

Tips bij ontstekingsremmend eten.

Heb je reumatische klachten dan kan ontstekingsremmend eten helpend zijn tegen de pijn die jij ervaart. Studies laten zien dat bij 5 dagen ontstekingsremmend eten al minder pijn wordt ervaren. Hieronder lees je wat je wel en niet moet doen bij ontstekingsremmend eten.

1. Je gaat minder vlees eten en meer vis en vegetarisch. Dat betekent geen samengesteld vlees (gehakt, worst, hamburger, vleeswaren e.d) en beperk rood vlees zoals biefstuk en karbonade. Kip en gevogelte is een goede optie. Eet regelmatig vis en schelpdieren. Deze bevatten Omega-3 vetten die verhogen je immuunsysteem en verminderen ontstekingen in gewrichten. Eventueel kan je omega-3 supplementen gebruiken. De hoeveelheid is per persoon anders. Laat je daarover goed adviseren. In noten vinden we ook omega-3, maar deze zijn veel minder krachtig dan de vis variant. Per week worden er het liefst 3 porties vis aangeraden. Daarnaast kun je iedere dag een handje nootjes gebruiken.
2. Normaal gesproken is 250 gram groente per dag voldoende bij een gezonde voeding. Als je ontstekingsremmend wil eten dan mag het heel veel meer zijn. Daarom is het een goede gewoonte om bij 2 maaltijden groenten te gebruiken. Bouw de 250 gram groente rustig uit naar minimaal 750 gram. In het begin kan je winderigheid ervaren. Als je darmen eraan gewend zijn houdt dit vanzelf op. Koolsoorten geven het immuunsysteem een grote boost. Laat deze daarom regelmatig terugkomen op het menu.
3. Van de 2 stuks of 200 a 300 gram fruit die in een gezond eetpatroon passen is het goed om in ieder geval 100 gram blauw of paars fruit te eten. Denk hierbij aan blauwe bessen, bramen, pruimen, kersen, frambozen. (Ook ingevroren verkrijgbaar, dat maakt het buiten het seizoen makkelijk om toch te eten.)
4. Houd de darmflora gezond door probiotica en prebiotica te nemen. Een combinatie van zure melkproducten of nog beter kefir en Activia naturel met voedingsvezels dus.
5. Eet alleen maar volkoren producten en laat de witte boterham en witte pasta staan.
6. Gember werkt ontstekingsremmend. Zet er thee van of gebruik het vers in een gerecht.
7. Kurkuma heeft een nog sterkere werking dan gember, maar dit vinden de meeste mensen minder lekker. Er zijn capsules te krijgen met Kurkuma. Laat je hierover goed informeren als je deze wilt gaan gebruiken.
8. Trek weer ouderwets en lang bouillon van runder- of kippenbotten. Het collageen wat vrij komt verhoogt de elasticiteit en schokabsorberend vermogen van het kraakbeen wat er nog is. Je kunt de bouillon bijvoorbeeld invriezen in kleine porties zodat je afgemeten het voor soep en sausen kunt gebruiken. Doe dit bijvoorbeeld in een ijsblokjes bakje.
9. Probeer geen tussendoortjes te eten, maar 3 maaltijden per dag. Zo krijgt je lijf genoeg tijd om dode cellen af te voeren en beschadigde cellen te herstellen.
10. Zorg dat je een gezond gewicht behoudt of krijgt.
11. Liever geen alcohol of heel beperkt.

Vind je het moeilijk om een menu samen te stellen van deze tips? Neem dan contact met mij op en je ontvangt voor €14,95 een voorbeeld week menu. Hoe ga je te werk:

1. Stuur mij je 06 nummer.
2. Jij ontvangt van mij een betaalverzoek.
3. Bij betaling stuur ik jou het menu binnen 2 werkdagen per mail toe.