



## Consumenten informatie

### Cell Care Voedingswijzer

Een paar miljoen jaar waren wilde planten, fruit, bessen, wortels, peulvruchten, noten, wild en vis de voedingsvormen van de mens. Slechts 5000 jaar geleden kregen ze gezelschap van 2 nieuwe voedselgroepen, namelijk graanproducten (brood en granen) en zuivelproducten. Een volgende recente voedingsrevolutie deed zich voor met de industrialisatie: de komst van kant- en klaarmaaltijden en snacks, fast-food. Onze huidige moderne GGO-voeding (genetisch gemodificeerde organismen) wordt een derde revolutie of ontaarding van de "stenentijdperkvoeding". Is het voedingsmiddel dat je nuttigt wel een levensmiddel? "Geeft het leven" of vult het lekker de maag? Je bent (gemaakt van) wat je eet! Of zoals de Griekse wijsgeer Hippocrates, ca. 400 jr voor Christus, al stelde "uw voeding is uw medicijn, uw medicijn is uw voeding." De mensheid is vandaag de dag enorm ver afgeweken van natuur(lijke)- voeding. Wie eet er nog werkelijk volgens de volgende regels; .. zo ongeraffineerd, biologisch, vers, minimaal bewerkt en natuurlijk mogelijk? Afwijken van deze *voedingsnoodzaak* is de eerste aantijging tegen de menselijke natuur. Onderzoek toont echter aan dat zelfs de meest optimale voeding onvoldoende bouwstenen oplevert, dat zelfs een suboptimale voeding een risicofactor is voor het ontstaan van chronische ziektebeelden. Daarom wordt iedere volwassene aangeraden tekorten aan te vullen op hun voeding [Fairfield en Fletcher, JAMA 2002].

In Nederland blijkt slechts 2% van de mensen optimaal gevoed te zijn. Een orthomoleculaire voedingsaanpak is de basis binnen iedere therapiestrategie. Inzicht geven in het belang van voeding is daarbij erg belangrijk.

Het is overigens geen "must" om iedere dag warm te eten. Onze genen zijn al miljoenen jaren oud, kortom gewend aan een bepaalde manier van leven. Vroeger waren er geen kookplaatjes waar iedere dag op werd gekookt. Er werd veel fruit gegeten, groente, noten en zaden ook. Verder werd er veelal vis gegeten. Vlees was een uitzondering. Waarschijnlijk waren we aaseters en is pas later de jacht ontstaan. Met een set genen in ons lichaam die gecodeerd zijn voor een bepaald levenspatroon (en voedingspatroon), leven we in onze westerse maatschappij niet echt in het belang van onze gezondheid. Gelukkig wordt het belang van voeding steeds meer erkend.

Laten we echter niet over een dieet spreken maar over een voedingsgewoonte. Een dieet klinkt als moeten! Een voedingspatroon "moet een keuze zijn" om het "vol te kunnen houden".

#### Start

's Nachts verliest een mens tussen de 750 en 900 milliliter aan vocht. Dus tussen ruim een halve liter en een krappe (hele) liter. Reden genoeg om 's morgens te starten met het drinken van water. Eventueel wat lauw warm water. Pas na enige tijd nadat men is opgestaan wordt het maagzuur actief. Het is beter de eerste tijd dus slechts voeding te eten die geen maagzuur-activiteit vraagt.

Dit betekent het nuttigen van koolhydraten, bijv. in de vorm van vers fruit. Neem desnoods halverwege de morgen het "ontbijt". Het is ook goed dan pas (eventuele) supplementen te nemen.

#### Drinken

Drink veel, maar in kleine hoeveelheden over de dag verdeeld. Zo'n 2,5 tot 3 liter in totaal per dag. Drink vooral niet- koolzuurhoudend water (bijna altijd) gemengd met vruchtensappen (ca. één derde gedeelte als vruchtensap). Laat de thee die u drinkt een kruidenthee zijn, bijvoorbeeld groene thee. Liefst thee zonder looizuur en theïne. Koffie heeft een negatieve invloed op de vloeistofbalans. Drink weinig dranken met cafeïne, weinig alcohol en geen suikerhoudende frisdranken. De fosfaten in frisdranken (dus ook bij light-dranken) zorgen voor verlies van o.a. calcium en magnesium (de elektrolyten) uit de voeding. Fosfaat bindt deze stoffen waardoor ze worden uitgeplast.

#### Ontbijt

Neem als ontbijt fruit, volkorenproducten, eventueel met wat yoghurt of kefir, geroosterd volkorenbrood met olijfolie en bijv. tomaten. Kaas (vooral geiten- en schapenkaas) en (weinig) magere vleessoorten (geen worstwaren).

---

Deze informatie is een onderdeel van de **Cell Care Voedingswijzer**.

Neem voor vragen contact op met een behandelaar uit de Cell Care Healthgroup. ([www.cellcaresupplements.com](http://www.cellcaresupplements.com))



### Tussendoortjes

Als tussendoortje kan fruit, volkorenbrood met kaas, magere rauwe ham, tomaat en komkommer, noten en zaden etc. worden gekozen.

### Lunch

Neem bij de lunch bijvoorbeeld zilvertviesrijst, deegwaren uit volkorenmeel (bijv. met een groentensaus), gemengde sla, peulvruchten (linzen, bonen, etc). Vis; vooral diepzeevissoorten, zoals kabeljauw, haring, sprot, sardine, zalm, makreel, etc. Niet meer dan twee maal per week vlees (lam, kalkoen, kip, wild). Eiergechten (niet gebakken). Om diverse redenen geen varkensvlees (uitzondering: goede rauwe ham). In de schil gekookte, (niet gefrituurde) aardappelen, fruit.

### Diner

Het diner kan ongeveer hetzelfde zijn als de lunch, ook soepen of stampot. 's Avonds minder rauwe groentes (sla), omdat dit zeer langzaam verteert in de maag en zo de regeneratie gedurende de nacht kan storen, vooral als laat gegeten wordt. Laat eten leidt eerder tot overgewicht, dan wanneer dezelfde hoeveelheid calorieën eerder op de dag gegeten wordt.

### Stabiele suikerspiegel

Eet regelmatig kleine hoeveelheden, zo iedere 2 uur, dit geeft een stabiele(re) suikerspiegel. Eet geen grote hoeveelheden. Zoetigheden (suikers), zoute en/of in vet gebakken eetwaren behoren een absolute uitzondering te zijn. onthoud echter dat het zeer gezond is voor de geest om eens dát te eten waar je veel zin in hebt, maar niet voortdurend.

Het hele voedingspatroon moet voor gezondheid zorgen. Een streng regime naar het lichaam toe vanwege het **moeten houden** van een voedingsgewoonte bevordert dat niet. Vergeet dat niet! **Eten "moet" en kan ook gewoon plezierig en lekker zijn.**

### Glycemische index

De glycemische index bepaalt hoe snel suiker in een voedingsmiddel m.b.v. insuline kan worden opgenomen. Hoe lager de glycemische index hoe minder snel insuline wordt vrijgegeven en hoe trager glucose in de spiercel wordt opgenomen. Hoe hoger de index hoe sneller insuline vrijkomt wat tot hypoglycemie en uiteindelijk diabetes kan leiden. De glycemische index kan worden verlaagd door voedsel te combineren met olijfolie. Eigenlijk is de glycemische index geen juiste term. Beter zou zijn het **glycemische belasting** te noemen.

### Cell Care Voedingswijzer

Om een richting aan te geven m.b.t. welke voedingsmiddelen en hoeveel per dag genuttigd dienen te worden is deze voedingswijzer opgezet. Het Cell *Care* Food Plan geeft de verhoudingen aan van een gezonde voedingsgewoonte. Het Cell *Crash* Food Plan geeft de omgekeerde verhouding weer, de voedingsgewoonte die helaas veel mensen aanhangen.

In een gezonde voedingsgewoonte vinden we naast alle bouwstenen ook nog eens een grote hoeveelheid enzymen terug die ons onze eigen enzymproductie minstens 60% laten besparen. Een overschot aan enzymen betekent immuunversterking en een toename van antioxidatieve capaciteit. Bedenk verder ook dat levensmiddelen een beperkte houdbaarheid hebben. Voedingsmiddelen kunnen jaren gehouden worden omdat **alle leven** door bewaarstechnieken en bewaarstoffen **is gedood!**

Een gezonde voedingsgewoonte heeft een grotere nutriëntendichtheid, een minimale toxiciteit en kan verder ook hele functionele voedingsmiddelen bevatten.

### Algemene richtlijn

- zorg voor een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen, zowel plantaardig als dierlijk, met de nadruk op plantaardig,
- minimaal bewerkt en zo natuurlijk mogelijk,
- alles ongeraffineerd,
- organisch, biologisch en dynamisch geteeld,
- vermijd pesticiden, contaminanten en bacteriële besmetting.
- inheemse voeding verlaagt allergieën.
- een nutriëntendichtheid is belangrijker dan het aantal calorieën.
- streef naar een optimale zuur-base verhouding, meer dan 80% basische voeding en minder dan 20% zure voeding.
- eet insuline-sparend.
- inname van (meervoudig) onverzadigde vetzuren verhogen.
- zorg voor een juiste verhouding tussen de macronutriënten:
  - 30-45% koolhydraten
  - 30-45% (goede) vetzuren
  - 15-25% eiwitten

**Ieder mens heeft de mogelijkheid zijn/haar gezondheid op een hele basale en directe manier te beïnvloeden, in de basis aan ziektepreventie te doen of ziektebeelden te herstellen, door een juiste voedingsgewoonte en door een juiste aanvulling van cellulaire- en systemische behoeften. Discipline is hierbij niet het belangrijkste aspect, het gaat namelijk niet om moeten maar om willen, om keuzes maken. Ieder mens kan hiervoor kiezen. Er zijn echter nog veel te weinig mensen die dit voldoende beseffen!**

### groep 1

#### **a. groenten, b. fruit, c. de cepaengroep, d. kruiden**

- a. gestoomd en rauw, dagelijks zoveel mogelijk soorten (grootste aandeel in groep 1)
- b. lokaal en uitheems, veel variëren, nuttigen met schil
- c. knoflook, ui, sjalot, prei, bieslook
- d. rozemarijn, peterselie, etc,

Deze middelen zijn rijk aan antioxidanten, vezels, mineralen, vitamines, bioflavonoiden, isoflavonen en bevatten chlorofyl (dus verwijderen toxines).

#### **Tips !**

- Haal groente en fruit steeds uit de plastic zak als je thuiskomt.
- Verse groenten kraken als je ze oppakt.
- Eet voor elke maaltijd verschillende stukjes rauwe groente om spijsverteringsenzymen te activeren.
- Kauw regelmatig op druivenpitten.
- Eet elke dag bessen.
- Eet het witvlees van citrusvruchten en eet druivenschillen om maximaal resveratrol binnen te krijgen.
- Gebruik rauwe koolsoorten als aperitiefhapje in een soja-tomatensausje.
- Vermeng steeds bij koolsoorten een kleine portie zeewieren rijk aan jodium, omdat kool strumogeen werkt.
- Tomaten, druiven, guaveboom, watermeloen en papaja zijn rijk aan lycopenen.
- Eet zoveel mogelijk tomaten gekookt, gestoofd, gebakken in de oven of verwerkt in ketchup, sauzen, concentraat.
- Eet elke dag een rauwe verse wortel voor het middagmaal.
- Eet verse knoflook, knoflookextract of meegekookte knoflook. Laat teentjes knoflook een nacht staan in water of melk en drink het gezeefde vocht tegen darmparasieten en darmstoornissen.
- Verse knoflook kan sporen Clostridium botulinum bevatten! Fruit de tenen knoflook als je ze wilt bewaren eerst even aan en bewaar ze daarna in olie met een scheutje azijn.

### groep 2

#### **a. noten/zaden b. vetzuren, c. peulvruchten, d. soja, e. kiemen/scheuten**

- a. walnoten, amandelen, hazelnoten, paranoten etc, pompoenpitten, sesamzaadjes, zonnebloempitten, pijnboompitten
  - geven een goede verhouding aan meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's)
  - bevatten veel selenium en borium
  - rijke bronnen van volwaardige eiwitten

b. olijfolie en vette vis en suppletie van omega 3-6-9- vetzuren

- c. tientallen soorten bonen, erwten, bonen, linzen
  - ze bevatten proteaseremmers die kankerbevorderende enzymen kunnen blokkeren
  - rijke bronnen van volwaardige eiwitten
  - samengestelde koolhydraten met een laag GI en goede vetten
  - laag in verzadigd vet en cholesterol
  - rijk aan oplosbare vezels, wat toxines helpt elimineren
- d. rijk aan isoflavonen en fyto-oestrogenen (zijn 1000x minder actief en zwakken de oestrogeen dominantie bij vele vrouwen af door bezetting van oestrogeen-receptoren).
- e. allerlei zaadjes, sojascheuten, bambooscheuten, broccoli en luzerne
  - zijn rijk aan borium, silicium, kalium, magnesium, mangaan, ijzer, molybdeen en zwavel

#### **Tips !**

- Laat bonen een nacht weken alvorens ze in schoon water te koken. Des te gaarder, des te meer koolhydraten in glucose wordt omgezet, dit vermindert de belasting.
- Als een zaad ontkiemt betekent dit dat het van voldoende kwaliteit is om te kunnen ontkiemen. Gedegenerende planten brengen weinig of geen zaden voort. Als je dan zaden laat ontkiemen, eet je alleen die kiemen die voldoen aan de door de natuur gestelde eisen.
- Mensen met een ontspoorde darmflora en slecht functionerende spijsvertering kunnen door het eten van kiemen op langere termijn gunstig reageren en zelfs hun darmflora verbeteren. Kiemen zijn veel lichter verteerbaar dan de zaden zelf, de levende enzymen blijven werkzaam, de mineralen zijn in een organische vorm opgeslagen en vitamines zijn talrijk aanwezig. Met andere woorden, alle voedingsstoffen zijn aanwezig om een optimale vertering te beginnen.

### groep 3

#### **a. vis, b. gevogelte/wild, c. ei**

- a. vooral de vetste vis, schaaldieren
  - rijk aan omega-3 vetzuren
  - rijk aan B-vitamines, vit. A, D, ijzer, zink, calcium, selenium en jodium
- b. kip, kalkoen, hert, fazant, konijn, struisvogel
- c. rijk aan essentiële aminozuren, B-vitamines en ijzer
  - rijk aan biotine en chroom

#### **Tips !**

- Koop de vetste vis rijk aan omega-3 vetzuren: zalm, sardine, makreel, haring, heilbot, kabeljauw.
- Hoe dichterbij huis de vis wordt gevangen, hoe verser en hoger de kwaliteit. Of nog beter; zelf vissen dus.

- Zowel gevangen als gekweekte vis in de visfarms accumuleren naast toxinen (dioxinen, PCB's) en zware metalen (lood, kwik, cadmium) uit de voeding en hun omgeving ook nog hormonen en antibiotica.
- Veilig vis eten wordt moeilijker en moeilijker. Gecontroleerde visoliepreparaten zijn dan een goede geschikte en veilige aanvulling.
- De complete vis en visfilets moeten in gemalen ijs liggen.
- Vraag steeds naar de dagvis.
- Ingeblikte vis verliest praktisch geen EPA en DHA.
- Alle in het wild levende of vrij rondlopende dieren bevatten meer omega-3 vetzuren.
- Het meeste verzadigde vet en cholesterol in gevogelte zit in de huid en kan aldus verwijderd worden.
- Laat gevogelte volledig gaar worden om salmonellabesmetting te voorkomen.
- Bak gevogelte in olijfolie.
- De consumptie van twee eieren per dag extra bij een normale voeding leidt niet tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Er is daarom geen enkele reden waarom gezonde mensen niet dagelijks één ei zouden kunnen eten.
- Eieren zijn rijk aan lecithine, choline en complete eiwitten, essentiële aminozuren (cysteïne, methionine, BCAA's), vit A, B2, B3, D, E, biotine, de mineralen koper, ijzer, chroom, zwavel en fosfor.
- Eet nooit het eiwit rauw of rauw verwerkt in gerechten.
- Salmonellabacteriën komen ook op de eierschaal voor. Verwerk en eet rauwe eidooier zo snel mogelijk op na het breken. Borstel vooraf de schaal grondig. Kook eieren 7 minuten. Verhit een gerecht waaraan een rauw ei is toegevoegd (soepen en sauzen) door en door. Bak uitsmijters aan twee kanten.

#### groep 4

##### **a. graanproducten, b. rijst, c. aardappel**

a. volle granen, gerst, spelt en boekweit

b. zilvervliesrijst

c. aardappel en aardpeer

Deze middelen zorgen allen voor voedingsvezel.

#### **Nadelen van de granen:**

- Granen lokken vaak allergie uit, vooral tarwe: glutenintolerantie.
- Teveel suiker een alarmerende epidemie: hypoglycemie gevolgd door hyperinsulinemie, insulineresistentie, syndroom X, diabetes-II.
- Risicoverhoging voor hart- en vaatziekten, neurologische complicaties, Alzheimer,...
- Alvleesklier- en bijnieruitputting.

#### **Tips !**

- Zorg ervoor dat je elke morgen koolhydraten binnen krijgt om de hersenen te voorzien van glucose.
- Houd je bloedsuikerniveau constant door voedingsmiddelen te eten met de laagste glycemische index.
- Beperk ook alle pasta's en kies voor gerst, gierst, spelt, boekweit en/of havermout.
- De veiligste koolhydraten zitten in groenten die een lage glycemische index hebben.
- Combineer voedingsmiddelen met hoge en lage index; afzwakkingsprincipe.

#### groep 5

**zuivel** - geiten- of schapenzuivel, sojaproducten, kaas, biogarde, karnemelk

#### **Tips !**

- Wees matig met zuivel omdat het het lichaam kan verzuren.
- Drink liever geen melk.
- Als je veel slijm aanmaakt moet je alle melk en melkproducten een tijdje elimineren.
- Vervang melk zoveel mogelijk door sojaproducten.

#### groep 6

**a. gedroogd fruit, b. gedroogde groente, c. ongeraffineerde suikers**

a. pruimen, rozijnen, abrikozen, dadels, vijgen

b. gedroogde tomaten

c. ahornsiroop, diksap, honing, granenstroop

### *Eet Smakelijk ....*

#### **Boekentip**

- Het Paleo dieet
- Eet je fit
- Basiskookboek bij voedselallergie en -intolerantie
- Het heden ik kookboek
- Het nieuwe ik kookboek

isbn 90 325 0818 0

isbn 90 215 9298 3

isbn 90 410 0026 7

isbn 90 215 2346 9

isbn 90 215 2828 2