



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



PuurGezond cursus

Werken aan je

weerstand!



Boost jouw immuunsysteem

Info

Weerstand en ziekte
Voordelen van een goede weerstand

Praktisch

Tips & trics

De 10 beste adviezen voor je weerstand

Week menu en recepten



Werk aan je weerstand met PuurGezond

Je lichaam wordt continu blootgesteld aan ziektekiemen zoals bacteriën en virussen en schadelijke stoffen. Om je daar zoveel mogelijk tegen te beschermen wordt er goed samengewerkt in je lichaam door allerlei verdedigingsmechanismen. Samen noemen we dat je afweersysteem of immuunsysteem. Het is een ingenieus en sterk mechanisme. En jij kunt je immuunsysteem een handje helpen bij de afweer.

Weerstand en ziekte

Waarom is die weerstand nou zo belangrijk? Het hele jaar door, is je weerstand je beste vriend. Door goed voor je weerstand te zorgen, kan deze voor een minder heftige en korter durende verkoudheid of infectie zorgen dan bij iemand met een minder "fitte" weerstand. Heb je een goede weerstand dan word je niet zo snel ziek.

Voorkomen is beter dan genezen

Je kunt zelf veel doen om te zorgen dat je niet verkouden of ziek wordt. Hygiënemaatregelen nemen zoals vaak handen wassen en afstandhouden van mensen met een besmetting. Maar ook is het belangrijk om voldoende te slapen, genoeg water te drinken, voldoende te bewegen en rust in te plannen als je stress ervaart. En gezond eten! Je kunt met gezonde voeding niet helemaal voorkomen dat je ziek wordt, wel kun je hiermee je weerstand op peil houden en knap je ietsje sneller op.

Besmetten

Ziekten als verkoudheid en griep worden veroorzaakt door een virus, dat verplaatst zich van mens naar mens en laat zich niet zomaar tegenhouden. Een virus weet je namelijk goed te bereiken. Via het ademvocht van je reeds besmette partner en collega bijvoorbeeld, of via een deurbel, lichtknop, kraan en ga zo maar door. Regelmatig je handen wassen kan helpen. Een papieren zakdoek gebruiken en direct weggooien na het snuiten van je neus draagt ook bij. En niet in contact komen met geïnfecteerde mensen.

Vitamine C

Nu denkt iedereen te weten wat je tegen een opkomende verkoudheid kunt doen: een flinke dosis vitamine C nemen! Dat vitamine C een verkoudheid kan voorkomen, is echter nooit door wetenschappelijk onderzoek bewezen. Hooguit kan veel vitamine C een verkoudheid met een halve dag bekorten. Wel kan een langdurig tekort aan vitamine C je weerstand verminderen, maar door een PuurGezond voedingspatroon aan te houden, krijg je in principe genoeg vitaminen binnen. Vitamine C zit vooral in groenten en fruit en juist daarvan eet je ruim voldoende als je volgens de PuurGezond visie eet.

Toch ziek?

Ben je toch ziek geworden en heb je koorts? Neem dan vooral geen pijnstillers. Deze onderdrukken de koorts en hiermee ook de werking van je afweersysteem. Door het gewoon uit te zweten kan je lichaam het virus bestrijden. Geef je lijf wel de goede munitie: voldoende slaap en gezonde voeding.



De 3 voordelen van een goede weerstand

Een goede weerstand levert je 3 belangrijke dingen op:

1. Meer energie

Als je weerstand goed is, zit je lekker in je vel en heb je energie voor tien! Meer energie betekent vaak dat je opgewekter en actiever door het leven gaat. Misschien stofzuig je nog "wel even" het huis of bedenk je 's avonds ineens om nog een blokje om te maken. Jij kan de wereld aan en je lijf voelt fit!



3. Veerkracht

Herken je dit, je bent hangerig en loom, omdat je tegen een verkoudheid aan hikst. Het wordt je snel te veel en je bent prikkelbaarder dan anders. Elke tegenslag voelt loodzwaar en je wil het liefst onder de dekens kruipen. Kortom, je bent minder veerkrachtig dan normaal, want je lijf is immers bezig met andere zaken! Een goede weerstand maakt veerkrachtig. Alle energie en aandacht kan naar jouw prioriteiten.

2. Minder vaak ziek

Of je besmet wordt met een virus, heb je niet voor honderd procent in de hand. Het hoort ook bij het leven om soms een virus op te pikken waar je uiteindelijk weer van opknapt. Het verhogen van je weerstand kan je wel weerbaarder maken voor virussen. Zo kan een verkoudheid op je werk zo aan jou voorbij gaan, terwijl je collega misschien wel een week lang loopt te snotteren.

10 tips om je weerstand een boost te geven

Natuurlijk is voeding heel belangrijk voor een goede weerstand. Alle soorten bouwstoffen en vitamines zorgen ervoor dat jouw lichaam optimaal kan optreden tegen schadelijke binnendringers. Maar er is meer! Ook beweging, regelmaat en slaap zijn onmisbaar in een goed werkend afweersysteem. Met de volgende tips geef jij je weerstand een boost:

1. Eet belangrijke voedingsstoffen

2. Eet onbewerkt

3. Blijf op gewicht

4. Houd je buik in de gaten

5. Beweeg (buiten)

6. Focus op kleur

7. Zorg voor regelmaat

8. Ben lief voor je darmen

9. Slaap

10. Ontspan





*Eet belangrijke
voedingsstoffen*

Eet belangrijke voedingsstoffen

Een gezonde voeding levert vitamines en mineralen, die mogelijk gunstig zijn voor je weerstand. Er zijn aanwijzingen dat bepaalde voedingsstoffen een gunstige invloed kunnen hebben bij virusinfecties. Bijvoorbeeld vitamine C, D en het mineraal zink.

Vitamine C: zorgt dat je lichaam ijzer beter opneemt

Je kent vitamine C misschien vooral als antigriep- en verkoudheidsvitamine. Maar het doet meer. Dit vitamine zorgt ervoor dat je lichaam het ijzer uit plantaardige producten, ei en vleesvervangers gemakkelijker opneemt. IJzer is een belangrijk onderdeel van rode bloedcellen, die vervoeren zuurstof naar alle cellen in je lichaam.

Door bij elke maaltijd groenten of fruit (want vitamine C) te eten, help je bij de opname van ijzer. Een mandarijn bij je ontbijt, wat rauwkost of een kop soep bij je lunch en volop groenten bij je avondmaaltijd.

Vitamine D: speelt een rol bij de instandhouding van je weerstand

De huid maakt vitamine D aan met behulp van zonlicht, maar in wintermaanden onvoldoende. Vanaf ongeveer oktober tot april staat de zon (te) laag en wordt er bijna geen vitamine D aangeemaakt. Vitamine D heb je onder andere nodig voor sterke botten, gezonde spieren én een goede weerstand! Gelukkig kan het lichaam het te veel aan vitamine D gemaakt met de zomerzon opslaan. Deze voorraad komt in de wintermaanden goed van pas. Ook zijn er voedingsmiddelen die deze vitamine bevatten. Van nature komt vitamine D veel voor in vette vis en roomboter, maar ook in kleine hoeveelheden in vlees, eieren en zuivelproducten. Ben je zwanger, heb je een donkere huidskleur of kom je niet veel buiten, dan is het advies om elke dag een supplement te nemen van met 10 mcg vitamine D. Ook vrouwen boven de 50 jaar doen er goed aan elke dag 10 mcg vitamine D extra te slikken. Als je 70+ bent is het

advies, voor vrouwen én mannen, zelfs 20 mcg per dag.

Zink: zorgt ervoor dat het afweersysteem goed werkt

Zink is een mineraal dat in kleine hoeveelheden in onze voeding zit. Zink is onder andere betrokken bij een goede stofwisseling en een goede werking van het afweersysteem. Zet dus elke week kaas, vis, noten en eieren op het menu voor een portie zink!

Slik niet teveel

Als iemand een tekort heeft aan een van deze voedingsstoffen dan is het extra slikken ervan gunstig voor de duur van bijvoorbeeld luchtweginfecties. Megadoseringen zijn niet verstandig en er is geen bewijs dat het extra helpt. Het kan zelfs schadelijk zijn!

Neem dus geen hoge doseringen, niet meer dan 500 mg vitamine C (6 à 7 keer aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)), 20 mcg vitamine D (4 keer de ADH) en 25 mg zink (2 à 3 keer de ADH).

Als je niet vooruit te branden bent...

Voel je je moe en heb je weinig energie om iets te ondernemen? Een avondje vroeg naar bed kan soms helpen, maar ook met voeding kun je je lichaam oppeppen. De belangrijkste voedingsstoffen als het gaat om genoeg energie zijn: ijzer, vitamine B12 en het minder eten van suikers.

IJzer: per se nodig om je energiek te voelen. In je bloed zit hemoglobine. Hemoglobine is een onderdeel van rode bloedcellen, en rode bloedcellen vervoeren zuurstof door je lichaam. IJzer helpt zo dus mee om de zuurstof die je inademt naar alle plekken in je lichaam te brengen. Bij een tekort aan ijzer ben je vermoeid en snel buiten adem. Bij te weinig ijzer zie je ook een beetje bleek. Als je vermoedt dat je een ijzertekort hebt, is het verstandig naar je huisarts te gaan. Via een bloedonderzoek kan een eventueel tekort vastgesteld worden.

IJzer zit vooral in vlees, vis en kip, ei, verrijkte vleesvervangers, volkorenproducten, peulvruchten, noten en donkergroene bladgroenten als spinazie, paksoi en andijvie.

Vitamine B12: voor je dagelijkse energie. Ook B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, en heeft zo indirect invloed op het zuurstoftransport in je bloed. Daarnaast draagt vitamine B12 onder andere bij aan de energievoorziening en kan het bepaalde vormen van bloedarmoede voorkomen. De belangrijkste klacht van bloedarmoede is vermoeidheid, maar ook bleek zijn, duizeligheid en hoofdpijn zijn symptomen. Vitamine B12 zit vrijwel alleen in producten als vlees(waren), vis, eieren en zuivel. Normaal gesproken levert dit voldoende vitamine B12. Maar misschien was het je al opgevallen: alle voorbeelden zijn dierlijke producten. Wie veganistisch eet en geen dierlijke producten gebruikt, heeft een grotere kans op een tekort. De Gezondheidsraad adviseert deze mensen om vitamine B12 te sup-

pleren. Als je vegetarisch eet en wel zuivelproducten en eieren gebruikt, is het weglaten van vlees niet direct een probleem.

Suikers: eet er liever niet meer, maar juist minder van.

Voor meer energie is het verstandig om suikerrijke producten te beperken! Tuurlijk, op korte termijn geven suikerrijke producten je lichaam behoorlijk wat energie. Maar zodra ze zijn uitgewerkt, voel je je vermoeider dan daarvoor. Dat zit zo: suikers zijn makkelijke verteerbare koolhydraten die snel worden afgebroken in het lichaam waardoor het suikergehalte in je bloed snel stijgt. Als gevolg geeft je lichaam snel insuline af zodat de overtollige suikers uit je bloed worden gehaald en afgevoerd worden naar de rest van je lichaam. Die piek aan suiker in je bloed geeft een tijdelijke energiekick. Maar door de sterke daling daarna krijg je juist weer een dip. Het gevolg: je krijgt meteen al weer zin in iets suikerrijks. Zo beland je in een vicieuze cirkel en blijf je je moe voelen. Als het je lukt die cirkel te doorbreken door minder zoetheid te eten en te drinken, ga je je al snel energiever voelen. Pluspunt: binnen 2-3 weken ben je de zoete smaak ontwend.





Eet onbewerkt

Eet onbewerkt

Voeding is van invloed op de werking van ons immuunsysteem. Het is geen garantie tegen ziekte, maar een gezonde, zo min mogelijk bewerkte voeding is een goede (langetermijn) investering voor je weerstand. Sommige voedingsmiddelen zijn gunstiger voor het immuunsysteem dan anderen.

Ontstekingsremmend

Gunstig zijn de zogenoemde anti-inflammatoire voedingsmiddelen. Dit zijn onbewerkte voedingsmiddelen die ontstekingsremmend werken in het lichaam, zoals groenten, fruit, noten, olijfolie en vette vis. Als je vooral onbewerkte voeding eet, krijg je een optimale mix van alle voedingsstoffen binnen en eet je ook nog eens heel smaakvol!

Sterk bewerkte producten

Juist ongunstig zijn sterk bewerkte voedingsmiddelen zoals gefrituurd voedsel, frisdrank, geraffineerde granen en bewerkt vlees. Dat zijn juist inflammatoire voedingsmiddelen die ontstekingen in je lichaam juist uitlokken.

Sterk bewerkte voeding herken je aan lange ingrediëntenlijsten en een zeer lange houdbaarheid. Voedingsmiddelen als zakjes soep, kant-en-klare aardappelsalades en frikandellen hebben nog maar weinig met het oorspronkelijke product gemeen. Door de sterke bewerking gaan juist de belangrijke voedingsstoffen als vitamines en antioxidanten verloren.

De voedingsmiddelen uit de [PuurGezond piramide](#) bestaan uit onbewerkte producten met een hoge voedingswaarde en nutriëntendichtheid. Dat betekent dat er per 100 gram erg veel gezonde stoffen in zitten! Met PuurGezond krijg je 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van de meeste vitamines, mineralen, essentiële vetzuren en vezels binnen en dat is dus een goede basis voor een sterke weerstand.



A close-up photograph of a person's feet standing on a white mechanical scale. The scale's dial is visible in the bottom left corner, showing a scale from 0 to 100 with markings every 20 units. The person's feet are positioned centrally on the scale's platform. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the Dutch text 'Blijf op gewicht' in a black, italicized font. Two horizontal dotted lines are positioned above and below the text within the white box.

Blijf op gewicht

Blijf op gewicht

Als we het hebben over weerstand kunnen we niet om een gezond lichaamsgewicht heen. Het immuunsysteem hangt bijvoorbeeld samen met de BMI en de buikomvang. Wie te zwaar is, heeft een minder goed werkend afweersysteem.

Het immuunsysteem reageert daardoor minder goed op ziekteverwekkende bacteriën en virussen, waardoor vooral bij iemand met overgewicht bacteriën of virussen zich sneller kunnen vermeerderen. Door (een paar kilo) af te vallen produceert het lichaam minder leptine, met minder kans op laaggradige ontstekingen. Je leest daar op de pagina 13 meer over.

Wie te zwaar is, heeft een minder goed werkend immuunsysteem

Metten = weten

Het is een gezonde gewoonte om jezelf regelmatig te wegen en te kijken of je gewicht een beetje constant blijft.

Maar wat te doen als je geen weegschaal hebt? Of als je een hekel aan de weegschaal hebt? Of als je merkt dat je je humeur laat verpesten door het getal op de weegschaal?

1. Neem je lievelingsspijkerbroek en trek die elke week even aan. Je voelt het vanzelf als ie strakker of wijder komt te zitten.
2. Meet je middelomtrek. Doe dat op het smalste deel van je middel, tussen je onderste rib en de bovenkant van je heup. Hou niet je adem in. Vind je het lastig het smalste deel te vinden, meet dan rond je navel.
3. Bekijk jezelf in de spiegel. Doe dit zonder kleren, bijvoorbeeld als je net uit de douche komt of jezelf insmeert met bodylotion. Check elke week of je figuur verandert.





*Houd je buik
in de gaten*



Houd je buik in de gaten

Een teveel aan buikvet is een grote boosdoener.

Vetvoorraad in je lichaam is niet alleen een opslag van energie, maar ook een soort orgaan dat bijvoorbeeld hormonen produceert. Dit heeft gevolgen voor je immuunsysteem.

Het is vooral belangrijk om niet te veel buikvet te hebben. Net als het hart, de lever en de darmen is buikvet een orgaan. Mét functies. Zo produceert juist buikvet bijvoorbeeld het hormoon leptine. Dit hormoon is berucht omdat het "laaggradige ontstekingen" in het lichaam kan veroorzaken. Die ontstekingen geven geen koorts, maar door deze laaggradige ontstekingen is de kans op een hoge bloeddruk en ziekten als diabetes type 2 wel groter. Ook het immuunsysteem wordt door de laaggradige ontstekingen extra belast en uit balans gebracht. Als dit lang aanhoudt, resulteert dit in een verminderde weerstand tegen infecties.

*De vetvoorraad in je lichaam
is een soort orgaan,
dat bijvoorbeeld hormonen
produceert*

*Beweeg
(buiten)*



Beweeg (buiten)

Bewegen is goed voor je weerstand. Maar dan moet je wel minimaal een half uur per dag stevig aan de wandel.

Bij de afweer spelen gespecialiseerde cellen een rol. Die cellen worden ook wel "killer cellen" genoemd. Ze behoren tot het aangeboren immuunsysteem en scannen alles wat het lichaam binnenkomt. Indien nodig "killen" ze. Begrijpelijk dat deze cellen dus erg belangrijk zijn voor de afweer. Beweging stimuleert de activiteit van deze speciale cellen. Door te bewegen, werken hart en bloedsomloop beter waardoor de "killer cellen" beter over het lichaam verdeeld worden. Dat is gunstig voor de afweer.

Daarnaast is aangetoond dat regelmatige fysieke activiteit en lichaamsbeweging de veroudering van het immuunsysteem kunnen beperken of vertragen.

Een onderzoek dat gedaan is bij mensen met overgewicht en diabetes type 2 laat zien dat bewegen helpt bij het verminderen van laaggradige ontstekingen en de hoeveelheid buikvet. Dit kun je doen:

Een half uur per dag matig intensief bewegen is wel het minimale wat je moet (en kunt) doen. Door hier vaste gewoonten van te maken, komt bewegen in je systeem. Denk aan:

- dagelijks - in stevig tempo - de hond uitlaten
- een vaste wandelochtend met een vriendin
- een sportavond in groepsverband
- op werkdagen fietsend naar het werk

Echt heel fanatiek en op hoog niveau sporten is niet nodig en voor het immuunsysteem ook minder gezond. Een te hoge intensiteit vraagt zoveel van je lichaam dat je afweer dan juist minder functioneert. Wandel dus liever vijf keer per week een uur dan ongetraind een marathon te lopen.

Extra voordelen van buiten bewegen:

- Natuur, zoals de bossen en duinen werken stressverlagend.
- Buiten bewegen betekent gratis vitamine D via de zon (ga in de herfst- en wintermaanden het liefst tussen 11.00 – 15.00 uur naar buiten).
- Je haalt letterlijk een frisse neus en dat kan soms hetzelfde effect hebben als een kop koffie: je bent weer alert!





*Focus
op kleur*

Focus op kleur

Groenten en fruit zijn er in alle kleuren van de regenboog. Wist je dat iedere kleur weer andere gezonde stoffen bevat?

Als je ooit de kleur van een ongezonde maaltijd hebt vergeleken met een gezonde maaltijd, dan heb je vast wel eens het verschil in kleur gezien. Pizza, patat en pannenkoeken hebben allemaal dezelfde goudgele kleur, terwijl een ovenschotel met groenten en zalm barst van de kleuren. Elke kleur heeft zijn eigen kracht en daarom is het goed om veel te variëren. Zo krijg je regelmatig van elke gezonde stof iets binnen.

Breng in je dagelijkse eetpatroon genoeg variatie aan zodat je alle kleuren binnenkrijgt.



Rood

Rood voor de weerstand tegen ziekten. Aardbeien bevatten veel vitamine C, meer zelfs dan sinaasappels. Watermeloen en tomaat zijn zo mooi rood door de antioxidant lycopene, waarvan gedacht wordt dat het helpt beschermen tegen prostaatkanker. Kortom: rode kleuren lijken dus goed voor je weerstand.



Groen

Groen voor de bloedvaten. Kiwi's en groene appels zitten vol gezonde stoffen waar je bloedvaten blij van worden, zoals de antioxidant quercetine. En wat dacht je van broccoli, spruitjes en spinazie: allemaal rijk aan ijzer en vitamine C. En wat dacht je van kruiden? Peterselie, koriander, bieslook en munt staan bol van de antioxidanten! Strooi het rijkelijk over warme schotels en salades. Of maak er met olijfolie en wat noten een lekkere "pesto" van.



Oranje

Oranje voor de ogen. Nectarines, abrikozen, perziken, sinaasappels, mandarijnen, pompoen en wortel kleuren zo mooi oranje door een gezond stofje: bètacaroteen. Dit is de voorloper van vitamine A en dat is goed voor je ogen.



Geel

Geel voor de bloeddruk. Geel fruit als honingmeloen en bananen en ook gele courgettes bevatten veel kalium. En dat is goed voor je bloeddruk!



Paars

Paars voor de hersenen. Blauwe bessen, bosbessen, bramen, zwarte bessen, pruimen en aubergine krijgen hun kleur door anthocyanen. Gedacht wordt dat deze natuurlijke kleurstoffen een gunstige invloed hebben op onze hersenen en het geheugen.

.....

Elke kleur heeft zijn eigenkracht en daarom is het goed om veel te variëren

.....

The background is a collage of blue-tinted images. At the top, a large clock face shows numbers 1, 12, 10, and 9. Below it, a calendar grid is visible with days of the week and dates. At the bottom, a spiral-bound notebook is shown with a pen resting on it. The overall theme is time and organization.

*Zorg voor
regelmaat*

Zorg voor regelmaat

Mensen zijn gewoontedieren. Daarom is het zo lastig om “slechte” gewoonten af te leren. Wie structuur heeft in de week, wijkt daar minder makkelijk van af. Als jij weet wat je gaat eten voor lunch (en daar ook de boodschappen voor in huis hebt), kies je minder snel voor een kaasbroodje bij de bakker omdat je daar toevallig langskomt. Voorbereiden, vooruitdenken en plannen zijn essentieel voor gezonde gewoonten dus voor je weerstand!

Tips voor meer regelmaat en structuur:

Koop wekelijks flink in

Koop wekelijks flink groenten en fruit in. Misschien ga je in het weekend even zitten voor het uitzoeken van gezonde recepten of kook je liever uit de losse pols. In beide gevallen kun je een lijstje van producten maken die je nodig hebt. Zorg daarnaast standaard voor een goede voorraad aan gezonde basisproducten: blikjes peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, kapucijners en linzen), zilvervliesrijst, quinoa, vis in blik, tomatenblokjes en kokosmelk. En natuurlijk ook wat gezonde snacks, zoals pure chocolade, noten en snoeptomaatjes. Met wat vlees, vis of vegetarische vervanging in de vriezer heb jij altijd alle spullen in huis voor een gezonde maaltijd en neemt de neiging naar ongezond voedsel af.

Plan je beweging

Als je je beweging inplant voor de hele week, dan is het waarschijnlijk dat je dit ook opvolgt. Hoe langer je vaste momenten hebt in de week om te gaan bewegen of sporten, hoe groter de kans dat het een vaste (nieuwe) gewoonte wordt. En voordat je het weet, kun je niet meer zonder! Maandag een ochtendwandeling, woensdagavond yoga en op zaterdag tennissen met een vriendin. Heerlijk toch?

Eet regelmatig

Ontbijt, lunch en dineer elke dag rond een vast tijdstip. Sommige mensen houden er écht niet van om te ontbijten. Heb je geen honger als je opstaat, ga dan eerst iets anders doen. Maak een wandeling, doe wat huishoudelijke klusjes of kleed je eerst aan. Als je pas daarna honger hebt, is het prima om dan pas te ontbijten. Sla je ontbijt niet over, want dan bestaat het gevaar dat je later op de dag meer gaat snacken. Drie maaltijden per dag zouden in principe voldoende verzadiging en voedingsstoffen moeten geven voor de hele dag. Red je het daar niet mee, neem gerust een tussendoortje, zoals een schaalje kwark of een stuk fruit. Red je het zonder tussendoortje? Prima! Het gaat allemaal om het vinden van je eigen ritme. Het ritme dat bij jou past.

Houd jezelf voor de gek

Verstop ongezond voedsel en plaats gezonde dingen in het zicht. Deze truc wordt ook wel nudging genoemd. Je geeft jezelf een zetje in de goede richting door iets in je omgeving te veranderen. Je kent het principe vast wel, er was geen haar op je hoofd die zin had in drop tot je langs een droppot liep... Het kan zomaar zijn dat je hand toch achteloos in de droppot belandt. Eten dat in ons vizier staat en makkelijk te bereiken is, daar eten we meer en vaker van. Dit kun je ook inzetten om gezonder te eten! Zet je fruitschaal op een zichtbare plek in huis, de snoeptomaatjes op het aanrecht en plaats in je koelkast op ooghoogte alleen de gezonde producten. Een lekker kaasje kun je beter in de onderste lade verstoppen.



*Wees lief voor
je darmen*

Wees lief voor je darmen

Je darmen zijn het enige orgaan dat direct in contact staat met de buitenwereld. Je darmen hebben namelijk een in- en uitgang (van mond tot kont) en dat maakt het extra belangrijk om je darmen in topconditie te houden zodat schadelijke indringers geen kans krijgen.

Microbioom

Naar schatting hebben we wel 10 keer zoveel micro-organismen op ons lijf als er lichaamscellen zijn. Deze zitten overal: op onze huid, haar, in onze mond, in de vagina en vooral: in de darmen. Daar zijn miljarden bacteriën, schimmels, virussen en kleine beestjes aanwezig. Al die micro-organismen in je darm worden je darmmicrobioom genoemd. Dat microbioom helpt ons lichaam beschermen tegen ziekteverwekkende indringers, het regelt het immuunsysteem, helpt bij de spijsvertering, maakt vitamines en beïnvloedt zelfs ons lichaamsgewicht en onze stemming.

Kauwen

Je kunt je darmmicrobioom versterken. Gezond eten zorgt ervoor dat de bacteriën in je darmen ook goed kunnen groeien. Gevarieerd eten, met veel verschillende plantaardige producten, is het belangrijkste. Plantaardig eten bevat vezels en die leveren een voedingsbodem voor de bacteriën in de darm. Maar het gaat er niet alleen om wát je in je mond stopt, maar ook hóe je dat doet. Een goede vertering begint bij rustig eten en goed kauwen. Als je niet goed kauwt, vraagt dat (te) veel van je spijsverteringskracht. Kijk tijdens de maaltijd ook niet op je telefoon, want dan raken je hersenen afgeleid. Als je eet zonder afleiding, krijgen de hersenen een seintje om spijsverteringsenzymen en hormonen aan te maken. Dan verloopt de vertering beter.

Vezels

De micro-organismen die in je darmen leven, spelen een belangrijke rol bij het in stand houden van je weerstand. Je moet ze dus gunstig stemmen. Dat doe je door vezelrijk te eten, want daar houden ze van. Veel vezels vind je in plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten (rauw en gaar) en fruit, noten, zaden, havermout en peulvruchten. Varieer met verschillende vezels, want alle vezels geven jouw darmbacteriën weer andere voeding.



.....

Veel vezels vind je in plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten (rauw en gaar) en fruit, noten, zaden, havermout en peulvruchten

.....

Speciale groenten

Sommige groente bevatten zogenaamde prebiotische vezels. Deze vezels kunnen de groei van goede bacteriën in de darm extra gunstig beïnvloeden. Groenten die rijk zijn aan deze vezels, zijn aardpeer, witlof, artisjok, prei, knoflook, asperges en schorseneren. Deze groenten zouden we vaker op het menu moeten zetten. En het goede nieuws: je mag ze ook gerust in blik, glas of uit het vriesvak kopen. Let wel even op, het kan zijn dat je darmen moeten wennen aan deze nieuwe "gasten" en dat je een tijdje juist wat meer gasvorming ervaart. Je darmbacteriën zijn druk bezig met zich aan te passen!

Probiotica

Goede voeding is echt nummer één. Probiotica kunnen daarop een aanvulling zijn. Probiotica zijn producten waarin levende bacteriën zitten. Ze zijn te koop in supermarkt, natuurvoedingswinkels en drogist. De kunst is om de juiste probiotica te kiezen. Heb je verstopping, dan zijn andere probiotica nodig dan wanneer je weerstand wilt ondersteunen. Voor een goed advies op maat kun je naar een PuurGezond professional gaan. En mocht je op eigen houtje willen slikken: neem dan een product dat minstens één miljard levende bacteriën bevat, zonder suiker en ga voor een "breed spec-





Slaap

Slaap

Na een week slecht slapen, kan het immuunsysteem al minder goed werken.

Onderzoek laat zien dat het immuunsysteem van mensen die korter slapen (6 uur) minder actief is dan het immuunsysteem van iemand die langer slaapt (7 uur). Chronisch slaapegebrek leidt tot het ontstaan van kleine ontstekingen in het lichaam. Een keer een slechte nacht is natuurlijk niet erg. Dat kun je inhalen door de avond erna eerder naar bed te gaan. Merk je dat je vaker slecht slaapt doordat je bijvoorbeeld moeilijk in slaap valt of 's nachts vaak wakker ligt? Dan zijn deze slaaptips handig:

- Zorg dat je iedere nacht de tijd hebt om ongeveer 8 uur te slapen. Moet je 's ochtends om 6.30 uur op, dan is 22.30 uur dus een goede tijd om te gaan slapen.
- Houd zoveel mogelijk een vast slaapritme aan zoals vaste tijden en gewoonte.
- Zorg voor ontspanning voor het slapen. Denk aan lezen, vrijen, mediteren of een korte avondwandeling.
- Zorg dat je slaapkamer koel en donker is en dat je beddengoed fris is.



Ontspan



Ontspan

Stress is niet gunstig voor je immuunsysteem. Stress kan de kracht van je weerstand ondermijnen.

Cortisol is een stresshormoon. Het is een belangrijk hormoon dat altijd in kleine hoeveelheden aanwezig is in je lichaam. Ook als je ontspannen bent. Cortisol speelt bijvoorbeeld een rol bij het kloppen van je hart. In geval van stress maak je er meer van aan. Ook dat kan gunstig zijn omdat er door cortisol bijvoorbeeld meer suiker in je bloed komt, wat handig is als je in actie moet komen. Maar als je dagelijks stress ervaart, kan het cortisolgehalte blijvend te hoog zijn. En dat is niet gunstig omdat het kan leiden tot onder andere eetbuien, gewichtstoename (meer buikvet), een verstoorde nachtrust en een slechter werkend immuunsysteem.

.....

***Als je dagelijks stress ervaart,
kan je cortisolgehalte blijvend
te hoog zijn***

.....

Dit kun je doen:

Neem regelmatig de tijd om je lichaam de kans te geven stresshormonen af te voeren.

Tips:

- Plan bijvoorbeeld wekelijks een dag voor jezelf of je gezin, zonder verdere afspraken en doe dingen die ontspanning geven.
- Neem elke dag een moment om ontspannen te genieten van een tijdschrift, een boek of luister naar je lievelingsmuziek in een lekkere stoel.
- Heb je veel to-do's in je hoofd: werk met een lijstje. Zo kun je je gedachten "parkeren". Dat geeft rust.
- Beweeg (het liefst dagelijks) in de buitenlucht. Buiten bewegen ontstrest!
- Praat of schrijf als je ergens mee zit. Bel een vriend(in) om je hart te luchten, praat met een collega of schrijf dingen (in een dagboek) van je af. Als je psychische klachten hebt, is het raadzaam een coach of psycholoog in de arm te nemen die je kan helpen met het ordenen van je gedachten.
- Probeer eens een online yogales of een geleide meditatie via Spotify.



Kippensoep

Toch ziek? Geef je lijf de goede munitie: voldoende slaap en gezonde voeding. Kippensoep is ook een goed idee, en niet alleen omdat je oma erbij zweert. Er zijn aanwijzingen dat kippensoep een stofje bevat dat je lichaam helpt bij het bestrijden van een verkoudheid. En alleen de warmte van soep in het algemeen kan een verkoudheid al verlichten. Lekker oplepelen dus!



Recept kippensoep:

Hak 1 hele soepkip (of 4 kippenbouten), in stukken. Doe de kip in een pan met koud water en laat dit een kwartiertje staan. Giet het af en gooi het troebele weekwater weg.

Snij ondertussen 3 winterwortels en 3 stengels bleekselderij in stukken, pel 2 uien en halveer ze. Doe de kip met de groenten, 3 theelepels peperkorrels en 1 theelepel zout in een grote soeppan. Schenk er water op (de kip moet ruim onder water staan). Breng het aan de kook. Zet het vuur heel laag (of gebruik een sudderplaatje) en laat de soep 5-6 uur trekken. Het vlees moet onder blijven staan. Voeg eventueel tussendoor wat water toe.

Zeef de bouillon. Haal ongeveer 200 gram van het kippenvlees van de botten af en snij dat in kleine stukjes. De rest kun je bewaren voor vulling van bijvoorbeeld ragout. Breng de gezeefde bouillon aan de kook. Snij 1 prei, 2 winterwortels, stukje knolselderij en 2 stengels bleekselderij in kleine blokjes. Kook de groenten met de stukje kippenvlees 5 minuten met de bouillon mee. Hak 2 handen peterselie fijn. Maak de soep op smaak met peper en zout en serveer met de fijngeknipte peterselie.



*PuurGezond
Slank Weekmenu
Weerstand*

Maandag

Ontbijt

Grapefruit met [gebakken havermout](#)

Kop thee of koffie

Lunch

[Salade met linzen en pompoen](#)

1 appel

Glas karnemelk

Avondeten

Glas water

Vegetarische steak tartare: zet, voor 2 porties, een koekenpan met een scheutje olijfolie op het vuur. Snij 250 gram kastanjechampignons in plakjes en bak ze in 4-5 minuten op hoog vuur. Als de champignons bruin en drooggebakken zijn, kun je ze van het vuur halen. Laat ze goed afkoelen. Snij 250 gram gekookte bieten fijn. Voeg de bieten en de champignons samen en hak fijn tot je de textuur van een steak tartare hebt. Doe het mengsel in een ruime kom. Snij 2 augurken, 1 kleine ui, 1 eetlepel kappertjes en een handje bladpeterselie heel fijn en voeg toe aan het bietenmengsel. Doe er 1 eetlepel mayonaise, 1 theelepel mosterd en 1 theelepel ketchup bij en meng het goed door tot het een geheel is. Voeg nu tabasco, peper en eventueel zout toe naar smaak.

Verdeel het mengsel over 2 borden en vorm het met een lepel tot een tartaartje. Lekker met een frisse salade en bijvoorbeeld [aardappelpartjes uit de oven](#).

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje rauwkost: worteltjes met een [hummus](#) dip

25 gram walnoten

Tips voordat je begint:

- Verdeling: dit menu bestaat dagelijks uit 3 hoofdmaaltijden en een aantal tussendoortjes per dag. Je kunt de tussendoortjes ook bij de hoofdmaaltijden eten.
- Water: drink veel water, dat is gezond en het ondersteunt je stofwisseling. Begin elke dag met 1 glas water voor het ontbijt, dat heb je al binnen!
- Links: als een recept onderstreept is, kun je er op klikken en kom je meteen bij het recept op onze website uit. Open deze download eerst op je laptop, tablet of smartphone.

Dinsdag

Ontbijt

Kom Griekse yoghurt met [granola](#) en gebakken appelpartjes met kaneel

Kop thee of koffie

Lunch

Zuurkoolsalade met sinaasappel: laat voor 2 personen 150 gram zuurkool uitlekken. Snij partjes uit 1 sinaasappel en pers 1 sinaasappel uit. Meng voor de dressing het sinaasappelsap met ½ theelepel Franse mosterd en 1 eetlepel olie. Trek de zuurkool uit elkaar en meng de dressing door de zuurkool. Verdeel over 2 borden en garneer elk bord met 1 eetlepel pecannoten

1 snee geroosterd zuurdesembrood met een plak harde geitenkaas

1 kiwi

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

[Taboulleh](#), bewaar een portie voor de lunch van morgen

[Griekse gehaktballetjes](#)

Glas water

Tussendoor

Thee, koffie en water

1 peer

6 snoeptomaatjes



Woensdag

Ontbijt

Shakshuka met puntpaprika's: snij voor 2 porties, 1 kleine rode ui in ringen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan en fruit de ui een paar minuten. Snij ondertussen 2 gekleurde paprika's in ringen.

Voeg toe aan de ui en bak 5 minuten op laag vuur mee. Snij 2 tomaten in blokjes en voeg dit toe.

Maak op smaak met paprikapoeder en peper.

Breek 2 eieren boven de pan en roer niet meer.

Laat de eieren in 6 minuten met de deksel op de pan op laag vuur stollen. Garneer met wat peterselie. Serveer hier eventueel een plak zuurdesembrood bij.

Kop thee of koffie

Lunch

1 kom kippensoep (zie recept pagina 27)

Taboulleh van gisteren

1 banaan

Beker halfvolle melk

Avondeten

Glas water

[Kabeljauw met notenkorst op spinaziestamppot](#)

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje rauwkost: plakjes komkommer en tomaat

1 eetlepel kwark met schijfjes nectarine of peer gebakken in wat boter

Donderdag

Ontbijt

Gekookt ei
2 volkoren knäckebröd dun besmeerd met room-
boter, 1 belegd met (geiten)kaas en 1 met appel-
stroop en plakjes appel
Rest van de appel
Kop thee of koffie

Lunch

Coleslaw: snij voor 2 personen 150 gram spits-
kool in hele dunne reepjes. Was en rasp 2 bospe-
nen. Maak een dressing van 2 eetlepels mayo-
naise, 1 eetlepels yoghurt, 1/2 eetlepel witte
wijnazijn, 1/2 theelepels mosterd en peper. Meng
de groente met de dressing en zet de salade mi-
nimaal 1 uur in de koelkast.
Eet hierbij een dikke plak zuurdesembrood be-
smeerd met wat boter
Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Glas water
[Preitaart](#)
Frisse groene salade bij met een [vinaigrette](#).

Tussendoor

Thee, koffie en water
1 mineola of 2 mandarijnen
25 gram paranoten

Vrijdag

Ontbijt

Ontbijtshake van 200 ml yoghurt, 1 kiwi, 1 banaan
en 3 eetlepels havermout
Kop thee of koffie

Lunch

Tomaten-sinaasappelsoep: maak voor 2-3 por-
ties, 1 winterwortel schoon en snij in blokjes. Pel
en snipper 1 sjalotje. Verhit in een pan 1 eetlepel
zonnebloemolie en fruit de wortel en ui ongeveer
3 minuten. Voeg 1 blik tomaatblokjes (of 500 gram
verse tomaten in stukjes) en gescheurde blaadjes
van 2 takjes basilicum toe. Voeg 250 ml bouillon
toe. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Pu-
reer de soep en voeg 125 ml vers geperst sinaas-
appelsap toe. Warm de soep nog even goed door
en breng de soep op smaak met peper.
Serveer de soep met volkoren knäckebröd. Wat je
over hebt kun je invriezen.
Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Glas water
[Mexicaanse kipsalade met zoete aardappel](#)

Tussendoor

Thee, koffie en water
Schaaltje rauwkost: reepjes bleekselderij
25 gram gemengde (ongebrande) noten



Zaterdag

Ontbijt

[Ontbijtmuffin](#)

1 gekookt ei

Klein glas sinaasappelsap (van 1 sinaasappel)

Kop thee of koffie

Lunch

Druivensalade: snij voor 2 porties 100 gram halloumi in plakken en bak in een droge koekenpan bruin. Snij 1 kleine rode ui in ringen. Verdeel 75 gram kropsla over 2 borden en leg hier de rode ui en 250 gram (gehalveerde) rode of witte druiven op. Verdeel de plakken halloumi en 50 gram gehakte paranoten over de salade.

Meng voor de dressing 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel wittewijnazijn en ½ theelepel honing en sprenkel de dressing over de salade.

Lekker met een stukje volkoren stokbrood

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Glas water

[Vegetarische paella](#)

Tussendoor

Thee, koffie en water

1 mandarijn en 1 kiwi

Schaaltje rauwkost: worteltjes



Zondag

Ontbijt

[Ontbijtcrumble](#)

Kop thee of koffie

Lunch

Tosti van 2 sneden volkoren zuurdesembrood belegd met bijvoorbeeld salami, tomaat en kaas

[Hier vind je meer tostitips](#)

Fruitsalade van appel, peer, vijg en druiven (maak ook meteen een portie voor tussendoor)

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Glas water

Chinese fondue: voor 2 porties snij je 100 gram ossenhaas en 100 gram varkenshaas in heel dunne plakjes. Maak 50 gram sugarsnaps schoon en kook ze 2 minuten. Maak 1 paprika en 3 stengels bleekselderij schoon en snij deze in dunne reepjes. Borstel 125 gram oesterzwammen schoon en snij deze in reepjes. Verwarm 1 liter kippenbouillon in een fonduepan. Bereid 125 gram mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak 2 bosuitjes schoon en snij in ringetjes. Hak 3 takjes peterselie fijn. Verdeel de bosui en peterselie over 2 soepkommen. Leg op een schaal het vlees en de groente. Zet de kippenbouillon in de fonduepan op tafel en laat zachtjes koken. Kook aan tafel stukjes vlees en groente in porties gaar. Gebruik hiervoor eventueel speciale Chinese schepnetjes. Dip het vlees in ketjap-of [chilisaus](#).

Klaar met fonduen? Doe dan de mie in de kommetjes en schenk er de hete bouillon over. Breng de bouillon op smaak met wat ketjap.

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje yoghurt met 25 gram gemengde noten en drupje honing

Portie fruitsalade (van de lunch)



PUURGEZOND

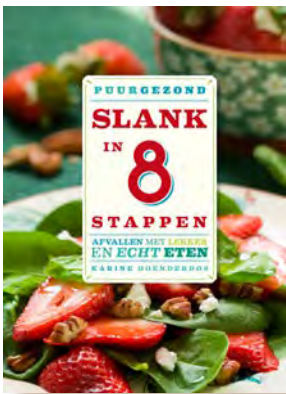
Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Is dit goed bevallen? Wil je meer?

In onze webwinkel kun je verschillende boeken van PuurGezond bestellen.

Met de **kortingscode WEERSTAND** ontvang je **10% korting** op je bestelling.



Slank in 8 stappen



7 inzichten
voor een blijvend goed gewicht



Eet meer!



Ook hebben we nog meer korte cursussen!

- [Hoe kan ik Mindful eten](#)
- [PuurGezond de overgang door!](#)
- [Hoe kan ik koolhydraatbeperkt eten?](#)
- [Hoe kan ik gezond vegetarisch eten?](#)
- [Hoe kan ik duurzamer eten?](#)

Wil je reageren op deze cursus?

Dat vinden we heel leuk!

Stuur je reactie naar info@puurgezond.nl



PuurGezonde groet,
Christel, Karine, Angela en Mary



PUURGEZOND

Alles wat je wilt weten
over écht gezond eten



Copyright

PuurGezond

PuurGezond cursus Werken aan je weerstand

© 2020, Scriptum communicatie over voeding

Uitgegeven in eigen beheer (info@scriptum-site.nl)

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

