



*Vlaamse Liga
voor
Fibromyalgie-Patiënten
v.z.w.*

Secretariaat :

Impulsstraat 6 C
B 2220 Heist-op-den-Berg
Tel: 015/25.33.19
Fax: 015/23.33.38

Openingsuren:
Maandag en woensdag van 10u00 – 16u00

Email:

info@vlfp.be

Website

www.fibromyalgie.be

Forum:

www.vlfp.be

Bankrekening:

IBAN: BE21 4077 0326 1103
BIC: KREDBEBB

**Maak met gepaste wijsheid gebruik van de geleverde informatie.
Raadpleeg steeds je arts alvorens aangehaalde therapieën uit te proberen.**

Inhoudsopgave

1	Voorwoord	5
2	Wat je zeker moet weten	6
2.1	Wat is gezonde voeding?.....	6
2.1.1	Een stuk levende natuur.....	6
2.1.2	Bio-energetische voeding	6
2.1.3	Chemie in ons hoofd	7
2.1.4	Voedselkwaliteit	7
2.2	Voedingsstoffen	9
2.2.1	Indeling	9
2.2.2	Deel van een levend geheel	9
2.2.3	Energie, warmte en calorieën	10
2.2.4	Koolhydraten	11
2.2.5	Vetten.....	14
2.2.6	Eiwitten of proteïnen.....	18
2.3	Hulpstoffen.....	19
2.3.1	Water	19
2.3.2	Mineralen	20
2.3.3	Spoorelementen	23
2.3.4	Vitaminen.....	26
2.3.5	Synergie tussen natuurlijke vitamines, mineralen en spoorelementen	30
2.3.6	Antioxidanten en vrije radicalen	31
2.3.7	Vezels	32
2.4	Ons spijsverteringsstelsel.....	33
2.4.1	Darmflora en immuniteit	34
2.5	Het zuur-base evenwicht.....	35
2.5.1	Op zoek naar evenwicht	35
2.5.2	Misverstanden.....	36
2.5.3	Voedingsmiddelen volgens zuur/base evenwicht.....	37
2.5.4	Weer op peil	37
2.6	Voedselcombinaties	38
2.6.1	Waar het over gaat.....	38
2.6.2	Combinaties in theorie	39
2.6.3	Haalbaarheid in de praktijk.....	41
3	Wat je zelf kan doen	42
3.1	Fruit en groenten, een krachtig medicijn	42
3.1.1	Van al het goede	42
3.1.2	In alle kleuren en smaken	43
3.1.3	Rauwkost	46
3.2	Paddenstoelen en andere zwammen	48
3.2.1	Paddenstoelen.....	48
3.2.2	Komboecha of theezwam.....	49
3.3	Noten, zaden en pitten	50
3.3.1	Noten.....	50
3.3.2	Zaden en pitten.....	50
3.4	Granen	51
3.4.1	Volkoren of niet?	51
3.4.2	Meer variatie.....	52
3.5	Zuivel en eieren	54
3.5.1	Melk, de witte motor?	54
3.5.2	Melkzure producten	55

3.5.3	Kaas	56
3.5.4	Eieren	56
3.6	Vlees en alternatieven	57
3.6.1	Voor- en nadelen van vleesconsumptie	57
3.6.2	Vegetarisch en veganistisch	58
3.6.3	Vleesvervangers	59
3.7	Vis en zeevruchten	59
3.7.1	Zo gezond als een vis?	59
3.7.2	Schaal- en schelpdieren	60
3.8	Vetten in de voeding	60
3.8.1	Levensbelangrijke vetten	60
3.8.2	Hoe kies je een goede bron van gezonde vetten?	62
3.8.3	Olie in de keuken	63
3.8.4	Margarines	64
3.9	Gezond zoet	64
3.9.1	Geraffineerd en kunstmatig zoet	64
3.9.2	Natuurlijk zoet	70
3.9.3	Mogelijke gevolgen van langdurig gebruik van geraffineerde suikers	75
3.10	Kruiden en specerijen	77
3.10.1	Veelzijdig	77
3.10.2	Verwerkingsvormen en gebruik	78
3.10.3	Welke kruiden zijn nuttig bij FM/CVS?	80
3.11	Koffie, thee, wijn en co(la)	87
3.11.1	Water is de basis	87
3.11.2	Kopje koffie	88
3.11.3	Thee	90
3.11.4	Frisdrank, lege voeding	91
3.11.5	Fruitsap	91
3.11.6	Alcohol	91
4	Voedingssupplementen	92
4.1	Nuttig of overbodig?	92
4.2	Synergie	93
4.3	Enkele mogelijke supplementen bij FM/CVS	93
4.3.1	MSM of methylsulfonylmethaan	93
4.3.2	Glucosamine	95
4.3.3	Co-enzyme Q10	97
4.3.4	DHEA of dehydroepiandrosteron	98
4.3.5	NADH of nicotinamide adenine dinucleotide + hydrogen	100
4.3.6	EPA* en DHA*, de omega-3-vetzuren	102
4.3.7	Gefermenteerde knoflook	102
4.3.8	Probiotica	103
4.3.9	Malic Acid (magnesiummalaat)	103
4.3.10	Vitaminen- en mineralenpreparaten	103
4.4	Functionele voeding	104
4.4.1	Wat is het?	104
4.4.2	Geen wondermiddelen	105
5	Als voedsel voor problemen zorgt	105
5.1	Intoleranties en allergieën	105
5.1.1	Voedselovergevoeligheid	105
5.1.2	Welvaartsaandoeningen en pseudo-allergieën	108
5.1.3	Verstoord evenwicht	110
5.1.4	Andere vormen van voedselovergevoeligheden	111

5.1.5	Diagnose stellen	113
5.1.6	Behandelingen	114
5.1.7	Bloedsuikerschommelingen en goede vetten	115
5.2	Hypoglycemie	116
5.2.1	Wat is het?	116
5.2.2	Onze energieproductie	117
5.2.3	Hypoglycemie is geen ziekte	117
5.2.4	Symptomen	118
5.2.5	Wat je zelf kan doen	119
5.3	Het prikkelbaredarmsyndroom (PDS).....	119
5.3.1	Uitlokkende factoren	120
5.3.2	Wat is er aan te doen?	120
6	Het candidasyndroom.....	121
6.1	Wat is het?	121
6.2	Symptomen.....	121
6.3	Oorzaken	122
6.4	Hoe ontstaat systemische candida?	123
6.5	Diagnose.....	123
6.5.1	Levend-bloed-analyse (LBA)	123
6.5.2	Anamnese en symptomenlijst	123
6.5.3	De spuugtest	124
6.6	Langdurige behandeling	124
6.7	Candida scorelijst (bijlage: tabel II).....	125
6.8	Aangepast dieet	125
7	Ontgiftiging van het lichaam	127
7.1	Evenwicht	127
7.2	Hoe ontzuren?	127
7.2.1	Te mijden	127
7.2.2	Ontzurend eten	128
7.2.3	Ontgiftigingskuren, nuttig of schadelijk?	128
8	Niet alleen de voeding	130
8.1	Stress.....	130
8.1.1	Uitputting van voedingsstoffen	130
8.1.2	Spanning en ontspanning	130
8.2	Ademen en bewegen	131
8.2.1	Levensenergie.....	131
8.2.2	Lichaamsbeweging	132
8.2.3	Lachen	132
8.3	Slaap en rust.....	133
8.4	De kracht van onze gedachten	133
9	Tabel I: Glycemische indexen	134
10	Tabel II: scorelijst candidasyndroom	135
11	Referenties en literatuur	139
12	Verklarende woordenlijst	141