

ONTSTEKINGSREMMEND

Dieetkookboek

voor senioren

Eenvoudige, voedzame recepten en praktische maaltijdplannen ter ondersteuning van gezonde veroudering, energie, comfort en welzijn

Vanhaven Press · 2026

Copyright © 2026 Vanhaven Press

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopiëren, opname of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten die in recensies of wetenschappelijk werk worden gebruikt.

DISCLAIMER

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd je zorgverlener voordat je je dieet verandert, vooral als je bestaande gezondheidsproblemen hebt, allergieën hebt of medicatie gebruikt. Individuele resultaten kunnen variëren. De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele nadelige effecten die voortvloeien uit het gebruik van informatie of recepten in dit boek.

TABEL VAN

Inhoud

Gezond eten zonder het leven ingewikkeld te maken	6
HOOFDSTUK 1	7
Waarom eten anders aanvoelt naarmate we ouder worden	7
Hoe de spijsvertering verandert	7
Voedingsbehoeften later in het leven	7
De rol van ontsteking met de leeftijd.....	7
HOOFDSTUK 2	9
Wat ontsteking echt betekent in het dagelijks leven	9
Wanneer ontsteking een probleem wordt.....	9
Veelvoorkomende signalen die mensen vaak over het hoofd zien	9
De rol van voedsel.....	10
HOOFDSTUK 3	11
Maaltijden maken die bevredigend en in balans aanvoelen	11
De vier zuilen van een evenwichtige plaat	11
Het eiwitprincipe.....	11
Vezels en groenten.....	11
Gezonde vetten en tevredenheid.....	12
HOOFDSTUK 4	13
Basisproducten uit de voorraadkast die gezond koken makkelijker maken.....	13
Je basismand bouwen	13
Keukengerei dat de inspanning vermindert	13
HOOFDSTUK 5	15
Kleine dagelijkse gewoontes die grote veranderingen teweegbrengen.....	15
De hydratatiegewoonte	15
Maaltijdtiming en consistentie	15
Voedselschuldgevoel loslaten.....	15
Slaap, Stress en het Lichaam	16
HOOFDSTUK 6	17
Zachte ochtendmaaltijden die blijvende energie geven.....	17
Warme kaneelhavermout met bessen.....	17
Romige Gierstontbijtkom	18

Spinazie- en tomateneierroerei	19
Gember-banaansmoothie.....	20
Griekse yoghurt met walnoten en honing.....	21
HOOFDSTUK 7	22
Warme maaltijden die vriendelijk zijn voor het lichaam	22
Kurkuma Groentesoep.....	22
Stevige linzen- en wortelstoofpot	23
Bowl Kip- en Spinaziebouillon	24
Romige zoete aardappelssoep	25
Okra- en tomatensoep met kruiden	26
HOOFDSTUK 8	28
Eiwitrijke diners zonder zwaar koken.....	28
Kruidengegrilde zalm met groenten.....	28
Citroen Knoflook Sardine Rijstkom.....	29
Geroosterde kip met rozemarijn en wortels	30
Zwarte bonen- en groentepan.....	31
Knoflooktilapia met gestoomde bladgroenten	32
HOOFDSTUK 9	34
Groenten laten voelen als echte maaltijden.....	34
Roergebakken kool en paprika's	34
Geroosterde bloemkool met kurkuma.....	35
Spinazie- en bruine rijstkom	36
Gemengde Groente Kokoscurry	37
Tuingroente Quinoa Pan.....	38
HOOFDSTUK 10	40
Gezond koken als je geen zin hebt om te koken.....	40
Eenpan kip en zilvervliesrijst.....	40
Avocado Tonijn Wrap.....	41
Knoflookgroentepasta	42
Kikererwten- en Komkommersalade	43
Snelle kalkoen- en spinazieroerbak.....	44
HOOFDSTUK 11	46
Troostvoedsel met zachte texturen.....	46
Romige zoete aardappelpuree met kruiden	46
Zachte groente-ei bakken.....	47
Langzaam gegaarde bonenstoofpot.....	48
Romige haver- en banaansmoothiebowl	49

Zachte gebakken vis met wortelpuree.....	50
HOOFDSTUK 12	52
Een eenvoudig maaltijdplan van 14 dagen	52
Hoe gebruik je dit plan.....	52
Week Eén.....	52
Week Twee.....	53
Eenvoudige snackopties.....	54
Kruideniersartikelen voor dit plan	55
HOOFDSTUK 13	56
Slim boodschappen doen zonder te veel uit te geven	56
De veelzijdigheidsmentaliteit.....	56
Voedsetiketten lezen zonder stress	56
Praktische winkeltips	57
HOOFDSTUK 14	58
Minder vaak koken zonder te leven van restjes	58
Wat batchkoken echt betekent	58
Vriesvriendelijke maaltijden	58
Ingrediënten creatief hergebruiken	59
HOOFDSTUK 15	60
Consistent blijven zonder een perfect dieet te volgen.....	60
De "Alles of Niets"-val	60
Bouw gewoonten, geen regels.....	60
Verwacht het echte leven.....	60
De vooruitgang is rustig.....	60
HOOFDSTUKBONUS	62
Handige keukengidsen.....	62
Eenvoudige Ingrediëntenwisselingen	62
Smaakboosters zonder zware sauzen.....	62
Basis keukengerei	63

INLEIDING

Gezond eten zonder het leven ingewikkeld te maken

Voedsel is niet alleen brandstof — het is de stille, dagelijkse daad van voor jezelf zorgen.

Er komt een moment in het leven waarop het lichaam om een ander soort zorg vraagt. Voedingsmiddelen die ooit onschuldig leken, kunnen je plotseling moe, opgeblazen, ongemakkelijk of traag maken. Maaltijden die vroeger makkelijk te verteren waren, kunnen nu zwaar aanvoelen. Zelfs energieniveaus kunnen van de ene op de andere dag veranderen op manieren die onbekend lijken.

Voor veel mensen gebeuren deze veranderingen geleidelijk. Op een dag voelt het wat moeilijker om trappen te beklimmen. De slaap wordt lichter. Gewrichten voelen 's ochtends stijf aan. Herstel na een drukke dag duurt langer dan vroeger.

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee die natuurlijk zijn — maar dat betekent niet dat je je onwel voelen zomaar zonder vragen moet worden geaccepteerd. Het goede nieuws is dat kleine, stabiele keuzes nog steeds een betekenisvol verschil kunnen maken. Eten is een van die keuzes.

Dit boek is geschreven met een eenvoudig idee in gedachten: gezond eten moet realistisch, troostend en beheersbaar aanvoelen. Het zou geen dure ingrediënten, ingewikkelde kooktechnieken of strikte regels moeten vereisen die het dagelijks leven stressvol maken. Veel voedingsboeken spreken in extremen. Ze moedigen mensen aan om hele voedselgroepen te schrappen, strikte maaltijdplannen te volgen of perfectie na te streven. Die aanpak laat lezers vaak gefrustreerd en ontmoedigd achter.

De maaltijden in dit boek zijn opgebouwd rond balans, voeding en eenvoud. Ze richten zich op ingrediënten die vaak geassocieerd worden met ontstekingsremmend eten — groenten, volle granen, bonen, vis, kruiden, gezonde vetten, fruit en zacht gekruide eiwitten. Tegelijkertijd zijn de recepten zo ontworpen dat ze vertrouwd en bevredigend aanvoelen. Een gezonde maaltijd moet nog steeds lekker smaken. Het zou nog steeds comfort aan tafel moeten bieden.

Geen enkele maaltijd kan ontstekingen "genezen", en geen kookboek zou wonderbaarlijke resultaten moeten beloven. Wat voedsel kan doen, is het lichaam op praktische, stabiele manieren ondersteunen. Consistentie is veel belangrijker dan perfectie.

Een van de grootste misverstanden over gezond eten is de overtuiging dat het beperkend moet aanvoelen. In werkelijkheid worden duurzame eetgewoonten meestal opgebouwd door flexibiliteit en geduld. Een kom warme

soep gedeeld met het gezin past nog steeds in een evenwichtige levensstijl. Een favoriete troostmaaltijd kan vaak worden aangepast in plaats van helemaal te verwijderen.

Gezond eten zou niet ingewikkeld moeten aanvoelen. Het moet ondersteunend, geruststellend en mogelijk aanvoelen. Dat is de geest waarin dit boek is geschreven.