

Voedingstips

voor een gezonde leverfunctie



Met een gewicht van 1,5 à 2 kg is de lever de grootste klier van ons lichaam. Dit orgaan vervult voor ons tal van levensbelangrijke functies op het vlak van spijsvertering, zuur-base evenwicht, waterhuishouding, hormonen- en bloedcelafbraak en vooral lichaamsontgifting. Het spreekt dus vanzelf dat een zwakke leverfunctie (leverinsufficiëntie), leververvetting (steatose) of een leverontsteking (hepatitis) zich zal laten voelen op het algemene welbevinden, het energiepeil en de spijsvertering. Met welke voedingstips kunnen we de leverwerking ondersteunen?

⋮ Deze zwavelverbinding kan ook merkbaar de ontsteking en pijn in gewrichten en andere bindweefselstructuren verminderen.

Geen geraffineerd, hoogbewerkt voedsel

Net als voor een algemene goede gezondheid of ter ondersteuning bij andere kwalen, is het in de eerste plaats bij een zwakke leverfunctie aanbevolen om resoluut te kiezen voor een onbewerkte en ongeraffineerde voeding die geen storende additieven bevat. Daarom schrappen we:

- **geraffineerde suiker:** grote nutriëntenrover en verstoorder van de bloedsuikerspiegel, immuniteit en leverfunctie (zie vooral verder)
- **witmeelproducten:** zijn beroofd van vezel en kiem, waardoor ze sneller de bloedsuikerspiegel doen stijgen en armer zijn aan nutriënten (magnesium, vitamines B)
- **verwerkte vleeswaren (worst, salami, paté, ham, vlees-salade...)** bevatten schadelijke nitrieten, industriële vetten (zie verder), vaak teveel geraffineerd zout, smaakversterkers zoals natriumglutamaat...
- alle ingeblikt voedsel en voorverpakte maaltijden
- **junk food, frituur- en tavernekost**
- **alle voedingsmiddelen met additieven** (geur-, kleur-, smaak- en bewaarmiddelen)
- **alle voedselbronnen die behandeling met pesticiden of herbiciden ondergingen**
- **alle voedingsbronnen met antibiotica (veeteelt!) en eventuele hormonen**

Alcohol en suiker: taboe

Dat bij een leveraandoening best alcohol volledig wordt gemedan is niet meer dan logisch. Alcohol wordt door de lever afgebroken tot het giftige acetaldehyde en bij het verwerken van alcohol ontstaan ook schadelijke vrije radicalen. Beide zaken dragen bij een gevoelige lever al in kleine doseringen bij tot weefselschade, ontsteking en verminderde functie. Bovendien leidt alcohol sneller tot aanmaak en opslag van vetten in de lever en elders in het lichaam. Wat geraffineerde suiker betreft: nog steeds wordt te weinig benadrukt dat die voor de helft uit geraffineerde fructose bestaat. In tegenstel-

ling tot glucose, dat nagenoeg door alle organen als energiebron kan gebruikt worden, dient alle fructose door de lever verwerkt te worden. Helaas heeft de lever maar een beperkte capaciteit om fructose tot glucose of glycogeen (reservesuiker) om te zetten. Een overmaat fructose leidt snel tot leververvetting (steatose), tot vetopslag elders in het lichaam en tot een toename van de bloedvetten, vooral van triglyceriden en VLDL-cholesterol. Fructose verhoogt ook de aanmaak van urinezuur, wat o.a. de kans op hoge bloeddruk verhoogt, leidt sneller tot 'insulineresistentie', de voorloper van type 2 diabetes, en tot de 'maillard-reactie', die leidt tot degeneratie van eiwitten in alle organen. Om die reden horen absoluut niet thuis in een leverdieet:

- **alle bronnen van geraffineerde suiker en high fructose corn syrup: frisdrank, snoep, koek, gebak...**
- **vruchtensappen:** te veel fructose ineens, mankeren de vezels
- **agavesiroop:** fructoserijk zoetmiddel

Verder moeten zeker gematigd worden:

- zoet fruit; best geen gedroogd fruit zoals dadels, rozijnen en vijgen
- fructosehoudende natuurlijke zoetmiddelen: oersuiker, ahornsiroop, kokosbloesemsuiker en honing. Granensiropen (bevatten nauwelijks fructose) zijn de beste keuze.

Mijd slechte vetten

In tegenstelling tot wat velen denken moet een leverdieet geen strikt vetarm dieet zijn. We hebben voor een goede gezondheid vetten nodig voor onder meer de essentiële vetzuren en de vetoplosbare vitaminen. Helaas wordt over vetten nog veel te veel verkeerde informatie verspreid. Zo zouden verzadigde vetten altijd slecht zijn en worden altijd onverzadigde vetten worden aangeraden. Maar net die laatste hebben in de westerse voeding vaak verregaande raffinage (met verlies van waardevolle antioxidanten) ondergaan en/of bevatten door een hardingsproces de voor de lever zeer storende 'transvetten'. Bovendien verdragen meervoudig onverzadigde vetten geen verhitting, want daarbij ontstaan peroxiden, die fungeren als vrije radicalen. Daarom schrappen we best:



- alle geraffineerde supermarktolieën
- alle bronnen van geharde vetten: margarines, smeerpasta's, sauzen, mayonaise, dressings, banketgebak en duizenden verwerkte voedingsmiddelen met transvetzuren
- alle voedingsmiddelen die gebakken werden in oliën, rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren (maïs-, soja-, zonnebloem-, saffloer-, druivenpit-, rijstvlies-, pinda-, koolzaad- en lijnzaadolie)

Ook best te vermijden

- melkproducten (behalve zure zuivel, zie verder): omdat zowel de lactose (melksuiker) als de caseïnes (melkeiwitten) vaak problemen geven
- vaste kazen en zeker belegen, oude en scherpe kazen
- azijn en scherpe specerijen
- strikt vegetarische of veganistische diëten: bevatten weinig bouwstenen van het ontgiftende glutathion (zie verder bij bronnen van methionine, cysteïne, taurine), voeren vaak te weinig ijzer, zink, selenium, jodium en vitamine D aan
- grote maaltijden, overeten: zij belasten de lever
- alle voedingsmiddelen waarvoor een intolerantie of allergie bestaat!
- overmaat peulvruchten
- overmaat aardappelen
- overmaat gekookte koolsoorten (eet ze bij voorkeur rauw), groene paprika

Begin met kiezen voor bio

Kiezen voor biologisch voedsel is niet meer dan logisch bij een zwakke leverfunctie. Niet alleen concludeerde vorige jaar de aller-



⚡ Kokosvet en verse hoeveboter zijn zeer geschikte bronnen van verzadigde vetten die doorgaans gemakkelijk te verteren zijn.

grootste studie ooit dat biologische gewassen in vergelijking met reguliere landbouwgewassen 20 tot 40 % meer antioxidanten aanvoerden, ook testten reguliere gewassen vier maal meer positief op pesticiden (met 10 tot 100 maal hogere gehalten dan bio) en bevatten ze veel meer van het zware metaal cadmium. Bio is dus tegelijk voedzamer en minder belastend voor de lever

Gezonde vetten

Als vetten slecht verdragen worden, moeten uiteraard aangepaste, bescheiden hoeveelheden genuttigd worden. De allereerste stelregel is enkel **koudgeperste, ongeraffineerde en ongeharde oliën** te gebruiken met een maximum aan nutriënten (carotenen, tocoferolen, alfaliponzuur, lecithine...) en een minimum aan transvetten.

biofresh.
ORGANIC PASSION

lekker
biologisch!!!



verkrijgbaar in bio- & natuurvoedingswinkels

 www.biofresh.be



Best te vermijden, vaste kazen en zeker belegen, oude en scherpe kazen.

Verder letten we erop enkel de vetten te verhitten die daarvoor geschikt zijn om geen storende vrije radicalen ('peroxiden') te creëren. Ten slotte letten we op een goede balans omega-6/omega-3.

Aan te raden zijn:

- **olijfolie:** is niet alleen een bron van de interessante mono-onverzadigde omega-9-vetzuren, ze voert met hydroxytyrosol een zeer interessant beschermend antioxidans aan
- wat meervoudig onverzadigde vetzuren betreft: probeer de omega-3-vetzurenrijke oliën als **lijnzaad-, koolzaad-, hennep- en perilla-olie** te accentueren ten nadele van soja -, maïs -, zonnebloem - en saffloerolie
- **kokosvet en verse hoeveboter** zijn zeer geschikte bronnen van verzadigde vetten (als een balans met onverzadigde vetten maar wordt gerespecteerd), die door hun korte ketenlengte doorgaans gemakkelijk te verteren zijn
- bakken doe je best in olijfolie, sesamolie, kokosvet of hoeveboter

Waardevol eiwit

Een overmaat aan eiwit belast te lever omdat bij de afbraak ervan teveel ammoniak gevormd wordt, die vervolgens dient omgezet te worden tot ureum. Anderzijds zijn de uit eiwitten afkomstige aminozuren zeer belangrijk voor diverse lichaamsfuncties en – structuren. Een strikt eiwitarm is dus meestal niet aangewezen bij een leveraandoening. Het gaat erom kwaliteitseiwit te gebruiken en zeker de plantaardige bronnen niet uit het oog te verliezen:

- **noten en zaden**
- **zure zuivel:** rechtsdraaiende yoghurt, kwark, biogarde, kefir (!)
- **wilde vette vis**
- **peulvruchten** in zoverre ze worden verdragen en **gefermenteerde sojaproducten** (tempeh, natto)
- **kip, kalkoen, mager rood vlees van grasgevoede dieren:** allen in bescheiden hoeveelheid
- af en toe een **eitje**

Goede koolhydraten

Koolhydraten dienen ongeraffineerd te zijn en hebben best een lage glycemische index om te zorgen voor een goede bloedsuikerspiegel zonder pieken:

- vooral **bio groenten:** een deel rauw (in zoverre dat wordt verdragen), de rest gestoomd of voorzichtig gekookt: vooral witlof, andijvie, wortelen, selder, jonge prei, rode biet, spinazie, venkel, sla en alle verderop nog vernoemde groenten

- **volle granen:** met de voorkeur voor de glutenvrije granen zoals zilvervliesrijst, quinoa, gierst, boekweit...
- **met mate vers bio fruit:** vooral lokale fruitsoorten als appels en peren; alle soorten bessen (als ze goed verdragen worden), grapefruit (bevordert de werking van leverontgiftende enzymen en is een bron van naringenine dat vetopstapeling in de lever tegengaat), papaja

Specifieke leverondersteuning

- bevatten cepaenen of ontgiftende zwavelverbindingen: knoflook (dat daarnaast ook rijk is aan selenium), prei, ui, daslook, bieslook
- bevatten glucosilinen of bijzondere ontgiftende zwavelverbindingen (die fase 2 van de leverontgiftiging stimuleren): broccoli en waterkers zijn absolute toppers; ook spruiten, (rauwe) bloemkool, (rauwe) kolen, mierikswortel, rapen, daikon, mosterdzaad
- bevatten glutathion of de grote leverontgifter: knoflook, meloen, avocado's, asperges, walnoten
- bevatten cysteïne (voorloper van glutathion): zure zuivel, mager kwaliteitsvlees, eieren (met mate!), knoflook
- bevatten methionine (voorloper van glutathion): zure zuivel, mager kwaliteitsvlees, vette vis, sojabonen, zaden (sesamzaad!)
- rijk aan ontgiftende chlorofyl en beschermende antioxidanten: groene bladgroenten zoals boerenkool en andere kolen, paardenbloemblad, cichorei, andijvie,
- rijk aan cynarine, dat de galproductie bevordert en de kwaliteit van de gal verbetert: artisjokken
- bevatten taurine (zeer belangrijk voor de aanmaak van gal): mager vlees, vette vis, zure zuivel, eieren
- bevatten choline (bevordert de vetstofwisseling in de lever, bevordert de aanmaak van gal): eidooier, mager kwaliteitsvlees, zure zuivel, vis, soja, groene bladgroenten, volle granen (in de kiemen)
- bevatten inositol (zeer belangrijk voor leverfunctie en verwerking van vetten): gekiemde bonen en granen, alfalfa, biergist, meloen, kantaloep, asperges, tarwekiemen, noten
- rijk aan betaïne (ondersteunt de verwerking van vetten) en antioxiderende anthocyanen: rode biet

Verdere tips

- gebruik kruiden zoals **kurkuma, gember, koriander, kardemom, kaneel, venkel, cayenne...** op voorwaarde dat ze verdragen worden

Wat te drinken?

- van **koffie** (als bron van flavonoïden) is in grote studies aangetoond dat 2 à 3 tassen per dag de gezondheid van de lever bevorderen met minder kans op verhoogde leverenzymen, minder kans op levercirrose en minder sterfte door leverziekten
- maar nog stukken beter zijn uiteraard **groene, witte thee en matcha**, die in vergelijking met koffie dankzij de catechines nog meer antioxiderende eigenschappen vertonen en tegelijk minder cafeïne bevatten; groene thee vermindert ook leververvetting
- aanraders zijn ook: bronwater, verdunde melkwei of -appelazijn of -citroensap, verse of melkzuurvergiste groentesappen (wortel, rode biet), kruidenthee (paardenbloem, mariadistel, artisjokblad, duivenkervel.)