

HELP JE LICHAAM

MET GEZONDE VOEDING

DEEL 2



# ROOST

## je weerstand

Om je weerstand optimaal te ondersteunen, kun je bij je voeding letten op drie pijlers. Zorg dat je de juiste vitamines en mineralen binnenkrijgt, eet onbewerkte voedingsmiddelen en houd je darmen in topconditie.

Tekst **Christel Vondermans**



### ODE AAN VITAMINE C, D EN HET MINERAAL ZINK

Gezond eten betekent gevarieerd eten. Als je gevarieerd eet bevat je voeding veel verschillende vitamines en mineralen. De vitamines C en D en het mineraal zink dragen extra bij aan een goede weerstand.

#### ► VITAMINE C

Vitamine C staat bekend als weerstandsvitamine. Het helpt de weerstand op peil te houden door de vorming van witte bloedcellen te stimuleren en schade aan deze cellen te voorkomen. Bij een tekort aan witte bloedcellen heb je minder weerstand tegen infecties. Zorg dus voor voldoende vitamine C in je voeding. Of het slikken van extra vitamine C helpt om een verkoudheid te voorkomen, is niet duidelijk. Hooguit kan veel vitamine C een al begonnen verkoudheid met een halve dag inkorten.

#### Praktisch

Vitamine C zit in fruit, groente en aardappelen. En dan vooral in citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien en koolsoorten. Als je groente kort en in weinig water kookt, gaat er zo min mogelijk vitamine C verloren. Ook wokken en grillen zijn goede technieken, omdat vitamine C daarbij niet verdwijnt met het kookvocht.

#### ► VITAMINE D

Ook vitamine D is van belang voor een goede werking van het immuunsysteem. Vitamine D wordt in de witte bloedcellen omgezet en zorgt voor zogeheten 'cellulai-

re immuniteit'. Om dit proces te kunnen starten, stimuleert je lichaam eerst de productie van een zogenoemd antimicrobieel eiwit, dat bacteriën onschadelijk maakt. Deze stof helpt je lichaam te voorkomen dat je ziek wordt.

#### Praktisch

De huid maakt vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Maar velen van ons maken deze vitamine te weinig aan. Simpelweg omdat we weinig buiten komen en we ons vaak insmeren als de zon schijnt.

Sommige voedingsmiddelen, zoals vette vis, bevatten vitamine D. Daarnaast dragen vlees, eieren en zuivelproducten bij. Ook wordt het toegevoegd aan margarine en halvarine. Veel mensen doen er verstandig aan extra vitamine D te slikken in de vorm van een supplement (zie Gezondgids 3, juni 2020).

#### ► ZINK

Zink is een mineraal dat in kleine hoeveelheden in onze voeding zit. Het draagt bij aan een goede stofwisseling en een goede werking van het afweersysteem. Het is betrokken bij de productie en werking van afweercellen. Zink is bijvoorbeeld onderdeel van een enzym dat zorgt voor de ontwikkeling van specifieke immuuncellen.

#### Praktisch

Zink zit vooral in vlees, kaas, zuivel, vis (haring), noten, graanproducten en peulvruchten.



## ONBEWERKT VERSUS BEWERKT

Antioxidanten en andere bioactieve stoffen gaan laaggradige ontstekingen in je lichaam tegen. Ze doen dat door vrije radicalen onschadelijk te maken. Vrije radicalen spelen een rol bij het ontstaan van laaggradige ontstekingen. Dit zijn geen ontstekingen die bijvoorbeeld koorts veroorzaken, maar ze kunnen wel processen in je lichaam verstoren. Daardoor kunnen cellen en weefsels beschadigd raken.

Laaggradige ontstekingen belasten je immuunsysteem extra en brengen het uit balans. Als dit lang aanhoudt ben je minder weerbaar tegen infecties. Antioxidanten en bioactieve stoffen zitten – net als vitamines en mineralen – vooral in onbewerkte voeding. Voedingsmiddelen met veel antioxidanten en andere bioactieve stoffen worden ook wel anti-inflammatoire voedingsmiddelen genoemd.

Juist ongunstig voor je weerstand zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen. Hieraan hebben fabrikanten zo veel aangepast dat belangrijke voedingsstoffen als vitamines, mineralen en antioxidanten verloren zijn gegaan. Sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn over het algemeen juist inflammatoire voedingsmiddelen die ontstekingen in je lichaam uitlokken.

#### Praktisch

Anti-inflammatoire voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld groenten, fruit, noten, olijfolie en vette vis, zoals zalm, paling, haring en sardines. Zorg dat deze voedingsmiddelen de basis van je voeding vormen. Sterk bewerkte voedingsmiddelen herken je aan lange ingrediëntenlijsten op de verpakking en een lange houdbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan zakjes mix voor soep en aan pizza, frisdrank, chips, snacks, kant-en-klare sauzen en bewerkte vlees als hamburgers, frikadellen en worst. Ze hebben nog maar weinig met het oorspronkelijke product gemeen.



Waterkers voert  
de lijst met powerhouse  
groenten aan



## POWERHOUSE GROENTEN EN FRUIT

In welke groente- en fruitsoorten zitten de meeste antioxidanten en bioactieve stoffen? De Amerikaanse overheidsdienst Centers for Disease Control heeft het uitgezocht. Van deze zogenaemde powerhouse groenten en fruit is een rangorde gemaakt op basis van het totaal aantal voedingsstoffen per 100 gram en de biologische beschikbaarheid. Dat laatste is een maat voor het deel van een voedingsstof dat wordt opgenomen in het maag-darmkanaal en door het lichaam kan worden gebruikt.


### TOP 15 GROENTEN

- |                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| 1 Waterkers                           | 9 Andijvie    |
| 2 Chinese kool                        | 10 Bieslook   |
| 3 Snijbiet                            | 11 Boerenkool |
| 4 Spinazie                            | 12 Rode peper |
| 5 Witlof                              | 13 Rucola     |
| 6 Kropsla                             | 14 Broccoli   |
| 7 Peterselie                          | 15 Pompoen    |
| 8 Romaine sla (bindsla, Romaanse sla) |               |

### TOP 5 FRUIT

- 1 Citroen
- 2 Aardbei
- 3 Sinaasappel
- 4 Limoen
- 5 Grapefruit (rood en roze)

### OM TERUG TE LEZEN

 [gezondgids.nl/archief](http://gezondgids.nl/archief)  
Leefstijl en weerstand

## JE DARMEN IN TOPCONDITIE

Wist je dat 70% van je immuunsysteem in je darmen zit? Het is dus een goed plan om je darmen in topconditie te houden en zo schadelijke indringers geen kans te geven in je lichaam. Je darmen staan via de mond en anus in direct contact met de buitenwereld. De slijmvliezen in de darmen houden indringers buiten. Daarnaast vindt in de darmen een groot deel plaats van de afweer tegen ziekteverwekkers. Er leven namelijk miljarden bacteriën en andere micro-organismen die samen het darmmicrobioom worden genoemd.

Het gunstigst is een gevarieerde samenstelling waarbij de gunstige micro-organismen de overhand hebben. Heb je niet zo veel (goede) soorten in je darmmicrobioom, dan is je darmmicrobioom uit balans. Slechte micro-organismen krijgen dan meer kans er te groeien en daardoor ben je vatbaarder voor ziektes. Voeding kan een gezond darmmicrobioom ondersteunen.

### ► PREBIOTICA

Plant aardige voedingsmiddelen bevatten veel vezels. Sommige vezels zijn net wat gunstiger voor de bacteriën in je darmen dan andere: de prebiotische vezels. Deze vezels zijn een voedingsbodem voor de gunstige bacteriën in je darmmicrobioom en beïnvloeden zo de groei van goede bacteriën.



### Praktisch

Prebiotische vezels zitten vooral in groenten, fruit, brood, graanproducten en peulvruchten. Probeer bij iedere maaltijd vezelrijke producten te eten. Vers, uit een pot of uit de diepvries maakt hierbij niet uit. Kies bijvoorbeeld eens voor een ontbijt met haver-mout en fruit, een salade of kom soep vol groenten en peulvruchten bij de lunch of twee soorten groenten bij de avondmaaltijd. Tussendoor kun je een handje noten snacken, een stuk fruit eten of op rauwkost knabbelen.

### ► PROBIOTICA

Goede bacteriën in voeding zijn ook belangrijk voor een goede darmgezondheid. Ze zitten onder meer in gefermenteerde producten als yoghurt en zuurkool. Deze producten zijn gemaakt met behulp van goede bacteriën (probiotica). Probiotica helpen mogelijk een verstoord darmmicrobioom weer in balans te brengen. Hierbij moet wel een kanttekening worden gemaakt: de voedselveiligheidsorganisatie Efsa heeft geen claim voor probiotica of gefermenteerde producten goedgekeurd.

### Praktisch

Voorbeelden van gefermenteerde producten zijn yoghurt, karnemelk, biogarde, zuurkool, tempeh en hüttenkäse. ■