
Voeding voor de geest

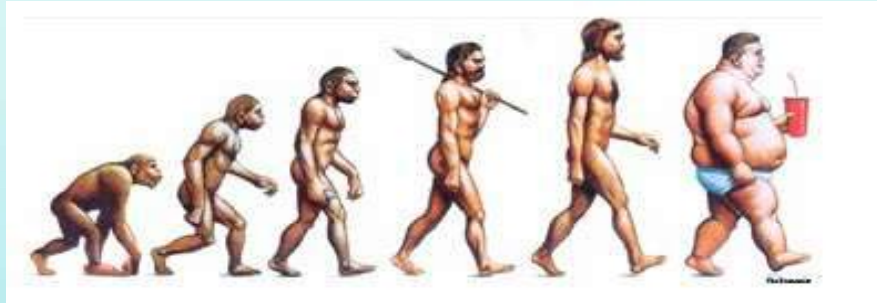
Relatie (oer)voeding en de geest
Ria Penders
2017



De punten


- De rol van voeding voor de gezondheid
- Op zoek naar antwoord op ziekten van deze tijd
- Evolutionaire geneeskunde
- Endorfinesysteem
- Oervoeding
- Toelichting enkele specifieke punten
- Oergondisch genieten

De rol van voeding voor de gezondheid




Voeding speelt een centrale rol:

- Om fit en energiek te worden en te blijven
- Een gezond gewicht te krijgen en te houden
- Voor een goed afweersysteem
- Voor onderhoud en groei van de spieren
- Voor een goede stemming en **gezonde hersenen**



Op zoek in het labyrint naar
de juiste voeding
voor een gezonde geest



Psycho- neuro- immunologie

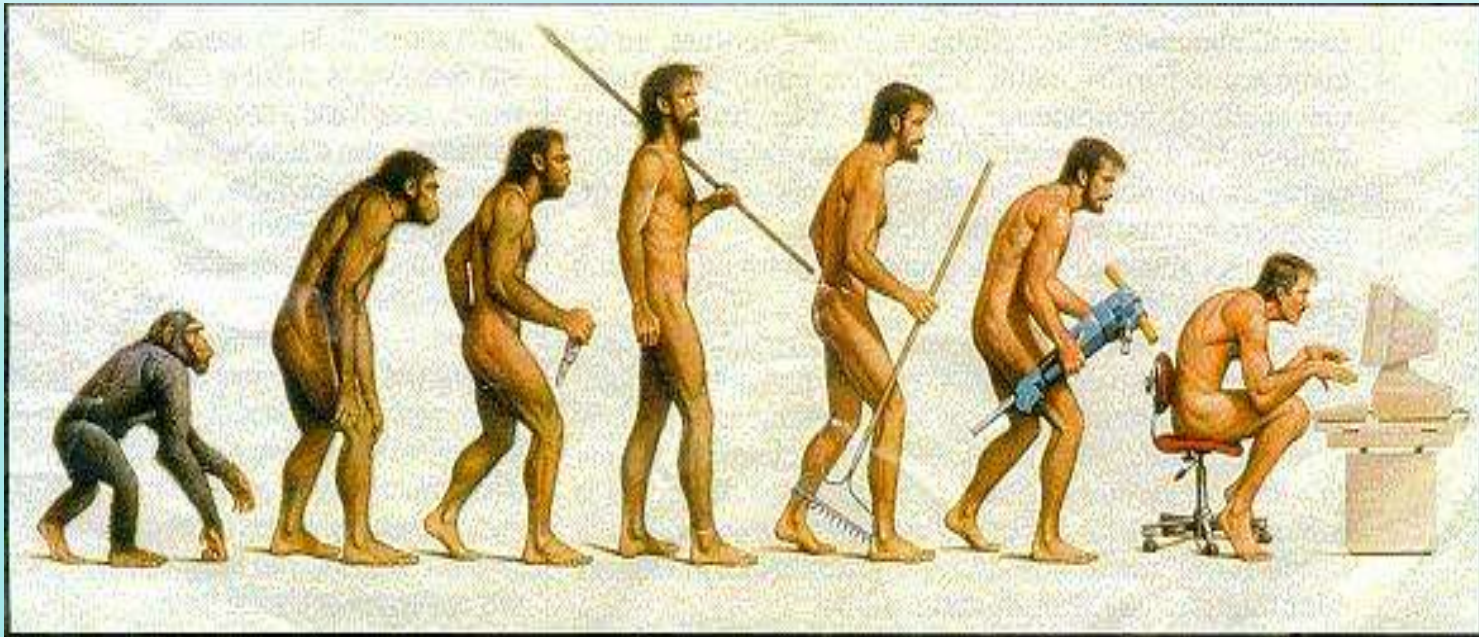
Communicatie tussen
gedachten en emoties,
het zenuwstelsel en
het immuunsysteem



Voeding

neemt hierin een centrale plaats daar voedingsstoffen allerlei biochemische processen beïnvloeden.


Evolutionaire geneeskunde





U bent wat u eet, maar u moet
weer worden wat u at (Musket)

- De mens als resultaat van miljoenen jaren evolutie
- **Groei hersenen** door dierlijk voedsel: eiwit, omega-3-vetzuren, jodium, selenium, vitamines A en D



Genetisch is de mens nauwelijks
veranderd, wel de omgevingsfactoren

- Voeding
- Beweging
- Omgeving
- Stress

Conflict tussen omgeving en genoom

- **ADHD / ASS / depressiviteit / hersenziekten/Tourette**
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes, overgewicht
- Ontstekingsziekten
- Allergieën, overgevoeligheden
- Darmklachten

Tourette

is een neuro-psihiatrische aandoening met genetische aanleg.

- Verstoringen in dopamine
- Dopamine regulatie via o.a.
- **het endorfine systeem**

Endorfine-systeem een rol bij oa:


- Immuunsysteem
- Darmhuishouding
- Pijnstilling
- Maagzuurregulatie
- Bloeddruk
- Stemming
- Stressvermindering
- Algeheel herstel
- Wondheling
- DNA

Endorfine-systeem

- Endorfinen activeren dopamine



Er is energie, prettig gevoel, gezond
immuunsysteem

- Overactivatie 
 - oa Drukke samenleving
 - “Troostvoeding”

Verstoringen in het endorfine-systeem door oa

-
- Gebrek aan voedingsstoffen, vitamines
 - Smaakversterkers E 621
 - Gifstoffen (kwik, cadmium)
 - Gebrek aan bepaalde enzymen (DPP4)
 - Overmaat histamine
 - Ontregelde darm
 - Virussen, bacteriën
 - Exorfinen (gluten, caseïne, soja, spinazie, schimmels)

Vitaminen-mineralen-tekorten

- B6, foliumzuur, B12, magnesium, zink, ijzer zijn essentieel bij synthese neurotransmitters
- B6, foliumzuur, B12: methylering, ontgiftiging
- B12: concentratie, geheugen, autisme, Tourette
- Vitamine D: relatie gebrek in zwangerschap met autisme

Schommelingen bloedglucose


- Te veel zetmeel en suikers
- Te veel brood, pasta, koek, snoep, sappen en limonade
- Insulineresistentie, cellen krijgen te weinig glucose binnen en kunnen minder goed functioneren.
- Trek in zoet: troostvoeding
- Verstoring endorfine, dopamine, insuline

Omega-3-vetzuren

- Essentiële bouwsteen hersen- en zenuwweefsel
- Nodig bij alle hersenacties
- Positief effect op concentratie, werkgeheugen, depressie
- Vaak tekort aan omega-3-vetzuren (vette vis)

Exorfinen

Bij overmaat aan gluten, zuivel, soja
en tekort aan het enzym DPP4

Ontstaan van stoffen die via de darm
naar bloed en hersenen gaan en de
neurotransmitters verstoren 

Verstoring endorfine-systeem
oa.gedragsveranderingen

Exorfinen

Bij overmaat aan gluten, zuivel, soja
en tekort aan het enzym DPP4

DPP4 wordt afgebroken door kwik,
cadmium, corticosteroiden, histamine,
antibiotica, statines...

Gluten

- Zitten in tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut
- Beschadigen het darmslijmvlies
- Gluten passeren de darmwand en de bloed-hersen-barrière
- Immunreactie ook in hersenen, ontstekingen, verstoring neurotransmitterbalans
- Opgeblazen buik, buikpijn
- Verstoorde ontlasting

Darmflora



darm gezond kind



darmflora kind
autisme

Eiwitten

- Veel mensen eten te weinig eiwitten
- Eiwitten zijn essentiële bouwstoffen voor darm, immuunsysteem, hersenen, neurotransmitters...

Additieven

- Smaakversterkers E621
- AZO-kleurstoffen
- Benzoëzuren, sulfieten



Gifstoffen

- Kwik, PCB, ftalaten
- Neurotoxische stoffen
- Landbouwgif
- Vooral kinderen zijn gevoelig voor gifstoffen

Verstoringen in het endorfine-systeem geeft ook oa:

- Allergische klachten
- Darmproblematiek
- (Auto)immuunziekten
- Insulineresistentie
- Vermoeidheid
- Stress
- Prikkelgevoeligheid
- Verminderde werking dopamine
- Onrustig slapen
- Onrustige benen

Herstelplan

- Puur en onbewerkt
- Zo min mogelijk exorfinen oa.gluten
- Voldoende bouwstenen
- Stabiele bloedsuikers
- Herstel darmen
- Uitzoeken allergieën en intoleranties
- Bloed testen op oa. vitamines
- Eventueel testen op exorfinen
- Rustig aan opbouwen naar gezonde voeding en gerichte suppletie

Naast voeding ook suppletie

- Afhankelijk van gemeten te korten:
- Omega-3-vetzuren(vis of algen)
- B1, B6, Foliumzuur, B12, D3
- Zink, magnesium(tauraat)
- Curcuma, carnitine
- Evt. probiotica, glutamine, DPP4
- Rustgevend: GABA, theanine, valeriana, CBD olie, tryptofaan of 5HTP, melatonine

OERVOEDING



Fresh Veggies



Healthful Oils



Fresh Fruits



Nuts/Seeds



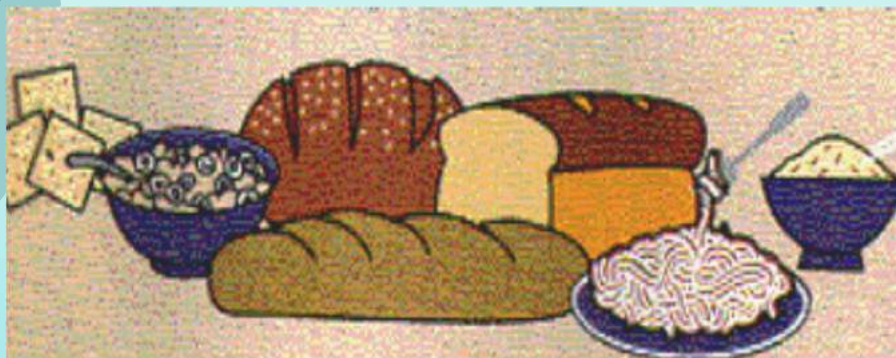
Fish/Seafood



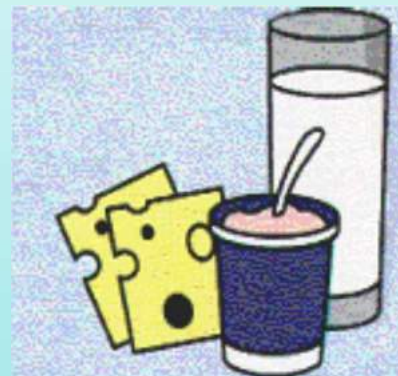
Lean Meats

Meer dan 70% van de huidige voeding kwam niet voor in de oertijd

Breads, Cereals, Rice and Pasta



Dairy Products



Added Salt



**Refined Sugars
(except honey)**

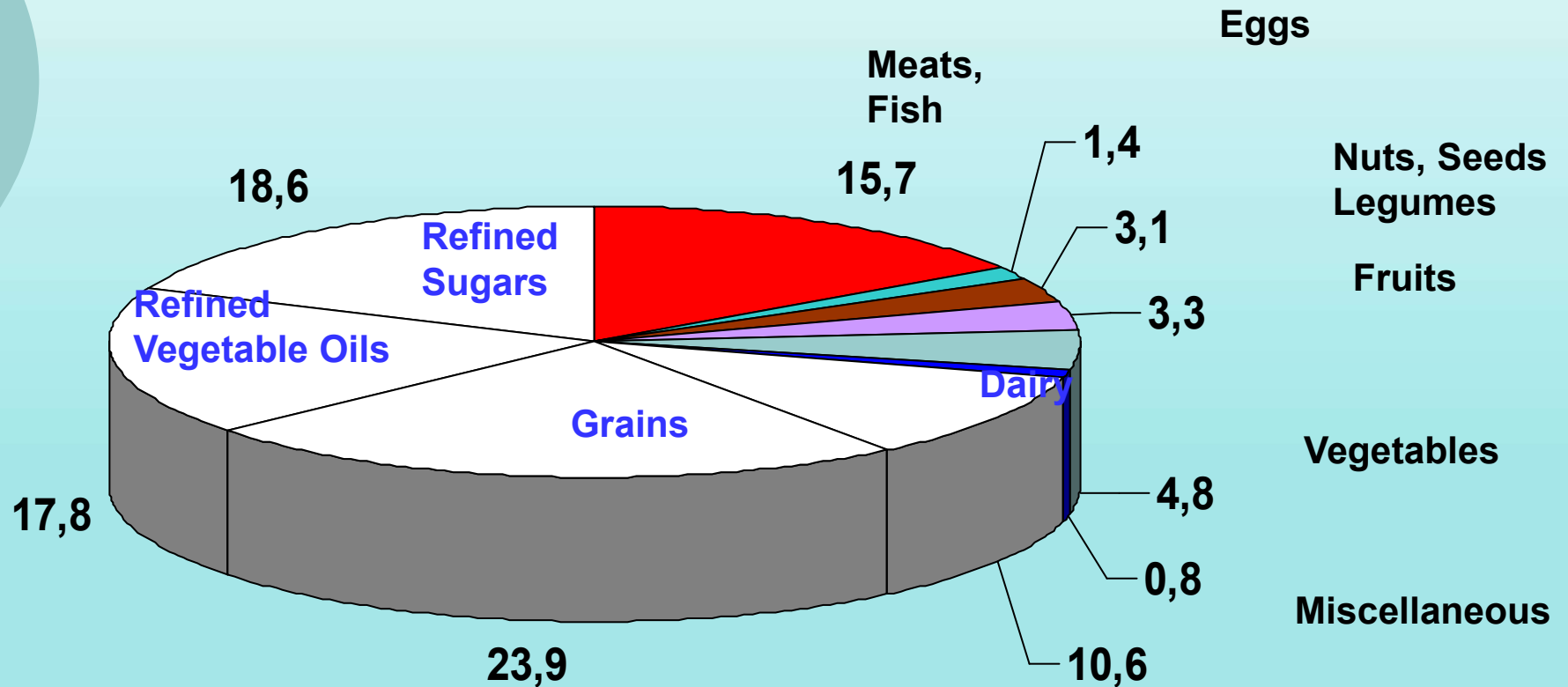


Fatty Meats



Alcohol

Meer dan 70% van de huidige voeding kwam niet voor in de oertijd



Oerprincipes

- Ruim eiwitten: vis, wild, gevogelte, ei, (vlees)
- Beperkt koolhydraten: alleen uit fruit, groente, knollen, bollen, noten en zaden
- Vetten zoals olijfolie, noten, zaden, vette vis, kokosolie, eieren
- Ruim vezels uit groente, fruit, noten, zaden
- Geen of weinig zuivel, peulvruchten, granen, nachtschadefamilie, sappen en suikers

Maar ook:

- Zo min mogelijk bewerkt
- Zonder chemische bestrijdingsmiddelen
- Eiwitrijke voeding van bewegende dieren
- Ekologische principe
- Seizoensgebonden
- Zoveel mogelijk uit eigen streek

Gezonde voeding

- 2 x per dag een eiwitrijk hapje: vis, kip, (vlees ei, noten, zaden
- 2 x per dag een portie groente
- 2 x per dag een stuk fruit
- Dagelijks olijfolie, noten, zaden
- 2 x per week vette vis
- Matig met granen (brood, pasta), zuivel en suikers
- Voldoende water drinken

Ontbijten

- Fruit evt met noten
- Omelet met groenten
- Havermout met noten en rozijnen
- Fruit en noten, zaden met kokosroom of rijstroom, (yoghurt)
- Niets

Lunch

- Warme maaltijd, maaltijdsoep, salade met vlees, vis, gevogelte, ei
- Liever geen toevoeging van koolhydraatrijke producten zoals brood, crackers
- Minimaal 75-100 gram vis, kip of 2 eieren en ruime hoeveelheid groente
- Olijfolie, noten, zaden





Avondmaaltijd

- Minimaal 100 gram vis gevogelte, wild of 2 eieren, (vlees)
- Ruime hoeveelheid groente
- Eventueel toevoeging van koolhydraatrijke groente: zoete aardappel, knolselderij, biet of andere knol- en bolgewassen
- Olijfolie, kokosvet, roomboter



Tussendoor

- Fruit, avocado, olijven, noten, zaden, soep

Dranken

- Water en thee, max 2 kopjes koffie zonder suiker, af en toe glas groentesap, (vers vruchtensap)



Oervoeding versus reguliere voeding

Oervoeding:

- Meer eiwitten, meer en veel variatie in vetten
- Minder koolhydraten; lage glycemische lading
- Meer groente en fruit
- Gunstig zuur-basen-evenwicht
- Zo min mogelijk bestrijdingsmiddelen
- Puur, eerlijk en zelf bereid

Enkele toppics

- Granen en peulvruchten
- Nachtschadefamilie
- Zuivel en calcium
- Vetten
- Eiwitrijk
- Voeding voor 9 miljard mensen

Oergondisch genieten

- Basis oervoedingskookboek
- Ruim 250 makkelijke recepten
- Toepasbaar in dagelijkse voedingspatroon
- Achtergrondinfo
- Inspiratiebron
- Bevordert de therapietrouw

Oergondisch genieten

*Fit en bruisend door het leven
Meer dan 250 recepten!*

Ria Penders & Yvonne van Stigt



Maimonides (1135-1204):

“Geen enkele ziekte die door voeding kan worden genezen, dient met andere middelen te worden behandeld”

Dank voor je aandacht!

