

Een sterke weerstand

Voedingstips



“Het is niet de kiem die telt, maar de bodem waarop ze valt”, wist Pasteur ons al een hele tijd geleden te vertellen. Met andere woorden: als we ons immuunsysteem maar sterk genoeg maken, dan krijgen virussen, bacteriën of schimmels geen kans om een infectie te veroorzaken in ons lichaam, of zorgen ze maar voor milde en heel tijdelijke ziekteverschijnselen. Eén van de zaken die bijdraagt tot de sterkte van onze weerstand is uiteraard een gezonde voeding.

Vitamine D, basis voor een sterke weerstand

Terwijl ze lang enkel gekend was als de “botvitamine”, is het laatste decennium ruimschoots aangetoond dat vitamine D een elementaire rol speelt in de werking van ons immuunsysteem. Nu moeten we deze “zonnevitamine” in de eerste plaats zelf aanmaken door voldoende buiten te komen of verstandig te zonnen. Maar in de donkere maanden, is ook de aanvoer via de voeding (of zelfs voedingssupplementen) belangrijk. Vitamine D3 halen we best uit dierlijke voedingsbronnen van een goede kwaliteit: vette vis, biologische boter, - eitjes en – zure zuivelproducten. Wie zijn vitamine D vooral uit plantaardige bronnen wil halen heeft aan zongerijpte paddenstoelen een rijke bron van vitamine D2.

Vitamine C voor de bindweefselbarrière

Voldoende vitamine C innemen helpt vooral infecties voorkomen. Dan zullen onze witte bloedcellen beter ziektekiemen afhouden en wordt onze bindweefselbarrière tegen vreemde organismen sterker. Maar vitamine C wordt vooral efficiënt als ze begeleid wordt door de zogenaamde ‘bioflavonoiden’. Deze combinatie vinden we van nature uiteraard vooral in verse groenten en fruit, zoals steeds de absolute basis voor een gezonde voeding. Toppers aan vitamine C en begeleidende flavonoiden zijn: alle verse bladgroenten, peterselie, tuinkers, paprika’s, aardbeien, zwarte bessen, cranberries, druiven...



⋮ *Eén van de zaken die bijdraagt tot de sterkte van onze weerstand is uiteraard een gezonde voeding.*

Vitamine A voor gezonde slijmvliezen

De meeste infecties worden veroorzaakt door kiemen die ons lichaam binnendringen via de slijmvliezen. Voor een sterke weerstand moeten we dus onze slijmvliesbarrière zo sterk mogelijk maken en daarvoor is vooral vitamine A verantwoordelijk! Die halen we vooral uit de plantaardige “carotenen” en uit de dierlijke retinol; beiden zijn nodig. Absolute topbron van carotenen is de ongerafineerde rode palmolie. Verder halen we de carotenen uit donkergroene groenten (spinazie, andijvie, broccoli, boerenkool...), rode en gele groenten (wortels, zoete aardappel, pompoen, rode pepers) en oranje en gele vruchten (papaja, perzik, avocado, abrikozen...). De beste bronnen van retinol zijn vette vis (haring, heilbot, makreel, sardines...), eidooier, boter, zure melkproducten.

Zink- en seleniumbronnen

Elementair voor een optimale werking van het immuunsysteem is het mineralenduo zink en selenium. Omdat deze mineralen vooral in dierlijke voeding voorkomen, moet bij een vegetarische voeding wel gezorgd worden voor voldoende aanvoer van de plantaardige bronnen. Zink bijvoorbeeld zit nauwelijks in groenten, granen en fruit. Rood kwaliteitsvlees, vis, ei en lever zijn de topbronnen. Gelukkig bestaan er met pompoenpitten, sesamzaad en andere zaden, alsook noten en peulvruchten goede plantaardige zinkbronnen. Ook selenium komt het meeste voor in dierlijke voeding: kwaliteitsvlees, vis, zure zuivel en eitjes. Maar hier hebben we aan paranoten (“brazilnoten”) en zonnebloempitten waardevolle plantaardige alternatieven. En, op voorwaarde dat ze gekweekt werden op een seleniumrijke bodem, voeren ook knoflook, uien, broccoli, linzen en soja voldoende selenium aan.

Gezonde vetten

Lezers van BIO GEZOND weten dat we vetten helemaal niet als vijanden moeten beschouwen. We hebben vetten absoluut nodig, ook voor een sterke weerstand. We halen ze uit voedingsmiddelen zoals noten en zaden, vette vis en kwaliteits dierlijk eiwit. Wat betreft de geïsoleerde vetten en oliën, geldt als belangrijkste advies dat ze verkregen werden uit eerste koude persing en geen raffinageproces ondergingen (‘extra vierge’). Extra vierge kokosolie bijvoorbeeld, is een echte topper om schimmelinfecties af te houden. Extra vierge olijfolie dan weer bevat met oleuropeïne en hydroxyty-



Overheerlijk broodbeleg

Zonder toegevoegde suiker
Weinig enkelvoudige suiker
Verschillende smaken



De Prodia-producten staan garant voor een laag vet- en caloriegehalte en bevatten enkel veilige en correcte zoetstoffen. De Prodia-producten zijn perfect inzetbaar in een dieet waar het gehalte aan mono- en disacchariden best zo laag mogelijk is.

Prodia is verkrijgbaar in uw dieet- en natuurwinkel.
Meer info op www.revogan.be



info verkooppunten zie www.revogan.be

Groene thee



Extra vierge kokosolie bijvoorbeeld, is een echte topper om schimmelinfecties af te houden.

rosolzuur componenten die de weerstand tegen virussen verhogen. En omdat de westerse voeding vooral omega-3-vetzuren mankeert, zijn vooral walnoten, chiazaden, pompoenpitten en perillazaad, alsook de extra vierge oliën daaruit, echte aanraders.

Hou je darm gezond

Een optimale functie van (en dus ontgifting via) de darmen met een gezonde darmflora zijn essentieel voor een sterke immuniteit. Daarom zeker nog deze tips:

- zorg voor voldoende vezelrijke voeding ter bevordering van de darmontgifting en ter versterking van de goede darmflora: verse groenten en fruit, volle granen, peulvruchten, noten en zaden
- dragen ook bij tot een gezonde darmflora: zure, gefermenteerde groenten (zoals zuurkool, verzuurde groentesappen) en zure zuivel als kefir, rechtsdraaiende yoghurt
- ontgiften de darm en het lichaam als bronnen van chlorofyl: alle donkergroene groenten

Zwavelcomponenten

Zwavelverbindingen in de voeding dragen ook bij tot een sterke weerstand: ofwel direct, ofwel omdat ze aan de basis liggen van glutathion, de zwavelmolecule die onze witte bloedcellen niet alleen beschermt als antioxidans, maar die ook chemicaliën (die het immuunsysteem ondermijnen) onschadelijk maakt en de immuniteit verhoogt. Aangeraden zijn daarom:

- bronnen van speciale zwavelverbindingen, die de immuniteit versterken: knoflook, ui, prei, bieslook, daslook, waterkers, mierikswortel, broccoli, spruiten, boerenkool...
- bevatten glutathion: knoflook, meloen, avocado's, asperges
- bevatten cysteïne en/of methionine (voorlopers van glutathion): zure zuivel, mager kwaliteitsvlees, eieren, knoflook, sojabonen, (sesam)zaad, vette vis

Te vermijden

Er kan niet genoeg onderlijnd worden, hoe het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen zich kan vertalen in een sterkere immuniteit. Het schrappen van alle voedingsmiddelen met suiker, van geraffineerde granen, geraffineerde en industriële vetten, verwerkte vleeswaren, margarine... kan zich al snel vertalen in een sterkere weerstand. Voor meer details verwijzen we naar het artikel "voeding bij kanker" elders in deze BioGezond. 🌿