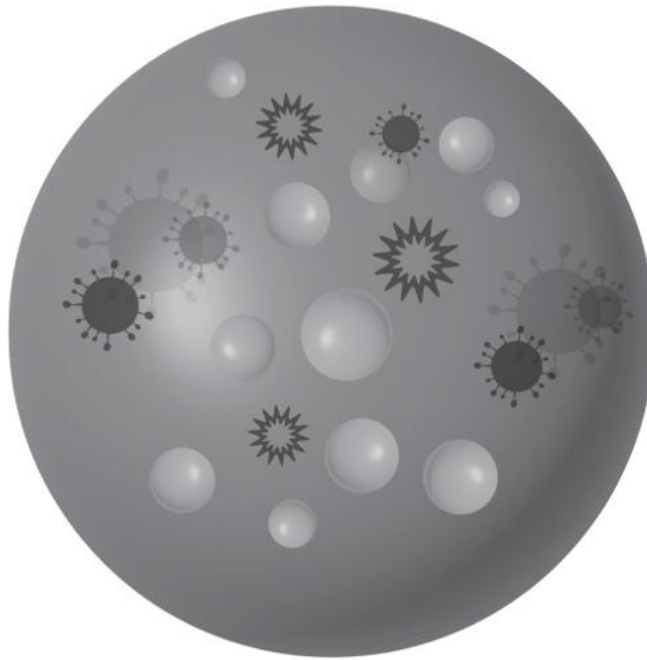


SANDRA MOÑINO



ONTSTEEKINGEN TE LIJF

Dé methode voor een sterker immuunsysteem
en een gezonder, vitaler leven

Vertaling Gerard de Viet

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2024 Sandra Moñino
Oorspronkelijke titel: *Adiós a la inflamación*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2025 HarperCollins Holland
Vertaling: Gerard de Viet
Omslagontwerp: LookAtCia
Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties
Ontwerp en lay-out binnenwerk: © Raquel Cañas
Afbeeldingen binnenwerk: © Shutterstock; © Freepik
Illustratie pagina 106: © Dreamstime
Illustratie pagina 147: © Tatiana Calderón Brocal
Foto auteur: © Juan Manuel Caro López
Zetwerk: Mat-Zet, B.V.
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1804 1
ISBN 978 94 027 7508 2 (e-book)
NUR 860
Eerste druk september 2025

First Edition HarperCollins Ibérica 2024
Published in accordance with HarperCollins Ibérica, S. A.

Voor het eerst verschenen in 2024 in het Spaans onder de titel: *Adiós a la inflamación. Cómo prevenir y tratar enfermedades, retrasar el envejecimiento y perder peso.*

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Dit boek bevat adviezen en informatie die betrekking hebben op gezondheidszorg. Het dient te worden gebruikt als aanvulling op het advies van je arts of een andere gediplomeerde gezondheidswerker en is niet bedoeld om dat te vervangen. Als je weet of vermoedt dat je een gezondheidsprobleem hebt, is het raadzaam dat je het advies inwint van je arts voordat je aan een medisch programma of een behandeling begint. Alles is in het werk gesteld om de juistheid van de informatie in dit boek te waarborgen op de datum van publicatie. Deze uitgever en de auteur wijzen alle aansprakelijkheid af voor eventuele medische problemen die kunnen optreden als gevolg van de toepassing van methoden die in dit boek worden voorgesteld.

Inhouds- opgave

11	Voorwoord
17	Driedaagse ontstekingsremmende challenge
19	Inleiding
25	1. De gevreesde chronische ontsteking
32	Overmatig medicijngebruik
35	Bewegingsarmoede
37	Hormoonverstoorders
38	Stress
40	Gebrek aan zonlicht
41	Slaaptekort
45	2. Op dieet zijn is een recept voor ontstekingen!
49	Metabole adaptatie: de strategie van je lichaam om een restrictief dieet goed te doorstaan
53	Alles draait om geld. Of toch niet?
59	3. Suiker maakt je ziek
62	Wat suiker met je stofwisseling doet
65	Laat je niet beetnemen
73	4. Van emotiehonger en zoetstoffen val je niet af
78	Van honger word je gespannen
87	5. De relatie tussen de microbiota en je brein
93	De vorming van de microbiota begint tijdens de zwangerschap
95	Voeding kan de genetische aanleg beïnvloeden

101	6. Over de gevolgen van darmdysbiose
104	Gebrekkige opname van voedingsstoffen
106	<i>Leaky gut</i>
113	Lichamelijke reacties op voeding
116	Het prikkelbaredarmsyndroom
118	Ontstekingsziekten van de darmen
120	Diverticulitis
123	7. Je gezondheid ligt in je eigen handen – over auto-immuunziekten en kanker
129	De ziekte van Hashimoto, de grote onbekende
131	Coeliakie
135	Multiple sclerose (ms)
138	Kanker en wat we erover moeten weten
143	8. Hormonen zetten je wereld op z'n kop
146	De menstruatiecyclus
150	Menstruatieklachten en hormonale disbalans
152	De overgang
159	Bereid je lichaam voor op de cruciale levensfasen
165	9. Over cholesterol, hart- en vaatziekten en ontstekingen
172	Niet al het cholesterol dat je binnenkrijgt wordt opgenomen
177	10. Ontstekingsremmende voeding
182	Basisprincipes

185 Wat moeten we kiezen of laten staan voor een betere gezondheid?

213 **11. De microbiota voeden en afvallen**

216 Probiotica: micro-organismen die in het lichaam worden opgenomen

220 Prebiotica: de perfecte voeding voor de microbiota

222 Minder pillen en meer voedingsmiddelen

224 Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit

229 **12. Ontstekingsremmende leefregels**

231 Je eten niet te lang en te hard laten koken of bakken

232 Bloedsuikerpieken vermijden

233 Weinig drinken bij het eten

234 Rustig eten

235 Je vitamine D-niveau op peil houden

238 Voldoende nachtrust

239 Aan krachtsport en cardio doen

239 Niet de hele dag door eten en je lever rust gunnen

244 Vasten (intermittent fasting)

251 **Ontstekingsremmende recepten**

273 **Tot slot**

279 **Dankwoord**

281 **Notitieblok voor de challenge**



1

De gevreesde
chronische
ontsteking



In mijn praktijk zie ik elke dag meer patiënten die zonder dat te weten al jarenlang ontstekingen hebben. Die ontstekingen hebben tot ziekten geleid die dagelijks pijn en klachten veroorzaken en die ze met medicijnen min of meer onder controle houden. Ik vraag er altijd naar, maar nooit zijn ze geïnformeerd over ontstekingsremmende voeding of eetgewoonten die hun klachten kunnen verminderen, of zelfs maar over het afbouwen van hun medicatie. Achter elke aandoening schuilt namelijk een chronische ontsteking en het zou een stuk beter met ons gaan als we daar iets aan zouden doen. Waarom wordt ons die belangrijke informatie onthouden? Ik zeg altijd dat we niet blindelings geneesmiddelen en pijnstillers moeten slikken, maar dat we veel meer op onderzoek moeten gaan, omdat je aandoeningen kunt voorkomen, verlichten en behandelen met een ontstekingsremmend leefpatroon. Maar daarvoor moet je wel eerst weten wat een ontsteking is.

Als je zo in het algemeen aan een ontsteking denkt, zie je een zwelling voor je aan een gekneusde vinger of een opgezwollen buik na het eten, maar het komt niet bij je op dat achter migraine of diarree een ontstoken lichaam schuilgaat. Elk orgaan in ons lichaam kan ontstoken raken en dat kan veel verschillende vormen aannemen die we later in dit boek zullen bespreken.

Een ontsteking is een natuurlijk proces, een reactie van het lichaam op wat het beschouwt als een aanval. Het immuunsysteem, dat verantwoordelijk is voor het organiseren van de verdediging, stuurt na identificatie van de agressor duizenden cellen naar de plek waar de schade is aangericht om het kwaad te beperken. De ontsteking is het resultaat van de opeenhoping van cellen op een bepaalde plek in je lichaam.

Als je je arm stoot, zie je de geraakte plek snel rood of blauwpaars worden en opzwellen. Zoals gezegd wordt deze reactie in gang gezet door het immuunsysteem dat ons voor verdere schade behoedt door middel van een acute ontsteking, dat wil zeggen een ontsteking van voorbijgaande aard die enkele uren, dagen of hooguit weken kan duren. Een ontsteking is dan ook in feite een onmisbaar beschermingsmechanisme dat in werking treedt om ons voor schade te behoeden en laat zien dat ons afweersysteem alert reageert als dat nodig is. Maar een ontsteking die langer duurt is geen goed teken. We spreken dan van een chronische ontsteking.

Vaak schrikken we bij het horen van het woord chronisch, omdat we denken dat het nooit meer verdwijnt, dat het ongeneeslijk is. Het schokkende nieuws is dat de meesten van ons lijden, hebben geleden of zullen lijden aan chronische ontstekingsprocessen. En dat zich daardoor, afhankelijk van de ernst van de kwaal en van de reactie van de patiënt, chronische aandoeningen kunnen ontwikkelen. Daarom is het belangrijk dat een ontsteking herkend en zo snel mogelijk behandeld wordt.

Aan een chronische ziekte gaat altijd een chronische ontsteking vooraf.

Chronische ontstekingen zijn niet altijd zichtbaar, maar wel voelbaar, en je hebt er constant last van. Het probleem is echter dat ze vandaag de dag niet als zodanig herkend worden. Je denkt bij de symptomen niet aan een ontsteking, omdat je geen zwelling ziet. Ook zorgverleners herkennen ze niet. Dat zie je bijvoorbeeld aan al die vrouwen die elke maand naar de dokter gaan vanwege een terugkerende urineweginfectie en die maanden achtereen antibiotica voorgeschreven krijgen zonder dat er geïnformeerd wordt naar hun eetgewoonten of andere klachten. Zulke infecties kunnen duiden op een ontsteking, zoals ook het geval is bij menstruatiepijn of hoofdpijn. Maar de klachten worden weggewuifd, als 'normaal' gezien en veel te gemakkelijk afgedaan door medicijnen voor te schrijven die niet de oorzaak van de problemen aanpakken, maar alleen de pijn verzachten of de infectie voor even genezen.

Als gevolg van het feit dat zulke klachten blijven voortduren zonder dat er afdoende oplossingen voor geboden worden, zien we dat chronische aandoeningen steeds vaker voorkomen en dat steeds meer mensen eraan lijden, zoals in het geval van diabetes. Het verontrustendste is dat de problemen op steeds jongere leeftijd beginnen: jaarlijks stijgt het aantal kinderen met diabetes. De aanhoudende toename van ontstekingsbevorderende eetgewoonten als gevolg van de hedendaagse levensstijl is hier debet aan.

Andere veelvoorkomende chronische aandoeningen zijn hart- en vaatziekten als hypercholesterolemie, hypertensie en hypertriglyceridemie. In Spanje vormen dit soort ziekten nu doodsoorzaak nummer één. Ook overgewicht en obesitas nemen flink toe. Daarbij speelt een rol dat ontstekingen ervoor zorgen dat het moeilijker is om gewicht te verliezen. In hoofdstuk 2 gaan we daar dieper op in.

Je vindt het misschien moeilijk te geloven, maar andere aandoeningen die door ontstekingen veroorzaakt worden zijn

bijvoorbeeld kanker, overspannenheid en depressie, hormonale stoornissen als PCOS, hypo- en hyperthyreoïdie, cysten in de eierstokken, vleesbomen, endometriose, spijsverteringsproblemen als dysbiose en *leaky gut* en auto-immuunziekten als fibromyalgie, multiple sclerose, schildklierontsteking, reumatoïde artritis of psoriasis.

Inderdaad, als we geen chronische ontstekingen zouden hebben, zouden al deze aandoeningen voorkomen kunnen worden.

Je denkt vast dat veel van deze ziekten genetisch bepaald zijn en dat er niks is wat je kunt doen om ze te voorkomen. Toch kun je wel iets aan deze aanleg veranderen en ervoor zorgen dat de ziekte zich niet ontwikkelt, door de ontsteking terug te dringen. Nu vraag je je waarschijnlijk af hoe je weet of je een ontsteking hebt. Waardoor krijg je een ontsteking? Hoe kun je een ontsteking voorkomen? Ik ga proberen een antwoord te geven op de vele vragen die er zijn.

In de wetenschap dat het merendeel van de mensen een ontsteking heeft, begin ik met de symptomen die erop kunnen duiden dat dit het geval is:

- *Aanhoudende vermoeidheid. Hierdoor presteer je niet goed in je dagelijks leven. Je armen en benen voelen zwaar aan, je hebt 's ochtends moeite met wakker worden en je hebt het gevoel dat je niet goed bent uitgerust.*
- *Slapeloosheid. Het kost je moeite in slaap te komen, je hebt nachtmerries en je wordt midden in de nacht wakker.*
- *Hersennmist en gebrek aan concentratie.*

- ◉ *Allergieën en een verstopte neus. Vooral als je 's ochtends wakker wordt heb je last van een verstopte neus en een branderig gevoel in je keel en je moet niezen.*
- ◉ *Darmklachten als diarree, obstipatie, winderigheid of reflux waardoor je veelal geen normaal leven kunt leiden.*
- ◉ *Frequent terugkerende urineweginfecties of candidiasis.*
- ◉ *Acne, galbulten of netelroos, eczeem en rode vlekken op je huid.*
- ◉ *Herpes, ontstoken tandvlees, aften.*
- ◉ *Een verzwakt immuunsysteem. Je bent voortdurend ziek of hebt de ene na de andere infectie of bacterie.*
- ◉ *Regelmatig terugkerende hoofdpijn of migraine.*
- ◉ *Gewichtstoename en moeite hebben met afvallen.*
- ◉ *Abdominale distensie (opgezette buik), vooral na het eten.*
- ◉ *Hormoonstoornissen, zoals een verlate menstruatie, hevige pijn, een vroege overgang, gezichtsbeharing of haaruitval.*
- ◉ *Spier- en gewrichtspijn.*
- ◉ *Onvruchtbaarheid en problemen tijdens de zwangerschap.*

Als deze symptomen zich niet enkel incidenteel voordoen, maar regelmatig terugkeren en je beletten je normale dagelijks leven te leiden, dan heb je hoogstwaarschijnlijk met een ontsteking te maken. Maar hoe komt het dat ontstekingen, ondanks alle moderne vooruitgang, zo vaak voorkomen? Het klopt dat er dingen verbeterd zijn, maar waar het aan ontbreekt is duidelijke informatie die maakt dat we onze gewoonten aanpassen.

Ontstekingsbevorderende voeding (geharde plantaardige vetten, geraffineerde meelsoorten, producten vol suikers, kant-en-klaarproducten, alcohol) is de hoofdoorzaak van de gestage toename van chronische ontstekingen, maar ook andere factoren spelen een rol, zoals overmatig medicijngebruik, te weinig beweging, hormoonverstoorders, stress, een tekort aan zonlicht of een gebrek aan rust.

Overmatig medicijngebruik

Er zijn maar weinig mensen die geen ibuprofen of paracetamol bij zich hebben. Het is een ingesleten gewoonte. Zodra we ons maar even niet lekker voelen, nemen we er een in om te voorkomen dat het erger wordt. Vaak zelfs uit voorzorg, voor het geval dat, om te voorkomen dat het avondje uit met vrienden verknald wordt.

Als we in een dip zitten, slikken we een antidepressivum. Voelen we ons opgejaagd, dan nemen we een anxiolyticum. Moeten we niezen, dan nemen we onze toevlucht tot antihistaminica. Voelen we ons niet lekker, dan een ibuprofen of paracetamol. Geen enkel van de genoemde geneesmiddelen biedt een blijvende oplossing voor onze klachten, omdat die ergens vandaan komen. Hetzij omdat we ergens allergisch voor zijn, hetzij omdat we ons in ons dagelijks bestaan ergens zorgen over maken. Door de huidige kijk op de medische zorg denken we dat er voor alles een snelle en makkelijke oplossing bestaat, maar dat is niet zo.

.....

Op een avond op een terras vroeg een vriendin me of ik me wel goed voelde. Ik zei dat ik last had van steken in mijn oren en meteen boden drie van de tien aanwezigen me een ibuprofen of paracetamol aan. Ik gaf aan dat ik liever wilde wachten, om te zien of de pijn aanhield of weer over zou gaan. Ze adviseerden me allemaal hetzelfde: waarom wachten en de kans lopen dat het erger werd? Het best nam ik de hoogste dosering, want dat zou het snelst effect opleveren en dan zou onze avond niet verpest worden. Ik antwoordde dat ik niet graag medicijnen slikte en zeker niet na een glas wijn. Iedereen

moest lachen. Allemaal hadden ze een ibuprofen ingenomen en zaten ze aan de mixdrankjes. Zelfs met antibiotica hadden ze dat weleens gedaan.

.....

We zijn ons werkelijk niet bewust van de schade die we met al die slechte gewoonten aan ons lichaam kunnen aanrichten. Vanwege het rechtstreekse effect op onze microbiota of bacteriële flora is het oneigenlijke en overmatige gebruik van medicijnen op zichzelf al erg gevaarlijk, maar de schade kan door de combinatie met alcohol nog veel ernstiger zijn. Zo kan je er een maagzweer of vergiftiging van krijgen.

En wat te zeggen over antibiotica? Antibioticaresistentie zal in 2030 volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) de grootste dreiging vormen. Antibiotica zijn onmisbaar, want ze redden levens, maar ze moeten alleen gebruikt worden als dat écht noodzakelijk is. In de meeste gevallen is echter sprake van oneigenlijk gebruik.

.....

Een tijd geleden voelde ik me heel gejaagd als gevolg van een stressvolle periode waar ik in zat. Omdat ik meerdere dagen achtereen last had van steken in mijn borst, ging ik naar de dokter. Uiteraard wist ik toen niet dat het om spanningsklachten ging.

Ik vertelde hem wat er met me aan de hand was en zonder me zelfs maar aan te kijken wilde hij me zeven dagen antibiotica voorschrijven in combinatie met ibuprofen die ik om de zeven uur moest innemen. Ik vroeg hem waarom hij me dat gaf terwijl hij me niet eens onderzocht had, waarop hij stellig antwoordde dat het

niets anders dan een infectie kon zijn. Ik nam de medicatie uiteraard niet in en vroeg een second opinion. Na alle andere mogelijkheden afgestreept te hebben, kwamen we tot de slotsom dat het om spanningsklachten ging.

.....

De hiervoor beschreven situatie komt de laatste jaren regelmatig voor en dat is ernstig. Het is belangrijk om ons bewust te zijn van het gevaar van overmatig en onjuist gebruik van antibiotica. Hoeveel een patiënt er in zijn leven van geslikt heeft zegt veel over die persoon. Hoe hoger de blootstelling is geweest, hoe minder divers de bacteriën in zijn lichaam zijn en hoe slechter zijn immuunsysteem reageert. Hierdoor kunnen onder andere ontstekingen ontstaan en neemt de kans op auto-immuunziekten toe.

Maagzuurremmers – of zoals we ze graag noemen: maagbeschermers – behoren tot de meest geslikte geneesmiddelen en we nemen ze voor van alles in: om te voorkomen dat het eten niet goed valt, als bescherming voor als je van plan bent flink te gaan drinken en zelfs ter voorkoming of behandeling van klachten bij de spijsvertering. Alle geneesmiddelen zijn ergens nuttig voor en sommige mensen hebben ze écht nodig, maar wat je niet moet doen is naar eigen goeddunken en zonder overleg met een arts medicijnen gebruiken.

Ik zie steeds meer mensen om me heen die dit geneesmiddel gebruiken – op doktersrecept, alhoewel niet alle artsen het voorschrijven – in een poging hun spijsverteringsklachten te verhelpen. De klachten worden uitgelegd als prikkelbaredarmsyndroom terwijl het in werkelijkheid gaat om symptomen van een verstoorde balans in het maag-darmkanaal. Als de artsen zien dat het beter gaat met de patiënt, blijven ze het vaak ja-

renlang voorschrijven, soms zelfs hun leven lang. En daar beginnen de problemen pas echt.

De klieren in de maag scheiden zoutzuur af dat nodig is om voedsel in een van de eerste stadia van de spijsvertering af te breken. De van nature hoge zuurgraad van de maag is nuttig, omdat die een barrière opwerpt tegen infecties en het merendeel van de schadelijke bacteriën opruimt. Bij langdurig gebruik van maagbeschermers wordt het maagzuur minder zuur dan gewenst en krijg je ontstekingen, doordat je lichaam meer moeite moet doen om het voedsel te verteren, de opname van voedingsstoffen in je dunne darm verslechtert en je microbiota verstoord raken. Hierdoor kunnen schadelijke bacteriën zoals de *Helicobacter pylori* of bacteriële overgroei in de dunne darm zich makkelijker ontwikkelen.

Slik geen medicijnen zonder overleg met een arts en gebruik de medicijnen die je slikt op de juiste wijze. Zo zorg je ervoor dat je geen ontstekingen krijgt en dat je je microbiota en immuunsysteem in perfecte staat houdt.

Bewegingsarmoede

Ik blijf het herhalen: sport is de beste vitamine die er is. We leven in een tijd van weinig beweging. Vroeger, toen er geen mobiele telefoons, laptops en spelcomputers waren, moest je aan kinderen vragen of ze eens even stil konden zitten, want het liefst waren ze de hele dag buiten aan het spelen en rondrennen. Maar tegenwoordig doen ze niets aan lichaamsbeweging, tenzij ze op een naschoolse activiteit zitten. En als dit al

voor kinderen geldt, hoe is het dan wel niet met volwassenen gesteld?

Ikzelf bijvoorbeeld breng veel tijd zittend door. Gezeten op een stoel achter de computer en met mijn telefoon bij de hand werk ik vanuit huis. Dit heb ik jaren achtereen zo gedaan, tot ik merkte dat ik al moe werd als ik tegen de minste of geringste helling op liep. Ik nam me voor te gaan sporten en begon met lopen, meteen na het werk. Het beviel me zo goed dat ik besloot ermee door te gaan. Ik voelde mijn kracht elke dag toenemen, maar ik kreeg behoefte aan meer.

Ik weet niet of je het wist, maar krachttraining is niet alleen goed voor je gezondheid, maar helpt ook om vet kwijt te raken. Ik begon met functionele groepstraining in de ochtenduren en doe dat nog steeds. Ik vind het leuk en het motiveert me enorm. Ik moet je eerlijk bekennen dat ik bij het opstaan nooit zin heb – voor mijn gevoel zijn er altijd belangrijkere dingen te doen –, maar de dagen dat ik er absoluut geen zin in heb en dan toch ga, zijn nu net mijn beste dagen, omdat mijn verwachtingen overtroffen worden, waardoor ik uiteindelijk in die week drie keer ga. Het is een kwestie van jezelf op de eerste plaats zetten en van jezelf houden. Maak ruimte in je agenda en neem deze onmisbare ‘vitamine’, al doe je het in het begin niet meer dan vijftien minuten per dag. Maak tijd voor jezelf vrij en zoek een sport waar je je goed bij voelt en die je motiveert. Het moet niet voelen als een straf of als iets waar je tegen opziet en met tegenzin naartoe gaat. We moeten daar allemaal doorheen en ik kan je verzekeren dat je, als je eenmaal de routine te pakken hebt, trots zult zijn op wat je bereikt hebt. Ditzelfde geldt voor wat en hoe je eet.