



COLLAGEENKOOKBOEK

WAT ZIE JIJ ER LEKKER UIT!

Een mooiere huid van binnenuit



Alles over collageen,
voeding en meer dan
50 recepten die je niet
mag missen!

Astrid Koole

6 | INHOUD

Over de auteur	5
Inleiding	9
Voor je gaat koken	11

Deel 1 De huid

Huidveroudering: wat gebeurt er en hoe kun je dat beïnvloeden?	18
Collageen: het gouden ei(wit)	18
Vitaminen	22
Aminozuren	23
Hormonen	24
Waardoor vermindert de productie van collageen?	30
Huidbehandeling	38
Sneller resultaat? Prikken en straktrekken kan natuurlijk ook!	39

Deel 2 Leefstijl en Voeding

Eetpatroon voor een gezonde leefstijl	43
Wat kies je?	43
Mediterraan dieet: een leefstijl	44
Hoe het veranderen van je eetpatroon het makkelijkst gaat	44
Welke maaltijden kun je het beste vervangen?	53
De voedingsstof die je het eerst vervangt: snelle koolhydraten	53
Het tweede voedingsmiddel dat je vervangt: geraffineerd graan	57
Transvet: de derde voedingsstof om snel te vervangen	58
Over de afgenomen voedingswaarde in ons voedsel en het nut van voedingssupplementen	59
Voedingswaarde van groente en fruit	59
250 gram groente, 2 stuks fruit?	60
Dit gebruik ik zelf als aanvulling op mijn dagelijkse voeding	61
SlaapZzzz, beweeg en wat Hippocrates zei	63
Slaap!	63
Stress? Beweeg!	65
Een stralende huid? Zorg voor je darmen	67
Hunkeren naar zoet, hartig of een hele berg van allebei?	
Je kunt er niks aan doen!	68

Schoenveters, nucleo... wat?... een vies gezicht en een stroperig goedje	74
Strik je schoenveters	74
Een goed bewaard geheim	75
Orgaanvlees	77
En dan het vergeten product...	77
Langer leven...	78
Nog meer “wat zie jij er lekker uit” ingrediënten	80
Fruit	80
Groenten	83
Kruiden	86
Vetten	88
Natuurvlees	90
Dranken	91
Noten, zaden, zoet & zout, bottenbouillon en MSM	92
Al deze ingrediënten... en nu?	96

Deel 3 De recepten

Ontbijt	101
Shake & candy	107
Salade	113
Vier uurtje	119
Bijgerechten	121
(Op)smaak	125
Soepen	133
Hapjes	141
Diner	147
Specials	158
Fast food	167
Toetjes	173

Nawoord	178
Dankwoord	181
Begrippenlijst	182
Nuttige adressen en links	185
Verantwoording	187



De meeste mensen willen graag oud worden, maar niet veel mensen willen ook *zichtbaar* oud worden. Man of vrouw, jong of oud: op iedere leeftijd merk je dat je huid verandert. Je ziet de eerste, kleine lachrimpeltjes verschijnen, een tijdje later worden ze dieper en vallen ineens ook de pigmentvlekjes en een fronsrimpel op. En ook al voel je je nog zo jong, als jouw huid je werkelijke leeftijd begint te verraden, is dat vaak aanleiding voor een zoektocht naar methodes om je jeugdige uitstraling terug te krijgen.

Soms willen anderen je overtuigen dat schoonheid van binnen zit. Dat je moet accepteren dat je ouder wordt. Dat die ene rimpel niet in verhouding staat tot jouw spontane lach. Dat jouw behulpzame karakter veel belangrijker is dan een gladde huid.

Als huidspecialist, maar ook als vrouw van eind 40 herken ik dat maar al te goed. Ik heb acht jaar geleden een lange periode van stress overwonnen, waarin mijn altijd zo mooie en strakke huid snel begon te veranderen. Toen mensen ineens spontaan tegen mij zeiden: “Ach joh, je bent zo’n leuke meid, wat kunnen jou die rimpels en verslakte kaaklijn nou schelen”, wist ik dat het tijd was om in actie te komen.

Zo begon mijn zoektocht naar hoe ik mijn uiterlijk in harmonie kon brengen met mijn innerlijk. Want naast de huidverzorgingsroutine die ik al jarenlang trouw volgde – altijd goed reinigen, huidverbeterende crèmes gebruiken, gezichtsbehandelingen – was er meer nodig dan dat: de juiste voeding en een gezonde leefstijl.

Hoe meer ik erover ging lezen en des te vaker ik met bepaalde voeding experimenteerde, hoe meer dat ene woord naar voren kwam: *collageen*. Collageen is de belangrijkste structurele component van de huid. Het zorgt voor stevigheid en houdt rimpels zo lang mogelijk buiten de deur. Tenminste, als je goed voor je collageen zorgt. Daarom ben ik me vooral gaan richten op voeding die deze belangrijke component van de huid kan stimuleren.

En met succes!

En nee, ik ben niet ineens tien jaar jonger en mijn rimpels zijn niet allemaal verdwenen. Ze zijn wel minder diep! Mijn huid is steviger, heeft een gezonde glans en ik word regelmatig jonger geschat dan mijn werkelijke leeftijd (hoera!). Daarnaast voel ik me ook nog eens fitter dan ooit. Mijn man zegt vaak tegen me: “Wat zie je er lekker uit!”. Een compliment dat verder strekt dan mijn uiterlijk en uiteindelijk in de titel van dit boek terecht kwam. Ik deel in dit boek graag mijn ontdekkingen over gezonde voeding met jou.

Je kunt door bepaalde voedingsstoffen aan je dagelijkse eetpatroon toe te voegen:

- jouw collageen een boost geven
- de gevolgen van (huid)veroudering vertragen
- je fit voelen
- de kwaliteit van je slaap verbeteren
- je eetlust tevreden stellen

Ik leg je in dit boek uit hoe je dit het beste kunt aanpakken. Zonder dat je het roer radicaal om hoeft te gooien naar een compleet andere leefstijl. Ik laat je zien hoe makkelijk het is om steeds een beetje gezonder te gaan eten. Stap voor stap, bijna zonder dat je het merkt, en dus zonder dat het je moeite kost, eet je jezelf mooier!

De informatie die ik heb verzameld uit wetenschappelijke onderzoeken en mijn jarenlange praktijkervaring op het gebied van huidverbetering en gezondheid, heb ik gecombineerd in dit boek. Dat geldt ook voor de recepten, achterin dit boek, die ik op basis daarvan heb samengesteld. Ik vind het belangrijk om informatie te bieden die onderbouwd is, zodat je een weloverwogen keuze kunt maken voor ingrediënten en producten die ook daadwerkelijk bijdragen aan jouw mooie huid en meest vitale zelf.

Lekker, goed en gezond eten en een spiegel die ook tegen jou zegt: wat zie jij er lekker uit! Dat is mijn drijfveer geweest.

Beauty to you!

Astrid

VOOR JE GAAT KOKEN

Een gezonde leefstijl en gezonde voeding dragen bij aan een fit lijf en een stralende huid. Echter – ik vertel je niets nieuws – je gewoontes veranderen en ervoor kiezen om anders te gaan eten is niet makkelijk. De meeste methodes en boeken over gezondheid leggen je allerlei restricties op. Er mag vaak heel veel níét. Dat levert meestal meer frustratie dan motivatie op! Daarom heb ik gekozen voor een ándere aanpak, eentje die het echt voor iedereen mogelijk maakt om gezond(er) te gaan eten.

Dit boek bestaat uit drie delen, waardoor niet alleen de recepten centraal staan, maar er juist ook aandacht is voor informatie over de diverse voedingsmiddelen en ingrediënten, en de uitwerking daarvan op de huid en het lichaam. Voor je ligt dus zowel een kookboek als een informatief naslagwerk. Kies zelf waar je mee wilt beginnen!

In deel 1 lees je over de huid, over de belangrijkste factoren van huidveroudering en over wat collageen precies is. Ik vertel je over de verschillende *ingrediënten in onze dagelijkse voeding die het collageen in de huid stimuleren*, maar ook die het collageen juist afbreken.

Deel 2 richt zich op de effecten van voedingsmiddelen op het lichaam en de huid. Ik ga in op wat stress met je collageen doet, en op de rol die onze darmen spelen met betrekking tot (huid)gezondheid. Ik geef je informatie over de ingrediënten waarmee je alvast kunt experimenteren om je eetpatroon gezonder te maken. *Ook vertel ik je het best bewaarde geheim van voeding, zodat je zelfs de bouwstenen van je DNA positief kunt beïnvloeden.*

In **deel 3** vind je inspirerende en makkelijk te bereiden recepten. Je hoeft echt niet uren in de keuken te staan om een mooiere huid te krijgen! Vrijwel alle ingrediënten voor de recepten zijn one-stop te koop: je hoeft er slechts de supermarkt voor in.

De *ontbijtrecepten* zijn afgestemd op 1 persoon, en de *maaltijdrecepten* op 2 personen, zodat je de hoeveelheid makkelijk kunt aanpassen naar jouw gezinssamenstelling. Voor de *specials* heb ik samengewerkt met *chefkoks* uit *gerenommeerde restaurants*. Met deze specials kun je je vrienden verrassen,

ze zijn daarom afgestemd op 4 personen. Natuurlijk kun je de ingrediënten ook halveren voor een diner voor twee.

En dan komt toch de vraag: hou ik dat wel vol, die gezonde recepten maken? Gezonder gaan eten betekent toch gedoe? Geen gemakspizza meer, uren in de supermarkt dwalen en nieuwe dingen leren eten... of niet? Valt het misschien wel mee? Het antwoord is volmondig ja! Het is zelfs tamelijk eenvoudig en zeker haalbaar om je eetpatroon aan te passen en de gevolgen van (huid)veroudering aan te pakken. Dat kan door heel simpel bepaalde ingrediënten aan je bestaande voedingspatroon toe te voegen. **Want er is een verschil tussen veranderen en verbeteren!**

DE SLEUTEL TOT SUCCES: VERANDER NIET ALLES IN ÉÉN KEER, MAAR VOEG TOE, EN VERBETER!

Gooi dus niet alles in één keer volledig om, maar voeg steeds iets gezonds toe. Zo eenvoudig is het! Dit sluit aan bij wat veel psychologen zeggen over het willen veranderen en ons brein, dat technisch gezien juist gebouwd is om weerstand tegen verandering te hebben.

Onze hersenen zijn geëvolueerd om onze gedragingen zoveel mogelijk te automatiseren, zodat we daar verder niet over hoeven na te denken. Dat vergroot de overlevingskans. Het idee dat ons verstand, onze 'wil' het voor het zeggen heeft, is een misverstand. Pas als onze oerhersenen echt de noodzaak voelen om te veranderen – bijvoorbeeld vanwege een levensbedreigende situatie – zijn we geneigd daadwerkelijk te veranderen. Omdat we gelukkig niet zo vaak in gevaar zijn, moeten we ons gemakzuchtige brein een handje helpen als we slechte gewoonten willen aanpakken en er nieuwe, betere gewoonten voor in de plaats willen.



78 | **LANGER LEVEN...**

We weten nu dat het mogelijk is om de lengte van onze telomeren positief te beïnvloeden en het herstelmechanisme van de cel te ondersteunen, zodat DNA-schade gerepareerd kan worden. Wanneer we daarbij ook het niveau van *vrije radicalen* in ons lichaam zo laag mogelijk houden door:

- het verminderen van stress,
- beter slapen,
- antioxidanten uit vers, gezond en gevarieerd voedsel,
- eventuele voedingssupplementen,

blijken deze factoren bij te dragen aan een langere levensduur. Het is duidelijk dat we dit op alle cellen kunnen betrekken, dus ook die in onze huid, waaronder de fibroblasten die collageen produceren.

Het verouderingsproces van de huid en ons lichaam is niet onomkeerbaar, maar wel degelijk te vertragen en te verbeteren.

*WIL JE OOK ERVAREN
HOE HET IS OM ER
JONGER UIT TE ZIEN
DAN JOUW WERKELIJKE
LEEFTIJD? GA DAN SNEL
DOOR NAAR...*



NOG MEER “WAT ZIE JIJ ER LEKKER UIT” INGREDIËNTEN

Ondertussen hebben we al de nodige voedingsstoffen die kraaienpootjes, lachrimpeltjes en hamsterwangetjes helpen voorkomen, uitgebreid beschreven. Er zijn er echter nog veel meer, en voor de echte *foody die hards* beschrijf ik deze ingrediënten die je gemakkelijk aan jouw boodschappenlijstje van vandaag kunt toevoegen. Zo maak je een nóg betere start met het verstevigen van jouw collageen en het ondersteunen van een optimale gezondheid.

FRUIT

PAARS EN ROOD FRUIT VOOR JE HUID

Pruimen, bramen, rode druiven, (bos)bessen, frambozen en aardbeien zijn niet alleen lekker, fruit in deze kleur is ook nog eens goed voor je huid. Dit positieve effect komt voornamelijk doordat deze vruchten de polyfenolen *anthocyanen* en *ellaginezuur* bevatten. Beide bevorderen het lichaamseigen antioxidantensysteem.^[48] De stofjes remmen de collageen- en elastine afbrekende enzymen, vormen verstevigende verbindingen tussen de collageen en elastine vezels, verminderen rimpels en helpen tegen UV-schade veroorzaakt door de zon.

Met name bramen en blauwe bessen bevatten veel mineralen. Ze zijn van alle fruitsoorten het rijkst aan calcium, en bevatten tevens magnesium en ijzer die belangrijk zijn voor de botten, de spieren en het bloed. Bramen bevatten van alle fruitsoorten ook nog eens het meeste *vitamine E*, een stof die onze lichaamscellen beschermt.

Aardbeien, frambozen en bessen zijn caloriearm en zitten boordevol *vitamine C*. Vitamine C werkt niet alleen als antioxidant, maar zorgt ook voor extra weerstand. Rood fruit is dus niet alleen lekker, maar ook gezond. Eet paars fruit vooral rijp, dan is het gehalte aan anthocyanen op zijn hoogst.

GRANAATAPPEL

De granaatappel is een van de oudst bekende eetbare vruchten. Hij wordt al eeuwen gebruikt voor medicinale doeleinden. De vrucht is rijk aan bioactieve stoffen zoals *polyfenolen*, *flavonoïden*, *anthocyanen*, *ellaginezuur*, *lignanen*, *vitaminen* en *mineralen*. Daarom is de wetenschappelijke belangstelling voor de granaatappel de laatste jaren toegenomen.

Sommige studies leveren bewijs dat het eten van granaatappel leidt tot een toename van antioxidantende en ontstekingsremmende activiteit in het lichaam en dat de darmflora positief beïnvloed wordt.^[49] Andere onderzoeken tonen aan dat het dagelijks drinken van granaatappelsap effect heeft op oxidatieve stress en de bloedsuikerspiegel, maar ook de bloeddruk kan verlagen.^[50] Verse granaatappels zijn het hele jaar door verkrijgbaar, net als granaatappelsap. In het vriesvak van de supermarkt vind je granaatappelpitjes: lekker en makkelijk voor door de havermoutpap of verwerkt in smoothies en salades.

MANGO

De mango is een van de beste vruchten om te eten voor je huid. Deze heerlijk zoete vrucht bevat naast verschillende *B vitaminen*, een hoog gehalte aan *vitamine C* en *bètacaroteen*. Dit laatste stofje behoort tot de plantaardige



Lady Blue Berry

Zo maak je het

Verwarm de plantaardige melk en voeg de druppels stevia en havermout toe. Breng het geheel al roerend aan de kook. Leg de helft van het diepvriesfruit onderin een kommetje. Giet de havermoutpap over het fruit. Het bevroren fruit koelt meteen de hete havermout af, maar vind je dat juist niet zo lekker, haal dan het fruit een kwartiertje van te voren uit de vriezer. Garneer met de stukjes fruit die je achter hebt gehouden en strooi de cacao nibs erover. Varieer met vers fruit, bijvoorbeeld met een kiwi of een halve banaan in combinatie met het diepvriesfruit.

TIP Voeg een lepel lijnzaad - dat je even in de koffiemolen breekt - toe aan de havermout. Het brengt de stofwisseling op gang en je hebt meteen een extra dosis mineralen, aminozuren en Omega-3.

Waarom havermout?

Havermout heeft een goede balans tussen proteïnen, vetzuren en aminozuren en bevat unieke oplosbare voedingsvezels: *bètaglucanen*. Bètaglucanen verlagen het cholesterolgehalte en zorgen ervoor dat je langer een verzadigd gevoel houdt. Goed voor de lijn dus. De koolhydraten in havermout worden langzaam opgenomen, waardoor er geen snelle piek in het bloedglucosegehalte ontstaat. Havermout bevordert de goede darmbacteriën en voorziet ons van belangrijke vitamines en mineralen zoals silicium en mangaan die de aanmaak van collageen ten goede komen. Bovendien is aangetoond dat er meer dan 20 unieke polyfenolen voorkomen in havermout. Deze hebben sterke antioxidante en ontstekingsremmende eigenschappen.

Ingrediënten

voor 1 persoon

200 ml rijstmelk (of Alpro soja Coconut, havermelk of andere plantaardige melk)
 40 gr havermout
 5 druppels stevia
 handjevol vers of diepvriesfruit (bijv. frisoete mix van bramen, blauwe bes en Kaapse kruisbes), houd een paar besjes apart
 1 el cacao nibs





Pompoen & KoriAnder(s)

Zo maak je het

Schil de zoete aardappel en snijd er schijfjes van. Verhit olie in een koekenpan. Bak de schijfjes in ongeveer 15 minuten gaar op middelhoog vuur. Voeg peper, zout en/of andere kruiden naar smaak toe. Bak tegelijkertijd de vega hamburgers op laag vuur.

Snijd of hak ondertussen de blaadjes van de koriander fijn. Boen de sinaasappel af onder stromend water, droog af en rasp de schil. Pers de knoflook of snijd in kleine stukjes. Verhit olie of ghee in een pan en fruit kort de knoflook met koriander. Hou dit vervolgens even apart. Voeg nog wat olie of ghee toe in dezelfde pan en wok daarin de stukjes pompoen beet gaar. Doe in de laatste minuten de koriander en knoflook erbij en wok dit nog even mee. Voeg de sinaasappelrasp toe samen met peper en zout en schep alles om. Haal van het vuur.

Serveren

Garneer het bord met rucola en breng op smaak met citroensap, extra vierge olijfolie of aceto balsamico. Rucola bevat *glycosiden* (een polyfenol). Glycosiden zijn gunstig voor de darmbacteriën en hebben ontstekingsremmende, antibacteriële en antioxiderende eigenschappen.

Waarom pompoen?

Pompoen bevat *koper*, *ijzer*, *vitamine C*, *E* en een hoog gehalte *vitamine A*. Een prima cocktail voor de collageen-synthese. Ook bevat pompoen een stofje waardoor serotonine aangemaakt kan worden. Pompoen maakt je dus gelukkig!

Koriander of liever een ander...

Zoals eerder beschreven, heeft koriander een specifieke smaak. Probeer het gewoon een keer uit! Vind je het niet lekker, dan is dit gerecht ook heerlijk met andere verse kruiden of vadouvan.

Ingrediënten

voor 2 personen

1 doosje pompoenblokjes (diepvries): ontdooi iets meer dan de helft voor 2 personen
15 à 20 gr koriander rasp van 1 sinaasappel
2 tenen knoflook
1 witte, zoete aardappel
2 vega hamburgers
olijf- of rijstolie / ghee
peper en himalayazout naar smaak

TIP De combinatie pompoen met 50 gram feta, pijnboompitjes, 1 rode ui en verse tijm is erg lekker! Je kunt alle ingrediënten wokken: voeg wel in de laatste 2 minuten pas de feta toe.

BEGRIPPENLIJST

Hier vind je een aantal begrippen die in het boek voorkomen, en die in de tekst niet, of slechts voor een deel zijn uitgelegd.

DEEL 1 DE HUID

Aminozuren

Aminozuren zijn de ‘bouwstenen’ van eiwitten. Er bestaan 22 verschillende soorten aminozuren die onderverdeelt zijn in drie categorieën:

Niet-essentiële aminozuren, zoals hydroxyproline, cysteine, glutaminezuur: deze worden door het lichaam zelf aangemaakt.

Semi-essentiële aminozuren, zoals arginine, glycine en proline: hiervan maakt het lichaam soms niet voldoende aan, bijvoorbeeld vanwege intensief sporten, ziekte of vanwege de leeftijd: bij kinderen en ouderen.

Essentiële aminozuren, zoals threonine, lysine en methionine: het lichaam kan deze aminozuren niet zelf aanmaken en moet ze daarom uit voeding halen.

Carotenoïden

Dit zijn natuurlijke kleurstoffen die verantwoordelijk zijn voor de gele, oranje en rode kleur van fruit- en groentesoorten (zoals wortelen, tomaten en paprika's), de roze kleur van bijvoorbeeld zalm en garnalen en de donkergroene kleur van bladgroenten (zoals spinazie en boerenkool). Het lichaam vormt sommige carotenoïden om in vitamine A. Carotenoïden omvatten onder meer *bêtacaroteen*, *luteïne* en *lycopeen*, *zeaxanthine* en *astaxanthine*. Het zijn uitstekende antioxidanten.

DNA

DNA is een afkorting van deoxyribonucleïnezuur. Het menselijk lichaam bestaat uit miljarden cellen en in de kern van elke cel zit DNA. Het is de drager van ons erfelijk materiaal. DNA bepaalt bijvoorbeeld hoe lang je wordt, welke haar- en huidskleur je krijgt maar ook of er erfelijke ziekten worden doorgegeven van ouder op kind.

Je kunt DNA zien als een soort kookboek: er liggen allerlei recepten in opgeslagen om eiwitten mee te maken. Dit vindt plaats door verschillende aminozuren in een bepaalde volgorde achter elkaar te leggen. Een keten van aminozuren vormt samen een eiwit. Deze eiwitten vervullen allemaal hun eigen functie, zoals de aanmaak van weefsels en organen en de afbraak van – en onderhoud aan – cellen in het lichaam.

Flavonoïden

Flavonoïden zijn stoffen die kleur geven aan veel groenten en fruit. Ze worden onderverdeeld in *flavonolen*, *catechines* (flavanolen), *flavonen*, *flavanonen*, *anthocyanen*, *isoflavonen* en *pro(anto-)cyanidine*. Flavonoïden worden tot de uitgebreide groep van *polyfenolen* gerekend.

Polyfenolen

Polyfenolen zijn chemische verbindingen die voorkomen in fruit, groenten, kruiden, noten en zaden. De polyfenolen die in druiven en rode wijn voorkomen worden *resveratrol* genoemd. Een molecuul polyfenol bestaat uit meer dan één fenolgroep en kan verder worden onderverdeeld in onder meer *tannines*, *lignanen*, *catechinen*, *anthocyaninen* en *flavonoïden*. Er is een groeiend aantal bewijzen voor de gunstige rol van deze stofjes in het menselijk lichaam. Polyfenolen bezitten ontstekingsremmende eigenschappen en zijn uitstekende antioxidanten. Daardoor bieden ze ondersteuning bij het strijden tegen vrije radicalen en het verminderen van oxidatieve schade.

Een mooiere huid van binnenuit met het eerste collageenkookboek van Nederland!

Al vanaf je dertigste zul je merken dat je huid minder stevig wordt. Op een gegeven moment verschijnen de eerste rimpeltjes. Tussen je veertigste en vijftigste kunnen dat er al meer zijn dan je lief is! De belangrijkste oorzaak is de geleidelijke afname van collageen in de huid. Gelukkig kun je dat eenvoudig aanvullen met voeding die de aanmaak van collageen stimuleert!

Voedingsstoffen die goed zijn voor je huid zitten in bladgroenten, citrusfruit, aardbeien, avocado en knoflook, en er zijn nog veel meer voedingsmiddelen die je collageen kunnen versterken!

In dit kookboek vind je meer dan 50 recepten voor makkelijk te maken ontbijtjes, lunches, avondmaaltijden en tussendoortjes. Zo maak je je huid mooi – van binnenuit.

Verder lees je in dit boek:

- praktische tips voor een gezonde leefstijl;
- welke factoren huidveroudering vertragen of juist versnellen;
- het geheim van voeding en de positieve invloed op de bouwstenen van je DNA.

“Dit boek is een aanrader voor iedereen die er vandaag en op latere leeftijd gezond en aantrekkelijk uit wil zien.”

– Bébé Bertels, arts



Huidspecialist Astrid Koole (1972) geeft in dit collageenkookboek wetenschappelijk onderbouwde informatie, eerlijke adviezen en heerlijke recepten die er allemaal aan bijdragen dat de spiegel ook tegen jou zegt: **wat zie jij er lekker uit!**

