

Eten tegen ontstekingen

Samenvatting door Carine van der Vaart van het gelijknamige artikel, geschreven door C. Bos (bioloog/gezondheidswetenschapper) in het vakblad voor de Natuurgeneeskundige 03/12.

De laatste jaren wordt duidelijk dat er bij veel aandoeningen een ontsteking in het spel is. Chronische ontstekingen dragen bij aan het verouderingsproces en veroorzaken talloze aandoeningen. Met voeding en supplementen kunnen chronische ontstekingen voorkomen worden en zelfs verbeteren.

Uitleg

Een **acute ontstekingsreactie** heeft een nuttige functie, het doel is een wondje te herstellen en genezing te bevorderen. Deze ontsteking herken je aan warmte (koorts), roodheid, zwelling en pijn.

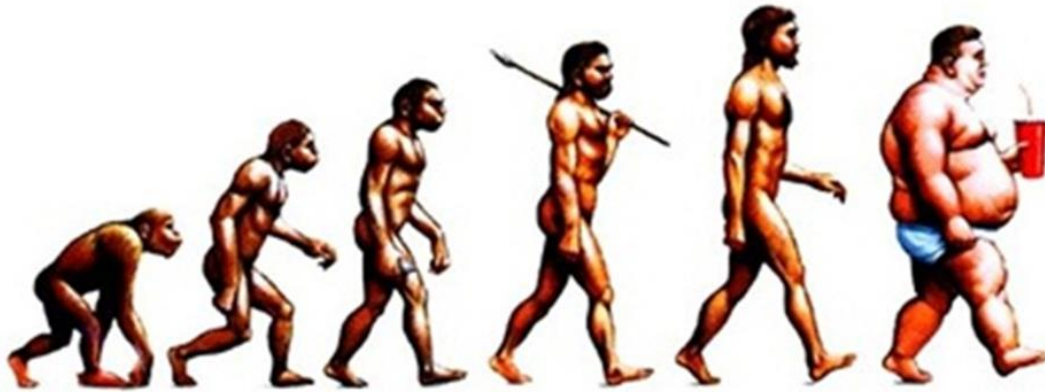
De soort ontsteking die bestreden moet worden kan worden vergeleken met een sluipmoordenaar; een stille "laaggradige" ontsteking, die niet meteen voelbaar of zichtbaar is. Het draagt bij aan het ontstaan van vaatziekten, suikerziekte, alzheimer, osteoporose, artritis en zelfs kanker.

Verder is gebleken dat ontstekingsprocessen ook direct bijdragen tot een kortere levensduur, omdat het onze telomeren verkort. De telomeren beschermen het DNA, zoals het stukje plastic aan het uiteinde van een schoenveter. Bij iedere celdeling worden onze telomeren korter, en uiteindelijk loopt het DNA van onze chromosomen schade op, met alle gevolgen van dien.

Oorzaken

Ontstekingen kunnen door allerlei factoren veroorzaakt worden zoals stress, verkeerde voeding, overgewicht, voedselallergieën, darmproblemen en verzuring van het lichaam.

Veel mensen hebben hier last van, omdat ons afweersysteem van nature neigt tot een overreactie; een erfenis vanuit onze evolutie, toen onze omgeving veel gevaarlijker was en de afweer altijd paraat moest zijn. Onze genen hebben zich nog niet aangepast aan onze nieuwe leefomgeving en voeding waardoor onze verdediging als het ware ontspoot. Er ontstaan allerlei tekorten die bijdragen aan een verhoogde ontstekingsactiviteit van ons lichaam.



Meten

Veel mensen weten niet dat ze rondlopen met deze laaggradige ontstekingsreactie. Mensen die moeten opletten zijn mensen met overgewicht (vooral met buikvet), gewrichtsklachten en een hoog LDL-cholesterolgehalte. Via de huisarts kun je jezelf ook laten testen; er worden dan biomarkers gemeten zoals CRP en fibrinogeen. Deze eiwitten laten niet alleen zien dat er een ontstekingsreactie is; ze verhogen ook de bloedstolling, en dus het risico op een hersen- of hartinfarct, trombose en embolieën. Verder verergert het aderverkalking.

Wat kun je doen?

Het goede nieuws is dat veranderingen in eet- en leefwijze de ontstekingsprocessen in het lichaam kunnen verminderen en zelfs omkeren. Belangrijk is om te kiezen voor de **juiste voedingsmiddelen**, kruiden en vetten (of supplementen), en om **niet te veel te eten**. Om op het laatste in te gaan: gebleken is dat het “lang leven gen”, SIRT-1, minder actief wordt hoe meer iemand eet, waardoor het verouderingsproces sneller verloopt.

Verder is het heel goed om regelmatig, matig intensief te **sporten** (dus met een beetje hijgen en zweten!). Het verlaagt de ontstekingsreactie, maar het verbrandt ook calorieën en het gaat **stress** tegen. De medische term voor ontsteking “inflammatie” betekent letterlijk “in brand staan”. Met een gezonde leefstijl met afwisselend rust en beweging, en daarnaast het eten van veel vezels, fruit, groenten en tuinkruiden kan de ontsteking geblust worden.

Vitamine D

Eén van deze tekorten, die ontstaat doordat we te veel binnen zitten, is **vitamine D**. Van Vitamine D is bekend dat het belangrijk is voor de ontwikkeling en gezondheid van de botten. Een tekort aan Vitamine D wordt echter ook in verband gebracht met infecties in de darmen, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes I en II, MS, artritis, chronische pijn en kanker.

Essentiële vetzuren¹

Veel onderzoeken hebben aangetoond dat **omega-3 vetzuren** (ALA, DHA en EPA) ontstekingsremmende eigenschappen hebben (en wist je dat het daarnaast ook heel belangrijk is voor de oog- en hersenfunctie, en dat ze een gunstig effect op depressies hebben?!).

Omega-3 vetzuren zijn te vinden in schaal- en schelpdieren, en vooral ook in vette koudwatervis zoals wilde zalm, tonijn en makreel. De vissen krijgen de omega-3 vetzuren binnen door het eten van algen! Ook lijnzaadolie, en o.a. walnoten en groene groenten bevatten omega-3 vetzuren.

Omega-6 (met uitzondering van GLA) daarentegen wordt door het lichaam omgezet in arachidonzuur, dat ontstekingsbevorderend werkt. Dit arachidonzuur komt daarom ook veel voor in dierlijke producten, vooral in industrieel bereid vlees.

Een gezonde verhouding omega 3 en 6 is 1 op 1. Het westerse dieet bevat in verhouding te veel omega-6, vaak wel 10 op 1!

Flavonoïden

Flavonoïden zijn verbindingen die verantwoordelijk zijn voor de diepblauwe of rode kleuren van vruchten zoals bessen, aubergines, frambozen en kersen, en thee. Voor ons zijn ze belangrijk omdat ze goed zijn voor hart- en bloedvaten, een gunstig effect hebben op de afweer, en het lichaam beschermen tegen ontstekingen. Daarnaast zijn deze zelfde vruchten (vooral bessen) ook nog rijk aan andere stofjes die ontstekingsremmend en gezondheid bevorderend werken, en anti-oxidanten. Er zijn veel soorten flavonoïden. Leuk om hierbij te noemen is het stofje quercetine, dat niet alleen een ontstekingsremmende werking heeft, maar ook een anti-histamine werking bij allergische reacties. Dit komt voor in aardappelen, appels, uien, prei, thee, tomaten, andijvie, broccoli en spruitjes, maar ook in boekweit en havervlokken.

Anti-oxidanten

Deze beschermen onze cellen tegen schadelijke stoffen, de vrije radicalen. De vrije radicalen dragen bij aan het ontstaan van ontstekingen. Anti-oxidanten, of carotenoiden, komen voor in wortelen, pompoenen, rode paprika, abrikozen, en verder in tomaten, rozenbottels en watermeloen. Ook bladgroenten, zoals spinazie en boerenkool zijn rijk aan anti-oxidanten.

¹ ik heb er omwille van de leesbaarheid voor gekozen in dit artikel een aantal afkortingen en termen "onvertaald" over te nemen, zodat ze herkend kunnen worden op verpakkingen.

Kurkuma (Indiaanse geelwortel)

Kurkuma is volgens sommige deskundigen één van de krachtigste ontstekingsremmers uit de natuur. Verder wordt het momenteel onderzocht op mogelijk kanker bestrijdende eigenschappen.

Andere kruiden tegen ontstekingen zijn gember en rozemarijn.

ONTSTEKINGSREMMEND/ DOEN!	NIET DOEN!
Zorg voor voldoende Vitamine D uit zonlicht, of via een supplement.	Probeer stress zo veel mogelijk te vermijden; let op je ademhaling!
Gebruik zo vaak mogelijk kurkuma bij het eten; het is een standaard keukenkruid, dat weinig smaak heeft, het geeft alleen een gele kleur aan het eten. Andere goede kruiden zijn gember en rozemarijn.	Let op overgewicht ; verminder geleidelijk aan je gewicht door voldoende beweging en gezonde voeding.
omega-3 vetzuren (ALA, DHA en EPA) en GLA: schaal- en schelpdieren, wilde zalm, tonijn en makreel (algen!). Lijnzaadolie, walnoten en groene groenten. Olijfolie, extra virgin, in koude gerechten	Omega-6 vetzuren (linolzuur, arachidonzuur en transvetten): bewerkt vlees met veel verzadigd vet, niet biologisch wit vlees en eieren (vanwege de voeding van de dieren).
Eet veel fruit en groente voor de natuurlijke flavonoïden en antioxidanten. Vooral de kleurrijke vruchten, en vooral bessen, maar ook cranberries, bramen, rode wijn, olijven, cashewnoten etc. etc. Google maar eens deze termen...	Moedeloos worden... elke stap is er één, en het is nooit te laat om met een nieuwe goede gewoonte te beginnen!!
Schaf een goed voedingssupplement aan; ga hiervoor naar een reformhuis of gezondheidswinkel en laat je voorlichten, zodat je een supplement meekrijgt dat bij je past.	Goedkope supplementen kun je beter laten staan; de vitaminen en mineralen zijn synthetisch van oorsprong waardoor er afvalstoffen in je lichaam achter blijven. Daarnaast zijn de verhoudingen en hoeveelheden verre van optimaal, dus niet effectief.

Nawoord van Carine

De laatste tip uit de tabel over de voedingssupplementen is op persoonlijke titel. Ik heb het erbij gezet omdat het voor de meesten van ons moeilijk is om voldoende pure en gezonde voeding te eten. Ons voedsel is de afgelopen decennia ook nog in kwaliteit verminderd. Een goed supplement wordt hierdoor bijna noodzakelijk naar mijn mening.

Een gezonde leefstijl en voedingspatroon is echter wel degelijk belangrijk! Van een aantal "voedingsmiddelen" is het vooral ook belangrijk dat je ze niet eet... Aspartaam en glucose-fructosestroop staan boven aan mijn lijstje van de te vermijden stoffen.

De beste regel is nog wel: eet voedsel wat zo min mogelijk bewerkt is, en dat is gegroeid in de streek waar je woont, in de tijd dat je het koopt. Dit sluit aan bij de gedachte dat het goed is om zo veel mogelijk het voedsel te eten waarop onze genen gebaseerd zijn. Veel mensen hebben in de loop van de jaren ervaren dat het stoppen met het eten van zuivel en tarwe heel veel gezondheidsvoordelen brengt. Probeer het zelf eens!

Er zijn veel goede boeken over eten voor je gezondheid geschreven. De boeken die ik zelf heb aangeschaft en kan aanbevelen zijn:

De Voedselzandloper	-	Kris Verburgh
De hormoonfactor	-	Ralph Moorman
Oergondisch genieten	-	Ria Penders en Yvonne van Stigt
Anti-kanker	-	David Servan-Schreiber

Wat kun je nog meer doen?

- Oefen jezelf zo vaak mogelijk in een rustige, reinigende diepe in- en vooral uitademing.
- Scrub of borstel de huid af en toe.
- Neem regelmatig een voetbad met bijvoorbeeld Dode Zee zout.
- Lymfedrainage is ook een (fijne!) manier om te reinigen, stress te verminderen en je weerstand te verbeteren.
- Kom je er toch niet toe om voldoende te ontzuren, dan zijn er een aantal bedrijven die extra hulpmiddelen verkopen (zoals basisch voetbadzout).
- Drink af en toe een paar dagen thee van brandnetel of peterselie, of vraag in de praktijk naar de andere mogelijkheden van reinigende theeën.



Tot slot

Als je meer wil weten over voeding, omgang met stress, mediteren of extra hulpmiddelen en supplementen, dan kan ik je in de praktijk, op basis van jouw situatie verder adviseren. Daar staat ook een flinke kast met boeken over verschillende onderwerpen die ik graag aan je uitleen.