

FOOD PHARMACY



**Een verhaal over darmflora, goede bacteriën,
onderzoek en ontstekingsremmend voedsel.**

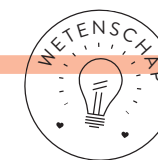
**Wordt voorgeschreven aan iedereen
die gezonder wil leven door bewuster te eten.**

Overdosereren is niet mogelijk.

Lina Nertby Aurell & Mia Clase



BECHT



Pagina

INHOUD

	WOORD VOORAF	4
1	HET BORDMODEL VAN PLATO	9
2	ONTSTEKING: DE ONGENODE GAST	19
3	DE SLAG OM DE DARMEN	33
4	WELKOM IN DE ONTSTEKINGSREMMENDE KEUKEN	49
	Voorschrift nr. 1: Leer jezelf en je kinderen om te genieten zonder suiker	53
	Voorschrift nr. 2: Ga op jacht naar voedingsstoffen	71
	Voorschrift nr. 3: Eet volop groente	91
	Voorschrift nr. 4: Kies vet met zorg	121
	Voorschrift nr. 5: Zet de temperatuur lager	139
	Voorschrift nr. 6: Geef je lichaam af en toe de kans om te herstellen	155
5	NAWOORD	181
	BRONVERMELDING	182
	DANKWOORD	185



Neem een politicoloog met een fotografisch geheugen en een verstrooide copywriter die op een goede dag hun baan opzeggen en een blog over voeding en gezondheid beginnen. Voeg daar een 87-jarige professor aan toe, vier boefjes die alles wat wordt klaargemaakt weer uitspugen, en een half miljoen lezers die in het eerste jaar hun weg naar de blog vinden. Dan heb je Food Pharmacy.

DE GEBODEN VAN DE DARMFLOORA

volgens Food Pharmacy



01. Focus op wat je moet eten en niet op wat je moet laten staan.
02. Eet heel veel rauwe groenten in heel veel verschillende kleuren.
03. Wees matig met vlees.
04. Ga je te buiten aan groene bladgroenten.
05. Drink elke dag een groene smoothie.
06. Als je vis eet, kies dan voor wilde vis.
07. Eet langzaam en kauw goed.
08. Vermijd bewerkt voedsel.
09. Kies biologisch.
10. Vergroot de voedingswaarde door zelf kiemgroenten te kweken en voedsel in te maken.
11. Zet de temperatuur iets lager.
12. Kies vet met zorg.
13. Pimp je voedsel met kruiden en specerijen.
14. Leer jezelf en je kinderen om te genieten zonder suiker.
15. Ga op jacht naar voedingsstoffen (en eet geen voedsel dat alleen je maag maar vult).
16. Geef je lichaam af en toe de kans om te herstellen door periodiek te vasten.
17. Voel je je gestrest? Haal diep adem en probeer je te richten op de positieve dingen in je leven.
18. Beweeg veel.
19. Zorg ervoor dat je voedsel je voornaamste bron van voedingsstoffen is, maar ondersteun dit met vitamine D, omega 3 en synbiotica.
20. Geniet en wees niet te streng voor jezelf. Dat is het allerbelangrijkste.

← Mmm, lekker!

Food Pharmacy's favoriet nr. 1

KURKUMA

Als we ooit het genoeg hebben elkaar tegen te komen, voel je dan vrij om naar onze gele handen te kijken. Gezien de kleur zijn er slechts twee conclusies mogelijk, namelijk 1) we zijn zwaar verslaafd aan nicotine of 2) we zijn dol op kurkuma. (* Het antwoord staat onder aan de pagina.)

Kurkuma is een van de meest ontstekingsremmende specerijen die er maar zijn. Een van de meest ontsteking veroorzakende genen is COX-2, en onderzoekers hebben decennialang gezocht naar een geneesmiddel dat dit gen afremt. Alle medicijnen die tot nu toe zijn ontwikkeld om COX-2 af te remmen, hebben veel bijwerkingen. Kurkuma blijkt echter een sterke, niet giftige COX-2-remmer te zijn.

Professor Stig zegt vaak dat kurkuma een heel voetbal elftal aan antioxidanten bevat die sterk ontstekingsremmend zijn. Ze heten curcumenoïden en de Zlatan van de ploeg heet curcumine. Maar de antioxidanten in kurkuma zijn teamspelers en de andere antioxidanten zijn ook nodig om te scoren.

Verse kurkuma is soms moeilijk verkrijgbaar. Wij vinden kurkuma zowel vers als gemalen heerlijk!

** Het juiste antwoord is natuurlijk 2) we zijn dol op kurkuma.*

Figuur nr. 1
FACTOREN DIE VAN INVLOED ZIJN OP JE GEZONDHEID



– goede en slechte – maar we kunnen nu al verklappen dat de goede bacteriën de antioxidanten uit je eten halen en vrijlaten. Je kunt je lichaam daarom heel makkelijk helpen zich tegen de vrije radicalen te verdedigen door je goede darmbacteriën een boost te geven en je tegoed te doen aan grote salades en heerlijke smoothies. Meer daarover verderop in het boek.

GOED NIEUWS! GENEN BEPALEN MINDER DAN WE ALTIJD HEBBEN GEDACHT

In Nederland is de gemiddelde levensverwachting 83,3 jaar voor vrouwen en 79,9 jaar voor mannen, maar uit onderzoek blijkt dat de mens, puur genetisch gezien, veel ouder kan worden. Sommige onderzoekers denken zelfs dat de eerste tweehonderdjarige van de wereld al is geboren. We hebben daar veel over nagedacht, maar voor ons gaat het niet zozeer om hoe oud we precies worden, als wel om de kwaliteit van ons leven. Want terwijl de levensverwachting toeneemt, zien we ook een toename van de chronische ziekten. En langer leven is misschien toch niet zo aantrekkelijk als je er niet van kunt genieten.

Menselijke cellen hebben circa 25.000 genen. Professor Stig zegt altijd dat als je genen een superpiano met 25.000 toetsen zijn, dan is de ontstekingsymfonie volledig afhankelijk van hoe je die behandelt. Hoe meer vitaminen, antioxidanten, mineralen en goede vetten je gebruikt om de toetsen te onderhouden, des te mooier wordt de melodie. Maar hoe vaker je de toetsen met slecht eten, te weinig beweging, medicijnen, gifstoffen en stress mishandelt, des te vaker draait Mozart zich om in zijn graf.

Uit onderzoek blijkt dat er duizenden factoren zijn die bijdragen aan chronische ontstekingen. Je erfelijke aanleg wordt beïnvloed door van alles en nog wat, van hoe je opa leefde toen hij klein was tot hoe je moeder zich voor en tijdens de zwangerschap voelde. Rookte je opa? Was je moeder vaak gestrest toen ze in verwachting was? Het antwoord op deze vragen kan voor een deel verklaren hoe gezond je bent en



Ook wanneer je gewend bent elke dag junkfood te eten is er hoop! Door je levensstijl en eetgewoonten radicaal te veranderen, schep je snel de beste voorwaarden voor een gezond leven.



WELKOM IN DE
ONTSTEKINGSREMMENDE KEUKEN



LUKE SKYWALKERS GRANOLA

(helaas slechts 1 bakplaat)



175 g hele boekweit

75 g pompoenpitten

30 g lijnzaad

35 g witte sesamzaadjes

15 g geraspte kokos

65 g gehakte amandelen

40 g gehakte walnoten

2 theelepels gemalen kaneel

2 theelepels gemalen kardemom

3 eetlepels zachte kokosolie

Als we granola maken zetten we de temperatuur van de oven lager. Het duurt even, maar het is veel beter voor de ingrediënten (en de darmflora).

Laat de boekweit 30 minuten weken. Zet de oven op 70 °C. Meng de ingrediënten en verspreid ze over een bakplaat die je met bakpapier hebt bedekt. Wacht een paar uur, schep de granola af en toe om en haal de plaat uit de oven als de granola droog voelt en de hele keuken naar kaneel geurt.



BANANENMILKSHAKE MET FRUITSWIRL

(2 glazen)

120 g gemengd klein zomerfruit

4 eetlepels chiazaadjes

1 dl water

2 mespuntjes vanillepoeder

5 dl plantaardige melk naar keuze

2 kleine groene bananen

Dit recept bevat alles wat twee kinderen (en ouders) die zin hebben in iets zoets willen hebben – vier verschillende soorten klein fruit, kruidige vanille en heerlijke banaan.

Ontdooi het fruit als het bevroren is en meng het in de blender met de chiazaadjes, het water en het vanillepoeder. Blender vervolgens de melk, de bananen en het vanillepoeder in een andere kan. Verdeel de chiajam over twee glazen en giet de bananenmelk erbij. Roer het geheel even door. Denk swirl. Roep iemand die een bananenmilkshake heeft verdiend. Wat zei je, er is verder niemand thuis? Gefeliciteerd, dan mag jij er twee.





BELANGRIJKE ADVIEZEN OVER DE KEUZE VOOR BIOLOGISCHE PRODUCTEN

Vind je het duur om je hele winkelwagen met biologische producten te vullen? Vervang dan eerst een paar belangrijke groenten die een verschil maken voor mens en milieu. In de VS is het chemicaliënniveau van 53 verschillende soorten fruit en groenten getest en gerangschikt. Dat heeft tot twee geniale lijsten geleid: de Dirty Dozen en de Clean Fifteen. De Dirty Dozen is een lijst van de groente- en fruitsoorten met het hoogste gehalte aan chemicaliën. Die moet je dus altijd biologisch kopen. De Clean Fifteen is een lijst van de groente- en fruitsoorten met het laagste gehalte aan chemicaliën. Die kun je dus niet-biologisch kopen (maar met het oog op de mensen die bij de kwekerijen werken kun je ze misschien toch beter vermijden). Veel mensen vinden het veel te duur om biologische producten te kopen en dat begrijpen we heel goed, maar als je het nu eens zo bekijkt: het kost in elk geval niets om de twaalf grootste boeven die de meeste chemicaliën bevatten niet te kopen.

Figuur nr. 4

DIRTY DOZEN EN CLEAN FIFTEEN

Bron: de Amerikaanse Environmental Working Group (EWG)

1. Appels	1. Avocado's
2. Selderij	2. Mais
3. Tomaten	3. Ananas
4. Komkommers	4. Kool
5. Druiven	5. Erwten
6. Nectarines	6. Uien
7. Perziken	7. Asperges
8. Aardappelen	8. Mango's
9. Spinazie	9. Papaja's
10. Aardbeien	10. Kiwi's
11. Blauwe bessen	11. Aubergine
12. Paprika's	12. Honingmeloen
	13. Grapefruit
	14. Cantaloupemeloen
	15. Bloemkool

Dirty dozen!

Op de lijst ontbreken volgens ons bananen; die worden namelijk ook flink bespoten.

Clean fifteen!

DE LEKKERSTE GARNALEN VAN FOOD PHARMACY

(1 grote schaal)

1 mango
1 avocado
een paar cocktailtomaten
1 lente-ui
2 teentjes knoflook
halve rode peper
1 potje verse koriander
versgeperst limoensap
olijfolie
zout en zwarte peper
300 g ongepelde garnalen

Wij zijn dol op garnalen. Vroeger aten we ze met geroosterd witbrood en mayonaise uit een tube, maar tegenwoordig eten we ze met 's werelds lekkerste avocado- en mangosalsa, vol met koriander en limoen en een heleboel ontstekingsremmende omega 3. Nodig wat gasten uit en bereid je voor op het applaus. Maak een buiging. Wees nederig! Doek.

Schil de mango en avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes, halveer de cocktailtomaten, snijd de lente-ui in ringen, pel en hak de knoflook, snijd de rode peper in ringen en hak de koriander. Meng alles door elkaar. Breng op smaak met olijfolie, geperste limoen en een beetje zout en peper. Pel de garnalen en schep ze voorzichtig door de salsa. Serveer die zoals die is of in een salade met quinoa en groene bladgroenten.

