



IMMUUNONDERSTEUNENDE VOEDING

VOLWASSENEN

Kan ondersteunen bij:

- ▶ **VOEDSELALLERGIE**
- ▶ **ECZEEM**
- ▶ **ASTMA**
- ▶ **HOOIKOORTS**
- ▶ **EOSINOFIELE OESOFAGITIS**

Voor het gratis downloaden van deze digitale brochure:

www.allergie-envoeding.nl

HOE KUN JE JOUW IMMUUNSYSTEEM ONDERSTEUNEN MET VOEDING?



Eet meer volkoren producten, groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden

- Deze producten bevatten veel vezels, die goed zijn voor je darmen.
- Gezonde darmbacteriën helpen je afweersysteem sterk te houden.
- Rijk aan vitaminen en mineralen



Kies vaker plantaardig en minder dierlijk

- Plantaardige voeding kan helpen om kleine ontstekingen in het lichaam te verminderen.
- Van deze ontstekingen merk je vaak niets, maar ze kunnen op lange termijn invloed hebben op je gezondheid.



Kies vooral verse en weinig ultra bewerkte producten

- Verse producten bevatten meestal minder ongezonde toevoegingen.



Eet regelmatig gefermenteerde producten

- Gefermenteerde producten bevatten vaak goede bacteriën, deze bacteriën ondersteunen de darmgezondheid.
- Voorbeelden zijn yoghurt, kefir, zuurkool en kimchi



Kies regelmatig producten met vitamine A

- Het ondersteunt de gezondheid van de darmen en slijmvliezen.
- Voorbeelden zijn volle melkproducten, vette vis, eieren en boter.



Kies producten met omega-3-vetzuren

- Omega-3-vetzuren kunnen helpen om kleine ontstekingen in het lichaam te verminderen.
- Ze kunnen bijdragen aan minder jeukklachten.
- Daarnaast zijn ze goed voor het hart en de bloedvaten.
- Voorbeelden zijn vette vis (zoals zalm, haring en makreel), walnoten, chiazaad en lijnzaadolie.



Eet voldoende plantaardige producten met antioxidanten

- Ze beschermen het lichaam tegen schade door schadelijke stoffen.
- Ook kunnen ze helpen om chronische ziekten en vroegtijdige veroudering te voorkomen.
- Voorbeelden zijn groente, fruit, kruiden, specerijen, thee, koffie, noten en zaden.



Zorg voor veel variatie in je voeding

- Door gevarieerd te eten krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen.
- Variatie helpt ook om gezonde darmbacteriën te ondersteunen.



Kies voor groente en fruit van het seizoen

- Seizoensproducten zijn vaak verser en smaakvoller.
- Ze zijn meestal beter voor het milieu, daarom zijn ze een duurzame keuze.

Eet zo min mogelijk pakjes, zakjes en ultra-bewerkte producten

- Dit zijn producten met ingrediënten die je meestal niet thuis kan maken
- Ze bevatten vaak veel zout, suiker, ongezonde vetten en 'lege calorieën'.

Eet minder producten met toegevoegde suiker en wit meel

- Te veel suiker kan het afweersysteem verzwakken.
- Het kan ervoor zorgen dat minder gunstige darmbacteriën groeien.
- Ook kan het bijdragen aan kleine ontstekingen in het lichaam.
- Producten met veel suiker of wit meel bevatten vaak weinig vitamines en mineralen.
- Ze kunnen bovendien bijdragen aan overgewicht

Eet minder vet en bewerkt vlees

- Veel vet en bewerkt vlees eten kan de kans op chronische ziekten vergroten.
- Voorbeelden van bewerkt vlees zijn worst, salami, bacon en vleeswaren.

Gebruik minder zout

- Het kan een minder gunstig effect hebben op de gezondheid van de darmen.
- Probeer geen zout toe te voegen aan eten en beperk producten die veel zout bevatten.

1E KEUZE PRODUCTEN: GOED OM VOLOP TE ETEN EN TE DRINKEN



Volkoren producten,
volkoren brood, volkoren crackers
havermout, ongezoete muesli, volkoren
ontbijtgranen



Volkoren/ meergranen pasta
Zilvervlies- / volkorenrijst
Aardappelen en knollen



Peulvruchten



Groente, paddenstoelen,
rauwkost, fruit



Tofu, tempeh



kruiden en specerijen



Gefermenteerde producten en
verse producten met gunstige
bacteriën o.a.
verse olijven, zuurkool uit het
vat, kimchi, waterkefir, tuinkers



Groene / zwart / rooibos
thee, verse gember /
muntthee, water, water met
fruit

2E KEUZE PRODUCTEN: OOK GOED OM TE ETEN EN TE DRINKEN, MAAR MET MATE



Volle (rauwmelkse)
kefir, (rauwmelkse)
yoghurt/hangop en
harde (boeren)kaas



Ongebrande noten,
notenpasta, pitten
en zaden



Producten met omega-3
vetzuren: vette vis, chiazaad,
koolzaad/lijnzaad(olie) en
walnoten.



Mager vlees / vis
Schaal- en scheldieren



Roomboter, olie bij
voorkeur rijk aan
omega-3 zoals kool-
raap- en lijnzaadolie



Eieren

3E KEUZE PRODUCTEN: WAT IS NIET GOED OM TE ETEN EN TE DRINKEN?



Snoep, koek, gebak, fast food,
pizza, ijs, chips



Wit brood, witte rijst, witte pasta



Magere melkproducten,
gezoete zuivel



Frisdrank, vruchtensap



Kant & klare en instant sauzen



Bewerkt vlees, vet vlees

HOEVEEL MOET EEN VOLWASSENE DAGELIJKS ETEN?

-  Volkoren granen/aardappel naar behoefte
-  2-3 porties fruit
-  2 porties groente (250-400 g)
-  Een handje pitten, zaden, noten of notenpasta
-  2 x daags een portie halfvolle of volle (rauwmelkse) gefermenteerde zuivel of (boeren) kaas
-  Extra gefermenteerde producten, zoals: Waterkefir, olijven, kiemgroente en zuurkool uit het vat
-  2 eieren per week
-  1-2 x per week mager rood vlees (totaal max. 100g per week)
-  1-2 x per week gevogelte (totaal max. 200g per week)
-  1-2 x per week - waarvan 1 x vette vis (totaal max. 200g vis)
-  2 x per week een vegetarische warme maaltijd met peulvruchten, noten, tofu, tempeh of vegetarische vleesvervanger (zoveel mogelijk zonder kunstmatige ingrediënten)
-  35-50 g oliën en vetten (inclusief roomboter)
-  1,5-2 liter vocht per dag (water, koffie, thee)

WAAR MOETEN WE OP LETTEN BIJ HET KOPEN VAN VOEDINGSMIDDELEN?

- ▶ Voedingswaarde – zie pag 6 t/m 8
- ▶ Kies producten met zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten
- ▶ Herkomst van producten (gras gevoerde dieren)

IMMUONONDERSTEUNENDE VOEDING IS EEN DUURZAME VOEDING DOOR:

- ▶ Meer plantaardig, minder dierlijk
- ▶ Minder ultra-bewerkte producten
- ▶ Meer lokaal en seizoensgebonden
- ▶ Dierlijke producten van gras gevoerde dieren of biologisch

IMMUONONDERSTEUNENDE VOEDING DUURDER DAN GANGBARE VOEDING?

We denken dat Immuunondersteunende voeding mogelijk duurder is, vooral als er biologische producten worden gekozen. Daarentegen kan er veel geld worden bespaard door minder ultra-bewerkt voedsel en vlees en frisdrank en minder verspilling.

DOE DE SNELLE CHECK!

HOE ONDERSTEUNEND IS JOUW VOEDING?

BASIS VAN JE VOEDING

- ☐ Ik eet dagelijks volkoren producten (zoals volkoren brood, havermout, zilvervliesrijst of volkoren pasta)
- ☐ Ik eet minimaal 250–400 gram groente per dag
- ☐ Ik eet 2–3 porties fruit per dag
- ☐ Ik eet regelmatig peulvruchten (bijvoorbeeld linzen, kikkererwten of bonen)

DARMGEZONDHEID & GOEDE BACTERIËN

- ☐ Ik eet regelmatig gefermenteerde producten (zoals kefir, yoghurt, zuurkool, kimchi of tempeh)
- ☐ Ik eet dagelijks vezelrijke voeding (volkoren granen, groente, fruit, noten, peulvruchten)

GEZONDE VETTEN & ONTSTEKINGSREMMING

- ☐ Ik eet 1× per week vette vis of regelmatig andere bronnen van omega-3 (walnoten, chiazaad)
- ☐ Ik gebruik vooral olijfolie of roomboter en weinig margarine of zonnebloem/maïsolie
- ☐ Ik eet regelmatig noten, zaden of pitten

VARIATIE & KWALITEIT

- ☐ Ik eet gevarieerd (verschillende soorten groente, fruit, granen en eiwitbronnen)
- ☐ Ik kies vooral verse, onbewerkte producten
- ☐ Ik eet regelmatig seizoens- en lokaal geproduceerde producten

WAT EET JE MINDER?

- ☐ Ik eet weinig ultra-bewerkte producten (fastfood, pakjes en zakjes)
- ☐ Ik eet weinig toegevoegde suikers (frisdrank, snoep, koek)
- ☐ Ik eet weinig witmeelproducten (wit brood, witte pasta, witte rijst)
- ☐ Ik eet weinig bewerkt of vet vlees

*Check de volgende pagina jouw score!

JOUW SCORE:

Tel het aantal vinkjes bij elkaar op



11-16 VINKJES

Jouw voeding ondersteunt je immuunsysteem goed. Ga zo door!



9-10 VINKJES

Je zit op de goede weg, maar er zijn nog verbeterpunten.



5-8 VINKJES

Jouw voeding kan het immuunsysteem nog beter ondersteunen. Kijk waar je meer groente, vezels of onbewerkte producten kunt toevoegen.



0-4 VINKJES

Jouw voeding bevat waarschijnlijk weinig immuunondersteunende producten.
Kleine veranderingen kunnen al veel verschil maken.

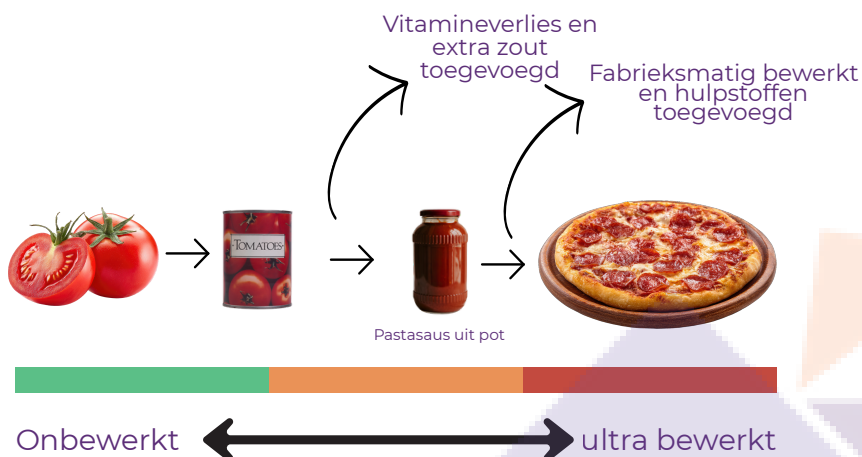
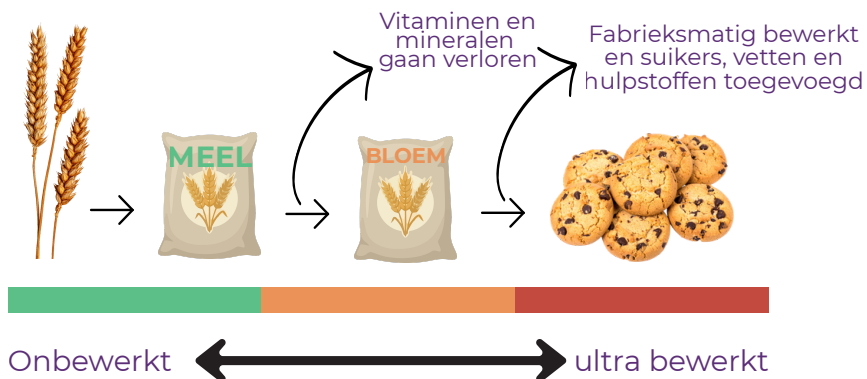


TIP:

Begin met kleine stappen:
voeg dagelijks extra groente toe
vervang wit brood door volkoren
eet 1-2 keer per week peulvruchten of vette vis



WAT IS ULTRA BEWERKTE VOEDING?



DISCLAIMER

Wij denken dat Immuunondersteunende voeding goed is voor:

- Een goed werkend immuunsysteem:
 - Bescherming tegen infecties
 - Helpt allergische ziekten te verminderen
- Een gezond microbioom (bacteriën) in de darm, op de huid en in de longen
- Een gezonde darmwand
- De algehele gezondheid

Onderzoek naar het effect van Immuunondersteunende voeding is nog gaande bij pinda-/ notenallergie en constitutioneel eczeem, en wordt voorbereid bij astma en hooikoorts.

Ook doen we onderzoek naar de kosten van Immuunondersteunende voeding.

Alle informatie in deze folder is onder voorbehoud van de resultaten van dit onderzoek.

Immuunondersteunende voeding wordt ook wel IOV genoemd.

