



— VOORWOORD —

SANDRA BEKKARI

‘Je bent wat je eet’, hoor je weleens. Wel, als voedingsdeskundige ben ik ervan overtuigd dat je ook ‘ziet wat je eet’. Jarenlang begeleidde ik vrouwen en mannen naar een gezondere levensstijl. Ze voelden zich al snel energieker, verloren kilo’s, vertoonden betere bloedwaarden, maar daarnaast gebeurde er ook nog iets anders: ze gingen stralen! Van trots, omdat ze eindelijk die knop omgedraaid hadden en zich opvallend fitter en mooier in hun vel voelden. Maar ook letterlijk: ze merkten dat hun huid er al na een paar weken opvallend beter uitzag.

Ook de Sana-coaches stellen het keer op keer vast bij de mensen die ze begeleiden: hun huid krijgt een gezonde(re) glow, droogtelijntjes vallen minder op en acne verbetert. De medische wetenschap heeft de link tussen voeding en onze huid lang stiefmoederlijk behandeld, maar wat recente studies nu uitwijzen, vermoedde ik al langer: de allerbelangrijkste stap naar een mooie huid zet je niet zozeer in de badkamer, maar vooral in de keuken.

Wil je graag een fris ogende huid die van nature straalt, die zacht en veerkrachtig aanvoelt en beter gespaard blijft van onzuiverheden en vroegtijdige veroudering? Weet dan dat huidverzorging uiteraard belangrijk is, maar dat het geheim heus niet alleen schuilt in die potjes en tubes waar we met z’n allen behoorlijk wat geld aan uitgeven. Het is vooral een gevarieerd en gezond eetpatroon zonder al te veel snelle suikers, ongezonde vetten en kunstmatige toevoegingen dat onze huid sterk en gezond houdt. Met nog wat beweging en een goede nachtrust erbovenop, natuurlijk. Want je mag aan de buitenkant smeren wat je wil, als de binnenkant niet goed zit, ben je eraan voor de moeite. Eet en leef je ongezond, dan zal je huid dat al snel verraden. Je teint wordt vaal en dof, droogtelijntjes worden zichtbaar, pukeltjes en vlekken duiken sneller op, de huid verliest stevigheid en verouderd vroegtijdig. Niets mis met ouder worden, uiteraard. Het is een natuurlijk proces waar we blij en dankbaar om moeten zijn, want het betekent dat we lang mogen leven. Rimpelloos ouder worden is dus zeker niet het doel. Maar er elke dag opnieuw mooi en stralend uitzien, dat willen we allemaal, toch?

Wel, dan heb ik goed nieuws voor je. Want aangezien je huidcellen zich elke vier à zes weken vernieuwen, levert overschakelen op een gezond eet- en leefpatroon je al na korte tijd zichtbaar resultaat op. Zin om het eens te proberen? In dit vijfde deel van de Nooit meer diëten-boekenreeks wil ik je laten zien hoe

— VOORWOORD —

DR. MASELIS - DERMATOLOOG

voeding en een mooie huid – zowel voor je gezicht als je lichaam – hand in hand gaan en hoe je ervoor kan zorgen dat je teint er in geen tijd weer fris uitziet. Ik geef je tips om je huid te ondersteunen tijdens het afslankingsproces en verklap hoe je vroegtijdige huidveroudering, onzuiverheden en zelfs het risico op sinaasappelhuid en spataders kan verminderen, simpelweg door gezonder te leven. Ik wil je, met andere woorden, helpen om de stralendste versie van jezelf te worden. En het enige wat je daarvoor moet doen, is simpelweg... lekker eten!

Veel (kook)plezier!

Liefs,

SANDRA

Overgewicht en bewegingstekort zijn, net zoals stress, veel zoetigheden en slaapttekort ronduit slecht voor het menselijk lichaam. Daarover is iedereen het eens. Maar de invloed van voeding op onze huid? Die werd door de wetenschappelijke wereld lang stiefmoederlijk behandeld. Er waren veel volkswijsheden, dat wel. Zo werd acne in verband gebracht met chocolade, zat koffie in het verdomhoekje en werden allerhande huidaandoeningen gelinkt aan de werking van de lever. Maar bewijzen? Die waren er niet. Pas de jongste twintig jaar geraakte de wetenschap echt geboeid door de wisselwerking tussen voeding en huid. Er kwamen meer studies en er kwam meer duidelijkheid. Al blijft het moeilijk om uit al die – zelfs excellent uitgevoerde – onderzoeken ‘de enige echte waarheid’ te filteren.

Wat weten we dan wel met zekerheid? Dat de huid door een natuurlijk verouderingsproces gaat. Maar ook: dat de ene huid sneller verouderd dan de andere. En daar zitten onze genen voor wat tussen. De ‘intrinsieke huidveroudering’ – de veroudering die je huid sowieso, ongeacht je levensstijl, doormaakt – is namelijk genetisch bepaald. Een blanke huid zal sneller verouderen dan een Aziatische, en die verouderd dan weer sneller dan een zwarte huid. Ook de genenmix die je van je ouders kreeg, bepaalt wanneer die eerste rimpels opduiken. Of toch... gedeeltelijk. Want naast die intrinsieke huidveroudering wordt je huid ook nog beïnvloed door extrinsieke huidveroudering: factoren die de huid sneller of trager doen verouderen. De bekendste boosdoener is ultravioletlicht, afkomstig van de zon en de zonnebank (vergelijk op je zestigste de huid van je billen maar eens met die van je gelaat of je handen!), maar ook roken en ongezonde voeding kunnen het natuurlijke verouderingsproces van de huid versnellen.

Roken, onverstandig zonnen en ongezonde voeding zijn dus instant huidverouderaars. Dat komt doordat deze drie boosdoeners iets heel belangrijks met elkaar gemeen hebben: de aanmaak van vrije radicalen. Deze schadelijke stoffen worden in de huid aangemaakt door uv-licht, via de longen opgenomen uit teer in sigarettenrook of komen via verhit vet en sommige additieven in onze voeding terecht. In ons lichaam leiden deze onstabiele atomen of moleculen tot snelle veroudering en kanker.

Alarm? Gelukkig kunnen we wel wat tegen deze vrije radicalen beginnen. Op het vlak van voeding doen we dat door te kiezen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten. Antioxidanten kunnen namelijk vrije radicalen neutraliseren. Je vindt ze onder andere in groenten en citrusvruchten, omega 3-vetzuren (zoals in vette vis) en proteïnen uit granen, noten en zaden. En dat zijn dus precies de ingrediënten waar de recepten in dit boek bol van staan. Bescherm jezelf dus tegen onnodige (huid)veroudering, duik met dit boek de keuken in en kook en eet gezond. Voor jezelf én voor je kinderen. Zodat ook zij, van jongs af aan leren wat een gezond eetpatroon is. Want – en dat weten we allemaal – voorkomen is écht veel beter dan genezen.



VIJF
SLEUTELS
VOOR EEN
STRALENDE
HUID

- 1 » EEN STRALENDE HUID BEGINT OP JE BORD
- 2 » BEAUTYFOODS: MIJN TIEN FAVORIETE MOOIMAKERS
- 3 » TIEN BOOSDOENERS VOOR JE HUID
- 4 » JE BENT WAT JE DRINKT
- 5 » GOED IN JE VEL

EEN STRALENDE HUID BEGINT OP JE BORD

Afs ik zeg dat schoonheid vanbinnen zit, dan heb ik het – voor een keer – niet over je sprankelende persoonlijkheid. Wel over de huid als spiegel: voor onze gezondheid en onze eetgewoonten. Want afs jij je vanbinnen goed en gezond voelt, dan straal je dat vanbuiten ook uit.

DE HUID: NIET ZOMAAR JE OMHULSEL

De huid is, net als je hart, longen of lever, een orgaan. Meer nog: met een oppervlakte van zo'n anderhalve à twee vierkante meter is ze zelfs je grootste orgaan. Een belangrijk orgaan ook. Je huid zorgt er namelijk niet alleen voor dat je binnenkant netjes ingepakt zit, ze laat je ook toe om aanrakingen te voelen, ze houdt je temperatuur en vochthuishouding op peil (zodat je niet oververhit, onderkoeld of uitgedroogd raakt) en beschermt je tegen gevaren van buitenaf, zoals hitte of extreme kou, wind, schadelijke uv-stralen, vuil en ziekmakers. Daarom zeggen we dat de huid een 'barrièrefunctie' heeft: ze is de grenswachter tussen buiten en binnen.

DRIE LAGEN, VEEL FUNCTIES

De huid bestaat uit drie verschillende horizontale lagen: de epidermis (of opperhuid), de dermis (of lederhuid) en het onderhuids bindweefsel. Elk van die lagen heeft een eigen structuur en functie.

- **De epidermis/opperhuid:** het buitenste laagje van onze huid is met amper 0,1 millimeter het dunste van de drie. Deze huidlaag vernieuwt zichzelf elke 25 tot 40 dagen. Dat doet ze door de voortdurende productie van hoorncellen, die in de onderste laag van de epidermis ontstaan en (doordat er steeds

nieuwe cellen bijkomen) geleidelijk aan naar het huidoppervlak verdrongen worden. Daar vormen ze de hoornlaag: een pantser van dode (maar niet onbelangrijke) huidcellen dat boven op de huid ligt en ons zo beschermt tegen bacteriën, virussen en uitdroging (als die bovenste huidlaag beschadigd raakt, dan verliest de huid vocht, waardoor ze kan uitdrogen en er huidproblemen als puistjes, eczeem of roodheid kunnen ontstaan). Uiteindelijk schilfert de hoornlaag af, omdat er zich alweer een nieuw laagje dode huidcellen aandient. Naast hoorncellen bestaat de epidermis ook uit melanocyten of pigmentcellen die onze huid kleur geven en beschermen tegen schadelijke uv-stralen.

- **De dermis/lederhuid:** deze sterke laag bindweefsel bestaat onder andere uit bloedvaten, lymfevaten, elastische vezels en zenuwen. Zo verzorgt de dermis de voedsel- en zuurstofvoorziening van de huidcellen, de afvoer van afvalstoffen en de afweer van virussen en bacteriën. Daarnaast regelt ze onze temperatuur en zorgt ze ervoor dat we pijn, temperatuur en aanrakingen kunnen waarnemen. Aan de lederhuid hebben we bovendien de stevigheid, het volume en de elasticiteit van onze huid te danken. De lederhuid vernieuwt zichzelf niet: ze verliest aan veerkracht door huidveroudering of -beschadiging.
- **Het onderhuids bindweefsel:** het laagje tussen de dermis en de spieren en pezen. Hier vinden we vooral weefsel en vet: de laag vormt een soort van stootkussentje dat onze binnenkant beschermt. De omvang van de vetcellen hangt af van verschillende factoren, zoals geslacht, leeftijd, maar ook de plaats op het lichaam (vergelijk maar even de huid op je scheenbeen met die op je buik!) en eetgewoonten.

DE LAATSTE IN DE RIJ

De huid is dus een groot en complex orgaan met heel wat belangrijke functies. En toch wordt dit grootste orgaan een tikje benadeeld door ons lichaam: als er gezonde voedingsstoffen verdeeld moeten worden voor de opbouw of het herstel van cellen, staat de huid immers helemaal achteraan in de rij. Pas als alle 'levensbelangrijke' organen hun broodnodige voedingsstoffen gekregen hebben, krijgt je huid de overschotjes. Bevat je voeding te weinig gezonde bouw- en beschermstoffen, dan blijft er dus niet voldoende kwalitatieve voeding over voor je huid. De huidcellen worden vervolgens opgebouwd uit inferieure bouwstenen en dat zie je al snel aan de kwaliteit van je huid. Denk maar eens aan die ene drukke periode op het werk, toen je zo vaak junkfood at. Echt stralend zag je er toen niet uit, toch? Voorzie je je lichaam echter van een gevarieerd palet gezonde voedingsmiddelen, dan blijven er voldoende bouw- en beschermstoffen over om ook je huid optimaal te voeden. Resultaat: een stralende, veerkrachtige huid die, net als de rest van je lichaam, blaakt van gezondheid.

SOS: JE HUID SLAAT ALARM

Je huid is een van de eerste parameters die artsen (en niet alleen dermatologen) checken wanneer je bij hen op de tafel belandt. De huid is immers een communicatiemiddel (net als bv. koorts) dat ons waarschuwt wanneer er aan de binnenkant iets mis is. Of wanneer die binnenkant niet zo gezond is als die zou moeten zijn. Enkele alarmsignalen van je huid:

- grauwe huidskleur
- gelige kleur
- doffe huid
- donkere kringen
- acne
- extreem droge huid
- rosacea

Weetje

HUIDVEROUDERING, EEN PAAR BASICS

Met het ouder worden produceert de huid minder collageen: ze verliest stevigheid en rimpels duiken op. Ook de elastine in de huid verliest aan veerkracht. De huid wordt dunner en droger. Het laagje dode huidcellen verdwijnt minder snel uit zichzelf: de teint wordt doffer. Nieuwe huidcellen worden minder snel gevormd. Er duiken huidverkleuringen en ouderdomsvlekjes op. Door een veranderende hormonenbalans kan huidveroudering versneld worden vanaf de menopauze.

VOED JE HUID, LETTERLIJK

In reclameboodschappen over cosmeticacrèmes hoor je weleens dat bepaalde ingrediënten de huid 'voeden'. Maar het echte krachtvoer lever je je huid vooral van binnenuit aan. Op deze mooimakers kan je altijd rekenen:

- **ANTIOXIDANTEN.** Je hebt vast al eens gehoord over antioxidanten, maar wat zijn dat nu precies? Wel: antioxidanten zijn voedingsstoffen die je cellen helpen te beschermen tegen een overmaat aan vrije radicalen. Vrije radicalen zijn agressieve moleculen die onder andere in ons lichaam gevormd worden onder invloed van zuurstof (het zijn bijproducten van onze stofwisseling). Vrije radicalen beschadigen lichaamscellen, maar ze doden ook bacteriën, waardoor ze een rol spelen in het immuunsysteem. Als er echter overmatig veel vrije radicalen gevormd worden, bijvoorbeeld door roken, onverstandig zonnen, pollutie of stress, dan veroorzaken ze ernstige schade aan de lichaamscellen en dus ook aan de huidcellen (oxidatieve stress), waardoor de huid sneller gaat verouderen dan normaal.

Voorbeelden van antioxidanten zijn vitamine C, vitamine A (bv. in zoete aardappelen of wortelen), vitamine E (in avocado's) en carotenoïden. Lycopeen, bijvoorbeeld, is een carotenoïde die de huid helpt te beschermen tegen huidveroudering en zonnebrand. Bereide tomaten zijn een excellente bron van lycopeen, rauwe tomaten bezorgen je dan weer extra vitamine C.

- **VITAMINE A.** Niet alleen een belangrijke vitamine voor je ogen, maar ook voor een stralende huid en glanzend haar. Vitamine A, dat in twee vormen bestaat (als retinol in dierlijke producten en plantaardig als carotenoïden in voornamelijk bètacaroteen), haal je uit onder andere vis, donkergroene bladgroenten en oranje groenten en fruit zoals wortelen, zoete aardappel, pompoen, mango en abrikoos.
- **VITAMINEN VAN HET B-COMPLEX.** Nog excellente mooimakers zijn de B-vitaminen, waarvan B2, B3, B5 en Biotine de belangrijkste zijn voor je huid. Heb je een vitamine B-tekort, dan merk je dat ook aan je haar en nagels: haar breekt sneller af of groeit minder snel, nagels worden brozer. Je vindt die vitamines vooral in volkoren graanproducten, (gefermenteerde) zuivelproducten (zoals yoghurt en kefir), noten en eieren.
- **VITAMINE C.** Heel belangrijk voor de aanmaak van collageen, een eiwitvezel die onze huid mooi strak en stevig houdt. Vitamine C werkt ook ontstekingsremmend: ideaal dus voor wie last heeft van acne of rosacea. Nog wat extra motivatie nodig om meer groenten en fruit aan je dagmenu toe te voegen? Een Amerikaanse studie wees uit dat proefpersonen met een hoge vitamine C-inname maar liefst elf procent minder rimpels vertonen.

🕒 15 MINUTEN
🍴 VOOR 2 PERSONEN
✂️ GLUTENVRIJ

AMERICAN PANCAKES MET APPEL, BLAUWE BESSEN EN YOGHURT

INGREDIËNTEN

1 groot ei (large)
2½ el ongezoete appelmoes
70 g Griekse yoghurt
70 g (glutenvrije) havermout, gemalen tot meel
½ tl (glutenvrij) bakpoeder
scheutje honing
2½ handvol blauwe bessen

BEREIDING

- Splits het ei en doe de dooier en het eiwit in twee aparte kommen.
- Roer de eidooier los met de appelmoes en de yoghurt.
- Klop het eiwit goed stijf.
- Meng het havermeel en de bakpoeder door het mengsel van ei en yoghurt. Voeg er de honing aan toe, spatel er het opgeklopte eiwit en de blauwe bessen onder.
- Bak in een antiaanbakpan met olijfolie kleine, dikke pannenkoekjes.



🕒 30 MINUTEN + 20 MINUTEN IN DE KOELKAST + 30 MINUTEN IN DE OVEN

🍴 VOOR 1 TAART (4 PERSONEN)

🚫 GLUTENVRIJ

QUINOATAART MET GEITENKAAS EN VERSE VIJGEN

INGREDIËNTEN

VOOR DE BODEM

150 g quinoa tricolore
300 ml groentebouillon
70 g pecorino, geraspt
1 groot ei (large)
springvorm Ø 23 cm
boter of kokosolie om vorm in te vetten

VOOR DE VULLING

2 grote eieren
100 g zachte geitenkaas
30 g + 15 g pecorino, geraspt
100 g jonge spinazie
1 à 2 verse vijgen, in plakjes van ½ cm

VOOR DE AFWERKING

1 handvol rucola
geroosterde walnoten

BEREIDING

- Kook de quinoa 12 minuten in groentebouillon en laat afkoelen. Mix de quinoa met de pecorinokaas, het ei, een snufje zeezout.
- Smeer de taartvorm goed in met boter of kokosolie, of beleg met bakpapier. Doe het beslag in de taartvorm, druk goed aan en zorg dat de boorden wat rechtop staan. Plaats 20 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de bodem 20 à 25 minuten in de oven.

VOOR DE VULLING

- Meng de eieren met de geitenkaas, 30 g pecorinokaas en klop tot een luchtige massa. Kruid met zwarte peper en een snufje zeezout.
- Laat de spinazie slinken in een pan met wat olijfolie. Duw goed door een zeef om het meeste vocht te verwijderen.
- Vul de voorgebakken bodem met het mengsel van ei en kaas, de spinazie en beleg met de vijgen. Werk af met wat pecorinokaas. Bak nog 20 minuten in de oven.

Tip

- Kook de quinoa eventueel al op voorhand of maak de bodem de dag vooraf klaar en bewaar in de koelkast. Op die manier is de taart snel klaar!
- Lekker met een vinaigrette van aardbeienconfituur: laat 1 el confituur even inkoken met 3 el water (voor de aardbeienconfituur, zie pag. 75).
- Je kan de vijgen ook vervangen door plakjes tomaat.

