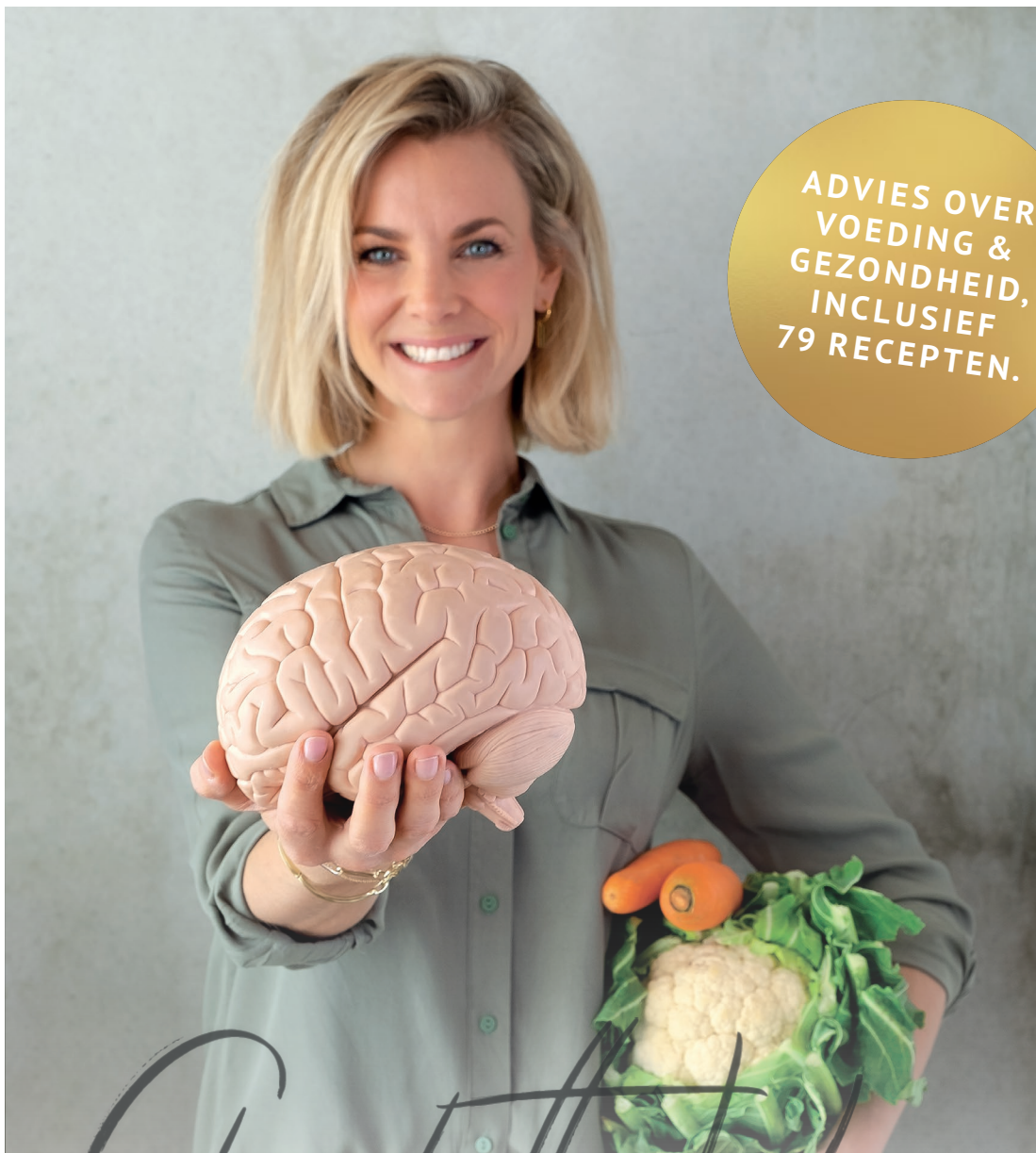


BRAIN FOOD

voeding voor gezonde hersenen



ADVIES OVER
VOEDING &
GEZONDHEID,
INCLUSIEF
79 RECEPTEN.

Charlotte Labee





Eerste druk, augustus 2020

© 2020 Charlotte Labee

Tekst: Charlotte Labee

Creative direction en design: Ielse Elisabeth Reinders

Fotografie: Kayleigh van Dinter

Tekstredactie: Robert Tjalsma

Project management: Caroline Labee

© 2020 Golden Growth Publishing, Rotterdam

ISBN/EAN: 978-90-830129-2-6

NUR-code: 893

@charlottelabee

www.charlottelabee.com

www.yourbrainbalance.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel deze uitgave met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaarden de schrijver en uitgever geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden van gebruikt beeld te achterhalen.

Brain Food

voeding voor gezonde hersenen

Charlotte Labee

Inhoudsopgave

Voorwoord	10
Inleiding	12
01 Brain Food: een nieuwe trend?	14
Waarom Brain Food? Inclusief basiskennis over het brein.	
02 Het Golden Growth Model	22
In 6 stappen verander en verbeter je jouw voedingspatroon.	
03 Wat ligt er in mijn koelkast en voorraadkast?	33
De 'dirty 12', de 'clean 15' en de voeding die ik altijd in huis heb.	
04 Waarom je beter geen bewerkte voeding kunt eten	37
Wat doet bewerkte voeding met je hersenen? Waar moet je op letten?	
05 Essentiële Brain Foods	44
Alle essentiële vitamines, mineralen en overige voedingsstoffen.	
06 Hoe verander je je leefstijl en eetstijl?	56
De programmatie van je hersenen bepaalt hoe en wat je eet.	
07 De invloed van voeding op stress	64
Stress beïnvloedt de voedselopname. Welke voeding vermindert stress?	

08 Eten voor een beter geheugen	75
Welke voeding kan zorgen voor een beter geheugen en meer focus?	
09 Eten om je geluksgevoel te boosten	84
Welke voeding verhoogt de aanmaak van gelukshormonen?	
10 Eten voor meer energie	95
Welke voeding kan jou direct extra energie geven?	
11 De biochemie in je brein	104
Wat zijn neurotransmitters en welke bestaan er zoal?	
12 De waarheid over suikers en vetten	111
Hoe doorbreek je je suikerverslaving? En waarom zijn vetten belangrijk?	
13 Kruiden en planten voor gezonde hersenen	120
Mijn top 10 geneeskrachtige kruiden die goed zijn voor de hersenen.	
14 Intermittent fasting	144
Wat doet vasten met je lichaam en waarom kan het gezond zijn?	
15 Smoothies	151
6 Brain Food smoothierecepten.	

16 Brain Food voor kinderen	163
Hoe kun je Brain Food meegeven aan kinderen? Inclusief 10 recepten.	
17 Ontbijt	195
9 Brain Food ontbijtrecepten.	
18 Lunch	217
14 Brain Food lunchrecepten.	
19 Diner	249
14 Brain Food diner-recepten.	
20 Dessert	280
8 Brain Food dessert-recepten.	
21 Brain bites en drinks	299
18 recepten voor bij de borrel of als lekkere, gezonde tussendoortjes.	
22 Start met jouw Brain Food leefstijl	334
Inclusief een seizoenskalender en weekmenu's.	
Dankwoord	342
Bronnen en inspiratie	346
Receptenindex	350

Voorwoord

Mijn eerste boek Brain Balance kwam uit in september 2019. Hierna werd ik overspoeld met een grote hoeveelheid persoonlijke berichten van lezers. In heel Nederland en zelfs daarbuiten werd het boek gelezen en toegepast. Dit had ik nooit durven dromen.

Toen ik startte met mijn eerste boek, waren er nog sceptische mensen. Veelgehoorde reacties waren: 'Zoveel mensen schrijven een boek', 'Straks valt de verkoop tegen' en 'Zitten anderen wel op jouw verhaal te wachten?'. Toch zette ik door en werd het boek extreem goed opgepakt. Binnen een half jaar verkocht ik 15.000 exemplaren en hiermee groeide het uit tot een bestseller. Heel tof om te zien was hoe interessant lezers het thema Brain Food vonden. Al snel kreeg ik hier veel vragen over, ook tijdens lezingen en de live Q&As die ik online geef. Dit bracht me al snel op het idee om een tweede boek te schrijven, maar dan in het teken van voeding en ons brein. Dit Brain Food-boek, wat jij nu in je handen hebt, is het resultaat.

De grote belangstelling voor Brain Food komt niet uit de lucht vallen. Voeding heeft een enorme impact op ons leven. Veel mensen zijn tegenwoordig opgebrand en vinden het lastig om ongezonde leefpatronen te doorbreken. En dat terwijl het ook anders kan. Dat blijkt uit zoveel mooie resultaten en ervaringen van mijzelf, maar ook van anderen die met Brain Food aan de slag zijn gegaan. Denk aan meer energie, een betere gezondheid, een scherpere focus en minder heftige gedachten. Een aantal van deze ervaringen deel ik verderop met je.

Toch draait het in dit voedingsboek niet alleen om voeding en de hersenen. Brain Food kan namelijk ook heel lekker zijn! Daarom vind je in het boek tal van praktische en heerlijke recepten, die ik in samenwerking met chef-kok Kris Michels ontwikkeld heb. Ik wil dan ook mijn dank uitspreken aan Kris, een echte vakman die kan toveren met de mooiste voedingsproducten. Het resultaat mag er zijn; de gerechten smaken volgens anderen niet alleen fantastisch, maar zien er ook nog eens prachtig uit.

Ik heb dit boek gemaakt voor jou, de wereld om ons heen en iedereen die zich wil laten inspireren door Brain Food. Maar bovenal heb ik het geschreven voor mijn zoon Sky en de jongere generaties. Want juist zij kunnen door een opvoeding met nieuwe kennis een andere wereld gaan creëren. Dat is hard nodig. Hopelijk breng ik met dit boek meer bewustwording in de wereld en kunnen we stap voor stap veranderingen laten plaatsvinden. Ook jij kunt daaraan een steentje bijdragen door de kennis over te dragen aan je kinderen, omgeving, geliefden, familie en kennissen.

Veel lees- en kookplezier!

Liefs,





Kris Michels en Charlotte Labee

Inleiding

Een van de spannendste dingen op het gebied van Brain Food vind ik het brengen van nieuwe informatie. Informatie die bij neurowetenschappers al bekend is, maar waarschijnlijk nog niet bij jou. Daar wil ik met dit boek verandering in brengen. In jip-en-janneketaal breng ik je de laatste inzichten uit de neurowetenschap en orthomoleculaire geneeskunde. Met deze nieuwe kennis kun je direct aan de slag om je voeding – en daarmee je hersenen en leven – structureel te verbeteren.

Want hoe je op dit moment ook in je vel zit, of je je nu topfit voelt of het idee hebt dat je (mentale) gezondheid beter kan, in alle gevallen is dit boek iets voor jou. Veel aandacht is er vaak voor voeding en het lijf, voor een kilo afvallen en strakker in je vel zitten. Maar er is weinig aandacht voor de hersenen. Een hoop diëten bewerkstelligen misschien je doel van een maatje minder, maar doen je hersenen enorm tekort. Dat vind ik een gemis. Want het is juist het brein dat ons aanstuurt en zorgt dat we dag in dag uit kunnen functioneren. Dat brein heeft de voeding nodig waarop het miljoenen jaren lang is geëvolueerd. Maar tegenwoordig is ons voedingspatroon totaal veranderd. We eten bewerkte voeding uit de fabriek, die ons meer energie kost dan geeft. Hierdoor kun je je uitgeput, depressief en futloos gaan voelen. De hersenen krijgen niet de juiste brandstof en komen in disbalans. Op een gegeven moment loop je dan vast.

Het verband tussen voeding en de hersenen is al langere tijd duidelijk. De darmen spelen hierin een cruciale rol. Sommige wetenschappers noemen de darmen zelfs ons tweede brein. Alles wat er in de darmen gebeurt, beïnvloedt onze stemming, ontwikkeling, energie en prestaties. Dit wordt ook wel de brain-gut connectie genoemd. Juist daarom is het zo belangrijk om goed voor je darmen te zorgen en zo divers mogelijk te eten. Gezonde darmen en darmbacteriën zorgen voor een gezond brein en meer geluksmomenten in je leven.

Maar een gezond brein heeft meer nodig dan voeding alleen. Ook hier zal ik in het boek aandacht aan besteden. We hebben allemaal een brein dat op een bepaalde manier is geprogrammeerd. Voor je hersenen is dat wat je het eerst leerde (met name in de eerste 8 jaar van je leven) de waarheid. Deze programmatie zorgt dat je handelt, voelt, reageert en eet zoals je dat doet. Hierdoor is het lastig om bepaalde lifestyleveranderingen door te voeren en val je eerder terug in oude patronen. Pas als je ergens meer over leest, hoort en leert, ziet je brein de relevantie. Het vervangt de eerder opgeslagen informatie dan door de nieuwe inzichten. Het herprogrammeren van je brein is een enorm gaaf proces, maar niet altijd makkelijk. Verderop in het boek lees je waarom iedereen het desondanks kan. Hoe actiever je met de informatie aan de slag gaat, hoe sneller je nieuwe Brain Food-gewoonten in je leven kunt creëren. Is het niet geweldig om te weten dat alles wat je met je brein wilt bereiken in je eigen handen ligt? Jij bepaalt zelf wanneer het gebeurt!

Ik hoop vanuit mijn hart en hersenen dat dit boek je gaat helpen om een nieuwe ervaring met voeding te krijgen, met meer bewustwording voor je brein. Gezond voedsel is onbewerkt, gevarieerd en duurzaam. Jij hebt de eerste stap naar een fitter en gezonder brein gezet door dit boek te lezen en de recepten te gaan maken. Daar wil ik je alvast voor bedanken!



01

Brain Food:
een nieuwe
trend?

Gezonde voeding is nodig voor een gezond brein

Er zijn zoveel stromingen in het voedingslandschap. Denk aan ayurvedisch, ketogeen, koolhydraatarm, vegan en vegetarisch. Ik hanteer als regel dat voeding voor ieder mens anders is. Iedereen is uniek en heeft daarom een eigen behoefte aan voeding. Dit maakt het aanbevelen van één dieet of voedingsadvies onmogelijk. Ik zie Brain Food dan ook niet als een nieuwe stroming, maar als een lifestyle. Het is een manier van omgaan met je voeding en je brein. Hierdoor komen je hele fysieke en mentale systeem beter in balans.

De bewustwording over onze mentale gezondheid groeit. Dat is niet raar, want volgens de statistieken worden we steeds ouder, maar ook steeds zieker. Een toenemend aantal mensen kampt met mentale problemen en hersenaandoeningen, soms al op zeer jonge leeftijd. Ruim 1,1 miljoen mensen slikken antidepressiva. Daarnaast zijn de ziekte van Alzheimer, Parkinson en MS in opmars. Burn-outverschijnselen, darmklachten, chronische darmaandoeningen, leaky gut en migraine zijn veelgehoorde klachten. Er is een duidelijk verband tussen het brein en de darmen, want het een beïnvloedt het ander.

Veel mensen met een depressie hebben darmklachten en veel mensen met darmklachten voelen zich neerslachtig, futloos of mentaal niet sterk. Je darmen staan niet voor niets bekend als je interne milieu en zijn betrokken bij veel disbalansen in het brein. Deze disbalansen belemmeren je in je denken, voelen, handelen en algehele functioneren. Je brein is de dirigent van je hele zenuwstelsel en van iedere beweging die je maakt. Ook sturen je hersenen (en darmen) jouw gedachten en gevoelens voor een groot gedeelte aan.

Brain Food is geen dieet, maar een lifestyle. Het is een manier van omgaan met voeding en je brein, waardoor je hele fysieke en mentale systeem beter in balans komt.

Ik was een tijd geleden in Japan tijdens een vakantie en hier zijn de winkels al volledig ingericht op Brain Food. In supermarkten wordt aangegeven wat voeding doet, bijvoorbeeld voor je hersenfuncties. Ik vind dat een goed voorbeeld en zie ook hier steeds meer beweging in dezelfde richting. Een gezond voedingspatroon met Brain Foods zou een lifestyle moeten zijn. Zelf geloof ik niet in een dieet, want daarmee beperk je jezelf in het eten van bepaalde producten. Terwijl je jezelf in een lifestyle niks hoeft te onzeggen.

Voeding uit de natuur of de fabriek

Het voedselpatroon van tegenwoordig is niet meer te vergelijken met het voedselpatroon van honderden jaren geleden. Dit betekent dat de voeding van nu ook niet meer hetzelfde bevat als destijds. De natuur geeft ons verschillende voedingsstoffen in één groentesoort, maar daartegenover staat de bewerkte voeding van vandaag de dag. Deze voeding bevat niet één natuurlijke component, maar bestaat uit chemisch aangemaakte fabrieksvoedingsstoffen. De voedingsindustrie haalt veel natuurlijke ingrediënten

Breinkennis

Drie hersenlagen

Onze hersenen bestaan uit drie lagen. Ons lichaamsgevoel en primaire overlevingsinstinct zijn verbonden aan de hersenstam, ook wel het reptielebrein genoemd. Dit is het onderste en oudste gedeelte van het mensengerein. Onze gevoelens en emoties zijn voornamelijk verbonden met de tweede laag, het limbische systeem, ook wel het zoogdierenbrein genoemd. Ons rationele denken is verbonden met de neocortex, de derde laag in onze hersenen die zich als laatste heeft opgebouwd op de twee eerste lagen. Door de opbouw van de hersenen kunnen we zien dat er een constante interactie en samenwerking is tussen lichaams-waarneming, gevoel en denken.

Complex netwerk

De hersenen werken via een complex netwerk van neuronen (zenuwcellen), die met elkaar kunnen communiceren via een soort boodschapperstofjes: de neurotransmitters. Hier ga ik in hoofdstuk 11 verder op in. Voor een optimaal functionerend brein moeten de cellen goed werken en moeten de boodschappen goed worden overgebracht. Om dit te bereiken moeten de hersenen voldoende zuurstof en voedingsstoffen aangevoerd krijgen vanuit het bloed. De werking van je hersenen, zoals intelligentie en geheugen, is dus te beïnvloeden via voeding.



LIMBISCH SYSTEEM

Het emotionele brein

NEOCORTEX

Het denkende brein

Miljoenen zenuwcellen

Onze hersenen bevatten miljoenen neuronen, ofwel zenuwcellen, die met elkaar communiceren via neurotransmitters. Zenuwcellen bestaan uit een cellichaam - hier wordt de informatie verwerkt die de cellen aan elkaar doorgeven; dendrieten - uitsteeksels aan het cellichaam, die de informatie opvangen via receptoren; een axon - een lange zenuwvezel die de neurotransmitters vervoert naar de synapsen aan het uiteinde van de axon; synapsen - knooppunten aan het einde van de axon. Neurotransmitters worden via de synapsen aan de dendrieten van een andere neuron doorgegeven en zorgen zo dat de hersenen kunnen functioneren. De samenstelling van je voeding is van invloed op de productie van deze stofjes in je hersenen: het type neurotransmitters dat neuronen aanmaken en doorgeven en hun uiteindelijke lot in de hersenen hangen voor een groot deel af van wat je eet.

Voeding en de hersenen

Onze genen zijn gedurende miljoenen jaren nauwelijks veranderd, maar onze voeding wel, zeker de laatste 50 jaar. De biochemie en fysiologie van onze hersenen is nog steeds afgestemd op een "steentijd dieet" dat bestond uit groenten, fruit, peulvruchten, zaden, noten, wild en vis. Het huidige voedingspatroon, met veel vet- en suikerrijke voeding, maakt de hersenen slechter werkzaam en kan zorgen voor depressies, psychoses, geheugenverlies, intellectuele aftakeling en dementie.

HERSENSTAM

Het instinctieve brein, ook wel bekend als het reptielenbrein





“Ons onderbewuste
bepaalt voor 95% hoe
we ons voelen, hoe
we reageren en hoe
we handelen.
De verandering van
alle patronen start
hier.”

Je brein wil liever korte termijn pijn en lange termijn pijn, dan korte termijn pijn en lange termijn pijn. Maar zelf wil je toch niets liever dan gezond oud worden? Wat is dan een maand even doorzetten en van Brain Food je nieuwe voedingspatroon maken? Hiervan kun je de rest van je leven de vruchten plukken door beter in balans te zijn, meer geluk te ervaren, je fitter te voelen en je geheugen beter voor je te laten werken.

Waar kies jij voor?

1. Tot mijn 80e een gezond en goed werkend lichaam en geest, zodat ik mijn kinderen en kleinkinderen nog herken, leuke dingen met ze kan doen en tot de laatste dag kan genieten van het leven.
2. Vanaf mijn 60e gezondheidsproblemen, een lichaam en geheugen dat achteruitgaat, me niet fit voelen, niet lekker in mijn vel zitten en niet meer kunnen genieten van het leven.

Als het goed is, kies je voor de eerste optie. Die beslissing neem je namelijk op rationele gronden. Maar helaas bepalen rationele keuzes maar voor 5% hoe we handelen, reageren en leven. Want jouw onderbewuste brein en ratio zijn het lang niet altijd eens. Je kunt wel willen veranderen, maar dat gaat niet zomaar. Eerst zul je de informatie die in je onderbewuste systeem is opgeslagen, moeten veranderen. Pas dan kun je daadwerkelijk voor optie 1 kiezen. Maar door de data in je neurale netwerken, blijven je hersenen liever datgene doen wat ze al jaren doen. Hierdoor verval je meteen na het kiezen van optie 1 in het onderbewuste patroon waar je al zo lang vruchteloos tegen strijdt. Met andere woorden: je kunt wel weten dat je iets wilt veranderen (waarschijnlijk weet je ook wel dat meer groenten en minder suikers beter voor je is), maar je hersenen moeten dit ook zo voelen. Wanneer er nog geen neurale netwerken met nieuwe informatie gebouwd zijn, zul je blijven doen wat je doet, en dat maakt het veranderen zo moeilijk.

Daarmee ontwikkel je een conflictmodel tussen je ratio en onderbewuste. Deze gang van zaken stelt veel mensen voor een dilemma. Ik begrijp dat als geen ander, want ik heb dit zelf ook ervaren. Tegelijkertijd ben ik het levende bewijs dat iedereen kan veranderen! Je hebt het aanpassen van je voorprogrammaties en gewoonten namelijk zelf in de hand. Betrap je jezelf tijdens het veranderingsproces op de gedachte dat je je huidige situatie eigenlijk wel prima vindt? Weet dan dat dit komt door weerstand vanuit je onderbewuste brein. Je hersenen willen je graag overtuigen dat je alles onder controle hebt, zelfs als je rationeel weet dat dit niet zo is. Maar als je weet hoe je de rollen kunt omdraaien en zelf je brein kunt aansturen, dan kun je deze bijzondere tool gebruiken om je leven structureel te veranderen. De groei die jij als mens kunt doormaken, begint bij de data die in je hersenen is opgeslagen.

TIP

Wanneer jij je leefstijl en eetgewoonten wilt veranderen, zet dan kleine stapjes. Op deze manier houdt je brein het vol. Na een maand ongeveer is je brein veranderd, neem er dan iets nieuws bij.



Açaí Bowl

Een lekker fris en fruitig zomerontbijtje



10 minuten



1 portie

Benodigheden

- ♦ 1 bevroren banaan
- ♦ 150 gr. bevroren bosbessen
- ♦ 2 eetlepels biologisch açai poeder
- ♦ 1 wortel
- ♦ 100 gr. bevroren spinazie
- ♦ 100 ml amandelmelk of kokoswater
- ♦ 4 el granola (zie recept op pagina 205)
- ♦ Toppings zoals stukjes fruit, kokosschaafsel, nootjes, pitten en zaden

Bereiding

1. Blend alle ingrediënten, behalve de granola en andere toppings.
2. Giet in een kom en maak af met de toppings.



Açaí

De açai bes staat ook wel bekend als bes van de eeuwige jeugd. Deze bes komt niet tot nauwelijks voor in Nederland en daarom is hier vooral de bruinachtige poedervorm verkrijgbaar. In Brazilië komt de açai bes veel vaker voor en is het dan ook een zeer gewilde antioxidant. Deze verjongingsbes bevat veel rijke voedingsstoffen zoals vezels, antioxidanten, vitamine A en calcium.



Havermout-Fruitkoekjes

Mijn favoriete koekjes



40 minuten



12 koekjes

Benodigdheden

- ◆ 4 grote rijpe bananen
- ◆ 200 gr. havermout
- ◆ Handje gedroogde abrikozen
- ◆ Handje gedroogde of verse cranberry's
- ◆ Blauwe bessen
- ◆ 1 appel
- ◆ 1 peer
- ◆ 1 el kokosolie

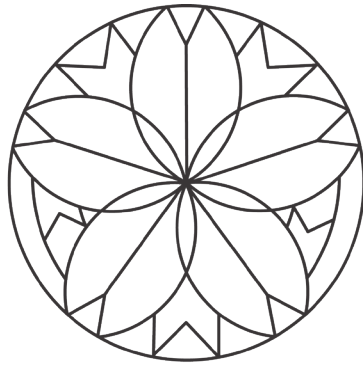
Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Plaats bakpapier op je bakplaat.
2. Prak de 4 bananen in een kom en voeg de havermout en kokosolie toe. Roer dit door elkaar.
3. Snijd het verse en gedroogde fruit in kleine stukjes. Voeg al het fruit en de bessen toe aan het mengsel in de kom en roer goed door.
4. Maak de koekjes met 2 lepels en leg ze op de bakplaat. Laat ongeveer 20-30 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn.



Cranberry

Cranberry's hebben een ontstekingsremmende functie, mede door de vele plantstoffen zoals quercetine, peonidine en ursolzuur. Deze stoffen worden ook wel polyfenolen genoemd en vind je voornamelijk terug net onder de schil. Cranberries kunnen volgens wetenschappelijke studies werken tegen blaasontsteking of urineweginfecties. De aanwezige proanthocyanidinen in cranberries kunnen ervoor zorgen dat de hechting van de E-coli bacterie vermindert. Ook de suiker D-mannose kan urineweginfecties tegengaan. Je kunt de vrucht goed verwerken in salades en sappen, maar dus ook in koekjes. De voorkeur gaat uit naar verse cranberry's, maar gedroogde cranberry's zijn ook lekker en gezond.



Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT

www.charlottelabee.com

www.yourbrainbalance.com



Voeding is in de afgelopen jaren enorm veranderd. We eten tegenwoordig compleet anders dan tijdens het grootste deel van onze menselijke evolutie. Hierdoor kan ons brein niet meer optimaal functioneren, met vele moderne gezondheidsklachten tot gevolg.

Aan de hand van de laatste inzichten uit de orthomoleculaire geneeskunde en neurowetenschap laat Charlotte Labee zien hoe je deze situatie met een Brain Food lifestyle en kennis van je eigen hersenen structureel kunt omdraaien. Combineer de kracht van natuurlijke voeding met die van je eigen brein om nieuwe gewoonten te creëren en je leven en gezondheid ingrijpend te veranderen. De praktische voedingstips en heerlijke recepten in dit boek maken het makkelijk en leuk om Brain Food in je leven te integreren en lekkerder in je vel te zitten dan ooit.

Charlotte is Brain Balance expert, spreker, (bedrijfs)coach en auteur. Eerder schreef ze het boek Brain Balance, dat uitgroeide tot bestseller.

“De moderne mens is overprikkeld en verlangt naar innerlijke rust. Een groot probleem is dat het brein vaak is uitgehongerd. Charlotte rolt een rode loper uit voor een sterk en gezond brein. Dit doet ze met lekkere recepten, heldere informatie en krachtige koppelingen. Een basisboek voor ieder mens die regie wil nemen over zijn geluk en gezondheid.”

DRS. RICHARD DE LETH
Oprichter Leefstijlplatform OERsterk

Prijs: € 26,50

ISBN 978-90-830129-2-6

