

Eten als medicijn





INTRODUCTIE 6

INGREDIËNTEN

Fruit 12

Groenten 14

Zuivel en vis 20

Granen 22

Noten en zaden 23

Basingrediënten en specerijen 24

RECEPTEN

Ontbijt en brunch 30

Soepen 46

Tussendoortjes 60

**Kleine gerechten, bijgerechten
en dipsausjes** 74

Handige, gezonde snacks 90

Vlugge hoofdgerechten 102

Weekend hoofdgerechten 122

Zoete lekkernijen 144

Drankjes 154

Aandoeningen 163

Index 184

AANDOENINGEN

H Huid

Acne 164

Eczeem 164

Psoriasis 165

G Gewrichten en botten

Artritis (reumatoïde) 166

Bursitis 166

Osteoporose 167

Rachitis en osteomalacie 167

L Luchtwegen

Astma 168

I Immuunsysteem

Verkoudheid en griep 169

S Stofwisseling

Diabetes (type 2) 170

Z Zenuwstelsel en geestelijke gezondheid

Depressie 171

Fobieën 171

Migraine 172

Slapeloosheid 173

Stress 173

B Bloedsomloop en hart

Hoog cholesterolgehalte 174

Hoge bloeddruk 175

S Spijsverteringssysteem

Aambeien 176

Constipatie 177

Opgeblazen gevoel 177

PDS 178

Ziekte van Crohn 178

V Voortplantingssysteem en urinewegen

Blaasontsteking 179

Endometriose 179

Menopauze 180

Menstruatieproblemen 181

PCOS 181

Prostaatgezondheid 182

Algemeen welzijn

Kater 183

Oververmoeidheid 183

HOE KAN VOEDSEL ONS HELPEN OM GEZONDER TE WORDEN?

Velen zien voedsel uitsluitend als noodzakelijke brandstof om op de been te blijven. Stoffen als koolhydraten en proteïnen – macrovoedingsstoffen – zijn dat ook. Ze zorgen voor energie en mogelijkheden om te groeien en te herstellen, maar voedsel is zoveel meer. Naast macrovoedingsstoffen bevat voedsel ook microvoedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen, sporenelementen en essentiële vetzuren, die de sleutel vormen tot de chemische processen die zich in ons lichaam voltrekken. Zink regelt bijvoorbeeld de witte bloedlichaampjes, is van invloed op de manier waarop ons brein zich ontwikkelt en werkt, en creëert zelfs proteïnen die ontstekingen in toom houden. Essentiële vetzuren zijn de bouwstenen van hormonen en een hele groep communicatiemoleculen die pijn en ontstekingen regelen. B-vitaminen zetten voedsel om in energie en magnesium is essentieel voor meer dan duizend chemische reacties in het lichaam. Het mag dus duidelijk zijn dat het binnenkrijgen van voldoende vitaminen en mineralen een enorme invloed heeft op onze dagelijkse gezondheid.

Maar het wordt pas echt spannend als we gaan kijken naar de bestanddelen van diverse ingrediënten die niet direct onder voedingsstoffen vallen omdat ze niet onmisbaar zijn voor de gezondheid, maar die wel een medicinale werking hebben. Neem bijvoorbeeld fytonutriënten. Dat zijn chemische stoffen in planten, zoals pigmenten en hormonen, die de laatste jaren onderzocht zijn en inmiddels veel waardevolle toepassingen kennen. Zo kunnen chemische stoffen in kersen slapeloosheid tegengaan, helpt chocola tegen lage bloeddruk en kan rode wijn hartkwalen helpen voorkomen. En dat is pas het begin! Als we al deze dingen op een rij zetten wordt het duidelijk dat hetgeen we eten aanzienlijke invloed op ons herstelvermogen kan hebben.

MIJN FILOSOFIE

Ik ben geen aanhanger van alternatieve geneeswijzen en ik ben er ook niet in geïnteresseerd. Ooit was dat wel zo, maar tijden veranderen, en ik heb me zowel persoonlijk als professioneel ontwikkeld. Ik sta niet afwijzend tegenover natuurtherapieën, maar ik wil af zijn van het idee dat ze een ‘alternatief’ of vervanging van ‘conventionele’ medicijnen zijn, dat schiet namelijk niet op. Wat mij betreft zijn er veel elementen om rekening mee te houden als het op de gezondheid aankomt; het is geen kwestie van conventioneel tegen alternatief. Als iemand ziek is en een farmaceutisch medicijn nodig heeft dan is dat zo, zo

simpel is het, maar dat wil niet zeggen dat de persoon niet zelf het nodige kan doen door zijn of haar dieet of levensstijl te veranderen.

Laten we hoge bloeddruk eens als voorbeeld nemen. Hoge bloeddruk veroorzaakt een verhoogde kans op hart- en vaatziekten omdat door de druk het risico op beschadiging van de vaatwanden toeneemt. Medicatie om de druk te verlagen ontlast het vaatstelsel en kan levens redden, maar het is heel belangrijk om ook het dieet en de levensstijl aan te passen. Zo moet de consumptie van zouten en slechte, verzadigde vetten teruggebracht worden en is het van belang om de glycemische index (een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen) goed in de gaten te houden, maar er zijn ook andere voedingsstoffen waarmee je kunt compenseren. Flavonoïden, een grote groep organische verbindingen die voorkomen in groene thee, uien en pure chocola, stimuleren bijvoorbeeld de aanmaak van stoffen die de bloedvaten verwijden en de bloeddruk verlagen, en omega 3-vetten gaan op natuurlijke wijze de vernauwing van bloedvaten tegen. Omdat dit alles grondig onderzocht, gedocumenteerd en bewezen is, weten we nu dat een uitgekiend dieet een valide plaats inneemt binnen de behandeling van hoge bloeddruk en tal van andere kwalen.

Volgens mij ontstaan de problemen bij een gepolariseerde, alles-of-niets-benadering van behandelingen. Een dieet alleen, of uitsluitend medicatie, heeft een beperkte werking, maar door de twee samen te voegen, wordt het therapeutische spectrum veel breder. Als we begrijpen dat er meer dan één manier is om beter te worden, is de kans op herstel veel groter.

MIJN ROL ALS MEDICINALE KOK

Dat is waar ik verschijn: ik kijk als wetenschapper naar de invloed van voedsel op bepaalde fysieke veranderingen en ziekten, stel vast welke eenvoudige dieetaanpassingen mogelijk zijn, en gebruik mijn culinaire kennis om praktische, lekkere gerechten te bedenken die iedereen klaar kan maken. Voedingsgeneeskunde fascineert me mateloos en daarnaast ben ik al mijn hele leven een echte lekkerbek – ik heb zelfs een tijd als kok gewerkt. Ik ben altijd een groot liefhebber geweest van nieuw, spannend, lekker en, bovenal, echt eten, en ik wil je laten zien dat goed en gezond voedsel niet beperkt hoeft te blijven tot gortdroge muesli, taugé of konijnenvoer. Er zijn meer dan genoeg gerechten die lekker én gezond zijn.

FRUIT

ANANAS

Artritis

Ananas bevat het krachtige enzym bromelaïne, dat bepaalde aspecten van ontstekingsreacties blokkeert. Tevens heeft het een zeer heilzame werking bij diverse, pijnlijke ontstekingskwalen. Probleem is dat de meeste bromelaïne zich bevindt in de stugge kern van de vrucht, die meestal weggegooid wordt, maar bij extreem rijpe vruchten is de kern vaak wel eetbaar.

Spijvertering

Bromelaïne wordt ook spijsvertering bevorderende eigenschappen toegedicht, met name bij proteïnerijk voedsel.

APPEL

Hoog cholesterol

Appels bevatten een uniek soort oplosbare vezels, genaamd pectinen, die de afvoer van cholesterol uit het spijsverteringssysteem bevorderen. Een groot deel van het cholesterol dat de lever produceert, wordt via het spijsverteringskanaal in het bloed opgenomen, en door de hoeveelheid te verminderen kunnen we het cholesterolgehalte verlagen. Dit is ook hoe cholesterolverlagende drankjes werken.

Astma

Enkele studies hebben uitgewezen dat de stof phloridzine in appels chronische ontstekingen in de longen, zoals bij astma, kan verminderen. Appels bevatten ook quercetine, een flavanoïde met een subtiele werking als antihistamine.

BANAAN

Slapeloosheid

Banaan bevat veel van het aminozuur tryptofaan, dat in de neurotransmitter serotonine omgezet wordt. Deze neurotransmitter speelt een belangrijk rol bij het regelen van het slaappatroon.

Hoge bloeddruk

Bananen zijn zeer rijk aan kalium, dat een buffer vormt voor de effecten van zout op het lichaam, zoals bloedvatvernauwing en vochtretentie, die de bloeddruk verhogen. De natriumkalium-verhouding speelt een belangrijke rol bij het regelen van de bloeddruk, maar vanzelfsprekend is het niet zo eenvoudig dat je een banaantje eet en dat alles dan tiptop in orde is; het is wel zonder meer een mooi voorbeeld van een belangrijk ingrediënt om in je dieet op te nemen.

BOSBESSEN

Hart en bloedsomloop

Veel verhalen over de verbazingwekkende eigenschappen van bosbessen zijn zwaar overdreven, maar ze zijn wel rijk aan het antioxidant anthocyanidine. Dat is de stof die de bessen hun dieppaarse kleur geeft en waarvan aangetoond is dat het de bloedvaten ontspant, de vaatwanden tegen beschadiging beschermt en zelfs het cholesterolgehalte licht verlaagt.

Ooggezondheid

Uit klinische tests is gebleken dat sommige antioxidanten in bosbessen kunnen helpen tegen maculaire degeneratie (verlies van zicht in het centrum van het

gezichtsveld) en grauwe staar. Ze genezen het niet, maar zouden kunnen helpen bij de preventie.

CRANBERRY'S

Urinewegproblemen

Cranberry's staan al heel lang bekend als heilzaam middel tegen urineweginfecties zoals blaasontsteking. En terecht. De meeste urineweginfecties worden veroorzaakt door de *E. colibacterie*. Zodra de bacterie zich in de wand van het urinekanaal nestelt, reageert het afweersysteem direct en ontstaat een ontsteking die de symptomen veroorzaakt.

Cranberry's zijn rijk aan proanthocyanidinen die voorkomen dat de *E. colibacteriën* zich in het urinekanaal nestelen.

DADELS

Hoog cholesterolgehalte

Dadels zijn rijk aan oplosbare vezels genaamd bètaglucanen. Klinische tests hebben uitgewezen dat bètaglucanen een effectieve cholesterolverlagende werking hebben, dat doen ze door het cholesterol in het spijsverteringskanaal aan zich te binden en via de darmen af te voeren.

Verstopping

Bètaglucanen zijn zeer geschikt om de ontlasting te verzachten en de peristaltische beweging van de darm mild te stimuleren waardoor de stoelgang verbetert.

DRIIVEN

Hoge bloeddruk

Druiven bevatten twee klinisch geteste, krachtige verbindingen



HUID *acne*

GEWRICHTEN EN BOTTEN *arthritis*

STOFWISSELING *diabetes (type 2)*

ZENUWSTELSEL EN GEESTELIJKE GEZONDHEID *migraine*

BLOEDSOMLOOP EN HART *hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte*

SPIJSVERTERINGSSYSTEEM *ziekte van Crohn*

Asperges met gerookte zalm en een zachtgekookt eitje Op de een of andere manier heeft dit gerecht iets heel deftigs en decadents en het is bovendien goed voor diverse lichaamssystemen. Het is ook een prachtig voorgerecht of tussendoortje.

VOOR 1 PERSOON

75 g groene asperges,
schoongemaakt
1 groot vrije-uitloopei
50 g gerookte zalm

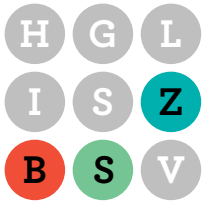
Breng in een kleine pan water aan de kook en draai het vuur laag zodat het zachtjes borrelt. Kook de asperges 4-5 minuten, tot ze prachtig felgroen van kleur zijn. Haal ze uit de pan en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken.

Kook de eieren 6 minuten in het zachtjes borrelende water tot het wit is gestold, maar de dooier nog zacht is.

Snijd terwijl het ei kookt de gerookte zalm in reepjes van ongeveer 2 bij 6 centimeter en wikkel ze in het midden om de asperges.

Haal het ei uit de pan en zet in een eierdopje. Hak er een kapje af zodat de vloeibare dooier zichtbaar is en je er de asperges in kunt dopen.





ZENUWSTELSEL EN GEESTELIJKE GEZONDHEID *depressie, stress*
BLOEDSOMLOOP EN HART *hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte*
SPIJSVERTERINGSSYSTEEM *constipatie*

Fabelachtige koelkastkoekjes

Koelkastkoekjes maken is een fluitje van een cent. Ze zijn heerlijk zoet en zitten boordevol gezonde voedingsstoffen, zodat je er na een enkel koekje weer uren tegenaan kunt gaan. Het is altijd leuk als gezond, goed voedsel zo lekker smaakt. Aan de slag!

VOOR 8 STUKS

8 eetlepels gemengde zaadjes
(lijnzaad, sesamzaad,
pompoenpitten of
zonnebloempitten)
3 handvol gojibessen
handvol ontpitte dadels
4 eetlepels cacaopoeder
1 theelepel geraspte,
gedroogde kokos
1 theelepel kaneel
4 eetlepels kokosnootolie
1 eetlepel gemengde noten als
pecannoten, walnoten of
paranoten, gehakt
1 eetlepel gedroogde vruchtjes
als abrikozen of cranberry's,
gehakt

Doe alle ingrediënten behalve de kokosnootolie, noten en gedroogde vruchtjes in een keukenmachine, houd ongeveer 1 eetlepel van de zaadjes en gojibessen apart, en pulseer ze tot een stijf, grof mengsel.

Doe de kokosnootolie in een hittebestendige kom en zet de kom in een pan met gekookt water. De olie is binnen een paar seconden gesmolten. Giet de olie bij de andere ingrediënten in de keukenmachine en laat de machine op de hoogste stand draaien tot je een stevige pasta hebt.

Bekleed een rechthoekig taartblik van 20 centimeter met bakpapier, stort er het mengsel in en druk het stevig aan tot in de hoekjes. Strooi er de apart gehouden zaadjes, gojibessen en de gehakte noten en vruchten over en druk ze er zachtjes in. Zet het blik 3 uur in de koelkast om de koek op te laten stijven en snijd hem in acht gelijke stukjes.





HUID *acne, eczeem*

GEWRICHTEN EN BOTTEN *arthritis, bursitis*

LUCHTWEGEN *astma*

STOFWISSELING *diabetes (type 2)*

ZENUWSTELSEL EN GEESTELIJKE GEZONDHEID *depressie*

BLOEDSOMLOOP EN HART *hoog cholesterolgehalte*

VOORTPLANTINGSSYSTEEM EN URINEWEGEN *polycysteus-ovariumsyndroom*

Tonijnsteaks met partjes zoete aardappel en voorjaarsgroenten Dit is een gezonde variant op fish-and-chips, althans, voor mij! Het bevat uiterst voedzame ingrediënten en is daardoor enorm gezond en goed voor diverse lichaamsfuncties.

VOOR 2 PERSONEN

2 grote zoete aardappelen
olijfolie, om mee te sprenkelen
en in te bakken
100 g voorjaarsgroenten,
gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 rode Spaanse peper,
fijngehakt
2 tonijnsteaks van ongeveer
150 g elk
zeezout en zwarte peper

Verhit de oven tot 180 °C. Snijd de ongeschilde zoete aardappelen in de lengte in lange, dunne partjes. Besprenkel de partjes met olijfolie, strooi er een snufje peper en zout op en zet ze ongeveer 20 minuten in de oven tot ze bruin beginnen te worden en de schil licht krokant is. Keer ze minimaal een keer om.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de voorjaarsgroenten 5-8 minuten of tot ze nog feller groen van kleur zijn. Voeg vervolgens knoflook, Spaanse peper en peper en zout naar smaak toe en roer goed.

Verhit een koekenpan of grillpan met antiaanbaklaag en sprenkel er een klein beetje olie in. Ik schroei de tonijnsteaks 3-4 minuten aan elke kant. Als de gedachte aan rauwe vis je niet aanstaat kan het ook langer, maar dat gaat echter wel ten koste van de hoeveelheid omega 3-vetten. Snijd de steaks in plakjes, leg ze op de groenten en zet het gerecht meteen op tafel.





HUID *eczeem*

BLOEDSOMLOOP EN HART *hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte*

SPIJSVERTERINGSSYSTEEM *kramp*

Bijzonder chocolade-sinaasappeldessert

Dit gerecht is een perfect voorbeeld van een zoete lekkernij die je met een gerust hart kunt eten. Je foft er zelfs de meest doorgewinterde chocoholisten mee en ik beloof je als je vertelt wat erin zit, geloven ze hun oren niet. Gebruik bij voorkeur rauw cacaopoeder – verkrijgbaar bij de meeste natuurvoedingswinkels.

VOOR 2-3 PERSONEN

2 zeer rijpe avocado's
fijne rasp en sap van 1 grote
sinaasappel
1 eetlepel honing
3 eetlepels cacao of
cacaopoeder van goede
kwaliteit

Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees in een keukenmachine. Voeg de rest van de ingrediënten toe en hak alles tot een dik, romig, mousse-achtig dessert.

Als je wilt, kun je er extra cacao of honing bij doen om het wat zoeter of chocolade-achtiger te maken. Serveer in een glas of ramekin.



G ZENUWSTELSEL EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

DEPRESSIE

Depressie wordt slecht begrepen door degenen die het nooit ervaren hebben, sommige mensen beschouwen het zelfs als iets waar je je maar overheen moeten zetten. Inmiddels zijn echter tal van bewijzen gevonden dat er zowel biochemische als psychische oorzaken aan ten grondslag liggen, en hoogstwaarschijnlijk een interactie tussen beide. We snappen nog altijd niet precies wat er zich tijdens een depressie in het brein afspeelt, maar waarschijnlijk ontstaat de stoornis door een biochemische verandering onder invloed van diverse fysieke, emotionele en omgevingsfactoren.

Eet bij elke maaltijd een combinatie van proteïnen en complexe koolhydraten

Het bloedsuiker stabiel houden is belangrijk voor alle brein- en stemmingsgerelateerde stoornissen. Schommelingen in de suikerspiegel beïnvloeden het concentratievermogen, de stemming, het vermogen om helder na te denken en, niet te vergeten, het energieniveau. Door proteïnen altijd te combineren met complexe koolhydraten (zoals volkorengranen, bruine rijst of quinoa), verteren we het eten langzamer en wordt de energie veel trager en regelmatig in het lichaam opgenomen. Het bloedsuiker wordt dan als via een infuus aangevuld met suiker waardoor de spiegel stabiel blijft. Proteïnen bevatten ook een aminozuur, genaamd tryptofaan, dat in de hersenen omgezet wordt in de 'blijve' neurotransmitter, serotonine. Dit aminozuur heeft wel een beetje hulp nodig om de bloed-hersenbarrière te passeren en de hersenen te bereiken, maar een subtiel stijging van de insulinespiegel (de stof die vrijkomt als we koolhydraatrijk voedsel eten en cellen een signaal geeft dat ze suikers uit het bloed moeten absorberen) kan daarbij helpen. Proteïnerijk voedsel in combinatie met complexe koolhydraten levert een rijke bron aan tryptofaan op en zorgt tegelijk voor dat beetje extra insuline dat nodig is om het op de plaats van bestemming te krijgen.

Eet kleine, regelmatige maaltijden

Om de 2-3 uur een kleine maaltijd eten zou wel eens beter kunnen zijn dan drie stevige maaltijden per dag, omdat de bloedsuikerspiegel dan stabiel blijft.

Eet meer vette vis

Vette vis bevat als enige voedingsmiddel het complete spectrum van omega 3-vetzuren, inclusief EPA, dat niet in planten voorkomt. Uit grondig onderzoek naar het verband tussen EPA en depressie is gebleken dat het de stemming verhoogt en het concentratievermogen verbetert; iets wat

van andere, plantaardige omega 3-vetzuren nooit aangetoond is. Vette vissoorten zoals zalm en makreel zijn de beste bronnen van EPA.

Verhoog inname van B-vitaminen

Deze essentiële voedingsstoffen zijn betrokken bij diverse onderdelen van de hersenfunctie, waaronder de productie van neurotransmitters. Diverse studies hebben een verband aangetoond tussen vitamine B12 en symptomen van depressie, waarbij een verhoogde inname tot betere behandelresultaten lijkt te leiden. Eet voldoende volkorengranen, zoals bruine rijst, quinoa, bulgur, paddenstoelen, asperges, eieren en gistextract.

Sleutelingredienten:

Vette vis (zalm, makreel, haring) –

rijke bron van het omega 3-vetzuur EPA

Bruine rijst – rijk aan B-vitaminen

Eieren – rijk aan B-vitaminen, waaronder B12

Aanbevolen recepten:

Mediterrane frittata met verse kruiden, blz. 36

Stevig kedgerree-ontbijt, blz. 44

Thaise vissoep, blz. 50

Zalm met soja en sesam, kokosrijst en groente, blz. 120

Spiesjes met zalm en grote garnalen met citrus-quinoasalade, blz. 142

FOBIEËN

Fobieën, of algemene angststoornissen, komen vrij veel voor en de laatste tijd ook steeds vaker. Symptomen zijn onder andere hartkloppingen, transpiratie, kortademigheid en hyperventilatie, duizeligheid, piekeren en gevoelens van grote zorgen. Een dieet zal hierbij nooit volledig uitkomst bieden, maar als je het goed uitkiest kan het wel degelijk helpen. Als je voorgeschreven medicijnen gebruikt is het van groot belang dat je die blijft slikken, de onderstaande dieetoplossingen zijn slechts een aanvulling. Veilig en lekker!

Stabiliseer de bloedsuikerspiegel

Een van de snelste manieren om je geest en stemming op hol te laten slaan is door je vol te proppen met snelle koolhydraten zoals zoete frisdrank, snacks en wit brood. Dergelijke producten veroorzaken een suiker- en adrenalinerush waarvan je manisch en zenuwachtig kunt worden. Adrenaline is voor fobieën wat petroleum is voor vreugdevuren! Probleem is dat het lichaam de suikerpiek ook razendsnel moet verwerken, en wat omhooggaat komt ook weer naar beneden, dus het eind van het liedjes is toch een somber dal van neerslachtigheid. Een laag GI-dieet helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en voorkomt daardoor stemmingswisselingen en verwardheid. Voor een laag GI-dieet is het zaak om geraffineerde koolhydraten