

GEZONDE VOEDING BESTAAT NIET

GEZOND VOEDEN WEL

Ir. Lanke Broeders



Copyright:

© Lanke Broeders, 2019, Rijsbergen

Dieuwke van Wijk, Taalbaken, corrector, Amersfoort

Ingrid Bertens, Studio LYS, fotografie, Breda

Leonie Jeurissen, Killer Visuals, vormgeving en cover, Breda

Martijn Broeders, 4elements, lay-out, 's Gravenhage

Mirjam Broeders, redactie, Haarlem

Simone Gerich, De Rode Ballon - educatie, redactie, Teteringen

Tom van der Hoff, redactie, Rijsbergen

Veronique van der Waal, Schrijfveer, redactie, Breda

Drukker: Tienkamp B.V.

ISBN: 978-94-6345-825-2

1e druk: 2019

Website: www.lanke.nl

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Dit is aan te vragen via boek.lanke.nl.

Raadpleeg bij gezondheidsklachten ook altijd je eigen arts.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD 10

OVER DIT BOEK 15

Mijn ontdekkingsreis 15

De achterliggende visie 21

Wat dit boek je kan brengen 30

Hoe je dit boek kunt gebruiken 33

1. JE VRIJ VOELEN IS GEZOND 38



Actie: 40
Onderzoek je gewoontes

Voeden 42
Gezond moeten eten werkt vaak niet

Voelen 44
Jezelf dwingen kan klachten geven

Zijn 46
Loslaten geeft lucht

Samen eten 48
Rode bietensalade

Darmen 50
Je darm als poortwachter

2. JE GOED VOELEN IS GEZOND 52



Actie: 54
Geef aandacht aan wat je voelt

Voeden 56
Iedereen is een emotie-eter

Voelen 58
Lekker in je vel is gezond

Zijn 60
Jezelf waarderen voelt beter

Samen eten 62
Amandeltaart met appel

Darmen 64
Je darmflora is uniek

3. JE WENSEN KENNEN IS GEZOND 66



Actie: 68
Onderzoek welke doelen je stelt

Voeden 70
Veel willen kost tijd en ruimte

Voelen 72
We creëren ons eigen web van verwachtingen

Zijn 74
Waarden bepalen brengt doelen dichterbij

Samen eten 76
Dressing

Darmen 78
Je darm uit balans I: spijsverteringsklachten

4. JE BALANS VINDEN IS GEZOND 80



Actie: 82
Onderzoek je behoeftes

Voeden 84
Voeding brengt balans

Voelen 86
Ziekte is een uitnodiging naar meer balans

Zijn 88
Jij kent jezelf het beste

Samen eten 90
Ik heb zin in taart

Darmen 92
Je darm uit balans II: het immuunsysteem reageert

5. JE DOEL KENNEN IS GEZOND 49



Actie: 96
Bepaal je richting

Voeden 98
Weten wat je wilt, is het halve werk

Voelen 100
Elke actie geeft een reactie

Zijn 102
Ons gevoel geeft de richting aan

Samen eten 104
Paksoi salade

Darmen 106
Naar een gezonde darm

6. EEN STAP ZETTEN IS GEZOND 110



Actie: 112
Zet een passende stap

Voeden 114
Veranderen gaat stap voor stap

Voelen 116
Genieten is zorgen voor jezelf

Zijn 118
Tussendoelen bepalen geeft meer levensplezier

Samen eten 120
Veranderen gaat stap voor stap

Darmen 122
Naar een gezonde darmflora

7. JE VITAAL VOELEN IS GEZOND 124



Actie: 126
Creëer meer energie

Voeden 128
Koolhydraten hebben een functie

Voelen 130
Je mind is een bron van energie

Zijn 132
Een rol bewust kiezen vergroot je vitaliteit

Samen eten 134
Witlofsalade

Darmen 136
Naar een vitale darm

8. JE KRACHTIG VOELEN IS GEZOND 140



Actie: 142
Creëer meer kracht

Voeden 144
Eiwitten hebben een functie

Voelen 146
Je mind is een bron van kracht

Zijn 148
Een rustpauze nemen vergroot je kracht

Samen eten 150
Verwen jezelf met pure ingrediënten

Darmen 152
Naar een sterke darm

9. JE BESCHERMD VOELEN IS GEZOND 156



Actie: 158
Creëer meer stabiliteit

Voeden 160
Vetten hebben een functie

Voelen 162
Je mind is een bron van stabiliteit

Zijn 164
Minimale eisen bepalen vergroot je stabiliteit

Samen eten 166
Samen eten

Darmen 168
Naar een stabiele darm

10. JEZELF VERTROUWEN IS GEZOND 170



Actie: 172
Varieer in je gewoontes

Voeden 174
Variëren geeft optimaal resultaat

Voelen 176
Rekening houden met onze behoeftes verbetert onze resultaten

Zijn 178
Durven afwijken geeft groeiend zelfvertrouwen

Samen eten 180
Chocoladetaart

Darmen 182
Naar een gezond fundament

LITERATUURLIJST 187

BIJLAGEN 191

I. Persoonlijk eetdagboek 192

II. Beknopte informatie over voedingsstoffen 194

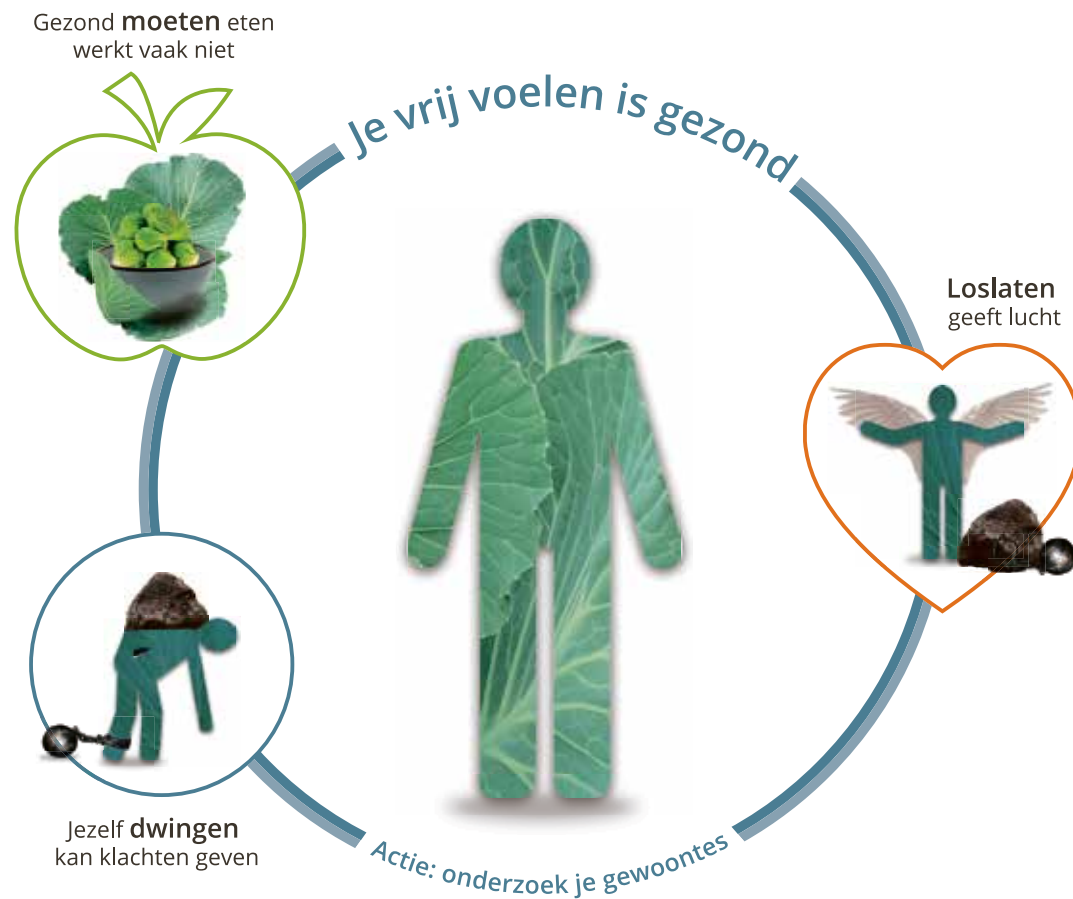
III. Verschillende gangbare visies op voeding 205

IV. Overeenkomsten en verschillen tussen enkele gangbare visies op voeding 212

V. Trefwoordenlijst 222

JE VRIJ VOELEN
IS GEZOND





1. JE VRIJ VOELEN IS GEZOND

Actie: onderzoek je gewoontes

Mensen zijn gewoontedieren. We hebben allemaal gewoontes en vaste patronen. Gewoontes kunnen prettig zijn omdat ze structuur en houvast bieden, maar ze kunnen ons ook belemmeren als we van alles móéten. We kennen soms het verschil niet meer tussen willen en moeten. De weg naar meer ontspanning en jezelf zijn begint met het onder de loep nemen van onze gewoontes.

- 🍏 Gezond moeten eten werkt vaak niet
- 😞 Jezelf dwingen kan klachten geven
- 🤍 Loslaten geeft lucht

Klacht: gevoelens van dwang, druk of last van fysieke kramp, zin om te rebelleren

🍏 GEZOND MOETEN ETEN WERKT VAAK NIET

“Ik wil graag gezond eten. Toch lukt het me maar niet om mijn voedingspatroon blijvend te veranderen. Heb ik wel genoeg wilskracht?”

SANNE (38)

We weten allemaal dat gezond eten stimulerend en motiverend is voor onze algehele gezondheid. Minder suiker, alcohol en chips en meer groente, vis en fruit. En hoewel gezond eten op zich natuurlijk heel goed is, móéten we vaak gezond eten van onszelf en balen we ervan als dat niet lukt. Het voorbeeld van Sanne staat niet op zichzelf. Misschien herken je het zelf ook wel. Je kunt je afvragen hoe gezond het ‘moeten’ eigenlijk is. Waarom moet je dit van jezelf? Wil je zelf gezond eten of moet je gezond eten om te voldoen aan verwachtingen van jezelf of van de buitenwereld? Het ironische is dat als we te veel van onszelf moeten, de neiging om naar chocola, crackers, chips of een glas wijn te grijpen juist groter wordt. Dat vervelende strenge stemmetje in ons hoofd was al niet leuk om naar te luisteren, maar heeft dus ook nog eens een averechts effect. Het is tijd voor een andere aanpak.



JE KUNT ÉN GEZONDER BEZIG
ZIJN ÉN AAN JE SUIKERBEHOEFTE
TEGEMOETKOMEN DOOR VOEDING
MET GEZONDERE INGREDIËNTEN
TE GEBRUIKEN

TER MOTIVATIE

Herken je dit?

- Als ik me minder moe en neerslachtig wil voelen, moet ik echt gezonder gaan eten.
- Ik vind dat we als gezin aan tafel moeten eten, ook al brengt dat veel drukte met zich mee.
- Ik moet stoppen met chocola eten, anders kom ik nooit van die pukkels af.
- Ik weet dat ik meer groente en fruit moet eten om me vitaler te voelen.
- Die heerlijke koekjes mag ik niet, omdat ik er buikpijn van krijg.
- Ik mag geen vet vanwege mijn cholesterol.

Vragen aan jezelf

Wat versta jij onder gezonde voeding? Kun je daarbij onderscheid maken tussen wat je echt zelf wilt en wat je van jezelf moet? Wat vind je het belangrijkste?



☹️ JEZELF DWINGEN KAN KLACHTEN GEVEN

Stel dat je vanaf dit moment niets meer moet. Je hoeft niet meer vriendelijk en behulpzaam te zijn, je mag boos zijn als je daar zin in hebt (en je hoeft geen 'sorry' te zeggen!). Je hoeft geen boodschappen te doen en dat vervelende verslag dat je nog af moet maken... dat mik je in de prullenbak. Zo. Klaar.

Hoe voelt dat? Wat doet dit in je hoofd?

Je bevrijdt jezelf van een druk: de druk, verkramping of impuls die moeten ons geeft. Als we onszelf forceren tot een actie die we eigenlijk niet willen, die niet goed voelt, worden we daar niet vrolijker van. Je kunt dan last krijgen van meerdere gevoelens waar je niet blij van wordt, zoals eenzaamheid, verdriet, frustratie en boosheid. Ik noem dit 'negatieve emoties'.

Negatieve emoties ervaren we als stress, omdat we ze liever niet willen ervaren. Van oudsher reageren we op stress met een *fight-, flight- of freeze-*reactie: we vechten, vluchten of verstijven. Het bizarre is dat we daardoor juist in ons gewoontegedrag blijven zitten. Dus als je gewoon bent om je best te doen ga je als je baas je veel werk geeft, juist harder werken. Hierdoor groeit – onderhuids – de frustratie of onmacht. De druk wordt dus groter als we in een stresssituatie ons gewoontegedrag handhaven.

Deze druk heeft invloed op onze organen. De Chinese geneeskunde legt een relatie tussen organen en negatieve emoties. Als er een bepaalde stressdrempel is overschreden, ontstaan er klachten aan het orgaan of orgaansysteem dat met het gevoel verbonden is.

Zo zijn de nieren verbonden met gevoelens van (on)veiligheid. Deze

gevoelens kunnen tot uiting komen als pijn in de onderrug. Negatieve emoties afweren heeft een directe invloed op het functioneren van onze organen en daarmee op onze gezondheid.

Herken je dit?

- Ik moet van de huisarts naar buiten, omdat dat helpt tegen mijn neerslachtigheid.
- Ik hijg al als ik een trap op loop, ik moet echt meer aan mijn conditie gaan werken.
- Ik moet binnenblijven, want van de zon krijg ik huiduitslag en vreselijke jeuk.
- Ik word al moe als ik op zondag mijn agenda voor de komende week bekijk.
- Nou ben ik altijd bereikbaar en dan nog houden ze me niet op de hoogte! Ik krijg er buikpijn van.
- Ik moet gaan bewegen om mijn buikje kwijt te raken.



JE HAND OF EEN WARME
KRIJK OP DE PLAATS LEGGEN
WAAR JE SPANNING ERVAART,
LAAT JE MAKKELIJKER
ONTSPANNEN

TER MOTIVATIE

Onderzoek bij jezelf

Ervaar je ergens spanning (fysieke druk) in je lichaam of heb je gezondheidsklachten? Zo ja, waar dan? Wat zou die spanning je kunnen vertellen?

♡ LOSLATEN GEEFT LUCHT

Van jongs af aan passen we ons aan. Door optimaal gebruik te maken van onze aangeboren eigenschappen zorgen we ervoor dat we zo goed mogelijk in onze sociale omgeving passen.

Was er als kind veel boosheid in je omgeving en is vriendelijk zijn een aangeboren eigenschap, dan ben je waarschijnlijk extra vriendelijk geworden. Als boos worden een aangeboren eigenschap is, kan het zijn dat je in conflictsituaties extra boos wordt.

Naarmate we dit aanpassingsgedrag vaker hebben, wordt het steeds meer een onderdeel van onszelf. Zo ontstaat gewoontegedrag: gedrag waarmee we vertrouwd zijn en dat we van onszelf kennen.

Het veranderen van het gewoontedier in onszelf is niet gemakkelijk. Het geeft stress, omdat onze sociale omgeving ons oude gedrag verwacht, we het nieuwe gedrag niet van onszelf kennen of omdat we ons onzeker voelen over hoe anderen op ons nieuwe gedrag zullen reageren. Verandering van het gewoontegedrag kan het gevolg zijn van een nieuwe woon- of werkomgeving waarin we onszelf meer thuis voelen. Of we kunnen ons gewoontegedrag zelf actief veranderen. Dat doen we als het ons ook iets oplevert, bijvoorbeeld het positieve gevoel dat we meer onszelf zijn.

Herken je dit?

- Ik drink vanavond op die verjaardag lekker een kopje koffie, ook al weet ik dat ik dan misschien niet kan slapen.
- Doordeweeks eten we met het gezin aan tafel, maar in het weekend mag iedereen eten waar en wanneer hij wil.
- Ik maak me altijd op als ik naar mijn werk ga, maar op vakantie hoeft dat lekker niet.
- Soms lig ik moe op de bank en wil ik toch ineens dansen als ik mijn lievelingsmuziek hoor.

- Vroeger at ik zo weinig mogelijk als ik op reis was om openbare toiletten te vermijden, maar tegenwoordig maak ik me daar niet meer zo druk om.
- Ik droeg nooit jurken omdat mijn man daar niet van houdt, maar laatst hebben we er samen een gekocht die we allebei mooi vinden.



WIST JE DAT
ONZE HERSENEN 'VORMBAAR'
ZIJN WAARDOOR VERANDERINGEN
IN ONS GEWOONTEGEDRAG
MOGELIJK ZIJN?

TER MOTIVATIE

Aandacht voor jezelf

Om erachter te komen wat je minder zou willen 'moeten' is het doen van een visualisatie een handig hulpmiddel. Zoek een rustig plekje op en stel je voor wat er gebeurt als je vanaf dit moment niets meer moet. Focus je op dit gevoel. Welke verwachtingen heb je van jezelf of heeft je omgeving van jou waaraan je niet meer wilt voldoen?

VERWACHTINGEN:	DIT WIL IK NIET MEER!
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

RODE BIETEN SALADE

Ingrediënten

- bosje bosbiet of 3 winterbieten
- krop sla
- 3 stengels bosui
- 1 rode paprika
- 200 g kleine tomaatjes
- 1 bakje kiemen (alfalfa)
- 100 g ruccola

Bereiden

Schil de bieten en snijd ze in zo dun mogelijke plakken met een mes of mandoline. Vermeng ze met de dressing* en leg ze op een grote schaal.

Was en droog de krop sla en leg eveneens op de schaal.

Was de bosui en de rode paprika en snijd ze in kleine stukjes.

Drapeer alle ingrediënten op de schaal tot een mooi stilleven.

* Voor een dressing zie pagina 76.



JE DARM ALS POORTWACHTER

We hebben voeding nodig om te kunnen blijven leven en te kunnen groeien. Om voeding hiervoor te kunnen gebruiken, moet ons lichaam het wel in bruikbare stukken verdelen en omzetten in voedingsstoffen. Dit noemen we spijsvertering en vindt plaats in ons maag-darmkanaal. De spijsvertering start in de mond en eindigt in de darmen. Hoe het precies in zijn werk gaat, is nog niet helemaal duidelijk. Ons lichaam is als een 'black box', waar vanbinnen van alles gebeurt wat we niet kunnen zien aan de buitenkant.

De spijsvertering start al in de mond als we onze voeding tot kleinere brokjes kauwen. Als het 'water je in de mond loopt', worden je speekselklieren geactiveerd en komt het enzym amylase vrij. Via de mond en de slokdarm gaan deze kleinere brokjes naar de maag, de dunne darm en de dikke darm. De hele spijsverteringsweg lang geven verschillende organen enzymen aan de voedselresten af, die deze resten in nog kleinere voedselbrokjes afbreken.

De dunne darm is vijf meter lang en sterk geplooid. Via de darmwand (darmmembraan) komt de kleingemaakte voeding in ons lichaam terecht. De voedingsresten die overblijven of die we niet kunnen verteren, passeren de dunne darm en arriveren in de dikke darm. Hier worden nog allerlei bruikbare stoffen in het lichaam opgenomen. De voedingsresten die dan nog overblijven, gaan via de endeldarm naar buiten.

De darm heeft dus een belangrijke functie als poortwachter: hij breekt voedsel af en bepaalt welke stoffen door ons lichaam worden opgenomen.

