

# GERD

## Kookboek voor Beginners

---

*Een duidelijke, voedselgerichte gids om zure reflux te verminderen met eenvoudige, alledaagse maaltijden*

---

L U U K J A N S E N

---

## **GERD Dieetkookboek: Zachte maaltijden voor dagelijks comfort en betere spijsvertering**

Copyright © 2026 Luuk Jansen

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag in welke vorm of op welke manier dan ook — inclusief fotokopiëren, opname of andere elektronische of mechanische methoden — worden gereproduceerd, verspreid of verzonden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten die in recensies of educatief materiaal worden gebruikt.

*Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.*

Eerste editie: 2026

### **D I S C L A I M E R**

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve doeleinden, gebaseerd op algemeen beschikbare kennis over voedsel, spijsvertering en leefgewoonten gerelateerd aan GERD (gastro-oesofageale refluxziekte). Het vormt geen medisch advies en is niet bedoeld om een ziekte of medische aandoening te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voordat u uw dieet, levensstijl of gezondheidsroutine verandert — vooral als u bestaande medische aandoeningen heeft, zwanger bent, borstvoeding geeft of medicatie gebruikt. Individuele resultaten kunnen variëren. De auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor eventuele nadelige effecten of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik of misbruik van de informatie hierin. Door dit boek te gebruiken, stemt de lezer ermee in persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen voor alle gezondheidsbeslissingen.

# **I N H O U D S O P G A V E**

---

Inleiding — Weer zonder angst eten 1

---

Hoofdstuk 1 — GERD begrijpen zonder medische jargon 5

---

Hoofdstuk 2 — Wat reflux daadwerkelijk veroorzaakt (en waarom het voor iedereen verschilt) 13

---

Hoofdstuk 3 — Een GERD-vriendelijke keuken bouwen 23

---

Hoofdstuk 4 — Hoe te eten voor verlichting, niet alleen voor een verzadiging. 29

---

Hoofdstuk 5 — Een eenvoudig 7-dagen GERD-resetplan 39

---

Hoofdstuk 6 — Ontbijten die de dag rustig beginnen 47

---

Hoofdstuk 7 — Lichte en bevredigende lunches 61

---

Hoofdstuk 8 — Comfortabele diners voor makkelijke avonden 75

---

Hoofdstuk 9 — Snacks die geen symptomen veroorzaken 93

---

Hoofdstuk 10 — Rustgevende drankjes en zachte blends 101

---

Hoofdstuk 11 — Hoe je je dieet kunt personaliseren voor langdurige  
verlichting 111

---

Hoofdstuk 12 — Goed leven met GERD buiten de keuken 121

---

Slotnoot — Een duurzame manier om te eten en je beter te voelen  
131

---

I N L E I D I N G

# Weer zonder angst eten

---

Als je dit boek vasthoudt, is de kans groot dat eten niet meer eenvoudig aanvoelt.

Wat vroeger routine was — snel eten, met familie eten, zelfs een ochtendkop thee drinken — kan nu met aarzeling gepaard gaan. Je kunt ingrediënten in twijfel trekken, menu's voorzichtig doorbladeren of je voorbereiden op dat bekende ongemak na het eten. Voor veel mensen met GERD gaan maaltijden minder over plezier en meer over vermijding.

*Die verschuiving kan frustrerend zijn. Het kan beperkend, verwarrend en soms isolerend aanvoelen. Dit boek is geschreven om die ervaring te veranderen.*

Niet door je te overweldigen met strikte regels of ingewikkelde systemen, maar door iets veel nuttigers te bieden: helderheid, praktisch inzicht en een gevoel van controle. Het doel is simpel — je helpen op een manier te eten die je lichaam ondersteunt en je toch weer van eten kunt genieten.

Want ondanks wat je misschien hebt gehoord, betekent het beheersen van GERD niet dat je alles opgeeft waar je van houdt of genoeg neemt met saaie, inspiratieloze maaltijden. Het betekent leren wat voor jou werkt.

## **Een andere aanpak**

Er is geen gebrek aan advies over brandend maagzuur. Een snelle zoekopdracht levert lange lijsten met voedingsmiddelen op die je moet vermijden, tegenstrijdige aanbevelingen en rigide maaltijdplannen die misschien wel of niet bij je levensstijl passen. Een bron zegt dat tomaten het probleem zijn. Een andere zegt dat zuivel erger is. Sommigen staan erop hele voedselgroepen te elimineren, terwijl anderen routines aanraden die onmogelijk te behouden lijken.

De waarheid is dat, hoewel er veelvoorkomende triggers zijn, GERD niet voor iedereen identiek is. Wat ongemak veroorzaakt voor de één persoon, kan voor een ander prima te verdragen zijn. Daar schieten veel gidsen tekort — ze richten zich te veel op algemene regels en te weinig op praktijk.

Dit boek hanteert een meer evenwichtige benadering. In plaats van een lange lijst beperkingen te presenteren, richt het zich op het helpen begrijpen van hoe voedsel met je lichaam samenwerkt en hoe je keuzes kunt maken die ongemak verminderen zonder onnodige beperkingen. Je leert waar je op moet letten, wat je moet opnemen en hoe je je kunt aanpassen op basis van je eigen ervaring. Met andere woorden, dit gaat niet om perfectie. Het gaat om vooruitgang.

## **Waarom eten nog steeds belangrijk is**

Wanneer symptomen vaak voorkomen, is het logisch om voedsel te associëren met ongemak. Sommige mensen

beginnen minder te eten, slaan maaltijden over of vertrouwen herhaaldelijk op dezelfde "veilige" opties. Hoewel dat op korte termijn als een oplossing kan lijken, leidt het vaak tot frustratie, verveling en voedingstekorten na verloop van tijd.

Voedsel is niet alleen brandstof. Het is onderdeel van het dagelijks leven, cultuur, routine en verbinding. Het moet iets zijn dat je met vertrouwen benadert — niet met angst. Leren hoe je maaltijden bereidt die zowel zacht als bevredigend zijn, kan een merkbaar verschil maken — niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

## **Wat je in dit boek zult vinden**

Dit is meer dan een verzameling recepten. Het is een praktische gids die je stap voor stap ondersteunt. Je begint met een duidelijke, gemakkelijk te begrijpen uitleg van GERD en hoe het zich verhoudt tot voedsel. Daarna ga je op de hoogte zijn:

- Veelvoorkomende triggers en waarom ze mensen verschillend beïnvloeden
- Eenvoudige manieren om je keuken te organiseren voor betere maaltijdkeuzes
- Eetgewoonten die ongemak gedurende de dag kunnen verminderen
- Een gestructureerd plan om je te helpen resetten en vertrouwen terug te krijgen in je maaltijden

En natuurlijk een zorgvuldig geselecteerde set recepten die met het echte gebruik in gedachten zijn ontworpen – eenvoudig, praktisch en gemaakt met ingrediënten die je gemakkelijk kunt vinden. Elk recept is ontworpen om zacht te zijn voor de vertering en toch iets te voelen dat je echt wilt eten.

## **Je eigen patronen leren**

Als er één ding is om in gedachten te houden tijdens het lezen van dit boek, is het dit: jouw ervaring is het belangrijkste. Richtlijnen zijn nuttig, maar je lichaam geeft de belangrijkste feedback. Na verloop van tijd zul je patronen gaan opmerken – wat goed werkt, wat niet, en wat ergens daartussenin valt. Dat bewustzijn is waardevoller dan welke vaste regel dan ook.

Je hoeft niet alles in één keer te elimineren. Sterker nog, dat kan het proces overweldigend en moeilijk te onderhouden maken. In plaats daarvan moedigt dit boek een geleidelijke aanpak aan – kleine aanpassingen maken, observeren hoe je je voelt en van daaruit voortbouwen. Op deze manier is de kans dat de veranderingen die je aanbrengt veel langer blijven duren.

*Begin waar je bent. Gebruik wat je leert. Pas je aan waar nodig. Met de tijd wordt het proces makkelijker, worden maaltijden minder stressvol en begin je je meer controle te voelen.*