



⋮ *Het is belangrijk om te zorgen voor voldoende aanvoer van beschermende antioxidanten via de hoofdbronnen daarvan: biologische (!) groenten en fruit.*

- **Ongeraffineerde kokosolie:** aangetoond is dat zenuwcellen na glucose (en zeker als de glucoseverwerking moeilijk is zoals bij de ziekte van Alzheimer) heel goed korte ketenvetzuren kunnen gebruiken als energiebron. Een uitstekende bron hiervan is ongeraffineerde kokosolie.
- **Ongeraffineerde rode palmolie:** is een onwaarschijnlijke rijke bron van twee families van antioxidanten die zo belangrijk zijn voor de bescherming van zenuwcellen. Meer bepaalde grote vitamine E-familie (tocopherolen en tocotriënolen) en de carotenoïdenfamilie zijn zeer sterk vertegenwoordigd in ongeraffineerde rode palmolie
- Andere topbron van het vetoplosbare antioxidans vitamine E: **ongeraffineerde tarwekiemolie**
- Bronnen van het vetoplosbare antioxidans vitamine A (retinol): **zure zuivel, boter, vette vis, eidooier, boter, geitenkaas, room**

Vitamines van de B-groep zijn om diverse redenen belangrijk voor een goede hersenfunctie.

### Zorg voor volwaardig eiwit

Voor goede hersenfuncties is de vlotte aanmaak van de neurotransmitters of zenuwsignaalstoffen cruciaal. Naast de hoger aangehaalde choline, basis van de belangrijkste neurotransmitter voor het geheugen- en concentratievermogen (acetylcholine), zijn vooral aminozuren (tryptofaan, tyrosine, fenylalanine, glutamine) de basis van andere neurotransmitters zoals serotonine, dopamine, gamma-aminoboterzuur... Daarom is de aanvoer van zowel **volwaardig plantaardig eiwit (noten, zaden, peulen, volle granen) als kwalitatief dierlijk eiwit (vette vis, gevogelte, zure zuivel, mager vlees)** noodzakelijk. Via volwaardig eiwit worden ook de belangrijkste bouwstenen (cysteïne, methionine) aangevoerd van het superantioxidans glutathion, dat heel belangrijk is in de bescherming van het hersenweefsel. Glutathion kan voor een deel ook direct door de voeding aangevoerd worden:

- cysteïne: **zure zuivel, mager kwaliteitsvlees, eieren, knoflook**
- methionine: **zure zuivel, mager kwaliteitsvlees, vette vis, sojabonen, zaden (sesamzaad!)**
- glutathion: **avocado, asperges, spinazie, okra, tomaat, wortelen, watermeloen, grapefruit...**



⋮ *Volwaardig plantaardig eiwit (noten, zaden, peulen, volle granen).*

### Vitamine B-bronnen

Vitamines van de B-groep zijn om diverse redenen belangrijk voor een goede hersenfunctie. Vooreerst zijn het belangrijke cofactoren voor de energieproductie in de mitochondriën van goed presterende zenuwcellen. Ook zijn ze betrokken bij de aanmaak van de neurotransmitters. De belangrijkste B-vitamines voor dit laatste zijn trouwens ook degene die het oplossen van homocysteïne, een voor de hersenen schadelijk vrij radicaal tegengaan:

- Vitamine B6: **vette vis (zalm, tonijn, heilbot); kwaliteitsvlees, lever, gevogelte (kip, kalkoen); eidooier; peulvruchten (sojabonen, linzen, pinda's); zure zuivel; tarwekiemen, volle rijst, volkorenbrood, zemelen; banaan, peren, aardappelen, avocado; biergist; walnoten, hazelnoten, zonnebloempitten**
- Vitamine B9 (foliumzuur): **verse groenten (bladgroenten zoals spinazie) en fruit (sinaasappel > kiwi > banaan), avocado, paddenstoelen, broccoli, tomaten, alfalfa, peulvruchten (linzen, soja, erwten), lever, nier, kip, rund, zalm, volkoren granen, zure zuivel, eieren, noten**
- Vitamine B12: **kwaliteitsvlees, orgaanvlees, gevogelte (wit vlees), vis (zalm, sardines), eidooiers, zure zuivel, geitenkaas**

### Magnesiumbronnen

Elementair voor het goede verloop van minstens 325 reacties in het lichaam, waarvan veel in de hersenen, is het mineraal magnesium. Dit mineraal is daarnaast ook een belangrijke cofactor in de aanmaak van verschillende neurotransmitters.

- Topbronnen van magnesium: **peulvruchten (soja vooral o.v.v. tempeh en tofu, erwten, witte bonen...), noten (wal-, hazel- en amandelnoten), cacao (best pure chocolade met stevia), volle granen (vooral quinoa, volrijst, boekweit!), gedroogde vruchten (met mate abrikozen, vijgen en rozijnen), groene groenten (spinazie, prei), zaden (sesamzaad, zonnebloempitten), zeevis (zalm, makreel) en mager kwaliteitsvlees.**

### Meer co-enzym Q10

Co-enzym Q10 is een levensnoodzakelijke vitamineachtige stof die niet alleen de energieproductie in de hersencellen en dus de geestelijke prestaties bevordert; ze oefent ook een zeer belangrijke anti-oxiderende werking uit op het hersenweefsel.

- Goede voedingsbronnen van co-enzym Q10 zijn: **vette vis (vooral sardines en makreel), noten en zaden (sesamzaad is**