de huid en de gezondheid van botten en gewrichten. Het biedt structurele ondersteuning aan weefsels en speelt een belangrijke rol in cellulaire processen, zoals:

- weefselherstel
- immuunrespons
- signaaloverdracht tussen cellen
- mobiliteit van cellen

Bindweefselcellen produceren en behouden collageen. Naarmate we ouder worden, vanaf ongeveer 25 jaar, vertraagt deze aanmaak. Hierdoor krijgen we symptomen als onder andere een slappe huid en rimpels.
Er zijn verschillende soorten collageen. Type 1 is het meest voorkomende en goed voor 90% van de collageen in het menselijk lichaam en komt voor in alle bindweefsels.

Waar moet je op letten bij het nemen van collageen?

- Hoogwaardig viscollageen (wildgevangen met keurmerk MSC) of collageen van grasgevoerde runderen
- Gehydrolyseerde vorm voor een betere biologische opname
- Zuiverheid, product zonder additieven, kunstmatige smaakstoffen of vulmiddel
- Dosering tussen 5 en 10 g per dagelijkse dosis
- Hoge opname door moleculaire grootte (tussen 2000 en 5000 Daltons)
- Hoge dosis hyaluronzuur als extra ondersteuning van vochthuishouding van huid
- Vitamine C essentieel voor opname en synthese van collageen
- Porties per stuk verpakt zodat er geen oxidatie kan plaatsvinden door aanraking met zuurstof.

**MEER WETEN? PLAN EEN GRATIS GESPREK IN!**

Gefeliciteerd met het afronden van dit e-book!

Door jezelf te verdiepen in leefstijl-aanpassingen om je auto-immuunsysteem te ondersteunen, heb je al een hele belangrijke stap gezet op weg naar een gezonder en evenwichtiger leven met minder klachten! Ongetwijfeld zullen er vragen bij je opgekomen zijn. Neem dan gerust contact met me op.

Met de juiste kennis maak je al een goed begin. Nú is het tijd om zelf in actie te komen!

Wist je dat de juiste begeleiding en een persoonlijk plan vaak doorslaggevend zijn voor het behalen van echt resultaat? Veel mensen hebben behoefte aan ondersteuning om daadwerkelijk de veranderingen door te voeren die het verschil kunnen maken. Het omschakelen naar gedragsverandering, omdat jij zélf die keuze maakt en niet omdat het moet. En dat is precies waar ik je bij kan helpen.

Wil jij sneller resultaat en een aanpak die helemaal op jou is afgestemd? Als ervaringsdeskundige in het terugdringen van mijn eigen klachten en in leefstijlinterventies bij auto-immuunaandoeningen, begeleid ik mensen zoals jij om gezonder en energieker te leven. Samen zorgen we ervoor dat je niet alleen beter begrijpt wat je kunt doen, maar vooral hoe je dit op een haalbare manier in je dagelijks leven integreert.

Laat jouw gezondheid niet aan het toeval over. Maak gebruik van bewezen inzichten en ervaar hoe kleine, gerichte aanpassingen een groot verschil kunnen maken. Je hoeft het niet alleen te doen, ik ben er om je te begeleiden, stap voor stap, naar een leven met meer energie en minder klachten.

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis intakegesprek! In deze sessie bespreken we jouw persoonlijke doelen en uitdagingen. Zo ontdek je welke stappen we samen kunnen zetten om jouw gezondheid duurzaam te verbeteren. Graag kijk ik samen met jou hoe ik je verder kan helpen.

Neem contact met me op via info@leefstijlstudiobalans.nl of bel me: 06-55393364.

Start vandaag nog aan jouw reis naar een gezonder leven! Want je kunt zelf meer dan je denkt!

**WOORDVERKLARINGEN:**

*1* ***Metabolische disfunctie:***
Stofwisselingsproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. In de medische praktijk wordt de term metabool syndroom gebruikt als sprake is van een aantal specifieke risicofactoren: grote buikomvang, hoog triglyceridengehalte, laag HDL-cholesterol, verhoogde bloeddruk en hoog bloedsuikergehalte.
*2* ***Toxines:***
Dit zijn stoffen die door planten en dieren worden gecreëerd en die giftig (toxisch) zijn voor mensen . Toxines kunnen ook medicijnen bevatten die in kleine doses nuttig zijn, maar giftig in grote hoeveelheden. De meeste toxines die problemen veroorzaken bij mensen, komen van ziektekiemen zoals bacteriën.
*3* ***Spermidine:***
Spermidine is een lichaamseigen stof die voorkomt in alle lichaamscellen, maar ook in bepaalde voeding, zoals in tarwekiemen en in gefermenteerde sojabonen, paddenstoelen en peulvruchten.
*4* ***Ketogeen dieet:***
Een ketogeen dieet is een dieet waarbij u maximaal 50 gr. koolhydraten, weinig eiwitten en veel vetten eet. Hierdoor gaat je lichaam over op de aanmaak van ketonen, die vervolgens omgezet worden in energie.
*5* ***Prebiotische vezels:***
Prebiotische vezels zijn bepaalde voedingsvezels die ervoor zorgen dat gunstige darmbacteriën groeien en actiever worden. Deze voedingsvezels kunnen niet in de dunne darm verteerd worden. Wel dienen ze voor specifieke bacteriën in het darmstelsel als voeding. Deze bacteriën kunnen de vezels afbreken.
6 **Glycemische Index:**
De glycemische index (GI) is een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen.
*7* ***Glucose:***
Glucose is een koolhydraat. Koolhydraten zoals zetmeel en suiker komen na vertering voornamelijk als glucose in ons bloed terecht. Vervolgens nemen de weefsels glucose op waar het verbrand kan worden. Hierbij ontstaat energie voor het lichaam.
*8* ***Oxalaten:***
Het zijn antinutriënten (stofjes) die door de plant gevormd worden en ze dienen om de plant te beschermen tegen schimmels en insecten.
*9* ***Dr. Gabor Maté:***
Gabor Maté (Boedapest 6 januari 1944) is een Hongaars-Canadese arts. Als voormalige huisarts is hij bijzonder geïnteresseerd in de ontwikkeling en trauma's bij kinderen en de mogelijke levenslange gevolgen die ze met zich meebrengen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid, waaronder auto-immuunziekten, kanker, ADHD, verslavingen en een breed scala aan andere aandoeningen.

**Interessante literatuur:**

De gouden gezondheidsgids-drs. Richard de Leth en Ruud Rotteveel MSc.
Emotie als medicijn- Nienke Feberwee
Optimaal gezond zonder medicijnen-Dr. Rudy Proesmans
Verademing-Koen de Jong en Bram Bakker
De fontein-Els van Steijn
Tapping solution-Nick Ortner
Zero pain now-Adam Hellers
Je kunt je leven helen-Louise Hay
Gek op stress-Suzan Kuijsten
Heel je hoofd-Dr. Georgia Ede
Brain Energy-Christopher M. Plamer
Versterk je immuunsysteem-Dr. Paul Clayton

**Wetenschappelijke onderzoeken naar leefstijl en auto-immuun aandoeningen.**
Op Pubmed en Google scholar zijn wetenschappelijke publicaties te vinden over leefstijl en auto-immuunaandoeningen. Hieronder een aantal voorbeelden:

Huber, Jacob, "The Diet as Medicine: The Power of Lifestyle Habits to Control Autoimmune Diseases" (2024). University Honors College. 28.
https://scholars.indianastate.edu/honorsp/28
Zeng, J., Franklin, D. K., Das, A., & Hirani, V. (2023). The effects of dietary patterns and food groups on symptomatic osteoarthritis: a systematic review. Nutrition & Dietetics, 80

Genel, F., Kale, M., Pavlovic, N., et al. (2020). Health effects of a low-inflammatory diet in adults with arthritis: a systematic review and meta-analysis. Journal of Nutritional Science, 9, e37

Vind op mijn website www.leefstijlstudiobalans.nl nog meer informatie zoals mijn eigen verhaal, webinars, presentaties, recepten en blogs.
Volg me ook op:
Facebook: Ilse van de Loo-Verrijt
Instagram: Ilseverrijt
LinkedIn: Ilse Verrijt
Word lid van de facebookgroep “Grip op reuma” van Stichting Je leefstijl als medicijn.

© 2025 Ilse van de Loo-Verrijt Leefstijlstudio Balans.
Alle rechten voorbehouden. Deze tekst mag niet worden gereproduceerd, gekopieerd of verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

leefstijlstudio BALANS