



Gezondheidscoach



Cursus gezondheidscoach Module 1
RefleX Natuurlijk (w)eten

Module 1 RefleX Natuurlijk (w)eten

We gaan van start

Het is zover. We gaan van start met de online cursus. In deze module ga je leren over;

- 🌱 **Hoofdstuk 1;**
- 🌱 Wat kun je bereiken;
- 🌱 Voor wie;
- 🌱 Hoe kun je werken met RefleX Natuurlijk (w)eten;
- 🌱 **Hoofdstuk 2:**
- 🌱 Inleiding in de RefleX Natuurlijk (w)eten methode;
- 🌱 Achtergrond kennis;
- 🌱 Orthomoleculaire inzichten;
- 🌱 Bouwstenen voor je gezondheid;
- 🌱 **Hoofdstuk 3:**
- 🌱 Het programma RefleX Natuurlijk (w)eten;
- 🌱 De basis;
- 🌱 Achtergrond kennis;
- 🌱 Recepten en weekmenu's;
- 🌱 **Hoofdstuk 4;**
- 🌱 Fase 1;
- 🌱 Achtergrond kennis;
- 🌱 Opdracht voor thuis.
- 🌱 E-nummers;
- 🌱 Voedselovergevoeligheid;
- 🌱 **Hoofdstuk 5;**
- 🌱 Eet ik wel genoeg;
- 🌱 Waarom glutenarm, lactose arm en koolhydraatbewust;
- 🌱 Probiotica, kun je dat eten;
- 🌱 **Hoofdstuk 6;**
- 🌱 Vetten;
- 🌱 **Hoofdstuk 7;**
- 🌱 Waarom citroensap.



De ondersteunende video voor module 1 [kun je hier bekijken.](#)

We beginnen te werken vanuit het boek RefleX Natuurlijk (w)eten. Stapsgewijs gaan we de onderwerpen uit het boek bespreken. In het boek wordt de cliënt aangesproken.



Bijvoorbeeld; hieronder “1.1 wat kun jij bereiken”, gaat over datgene wat de cliënt kan bereiken wanneer gestart is met de RefleX Natuurlijk (w)eten methode.

Bij diverse onderdelen staat verdiepende achtergrond kennis voor jouw als coach.

Hoofdstuk 1

1.1 Wat kun je bereiken?

We starten met het RefleX Natuurlijk (w)eten programma. Je ziet steeds, zoals hier bijvoorbeeld 1.1, het hoofdstuknummer staan met daaronder het betreffende hoofdstuk en blz. in het boek.

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 1 – blz. 6

De basisgedachte is dat alleen voldoende en juiste voedingsstoffen de menselijke geest en het menselijk lichaam in staat stellen om optimaal en met voldoende energie te functioneren. Naar die optimale gezondheid gaan we met de cliënt op zoek. We gaan ervoor zorgen dat alle lichaamssystemen, zoals de hormonen en de spijsvertering, hun werk volledig kunnen doen. Daarvoor is het overbrengen van kennis, vaardigheden en inzichten van groot belang. We gaan zorgen dat onze cliënt gemotiveerd raakt om de gestelde doelen te behalen.

Voor de cliënt geldt dat de doelen die in het boek genoemd staan bij 1.2 en 1.2 behaald kunnen worden. Deze dragen bij aan persoonlijke ontwikkeling, een verbeterde gezondheid en eventueel gewichtsverlies.

1.2 Voor wie?

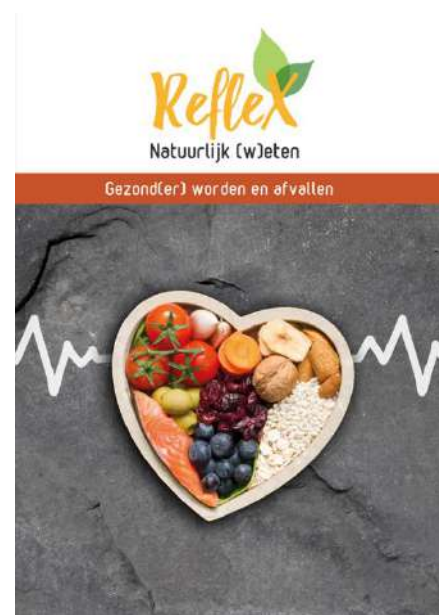
RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 1: Blz. 6.

Lees de informatie bij het genoemde hoofdstuk aandachtig door. Zorg dat je de informatie kunt overbrengen.

1.3 Hoe kun je werken met RefleX Natuurlijk (w)eten.

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 1: Blz. 7.

Lees de informatie bij het genoemde hoofdstuk aandachtig door.



Hoofdstuk 2

Inleiding in het programma

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 2: Blz. 8

Lees de informatie bij het genoemde hoofdstuk aandachtig door. Wees je er steeds van bewust dat je de informatie over gaat brengen.

Verdiepende kennis;

Orthomoleculaire voedingsleer

In het boek en deze cursus zijn kennis, ervaring en inzichten uit de orthomoleculaire voedingsleer opgenomen. Orthomoleculair komt van het Griekse 'Orthos', wat 'juist' of 'optimaal' betekent. Moleculair wil zeggen dat het betrekking heeft op de moleculen waaruit ons lichaam is opgebouwd. De orthomoleculaire voedingsleer streeft dus naar optimale voeding op moleculair niveau. Optimaal wil zeggen de juiste voeding in de juiste hoeveelheden, zonder toevoegingen en in de goede verhoudingen. Voldoende vetzuren en eiwitten zorgen voor een basisch overschot.

In de module "Micro- en macronutriënten gaan we hier dieper op in.

Voedingsstoffen

Onze voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen, macro- en micronutriënten. Vanuit orthomoleculair standpunt is het van groot belang dat deze in onze voeding aanwezig zijn en op de juiste wijze verteerd en opgenomen worden. In de module "Macro- en micronutriënten" leer je over het belang hiervan.



Hoofdstuk 3

Het programma RefleX Natuurlijk (w)eten

3.1 De basis

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 3. Blz. 9 - 10.

In dit onderdeel staan algemene gezondheidsadviezen en tips beschreven. Veel hiervan zal je herkennen. Toch is het nog eens doornemen van deze informatie met je cliënt belangrijk omdat het zorgt voor extra bewustwording en misschien gewoon voor een reminder. “Oh ja, dat herinner ik me. Daar heb ik een tijdje niets mee gedaan. Dat ga ik weer oppakken”! Het is goed om deze basisinformatie later in het programma, samen met je cliënt nog weer eens door te kijken. Zo ga je regelmatig terug en pak je de juiste uitgangspunten.

Met de uitgangspunten kan je de cliënt ook aan het denken zetten. Het is belangrijk dat hij/zij zelf na gaat denken door jouw vragen. Je begeleidt de cliënt, je zegt het niet allemaal voor!

In het programma worden geen productgroepen uitgesloten. Wel wordt er bewust met sommige voedingsmiddelen omgegaan door ze minder vaak, of tijdelijk niet, te gebruiken. Het gaat erom dat je bewust met de voeding van een cliënt om gaat. Wat past bij hem of haar, wat heeft deze cliënt nodig in deze fase?

Het programma is bedoeld om je cliënt zijn of haar gezondheidsdoelen te laten bereiken. Samen met jouw begeleiding leert hij/zij iets voor de rest van het leven. Andere gedachten over voeding, een andere leefstijl. Het is belangrijk dat ook de omgeving van die persoon hierachter staat en hem of haar steunt. Dat stimuleert en motiveert. Hoe gaat het op de voetbalclub of bij het avondje met vrienden? Bespreek de verwachtingen en uitdagingen en bied alternatieven aan.

*Het praktische
programma om
gezond(er) te worden
en af te vallen!*



Achtergrond kennis

Goede voeding is de bouwsteen voor je gezondheid

Goede voeding kan veel doen en veel veranderen. Maar het is soms ook maatwerk, zoals we al hebben gezien. Een goed intakegesprek waarmee je erachter komt wie je cliënt is en wat hij/zij nodig heeft is dus cruciaal.

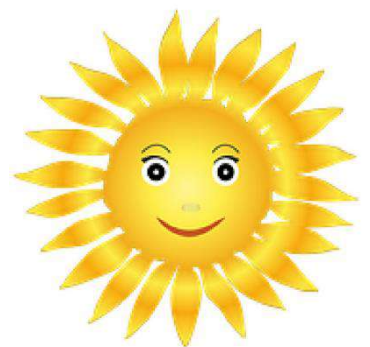
Om echt gezond te worden hebben we goede voedingsstoffen nodig. Voor het aanmaken van hormonen, voor het afvoeren van afvalstoffen en voor de opbouw van een sterk immuunsysteem. Daarvoor gaan we terug naar de kern, naar wat het lichaam echt nodig heeft om op celniveau optimaal te functioneren. Wat erg belangrijk is, is dat we ervoor gaan zorgen dat de cliënt minder toxische stoffen binnenkrijgt en dat de afvalstoffen door het lichaam goed worden afgevoerd. Voor dat laatste hebben we ook goede voedingsstoffen nodig. Als de afvoer van afvalstoffen onvoldoende is, stapelen de toxines zich op in het lichaam en worden we uiteindelijk ziek.

Als een mens te weinig goede voedingsstoffen binnenkrijgt en opneemt en er tekorten ontstaan ontwikkelen zich geleidelijk allerlei vage klachten. De tekorten die ik in mijn praktijk vaak zie, zijn die van:

- Vitamine C;
- Vitamine B complex, vaak ook alleen B12;
- Vitamine D;
- Omega 3 vetzuren;
- Magnesium;
- Mineralen complex.

Iets meer over vitamine D

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine, essentieel en een vaak onderschatte vitamine voor onze gezondheid. Vitamine D is eigenlijk een hormoon, je kunt het zelf aanmaken. Het is de zonlicht vitamine! Het is dus belangrijk om voldoende zonlicht op de huid te krijgen (uiteraard op een verantwoorde manier!). Vitamine D is immers een vitamine die in de huid aangemaakt wordt onder invloed van UVB uit zonlicht. Qua zonlicht ligt ons land ongunstig, als de schaduw langer is als jezelf dan maak je geen D3 aan, je maakt alleen vitamine D aan als de schaduw korter is als jezelf. Bij een sterke zonkracht kan het lichaam, als het geheel ontkleed is en zonder zonnebrandmiddelen, in een half uur meer dan 20.000 IE (500 mcg) aanmaken.



Vitamine D speelt o.a. een belangrijke rol bij:

- Spieren en gewrichten;
- Sterke botten en tanden;
- Energiehuishouding;
- Emoties en depressies;
- Vethuishouding;
- Hormonen;
- Immuunsysteem;
- Huid;
- Opname van o.a. calcium en fosfor. Om calcium en fosfor uit de voeding te halen en op te nemen in het lichaam is vitamine D nodig. Calcium en fosfor zijn essentieel voor diverse biologische processen zoals spiercontractie, prikkelgeleiding, sterke botten en tanden en energiehuishouding (ATP);
- Vitamine D verbetert de opname van calcium uit de darm;
- Essentieel bij de productie van eiwitten als proteïnen, peptiden en enzymen;
- Zijn er veel laaggradige ontstekingen dan is dit een signaal voor een overactief immuunsysteem, suppleren met vitamine D ondersteunt het in balans brengen van het immuunsysteem

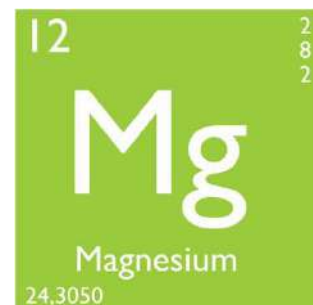
Een tekort aan vitamine D wordt in verband gebracht met diverse chronische gezondheidsklachten, zoals extreme vermoeidheid, slaapstoornissen, verlies van spierkracht, diabetes, depressie, darmziekten en darmontstekingen zoals de ziekte van Crohn, osteoporose, psoriasis en fibromyalgie. Ook kan het zorgen voor overgewicht en wordt het in verband gebracht met de ziekte van Parkinson en kanker. Adviseer je cliënt bloed te prikken, orthomoleculair gaan we uit van een waarde van 80 is prachtig en 100 is machtig. De gezondheidsraad adviseert een algemene waarde van 30 nmol/L. Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar minimaal 50 nmol/L.

De combinatie van vitamine D en vitamine K in een supplement geven een positieve invloed op de elasticiteit van de bloedvaten. K2 zorgt dat calcium op de juiste plek komt. Je kunt het zien als het transportmiddel van vitamine D.

De vloeibare multi “Vita Active” van LR bevat bij de dagdosering voldoende vitamine D.

Iets meer over magnesium

Een erg belangrijk mineraal waaraan veel mensen een tekort aan hebben. Magnesium is betrokken bij ruim 300 metabolische reacties. Energiehuishouding, wondgenezing, spieren, darmen, stress, botaanmaak, enz.



Bekende klachten bij een magnesiumtekort zijn; spierkramp, gevoelige spieren, vermoeider, stress, spanning, slapeloosheid, hoofdpijn, obstipatie, en minder of zeer weinig energie.

Risicogroepen voor tekorten: ouderen, diabetes, alcoholisten, nierziekten, bepaalde medicijnen als; maagzuurremmers, antibiotica, anticonceptie, bètablokkers.

Om energie aan te maken heb je magnesium nodig. Energie in cellen is ADP, om dit te produceren is magnesium nodig. Magnesium is ook nodig voor de hersenen voor een bepaalde flexibiliteit en activiteit. Ook om in of door te kunnen slapen is magnesium ook nodig. Darmen hebben magnesium nodig voor een goede peristaltiek. Elke vorm van stress vraagt extra magnesium verbruik. In onze leefstijl is veel stress door de vele eisen die aan ons worden gesteld of die wij aan ons zelf stellen!

Voor velen goed om aan te vullen middels suppletie of via de huid met magnesium olie of voetenbad.

Suppletie 300 – 400 milligram per dag, magnesium biglycinaat is een goede vorm voor lichaam en geest. Algemeen advies bij suppletie:

Gebruikt je cliënt medicijnen, **geef altijd het advies** voor gebruik met de behandelend arts te overleggen. Niet bij elk medicijn kun je 'zomaar' suppletie geven.



Verschillende vormen:

- Citraat: productie energie, bij vermoeidheid, spieren, spierkramp.
- Malaat: spierfunctie, energieniveau.
- Pidolaat: botopbouw, collageen.
- Bisglycinaat: Betere nachtrust, geestelijke balans. Bij spanning, slapeloosheid door spanning, beenkramp.
- Taurine: hersenfunctie, gemoedstoestand, hart, ogen, concentratie, mentale kracht en balans.

Wat de beste magnesium is heeft grotendeels te maken met de vorm van het mineraal.



Verder uit het boek;

3.2 Recepten en weekmenu's

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 3: Blz. 10

Je gaat de cliënt begeleiden in het zelfstandig toepassen van de nieuwe leefstijl. Neem per week of per afspraak de weekmenu's door en laat je cliënt aangeven waar het problemen of vragen oproept. Bij de intake heb je al getoetst wat de huidige leefstijl van hem/haar is. Doet hij al dingen die passen in RNE of moet hij/zij een enorme verandering doormaken? Voor ons als coaches is het belangrijk om daar te beginnen waar hij/zij staat. het kan een valkuil zijn als je ergens start terwijl de cliënt nog heel ergens anders staat. Als het een compleet nieuwe leefstijl wordt heeft de cliënt heel veel houvast aan het programma!

3.3 en 3.4 Basis voorraad

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 3 : Blz. 11 -12

Wat staat er nu in je keukenkastje wat vervangen kan worden?

Laat je cliënt noteren wat anders kan. Dit kun je al bij het eerste consult afspreken. Bij de uitleg van deze opdracht komen de ideeën vaak al naar boven. Ook hier wordt je cliënt uitgenodigd zelf het initiatief te nemen.



3.5 tips voor betaalbaar eten en koken

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 3: Blz. 12

Nodig je cliënt ook hieruit om er zelf over na te denken. Vaak zijn er in de eigen omgeving mogelijkheden waar men heen zou kunnen gaan, bijvoorbeeld boerderijwinkels.

Hoofdstuk 4

Fase 1 RefleX Natuurlijk (w)eten

In het boek; 4.1 Basisplan

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 4.1: Blz. 13



Neem de basisinformatie uit het boek met je cliënt door. Uit deze gesprekken komt vaak veel gespreksstof voort waar je op kan inhaken. Door dit gesprek krijgt je cliënt een beeld van de manier van eten, de keuze van voeding, die in het programma is opgesloten. Deze basiskennis helpt om er een blijvende aanpassing in de levensstijl van te maken. Herhaal dit doornemen ook regelmatig.

4.2 Fase 1

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 4.2: Blz. 14

Hier staat de uitleg van fase 1. Wat mag je wel, en wat mag je niet eten.

Voedingstabel fase 1. Bladzijde 16

De eerste 5 weken zijn ontwikkeld vanuit deze tabel. Je cliënt kan aan de hand hiervan ook zelf menu's samenstellen.

De ene persoon gebruikt dit om een vervangend product te zoeken voor een recept. Een ander gebruikt het om maaltijden samen te stellen. Beiden is goed. Afhankelijk van waar jouw cliënt/ klant begint, wat is zijn huidige voedingsgewoonte en hoeveel moet er aangepast worden.

De vijf weken recepten vind je voor fase 1 vanaf blz.46.

Achtergrond kennis:

Fase 1 is de fase van samengevat; reinigen, herstellen en opbouwen. In deze fase gaan mensen starten en op weg naar het gezondheidsdoel en/ of gewicht verliezen.

Van fase 1 staan 5 weken aan recepten uitgewerkt. Deze kan men herhalen.

In deze fase moet men vaak wennen aan de nieuwe gewoonten. Andere producten eten dan ze gewend zijn. Deze fase vraagt vaak meer begeleiding hierin.

Waar de ene persoon exact de weekmenu's volgt, volstaat het voor een ander om ze door te lezen en samen met de voedingstabel een eigen weekmenu samen te stellen. Dat is gelijk ook het mooie, een ieder kan ermee werken op de eigen persoonlijke wijze.

Sterk afhankelijk wat men al weet over goede voeding, wat het huidige voedingspatroon is. Iedereen leert op zijn eigen manier.

Wanneer het echt teveel is om alle maaltijden aan te passen, dat kan door een fysieke of mentale reden zijn, of gewoon omdat het echt teveel is zijn er nog andere opties om iemand hiermee te ondersteunen.

1. Stapsgewijs veranderen. Maak de stapjes klein. Begin met 1 maaltijd en bouw dit uit;
2. Om toch de ongezondere voedingsgewoontes eruit te halen kun je ervoor kiezen het ontbijt en de lunch te vervangen door de Body Mission producten. Een shake en een



soep als lunch. De shake kun je nog wat uitbreiden met bijvoorbeeld een schep haverhout of zaden en pitten. En de soep adviseer hier extra soepgroenten bij te doen. Dit kan een mooie tussenstap zijn om niet gelijk alle maaltijden te vervangen maar al wel de huidige alvast te vervangen. Dat maakt aanpassen gemakkelijker.

Zo maak je de weg naar verandering gemakkelijker en overzichtelijk.

In fase 1 gaan we starten met gezonder worden en/of afvallen. Vaak merken cliënten al snel resultaat: de vermoeidheid wordt snel minder en de energie neemt toe. Vage klachten veranderen in eerste instantie of verbeteren snel.

Een ander voedingspatroon heeft binnen ca. 24 uur effect op de darmflora. Binnen 6 dagen gaan mensen een aanzienlijke verandering opmerken. Een compleet herstel duurt uiteraard langer en is ook afhankelijk van persoonlijke factoren, zoals de staat van de darmen en de algehele gezondheid.

Fase 1 is uitgewerkt in 5 weekmenu's. Na deze eerste vijf weken kijk je waar je cliënt staat qua gezondheid en gewicht. Deze vijf weken kun je meerdere keren herhalen tot het gewenste doel is bereikt. Coach je cliënt naar het zelfstandig werken met deze leefstijl. Men gaat het principe leren hoe ze gezond en lekker kunnen koken en eten en goed voor henzelf te zorgen.

Opracht:

Oefen in het uitleggen van fase 1.

Maak een video hiervan en stuur deze naar mij toe.

Ik heb twee voorbeeld video's voor je gemaakt hoe je fase 1 kunt uitleggen. De video's kun je bekijken via onderstaande link.

1. [Praktische uitleg fase 1](#)
2. [Wat meer uitleg fase 1](#)



Voedsel en overgevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een verzamelnaam voor ongewenste reacties op voedsel. Daarbij kan sprake zijn van vermoeidheid, zuurbranden, darmklachten en spijsverteringsproblemen. Ook lukt het soms niet om gewicht kwijt te raken. Het kan o.a. veroorzaakt worden door erfelijke aanleg, psychosociale omstandigheden, medicijnen en multisysteem ziektes. Ook voeding (epi genetisch), de cel functie en de gezondheid van de cel (mitochondriaal) kunnen een rol spelen. De meest voorkomende oorzaak is echter een verstoorde darmflora.



We zien voedselgevoeligheid steeds vaker voorkomen. Komt dit door de moderne productietechnieken en bewerkingen? Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van ons spijsverteringssysteem en vooral naar de darmen. Feit is dat gezondheid en ziekte allebei beginnen in onze darmen!

Voorbeelden van te vermijden E-Nummers

E102-Tartrazine (gele kleurstof)

Deze kleurstof wordt gewonnen uit koolteer en is toegevoegd aan allerlei producten. Tartrazine kan bij kinderen, vooral in combinatie met E120 (karmijn) leiden tot hyperactiviteit, slaap- en concentratieproblemen. Bij maar liefst 80% van de kinderen blijkt dat het geval. Daarnaast kan de stof bijwerkingen veroorzaken bij mensen die allergisch zijn voor salicylaten, een veel voorkomende stof in medicijnen, pijnstillers en ontstekingsremmers. Ook in de veel gebruikte Paracetamol komt deze stof voor. De bijwerkingen die kunnen optreden zijn netelroos, slapeloosheid en de aantasting van het gezichtsvermogen. Tartrazine kan eczeem, migraine, hooikoortsachtige verschijnselen en blauwe plekken veroorzaken. Het kan bij mensen met astma de luchtwegklachten verergeren. Ten slotte kan het depressie veroorzaken en is het zelfs kankerverwekkend. Bron:<http://eten-en-drinken.infonu.nl>

E120-Cochinile rood (kleurstof)

Dit is de rode kleurstof afkomstig van geplette schildluizen. Deze luizen hebben van nature karmozijn in hun bloed, wat zorgt voor de dieprode kleur. Deze stof wordt aan erg veel snoep toegevoegd. Van de stof is bekend dat het bij kinderen hyperactiviteit kan veroorzaken.

E211-Natriumbenzoaat (conserveermiddel)

Wordt veel toegepast om producten langer houdbaar te maken.

E385-Calciumdinatrium EDTA (stabilisator)

Wordt vooral gebruikt in mayonaise, pindakaas, olijfolie, garnalen en krab in blik, en bruine bonen en kapucijners in blik of glas.

E432-Polysorbaat (emulgator)

Wordt veel toegepast in ijs, frisdranken, soepen, bonbons, kauwgom, alcoholcocktails en paté. Het is een synthetisch product dat wordt gemaakt uit ethyleenoxide (synthetisch), sorbitol en laurinezuur (een natuurlijk vetzuur). Het kan zorgen voor een urineweginfectie, gewichtstoename, nierproblemen, huidaandoeningen en digestieproblemen.

E461-Methylcellulose

Komt vooral voor in namaakslagroom, bonbons, snoep, suikerwerk, kauwgom, producten die goed zouden zijn voor de lijn, kant-en-klare maaltijden, snacks en ijs. Het wordt vooral ingezet



als verdikkingsmiddel, maar ook als vulmiddel, voedingsvezel, anti-klontermiddel en emulgator.

E621-Monosodiumglutamaat (smaakversterker)

Komt in zeer veel producten voor, het meeste in chips en soepen. Deze stof zorgt ervoor dat ons verzadigingssysteem overhoop ligt; het is de stof die er voor zorgt dat we die zak chips leeg moeten eten! We zouden E621 eigenlijk helemaal moeten vermijden, maar dat is niet zo eenvoudig. Het is te vinden in alle pakjes, zakjes, kruidenmixen, bouillonblokjes, maggi, soeparoma enz. Vaak is het niet als monosodiumglutamaat op het etiket te vinden, maar onder een schuilnaam.

De meest voorkomende zijn:

- Gehydroliseerd (plantaardig) eiwit
- Extract van plantaardig eiwit
- Sodium caseïnaat
- Kunstmatige aroma's
- Natuurlijke aroma's
- MSG
- Vetsin(n)
- Gehydrogeneerde plantaardige olie
- Calcium caseïnaat
- Gistextract (alleen als het op een natuurlijke wijze uit verse gist wordt gehaald is het een natuurproduct! Helaas kan het ook bij biologische producten om de chemische variant gaan. Er is een grenswaarde bepaald van niet biologische producten die toch in een biologisch product mogen zitten)

Eén van de bijwerkingen van E 621 is dat het eetlustopwekkend is. Het verzadigingssysteem werkt niet of onvoldoende doordat het verzadigingshormoon wordt uitgeschakeld. Dit systeem geeft je bij goed functioneren het seintje dat je voldoende gegeten hebt. Het 'stopknopje' werkt bij gebruik van E621 niet meer, met als gevolg dat je door blijft eten!

E621 wordt daardoor o.a. in verband gebracht met obesitas, diabetes, migraine, hartkloppingen, opgezwollen ledematen en lippen. Het verstoort mogelijk de werking van de schildklier, waardoor je juist minder gaat verbranden en dus meer vetopslag krijgt.

E640-glycine (broodverbeteraar)

Komt voornamelijk voor in afbakbroodjes, croissants en stokbroden. Het is een natuurlijk aminozuur als onderdeel van eiwitten.

E950-Acesulfaam-K (zoetstof)

Deze zoetstof treffen we voornamelijk aan in light dranken, zoetjes, oploskoffie, noga, bonbons, kauwgom, kofficreamers en vruchtenyoghurt.



E951-Aspartaam (zoetstof)

Wordt voornamelijk toegevoegd aan light producten als suikervervanger. Light is not right! De stof is zeker 200 keer zoeter dan suiker. Naast de nadelige gevolgen voor je gezondheid geeft aspartaam ook gewoon het 'suiker' signaal af in de hersenen dat alsnog voor vetopslag zorgt. Echt vermijden!

Hoofdstuk 5

Verder in het boek.

Eet ik wel genoeg?

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 18

Bij een koolhydraatarm dieet bestaat de kans dat mensen te weinig eten en te weinig calorieën binnen krijgen. Je hoeft zeker geen calorieën te tellen maar houd wel in de gaten of er voldoende brandstof binnen komt.

Krijgt iemand te weinig koolhydraten binnen, dan kan dit uiteindelijk leiden tot een trager werkende schildklier en kan het lichaam geheel in de spaarstand terecht komen. Hiermee kun je juist gewichtstoename en andere gezondheidsproblemen veroorzaken. Zorg dat je cliënten niet gaan minderen op het totaal van koolhydraten, vetten en eiwitten.

Eet gevarieerd maar niet teveel, is het advies. Leer weer te luisteren naar het verzadigingsgevoel. En zorg ervoor dat deze goed kan werken. Dit kan door het programma goed en consequent te volgen.

5.2 Waarom glutenarm, koolhydraatbewust en lactosearm?

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 18 – 19

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

De darmen zijn essentieel voor een goede gezondheid en staan zelfs aan de basis ervan. Voeding is van grote invloed op de darmen, immers, het moet zorgen voor de vorming van goede bacteriën en een goede darmflora. Via de darmen worden afvalstoffen afgevoerd en hiervoor zijn vitaminen en mineralen nodig. Als deze er onvoldoende zijn, omdat de darmen niet goed gevoed worden of niet goed functioneren, dan worden de afvalstoffen opgeslagen in vetweefsel. Veel mensen hebben, soms zonder dat ze het weten, een gevoeligheid voor gluten en lactose. Ook kan het één het



gevolg zijn van het ander. Als we de hoeveelheid gluten en lactose verminderen wordt het immuunsysteem hiermee niet langer belast en kan het herstellen en opbouwen.

“Ik heb geen darmklachten hoor, dus ik hoef niet glutenarm te eten!” Een veel gehoorde reactie. Echter, er kan ook een glutengevoeligheid zijn zonder dat zich dit uit in specifieke darmklachten. Extreme vermoeidheid kan ook een signaal van glutengevoeligheid zijn, net zoals astmatische symptomen en zenuwachtigheid. Er is zelfs een link tussen glutengevoeligheid en autisme en Alzheimer. Niet dat deze door het vermijden van gluten te voorkomen of genezen zijn, maar de symptomen kunnen er door verminderen. Door de grote diversiteit aan klachten kan het soms moeilijk zijn om gluten intolerantie vast te stellen. Overigens wisten ze binnen de Chinese geneeskunde al lang dat zuivel niet goed is voor je gezondheid!

Wat zijn gluten? Gluten zijn een vorm van eiwitten. Het zit in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Het probleem zit in het bijzonder bij de gluten die de stof gliadine bevatten. Gliadine kan zich fors agressief gedragen in de darmen, coeliakie veroorzaken en de doorlaatbaarheid van de darmslijmvliezen aantasten.

Gliadine is populair om mee te werken in de voedingsmiddelenindustrie vanwege de grote plakkracht. Hierdoor is het een ideaal bestanddeel voor bijvoorbeeld je pizzabodem. Door de kruising en veredeling van tarwe zit hier tegenwoordig meer gliadine in (lees het boek broodbuik maar!). Daarnaast speelt de grote hoeveelheid waarin het genuttigd wordt ook een rol. Er worden in ons westerse voedingspatroon enorm veel tarwe en gluten gegeten: brood bij ontbijt, brood bij de lunch, een reepje tussendoor, koekjes, toastjes, crackertjes, enz. De basis van elke maaltijd bestaat bijna uit tarwe en gluten. Help de cliënt bij het zoeken naar glutenvrije producten. In de supermarkt zijn er inmiddels genoeg te vinden. Zorg wel dat er goed op de etiketten wordt gekeken, want veel producten bevatten smaakversterkers of te veel suikers!

Bij glutengevoeligheid ontstaat dus vaak een vitamine- en mineralentekort. Het lichaam gaat dan vragen om voeding. Om goede voeding. Helaas wordt die schreeuw om voeding vaak ingevuld met vulling: de cliënt krijgt eetbuien. Hierdoor kan hij/zij naast de al aanwezige klachten ook nog eens obesitas ontwikkelen.

‘Zuivel en darmen zullen elkaar niet omarmen’, is een gezegde. Lactose wordt door het enzym lactase in de dunne darm gesplitst in de twee kleinere bestanddelen glucose en galactose. Alleen door deze splitsing kan lactose via de darmwand goed worden opgenomen in het bloed. Als er voldoende lactase aanwezig is dan is er dus niets aan de hand. Bij een lactose-intolerantie is er een tekort aan lactase. De lactose komt dan ongesplitst in de dikke darm terecht en kan gaan gisten met de aanwezige darmflora. Er ontstaat een soort plak die aan de darmwand blijft kleven. Vitamines en mineralen kunnen niet goed worden opgenomen en er kunnen tekorten optreden.



Melk en andere zuivelproducten stimuleren de slijmvliezen. Veel mensen ervaren bij het drinken van melk dan ook een slijmerig gevoel in de mond en dit is voor sommigen aanleiding om te stoppen met het gebruik ervan. Eigenlijk een kwestie van goed luisteren naar je lichaam! Die slijmerige substantie ontstaat ook in je darmen. Door het gebruik van zuivelproducten kunnen er klachten ontstaan aan het spijsverteringssysteem, verkoudheid, astmatische klachten, hooikoorts en holteontstekingen. Ook al heb je geen aangetoonde lactose-intolerantie, dan nog is de slijmlaag die zuivel veroorzaakt slecht voor de opname van voedingsstoffen.

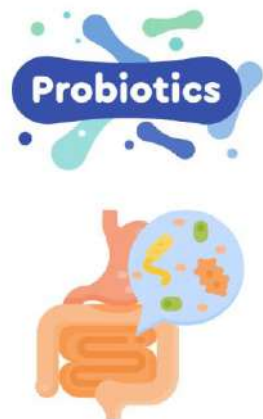
Zoals we al besproken hebben is het zomaar weglaten van koolhydraten geen goede keuze. Ons lichaam heeft ze hard nodig! Een gebrek aan koolhydraten veroorzaakt een tekort aan voedingsstoffen en vertraagt de schildklier. Er zijn veel voedingsprogramma's die koolhydraatvrij of arm promoten. Wees hier echt kritisch op!

5.3 Probiotica, kun je dat eten?

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5: Blz. 20.

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

De darmen zijn de basis van onze gezondheid. In de module "Microbioom" gaan we hier dieper op in.



Hoofdstuk 8

Verder in het boek.

5.6 Waarom citroensap?

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 5.6: Blz. 24

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.



**Veel succes en plezier met de lesstof uit
module 1 RefleX Natuurlijk (w)eten.**





Heb je vragen? Stel ze gerust, ik help je graag.

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

