

Voedingstips tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen



We worden allemaal ouder en daar kunnen we helaas niets aan doen. Maar we kunnen er wel veel aan doen om op een gezondere manier ouder te worden! Want je goed blijven voelen, voldoende energie hebben, er jong voor je leeftijd uitzien en vooral degeneratieve ziekten (vaatziekten, diabetes type 2, kanker, ziekten van Alzheimer en van Parkinson) vermijden, kan voor een groot deel verkregen worden door een gezonde levensstijl met een waardevolle voeding. Enkele nuttige 'anti-aging'-tips.

1. Eet veel bio-groenten en -fruit

Verouderen heeft vooral te maken met de schade die (voor een deel onvermijdelijke) vrije radicalen aan lichaamsweefsels aanrichten en de daarmee gepaard gaande chronische laaggradige ontsteking. Om vrije radicalen zoveel mogelijk een halt toe te roepen, is de aanvoer van antioxidanten nodig. En de topleveranciers daarvan zijn biologische groenten en fruit. Hierbij is de keuze voor biologisch niet alleen logisch om zo weinig mogelijk bestrijdingsmiddelen binnen te krijgen, sinds vorig jaar weten we ook (uit de grootste vergelijkende studie ooit tussen bio en reguliere gewassen) dat biologische landbouwgewassen gemiddeld 20 à 40 % meer antioxidanten bevatten. Bovendien bevatten bio-gewassen ettelijke malen meer van de ons tegen kanker beschermende bittere salvestrolen. Wat betreft de hoeveelheid groenten en fruit, wordt 5 porties als een minimum en 9 porties als een optimum beschouwd. Welke groente- en fruitsoorten staan met een stip genoteerd?

- alle soorten bessen, omdat die heel rijk zijn aan beschermende antioxidanten: **zwarte bessen** (ook 'bommen' van vit C, toppers voor de ogen door de anthocyanen), **bosbessen** (ogen, behoud van goed geheugen), **granaatappel** (ellagitannines en punicalagines tegen vaataantasting), **gojibessen, veenbessen, frambozen, aardbeien...**
- groene groenten als topbronnen van carotenen, die vooral de huid en bloedvaten helpen jong houden en als topbronnen van vitamine K botten sterk houden: **boerenkool, spinazie, andijvie, broccoli, sla**
- gele en oranje groenten die ook veel huid- en vaat beschermende carotenen aanvoeren: **pompoen, wortelen, zoete aardappel**
- siliciumbronnen, belangrijk zijn voor het behoud van jonge en elastische huid, van sterke haren, botten en nagels: **alle ongeschild fruit, uien, rode biet**
- toppers van het celbeschermend antioxidans vitamine C: **zwarte bessen, rode pepers, bio citrusvruchten, peter-selie, koolsoorten, mango**

- rijk aan lycopene, dat de huid beschermt: **tomaten, watermeloen, guave, grapefruit**
- rijk aan bijzondere ontgiftende en vaatbeschermende zwavelverbindingen: **broccoli, waterkers, ui, knoflook, bieslook**
- toppers van luteïne en zeaxanthine, die het netvlies beschermen tegen ouderdomsgerelateerde maculadegeneratie: **broccoli, spruiten, avocado, algen**
- toppers van het sterke antioxidans resveratrol: **bosbessen, rode druiven, veenbessen**
- toppers van het sterke huidbeschermende superoxidedismutase (SOD): **kanteloep, broccoli, spruiten, kolen**
- topper van vaatbeschermende omega-9, van de antioxidanten vitamine C en E, van biotine...: **avocado**

We kunnen er veel aan doen om op een gezondere manier ouder te worden!

2. Noten en zaden

Al twee grote studies hebben aangetoond dat de dagelijkse consumptie van noten levensverlengend werkt. Bovendien is het een fabeltje dat je er dik van wordt. Noten en zaden zijn niet alleen rijk aan onverzadigde essentiële vetzuren (vaatbeschermend, huidverzorgend) en aan magnesium (stressbestendigheid), het zijn ook bronnen van fytosterolen (cholesterolverlagend, hormoonregulerend), van lignanen (hormoonregulerend), van zink (bindweefsels, huid, immuniteit, vruchtbaarheid) en van vezels. Welke steken er bovenuit?

- als bronnen van omega-3-vetzuren, die wapenen tegen chronische laaggradige ontsteking: **walnoten, pompoenpitten, chiazaad**
- als bronnen van de mono-onverzadigde, vaatbeschermende omega-9-vetzuren: **amandelen, hazelnoten**



⋮ Zwarte bessen ook 'bommen' van vit C, zijn toppers voor de ogen door de anthocyanen.

- als bronnen van het indirecte antioxidans selenium: **paranoten, zonnebloempitten**
- als bron van het mono-onverzadigde omega-7, die de huid hydrateert: **macadamianoten**

3. Vette vis

Als de zee niet vervuild en niet overbevist zouden zijn, zouden we durven adviseren 5 maal per week vette vis op het menu zetten. Nu houden we het bij 2 grotere of 3 kleinere porties. De redenen waarom vette vis regelrechte 'anti-aging' voeding zijn: het zijn zowel bronnen van volwaardig eiwit, van omega-3-vetzuren, van vitaminen D en A en van het stofwisselingsbevorderende jodium. Kies vooral niet bedreigde, veel minder vervuilde diepzeevis: **sardines, makreel, ansjovis**, naast **niet bedreigde zalm- en tonijnsoorten en haring** en dit enkel verkregen via duurzame "sustainable fishing". Wie absoluut geen vis wil consumeren raden we warm zeevieren aan die ook jodium en omega-3 aanvoeren: **kombu, wakame, nori, hiziki, arame, dulse...**

4. Koudgeperste, ongeraffineerde oliën ('extra vierge' oliën)

Wie zorgt voor een variatie in koudgeperste, ongeraffineerde oliën, krijgt zowel de essentiële en ontstekingswerende omega-3- en omega-6-vetzuren binnen, de vaatbeschermende omega-9-vetzuren als de energieleverende verzadigde vetzuren. En dit in combinatie met tegen veroudering beschermende antioxidanten zoals: vitamine E, carotenen, co-enzym Q10, lycopene en alfaliponzuur. Een absolute topper aan antioxiderende carotenen en vitamine E-complex (tocopherolen en tocotriënolen) is **rode palmolie**. Uitstekend als vitamine E-bron is ook **tarwekiemolie**. De combinatie van de vaatbeschermende omega-9-vetzuren en het sterke antioxidans hydroxytyrosolzuur, vinden we in extra vierge **olijfolie**.

5. Zorg voor voldoende eiwit

In de complementaire geneeskunde wordt steeds meer het belang van eiwit ingezien in een 'anti-aging' strategie met maximaal behoud van een gave huid, sterke botten en vooral van spiermassa tot op hogere leeftijd, terwijl het belang van koolhydraten minder wordt benadrukt. Daarom is een aanbod van kwaliteitseiwit zeer belangrijk. Naast de reeds aangehaalde vette vis en in mindere mate volle granen en noten zijn aanraders:

- **zure melkproducten** zoals **rechtsdraaiende yoghurt**,



⋮ Door haar rijkdom aan de antioxiderende flavanolen en resveratrol kan donkere chocolade bijdragen tot het behoud van gezonde bloedvaten, een normale bloeddruk en een sterk geheugen.

kwark, kefir (en dus geen melk of vaste kazen): bevatten compleet, deels voorverteerd eiwit, zijn arm aan lactose en bevorderen door het prebiotische melkzuur en de probiotische melkzuurbacteriën de darmflora. Dergelijke melkproducten zouden in bepaalde Oost-Europese streken verklaren waarom er zoveel mensen uitzonderlijk oud werden

- **bio eitjes**: niet alleen uitstekende bronnen van compleet eiwit, ook van luteïne (ogen), lecithine en choline (lever, vetstofwisseling)
- **bio gevogelte**: compleet eiwit
- **peulvruchten**: pinda (ook rijk aan resveratrol), azuki's, kidneybonen, linzen, witte bonen, bruine bonen...

6. Volle granen

Heel wat studies suggereren dat wie volle granen eet, in vergelijking met wie witmeelproducten eet, minder kans loopt op overgewicht, diabetes, darmkanker, hoge bloeddruk en andere hart- en vaatziekten. Dat heeft onder meer te maken met hun minder sterke invloed op de bloedsuikerspiegel ("lage glycemische index") en met hogere gehalten aan o.a. magnesium en vitaminen B. Omdat sommige mensen problemen hebben met gluten, kunnen we vooral de glutenarme granen aanbevelen: **haver, quinoa, volle rijst, gierst, boekweit...**

Je goed voelen en voldoende energie hebben kan voor een groot deel verkregen worden door een gezonde levensstijl met waardevolle voeding.

7. Paddenstoelen

Om diverse redenen kunnen eetbare paddenstoelen ouderdomsverschijnselen helpen afremmen. Het zijn uitstekende bronnen van bèta-1,3/1,6-glucanen die het immuunsysteem ondersteunen met minder chronische ontstekings- en daarmee verbonden ouderdomsverschijnselen. Ze bevatten ook heel wat plantaardige vitamine D2, die o.a. bijdraagt tot het behoud van sterke botten. En het zijn ook goede bronnen van silicium voor het behoud van een elastische huid, sterke botten, haren en nagels.



⋮ *Groene en witte thee, matcha: door het hoge gehalte antioxidantende polyfenolen (voorop EGCG) houden ze de huid en ogen langer jong.*

8. Donkere chocolade

Een goede kwaliteit van donkere chocolade (min 70 % cacao), gezoet met ongeraffineerde zoetmiddelen of met steviosiden, kunnen we niet alleen als een lekkere versnapering beschouwen. Door haar rijkdom aan de antioxidantende flavanolen en resveratrol kan ze bijdragen tot het behoud van gezonde bloedvaten, een normale bloeddruk en een sterk geheugen.

9. Nuttige dranken

Naast sappen van hoger vernoemde groenten en sappen (of liever smoothies) van de niet-zoete, hoger vernoemde vruchten, passen bepaalde dranken zeer goed in een 'anti-aging' strategie:

- **zuiver bronwater**
- **groene en witte thee, matcha:** door het hoge gehalte antioxidantende polyfenolen (voorop EGCG) houden ze de huid en ogen langer jong, dragen ze bij tot het behoud van goede hersenfuncties (met minder kans op de ziekten van Parkinson en Alzheimer), helpen ze beschermen tegen vaatziekten en tegen vele vormen van kanker
- **kwaliteitskoffie**, verkregen door een verantwoord roosterproces met maximaal behoud van polyfenolen: helpt, op voorwaarde dat men het houdt op 2 à 3 tassen per dag, beter beschermen tegen de ziekten van Parkinson en Alzheimer, diabetes type 2
- **rooibosthee:** interessante bron van antioxidanten, die in tegenstelling tot koffie en thee geen cafeïne bevat 🌿

10. Vermijd:

- **alles met geraffineerde suiker**
- **alle geraffineerde 'witmeelproducten'**
- **alle industriële, geraffineerde en geharde vetten/oliën**
- **alle oliën met meervoudig onverzadigde vetzuren die verhit werden**
- **alle verwerkte vleeswaren (charcuterie)**
- **melk**



MannaVital
kwaliteit bovenal

Geef je weerstand een échte boost met

Shiitake PLATINUM

- Bijzonder en gepatenteerd Shiitake-extract (AHCC®, Active Hexose Correlated Compound®)
- Dankzij een bijzonder fermentatieproces werden de weerstands-versterkende bèta 1,3/1,6-glucanen omgezet tot de kortere, beter opneembare en meer actieve alfa-glucanen
- Zeer sterke wetenschappelijke onderbouwing: 20 klinische studies en meer dan 100 preklinische studies

60 v-caps
€49,50

Shiitake PLATINUM of gefermenteerde zwamvlok (mycelium) van shiitake brengt het afweervermogen naar het gewenste niveau door zijn bijzondere biologische beschikbaarheid en zeer specifieke aangrijpingspunten.

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be
www.mannavital.be

