

Ontstekingsremmende voeding

Verstandig eten om ontstekingen en pijnen in bedwang te houden

Heel wat ziektebeelden - en vaak zijn daar pijnlijke aandoeningen bij - zijn het gevolg van een chronisch ontstekingsproces in het lichaam. In de reguliere geneeskunde probeert men hierbij op verschillende manieren door ontstekingsremmers en pijnstillers verlichting te brengen, zonder dat op de eigenlijke oorzaak wordt ingegaan. Nochtans kan men door het aanpassen van de voeding, niet zozeer acuut dan wel op langere termijn, vaak het ontstekingsproces verminderen tot zelfs een halt toeroepen, waarbij een opheldering van de klachten of een verzachting van de pijn kan verkregen worden. Wat zijn de belangrijkste tips voor een anti-inflammatoir of ontstekingsremmend voedingspatroon?

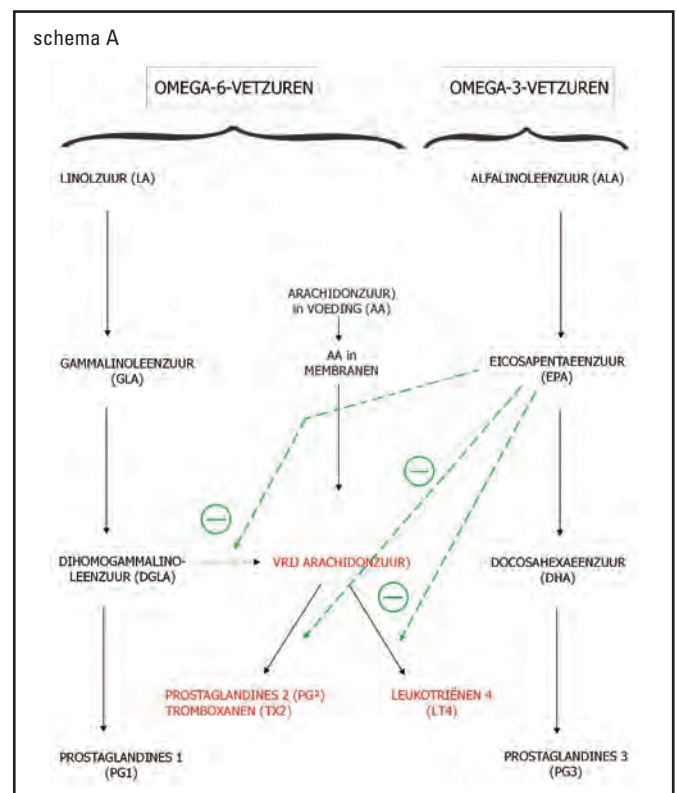
Een centraal ontstekingsmechanisme

Centraal in het ontstaan van heel wat ontstekingsbeelden staat het zogenaamde **prostaglandinemetabolisme**. Dit is een systeem van weefselhormonen, dat voor het grootste deel gevoed wordt door de essentiële omega-3- en omega-6-vetzuren en waarbij andere voedingsstoffen zoals magnesium, zink, vitamine C, B3 en B6 helpen het geheel in goede banen te leiden. Als alles goed gaat, worden er voldoende "goede" weefselhormonen (vooral prostaglandines 1 en 3) gevormd om "slechte" en dus ontstekingsbevorderende weefselhormonen (vooral prostaglandines van het type 2, tromboxanen 2 en leukotriënen 4) een halt toe te roepen. Zeer belangrijk hiervoor is een voldoende aanvoer van omega-3-vetzuren alfaalinoleenzuur (ALA), Eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) en een gematigde aanvoer van de omega-6-vetzuren linolzuur (LA), gammaalinoleenzuur (GLA) en arachidonzuur (AA). We verwijzen hiervoor naar schema A. Een ontstekingsremmende voeding zal er dan ook op gericht zijn dit systeem zoveel mogelijk in gunstige zin te beïnvloeden.

Basis van veel ziektebeelden

De ontregeling van het prostaglandinemetabolisme kan diverse ontstekingsbeelden in de hand werken of veroorzaken. We denken hierbij aan **reumatische aandoeningen** (vooral vormen van artritis zoals reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew en jicht), aan **allergische ziektebeelden** zoals astma en hooikoorts, aan **ontstekingsziekten van de huid** zoals eczema en psoriasis, aan **auto-immuunziekten** zoals multiple sclerose en lupus erythematosus, aan **ontstekingsziekten van de darm** zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, aan hart- en vaatziekten (zoals atherosclerose, trombose en embolie), aan **depressiviteit, ADHD, prikkelbare darmsyndroom, premenstrueel syndroom**

(PMS), hoofdpijn en andere ziektebeelden die gepaard gaan met pijn, oedeem en eventueel koorts. In elk van deze gevallen kan met ontstekingswerende voeding een basis voor een betere gezondheid gelegd worden.



Af te raden en te beperken voeding:

- ❶ Vermijd een overmaat van verzadigde vetzuren en vooral bronnen van het omega-6-vetzuur arachidonzuur (AA) uit vlees, vette kazen en melkproducten: hoewel we dit laatste vetzuur nodig hebben in de membranen van onze lichaamscellen, zal het bij overmaat leiden tot een te hoge bloedspiegel van "vrij arachidonzuur" en zal dit via de enzymsystemen COX-2 en LOX-2 leiden tot een te hoge aanmaak van ontstekingsbevorderende stoffen zoals prostaglandines van het type 2, tromboxanen 2 en leukotriënen.
- ❷ Vermijd een overmaat aan van omega-6-vetzuur linolzuur (LA) uit zonnebloem-, maïs-, soja-, arachide-, sesam-, druivenpit- en saffloerolie en alle daarvan afgeleide producten zoals margarines, sauzen, dressings en duizenden verwerkte voedingsmiddelen: bij een teveel wordt uit linolzuur – via gammalinoleenzuur of GLA en dihomogammalinoleenzuur of DGLA) ook teveel vrij arachidonzuur aangemaakt met het bevorderen van ontsteking
- ❸ Vermijd zoveel mogelijk de "transvetzuren": deze ontstaan van zodra men oliën, rijk aan meervoudig onverzadigde omega-6- of omega-3-vetzuren (maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, saffloerolie, arachideolie, sesamololie, druivenpitolie, lijnzaadolie, koolzaadolie...) gaat harden of hydrogenen of overmatig gaat verhitten. Harden gebeurt vooral bij de productie van margarines (al worden tegenwoordig daar de meest transvetzuren nadien "uitgevist") en van allerlei oliën die in talrijke verwerkte voedingsmiddelen als koek, gebak, sauzen en mayonaise zitten. Overmatig verhitten gebeurt door de voornoemde oliën te gebruiken bij het bakken, braden en frituren. Transvetzuren zijn vetzuren die een voor het lichaam een zeer storende vorm hebben aangenomen en de wer-

king van de goede omega-6- en omega-3-vetzuren verstoren, de aanmaak van de "goede" prostaglandines van het type 1 en 3 remmen en de aanmaak van de "slechte" prostaglandines 2, tromboxanen 2 en leukotriënen 4, bevorderen. Transvetzuren komen in onze westerse voeding zeer veel voor. Vermijd dan ook zoveel mogelijk: kant- en klaar maaltijden en -sauzen, frituur- en tavernekost, fast food, margarines, harde bakmargarines, industrieel gebak, chips, gewone chocopasta, vissticks, diepvriesgerechten, bereide vleeswaren..., kortom telkens plantaardige oliën gehard of verhit (behalve olijfolie) werden. En bak en frituur niet in de genoemde meervoudige onverzadigde oliën.

- ❹ Vermijd helemaal alle bereide vleeswaren (ham, hamburgers, hotdogs, frikadellen, paté, worsten, salami, bereid gehakt...): ze bevatten zowel teveel verzadigde vetten als transvetzuren, naast allerlei additieven
- ❺ Vermijd helemaal suiker onder al zijn vormen (frisdrank, snoep, ijs, koek, gebak, verborgen suiker...): niet alleen is dat een "nutriëntenrover" die algemeen ontstekingsprocessen in de hand werkt, ze remmen het enzym delta-6-desaturase dat een cruciale rol speelt in de aanmaak van de "goede" prostaglandines van het type 1 en 3
- ❻ Vermijd helemaal geraffineerde granen of witmeelproducten (wit brood, gewoon "bruin" brood, pistolets, baguettes, witte pasta, witte rijst...): zijn niet alleen ontdaan van nuttige vitamines, mineralen en antioxidanten, ze remmen eveneens het enzym delta-6-desaturase dat een cruciale rol speelt in de aanmaak van de "goede" prostaglandines van het type 1 en 3
- ❼ Vermijd een overmaat aan alcohol: dit remt eveneens het enzym delta-6-desaturase
- ❽ Vermijd alle voedingsmiddelen waarvoor allergie of intolerantie

NATUURLIJKE STOELGANG

HOE MAKKELIJK KAN DE BOODSCHAP ZIJN...



Ondersteunt op natuurlijke wijze een regelmatige stoelgang
en bevordert de inwendige reiniging

Natuurlijk ... het is Wapiti!

Wapiti Darmtransit - Transit Intestinal is verkrijgbaar of te bestellen bij: Drogist, Apotheeker, Reform- en Gezondheidswinkel.
Import België/Luxemburg: Marma bvba, Esperantolaan 5a, B-3300 Tienen. Tel.: 016 - 632 736 www.wapitinatuur.be

Pompoenpitten



Ansjovis



Waterkers



Papaya



Ananas



kan aangetoond worden: vaak is dat koemelk, gluten, citrusvruchten, nachtschaden, pinda's, aardbeien.... Een goede leidraad is het bloedgroependieet van Dr. Peter d'Adamo. Zo zijn bv. tarwe, haver, sinaasappels en alle koemelkproducten bij bloedgroep O zeker af te raden.

Ⓛ Vermijd een overmaat aan koffie

Aan te raden:

Men kan door een goede keuze van voedingsmiddelen en het leggen van de juiste accenten mee bepalen of het prostaglandinemechanisme de kant uitgaat van ontsteking of de kant uitgaat van het afremmen van ontsteking met het daaraan gekoppelde verminderen van symptomen als pijn, stijfheid, zwelling, ziektegevoel... Op te merken valt dat dit niet zomaar op enkele dagen tijd gebeurt en dat het afremmen van de ontsteking nog kan versneld worden door voedingssupplementen, die de actieve ingrediënten van de volgende voedingsmiddelen geconcentreerd bevatten (visolie, gefermenteerde knoflook, curcuminoiden, quercetine, magnesium, tocotriënolen...).

Ⓛ Gebruik meer bronnen van omega-3-vetzuren:

- **bronnen van alfa-linoleenzuur (ALA):** ongeraffineerde lijnzaadolie, -perillaolie en -koolzaadolie van eerste koude persing (maar verhit deze oliën niet!), walnoten, pompoenpitten, groene groenten (postelein, peterselie, veldsla, waterkers...). Hou er wel mee rekening dat ALA maar voor een beperkt deel wordt omgezet in EPA en DHA en dus de volgende voedingsbronnen ook nodig zijn
- **bronnen van EPA en DHA:** 2 maal per week 150 g of 3 maal per week 100 g vette vis zoals makreel, sardines, ansjovis, haring, zalm

Ⓛ Gebruik ongeraffineerde olijfolie van eerste koude persing:

deze olie is niet rijk aan de essentiële omega-3- en omega-6-vetzuren, maar wel aan het mono-onverzadigde vetzuur of omega-9-vetzuur oleïnezuur. Door het voorkomen van één enkele onverzadigde verbinding in zijn structuur, is dit vetzuur veel bestendiger tegen aantasting door de vrije radicalen en neigt het minder tot ontstekingsprocessen. Bovendien bevat het met hydroxytyrosol een sterk antioxidans. Deze olie wordt best koud gebruikt, maar kan worden gebruikt voor bakken en braden

Ⓛ Gebruik om te verhitten:

- **bakken, braden én frituren:** vooral bronnen van verzadigde en dus stabiele vetten zoals ongeraffineerde kokosolie en (met mate) roomboter van een goede kwaliteit
- **bakken en braden:** voornoemde koudgeperste olijfolie, ongeraffineerde rode palmolie, hybridesoorten van zonnebloemolie en safloorolie, die rijk zijn aan het mono-onverzadigde oleïnezuur vetzuur

Ⓛ Gebruik volop biologische groenten.

Een absoluut minimum is 300 g per dag. Leg hierbij vooral de nadruk op:

- **groenten van de uienfamilie** (knoflook, ui, bieslook, daslook, prei): deze zijn rijk aan cepaenen en flavonoiden zoals quercetine, die de hoger vernoemde enzymen COX-2 en LOX-2 remmen met minder aanmaak van de prostaglandines 2, tromboxanen 2 en leukotriënen 4
- **kruiden als curcuma** (die COX-2 en LOX-2 remmen) en **gember** (dat COX-2 remt)
- **koolsoorten en broccoli**
- **waterkers**

Ⓛ Gebruik voldoende de biologisch fruit, minimum 2 à 3 stuks per dag.

Leg hierbij vooral de nadruk op:

- **alle mogelijke soorten bessen** (zwarte bessen, blauwe bosbessen, veenbessen, aroniabessen, aardbeien, frambozen, aalbessen, granaatappels, mangistansap): zijn leveren veel bijzondere bioflavonoiden en anthocyanen aan, die op verschillende manieren de ontstekingsbevorderende routes afremmen. Zij zijn ook rijk aan salicylaten, die een natuurlijke pijnstillende werking hebben
- **appels:** topbron van het bij de uienfamilie vernoemde quercetine
- **ananas en papaja:** bevatten met bromelaïne en papaïne eiwitplitsende enzymen, die helpen ontstekingsverschijnselen als zwelling, oedeem en roodheid afnemen

Ⓛ Gebruik met mate volle granen:

vooral het zeer complete quinoa en volle rijst, waarvoor weinig intolerantie bestaat.

- Ⓛ **Noten** (vooral walnoten) en **zaden** (vooral pompoenpitten)
- Ⓛ **Peulvruchten**
- Ⓛ **Rode wijn**, rijk aan vaatwandbeschermende polyfenolen: 1 à 2 glazen per dag
- Ⓛ **Met mate: zure zuivel** (yoghurt, kefir, kwark), **magere geitenkaas**



Ontdek onze antihaaruitval

oplossingen bij de specialisten

by **elitecoiff** www.elitecoiff.be

CLINIQUE DU CHEVEU
www.cliniqueducheveu.be

Onze adressen in BELGIE

Rue Plomcot, 6 - 6224 FLEURUS
Tel.: 071 81 19 94

K. Van Doorslaerlaan 67 - 2880 MARIEKERKE
Tel.: 0475 68 19 13

Lenniksebaan 808 - 1070 ANDERLECHT
Tel.: 02 555 43 44

Keerbergensteeweg 4 - 3150 HAACHT
Tel.: 016 60 04 61