

VANESSA BEDJAÏ-HADDAD

HET **ULTIEME** KOOKBOEK VOOR **GEZONDE** **DARMEN**

recepten voor een goede darmflora

FOTOGRAFIE: ALICE PRINCET

VORMGEVING EN FOODSTYLING: ISABELLE BROUANT



MOET JE BEPAALDE PRODUCTEN VERMIJDEN?

In de media, op internet en televisie is veel te doen over voeding en spijsvertering. Maar vaak stoelen beweringen niet op enige medische onderbouwing. De opgeworpen meningen zijn tegenstrijdig, pseudowetenschappelijk, niet of amper gedocumenteerd. Je weet niet meer wie je moet geloven... Hierdoor zijn er steeds meer mensen die zichzelf beperkende diëten opleggen, met het risico hun voeding uit balans te brengen en echte tekorten op te bouwen.

De motivatie is prijzenswaardig: gezond blijven, slank worden of blijven, fitter worden, beter in je vel komen zitten... Maar dat is geen reden om een willekeurig dieet te volgen dat toevallig in de mode is en omdat je vriendin het doet! Waar het om gaat, is begrijpen dat alles **een kwestie is van variatie en balans**. In grote lijnen is alles wat excessief is verwerpelijk.

De laatste jaren komen er steeds meer mensen bij me met spijsverteringsklachten. Ze zoeken het verband tussen hun voeding en hun symptomen. Ze vragen om sterk beperkende diëten in de hoop dat die hun klachten verlichten. Mijn doel is hun duidelijk maken dat het mechanisme van de spijsvertering complex is en dat klachten daaraan zowel persoonlijk zijn als vele oorzaken kunnen hebben. Maar in geen enkel geval is

OM TE ONTHOUDEN

Je zult hebben begrepen dat een uitgebalanceerde, gevarieerde en kwalitatief goede voeding de sleutel is tot optimaal welzijn, conditie en gezondheid. Het gaat erom elke dag iets te eten uit alle voedselgroepen en zoveel mogelijk variatie te brengen in de producten uit dezelfde groep. Door zo te combineren profiteer je echt van al hun goede eigenschappen en geef je je lichaam elke dag alle energie, voedingsstoffen en micronutriënten die het nodig heeft.

Eet zoveel mogelijk natuurlijke en onbewerkte producten. Geef de voorkeur aan plantaardige producten die rijk zijn aan vitaminen en mineralen: fruit, groente, gedroogde groenten, granen en zaden. Kies, als je ze verdraagt, volkoren- en semivolkorenproducten in plaats van geraffineerde. Gebruik bovendien plantaardige olie, met name koolzaadolie, en let op de productiemethoden, zodat je olie uit duurzaam geteelde, biologische en/of omega 3-rijke gewassen kiest.

er een goede reden – tenzij je lijdt aan een ziekte die een specifiek dieet noodzakelijk maakt of een gediagnosticeerde allergie hebt

– om een of meer typen levensmiddelen uit je eetpatroon te schrappen.

Bedenk dat talrijke factoren spijsverteringsklachten kunnen veroorzaken: stress, slaapstoornissen, een zittend beroep en onregelmatige werktijden. Het is van belang om die mee te wegen. Het gaat erom een manier te vinden om je dagelijks welzijn te verbeteren, maar dan wel volgens de principes van een gezonde voeding.

Met dit boek wil ik je aansporen naar je lichaam en je gevoel te luisteren. Dat zal je helpen je klachten te duiden, maar ook om mijn adviezen en aanbevelingen ter harte te nemen en een oplossing voor je klachten te vinden.

Meer over allergieën en intolerantie

We zijn snel geneigd om te denken dat als we ons slecht voelen nadat we een product hebben gegeten, we er allergisch of intolerant voor zijn. Toch kunnen de meeste mensen alles eten zonder enig risico voor hun gezondheid. Een op de drie mensen denkt allergisch te zijn voor bepaalde producten, terwijl in werkelijkheid slechts zo'n 2 procent van de bevolking een allergie heeft! Een vertraagde reactie op een product is meestal het gevolg van een voedselvergiftiging, een afkeer of een intolerantie voor een van de bestanddelen erin.

Voedselallergie is een complex mechanisme dat het immuunsysteem mobiliseert. Grof-

weg **neemt het lichaam een allergeen waar als een gevaar**. Het valt het de allergeen aan om hem kwijt te raken. Dat veroorzaakt een ketteringreactie die zorgt voor specifieke en onmiskenbaar te duiden symptomen aan de ademhaling, huid of maag en darmen. Allergische reacties kunnen zich manifesteren bij elk willekeurig product of een van zijn bestanddelen, maar sommige treden vaker op dan andere, met name bij koemelk, eieren, soja, tarwe, schelpdieren, bepaalde vruchten, pinda's en walnoten. Voedselallergieën zijn ziekten die alleen door een **allergoloog, een arts of een diëtist gediagnosticeerd** kunnen worden en die met een aangepast dieet behandeld worden. Alleen als er sprake is van een aangetoonde allergie, moet het betreffende levensmiddel vermeden worden.

Voedselintolerantie kan dezelfde symptomen aan de spijsvertering oproepen als een allergie, zoals misselijkheid, maagkrampen, diarree, zonder echter het immuunsysteem in werking te stellen. Waar allergische mensen zelfs niet de geringste dosis van het allergeen verdragen, kunnen mensen met een intolerantie kleine hoeveelheden consumeren zonder het geringste symptoom, met uitzondering van glutenintolerantie. **De meest voorkomende voedselintoleranties zijn die voor gluten en lactose**.

Glutenintolerantie, oftewel coeliakie, is een chronische aandoening van de ingewanden waarvan de diagnose heel nauwkeurig valt te stellen.

Het lichaam verdraagt geen gluten meer, **een**

Mijn veggiesmoothies

Veggiesmoothie, smaragdgroen

ZOETE VERSIE

Ingrediënten

1 banaan
2 kiwi's
1 citroen
1 rijpe mango
2 dl amandel- of kokosmelk

ZOET-HARTIGE VERSIE

Ingrediënten

1 handvol bladspinazie
50 g bleekselderij
½ courgette
½ komkommer
½ appel
½ banaan
75 ml water
koriander
kurkuma

Veggiesmoothie, keizerlijk geel

ZOETE VERSIE

Ingrediënten

1 banaan
1 sinaasappel
⅓ mango
⅓ ananas
1 limoen

ZOET-HARTIGE VERSIE

Ingrediënten

1 avocado
1 gele courgette
1 citroen
1 rijpe mango
2 dl amandelmelk

DE BESTE VRUCHTEN EN GROENE GROENTEN

Appel, avocado, bleekselderij, boerenkool, citroen, courgette, druif, groene kool, komkommer, limoen, peer, peterselie, rucola, sla, spinazie, veldsla



Mijn veggiesmoothies

Veggiesmoothie, zonsondergang

ZOETE VERSIE

Ingrediënten

1 banaan
1 mango
1 sinaasappel
1 peer

ZOET-HARTIGE VERSIE

Ingrediënten

100 g worteltjes
1 sinaasappel
1 tl agavesiroop
1 tl sesamolie
1 stukje gemberwortel
koriander
zout, peper

DE BESTE ORANJEGELE VRUCHTEN EN GROENTEN

Abrikoos, ananas, banaan, clementine, gele courgette, gele paprika, gele perzik, mandarijn, mango, meloen, mirabel, pompoen, sinaasappel, wortel, zoete aardappel



Mijn veggiesmoothies

Veggiesmoothie, pruimenpaars

ZOETE VERSIE

Ingrediënten

1 banaan
3 pruimen
125 g bosbessen
½ komkommer
125 g sla
2 dl water

ZOET-HARTIGE VERSIE

Ingrediënten

2 rode bieten, gekookt
1 tl poedersuiker
2 el balsamicoazijn
1 el olijfolie
2 dl sojamelk
zout, peper

DE BESTE PAARSE VRUCHTEN EN GROENTEN

Aardbei, açai, aubergine, biet, bosbes, braam, framboos, kers, paarse wortel, pruim, pruimedant, rodekool, zwarte bes

Veggiesmoothie, prinsessenroze

ZOETE VERSIE

Ingrediënten

1 banaan
1 bakje frambozen (125 g)
1 bakje aardbeien (125 g)
1 pot sojayoghurt met rood fruit

ZOET-HARTIGE VERSIE

Ingrediënten

1 biet, gekookt
het sap van 1 sinaasappel
1 bakje frambozen (125 g)
2 dl sojamelk

DE BESTE ROZERODE VRUCHTEN EN GROENTEN

Aalbes, aardbei, biet, bosbes, braam, framboos, granaatappel, kers, lychee, paarse wortel, rodekool, tomaat, watermeloen

