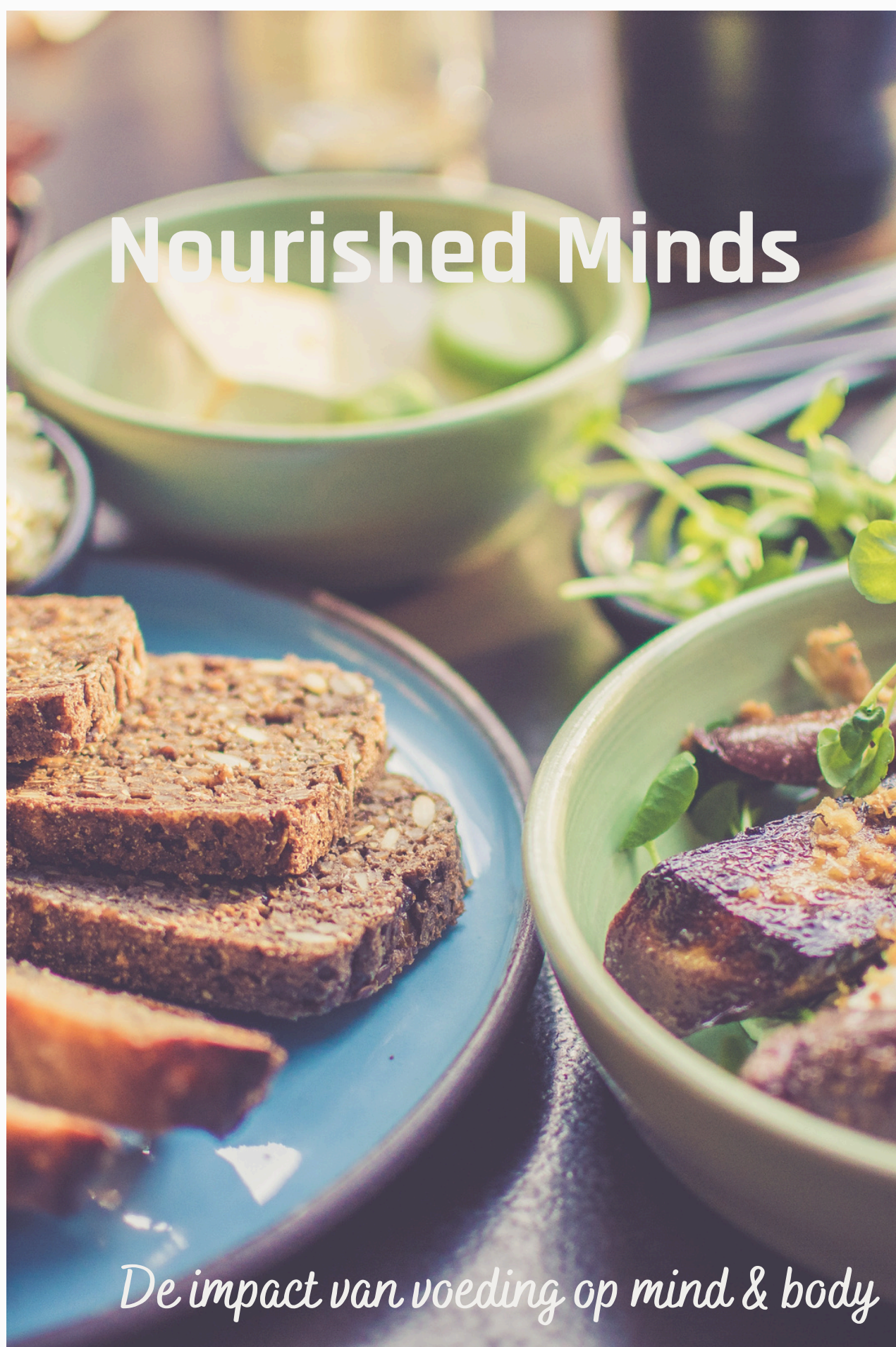




# Nourished Minds

*De impact van voeding op mind & body*

# Welkom

*Beste lezer,*

Ik ben blij je te mogen verwelkomen bij mijn e-book over voeding en energie. Dit boek is speciaal voor jou samengesteld, met als doel wat meer informatie te verschaffen over de impact van voeding op onze psyche. Of je nu al veel weet over voeding of net begint met het verkennen van dit onderwerp, ik hoop dat je waardevolle inzichten zult vinden die je aanspreken.

Maak er alvast jouw momentje van om dit e-book te lezen. Neem de tijd, ga comfortabel zitten en pak er gerust een warm drankje bij.

Ik geloof in een persoonlijke benadering als het gaat om voeding. Wat voor de één werkt, hoeft niet per se voor de ander te werken. Daarom deel ik de meest recente en betrouwbare richtlijnen en inzichten, zodat jij jouw eigen weg kunt vinden naar een levensstijl die aan jouw behoeften voldoet. Dit e-book is een startpunt, en ik moedig je aan om met een open geest en nieuwsgierigheid te lezen.

Dit e-book biedt algemene informatie en advies, maar is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd jouw behandelend arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener met vragen over je gezondheid of dieetwijzigingen.

Veel leesplezier en hopelijk tot gauw!

*Celine xo*



*01* Inleiding

*02* Voedingsstoffen: de basis

*03* Effect van voeding op ons stressmechanisme

*04* Welk voedingspatroon past bij mij?

*05* Het belang van water

*06* Food for mind, body & soul

*07* Tot slot



# 01

## INLEIDING

Ieder mens heeft verschillende elementen nodig om gezond te blijven: water, zuurstof, liefde, aanraking, sociale contacten, en natuurlijk... eten.

Voeding speelt een cruciale rol in ons dagelijks leven en heeft een directe invloed op onze gezondheid en welzijn. Goede voeding voorziet ons niet alleen van de **energie** die we nodig hebben voor onze dagelijkse activiteiten, maar onze voedingsmiddelen leveren ook de **bouwstenen** die onze cellen, weefsels en organen nodig hebben om gezond te blijven.

Te weinig energie kan leiden tot vermoeidheid, een verzwakt immuunsysteem en concentratieproblemen. Aan de andere kant kan een teveel aan energie bijdragen aan ongewenst gewicht en gezondheidsrisico's zoals diabetes en hartziekten.

Samen zullen we de basisprincipes van gezonde voeding verkennen en ontdekken waarom de juiste energie-inname essentieel is, vooral in het omgaan met stress. Ik deel bruikbare informatie die je eenvoudig in je dagelijkse leven kunt integreren.



# 02 VOEDINGSSTOFFEN: DE BASIS

Voedingsstoffen zijn betrokken bij vrijwel alle processen in het lichaam, van energieproductie tot celgroei en immuunfunctie. Ze zijn dus essentieel voor ons lichaam om goed te kunnen functioneren.

We kunnen deze onderverdelen in twee grote groepen, macro- en micronutriënten. Het verschil tussen beide ligt in de hoeveelheid die het lichaam ervan nodig heeft en hun functies in het lichaam. Ik licht beide even kort toe.

1) **Macronutriënten** zijn de voedingsstoffen die het lichaam in relatief grote hoeveelheid nodig heeft. Ze leveren energie essentieel voor groei, metabolisme en andere lichaamsfuncties.

De vier belangrijkste zijn water (deze topper krijgt een eigen hoofdstuk), koolhydraten, eiwitten en vetten.

# Macronutriënten

DOOR EEN GOEDE BALANS VAN DEZE MACRONUTRIËNTEN TE HANDHAVEN, KUN JE JE ENERGIE-NIVEAUS OPTIMALISEREN EN JE ALGEHELE GEZONDHEID BEVORDEREN.



## KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn de primaire energiebron voor het lichaam en worden omgezet in glucose, de belangrijkste brandstof voor cellen, vooral voor de hersenen en spieren. Ze worden meestal ingedeeld in drie hoofdtypen: enkelvoudige koolhydraten (te vermijden), complexe koolhydraten en vezels. Voorbeelden zijn honing, volkoren granen, aardappelen, peulvruchten, fruit, noten, zaden.



## EIWITTEN

Eiwitten zijn essentieel voor de groei en het herstel van lichaamsweefsels, zoals onze spieren. Ze vormen enzymen en hormonen die cruciaal zijn voor lichaamsfuncties zoals spijsvertering en metabolisme, en spelen een rol in het immuunsysteem door de productie van antilichamen. Voorbeelden zijn vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten, tofu, noten, zaden.



## VETTEN

Vetten zijn belangrijk voor de opname van in vet oplosbare vitaminen. Ze beschermen de organen en isoleren het lichaam. Vetten leveren langdurige energie en worden opgeslagen voor later gebruik. We kunnen deze vetten onderverdelen in drie soorten, waarbij we niet alle vetten willen vermijden; de goede vetten hebben we echt nodig!

- Verzadigde vetten (met mate): Boter, kaas, rood vlees.
- Onverzadigde vetten: Olijfolie, avocado, noten, vette vis.
- Transvetten (te vermijden): Gefrituurd voedsel, gebak,...

2) **Micronutriënten** zijn voedingsstoffen die het lichaam in kleine hoeveelheden nodig heeft, zoals vitamines en mineralen, die essentieel zijn voor groei, ontwikkeling en de regulering van lichaamsprocessen. In dit hoofdstuk verkennen we enkele belangrijke voedingsstoffen, waaronder vitamines, mineralen, vetzuren en aminozuren.

*Vitamines* zijn essentiële organische verbindingen die het lichaam in kleine hoeveelheden nodig heeft voor een goede gezondheid. Aangezien het lichaam de meeste vitamines niet zelf kan aanmaken, moeten ze via voeding of soms via de huid worden verkregen. Vitamines worden ingedeeld in wateroplosbare en vetoplosbare soorten. Bij het kiezen van voedingssupplementen is het belangrijk te kiezen voor wateroplosbare opties, zodat je lichaam opneemt wat het nodig heeft en het overschot gemakkelijk kan uitscheiden; dit om ophoping te vermijden.

*Mineralen* zijn essentiële chemische elementen die van nature in aarde en water voorkomen en die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Ze zijn cruciaal voor een goede gezondheid.

Belangrijke mineralen zijn:

- *Calcium*: Voor sterke botten en tanden; een tekort kan leiden tot osteoporose en tandbederf; te vinden in groene bladgroenten, noten, schaaldieren, zuivel & verrijkte plantaardige melkproducten.
- *Ijzer*: Voor de vorming van rode bloedcellen en zuurstoftransport; te vinden in vis, peulvruchten en granen.
- *Kalium*: Reguleert vochtbalans en ondersteunt zenuw- en spierfunctie; aanwezig in bananen, aardappelen en citrusvruchten.
- *Magnesium*: Betrokken bij energieproductie en metabolisme; ondersteunt spier- en zenuwfunctie. Door te kiezen voor onbewerkte, volle voedingsmiddelen, zoals volkoren granen en verse groenten, kun je je magnesiuminname verhogen aan de hand van voeding.
- *Zink*: Ondersteunt het immuunsysteem en wondgenezing; te vinden in vlees, schaal- en schelpdieren, en volle granen.
- *Selenium*: Heeft antioxiderende eigenschappen en ondersteunt het immuunsysteem. Paranoten bijvoorbeeld zijn bijzonder rijk aan selenium, slechts 1 à 2 noten per dag zijn voldoende om de dagelijkse hoeveelheid te bevatten!

*Food, in our own tradition, is something holy. It's not about nutrients and calories. It's about sharing. It's about honesty. It's about identity.*



# Micronutriënten

EN OOK DEZE MOGEN WE NIET VERGETEN!



## OMEGA 3 - OMEGA 6

Meervoudig onverzadigde vetzuren (MUFA's) zijn vetten met meer dan één dubbele binding in hun koolwaterstofketen. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen omega-3 vetzuren (aanwezig in vette vis zoals zalm, chiazaad, en plantaardige oliën zoals lijnzaadolie en walnotenolie) en omega-6 vetzuren (te vinden in zonnebloemolie, maïsolie, vlees en eieren) om de gezondheidsvoordelen te optimaliseren.



## OMEGA 9

Omega-9 vetzuren zijn enkelvoudig onverzadigde vetzuren. In tegenstelling tot omega-3 en omega-6 vetzuren, kunnen deze door het lichaam zelf worden aangemaakt. Ze kunnen bijdragen aan een gezond cholesterolgehalte door het LDL-cholesterol (slechte cholesterol) te verlagen en het HDL-cholesterol (goede cholesterol) te verhogen. Ze komen voor in olijfolie en veel andere plantaardige oliën.



## AMINOZUREN

Aminozuren zijn organische verbindingen die de bouwstenen vormen van eiwitten, essentieel voor opbouw en herstel van spieren, productie van hormonen, behoud van darmintegriteit én het ondersteunen van onze immuuncellen. Vlees, vis, eieren en zuivelproducten zijn rijke bronnen van volledige eiwitten. Maar ook combinaties van plantaardige voedingsmiddelen, zoals rijst en bonen, kunnen zorgen voor een compleet aminozuurprofiel. Quinoa en soja zijn voorbeelden van plantaardige eiwitten die alle essentiële aminozuren bevatten.



# 03 EFFECT VAN VOEDING OP ONS STRESSMECHANISME

Mentale gezondheidsstoornissen zijn de belangrijkste oorzaak van ziekte en invaliditeit bij volwassenen, met depressie en angst als koplopers. In België is de prevalentie van stress en psychische problemen aanzienlijk.

Volgens de gezondheidsenquête van Sciensano is het zo dat:

- 1 op 3 mensen enige vorm van psychisch lijden ervaart
- 29% ervaart chronische stress, en 23% geeft aan slaaptekort te kennen door zorgen.
- 11% lijdt aan een angststoornis, 9% aan depressie, en 7% aan eetstoornissen.

In het volgende hoofdstuk bespreken we hoe voeding ons humeur beïnvloedt, welke gevolgen kunnen opduiken wanneer we ons lichaam te lang negeren en zullen we enkele voedingsmiddelen onder de loep nemen.

Wetenschappelijke bewijs over hoe en welke voeding precies invloed heeft op onze *state of mind* is nog volop in ontwikkeling. Veel mensen geloven ondertussen wel dat sommige voedingsmiddelen een positief of negatief effect kunnen hebben op ons psychisch welbevinden. Toekomstige studies moeten beter uitleggen hoe die beïnvloeding zich verhoudt.

# *Hoe beïnvloedt voeding ons humeur?*

VOEDING SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL IN HOE WE ONS VOELEN VIA VERSCHILLENDE MECHANISMEN.

Een van de belangrijkste manieren waarop voeding ons humeur beïnvloedt, is door de **productie van neurotransmitters** zoals serotonine en dopamine. Serotonine, die cruciaal is voor onze stemming en emoties, wordt aangemaakt uit voedingsstoffen zoals tryptofaan, dat aanwezig is in eiwitrijke voedingswaren zoals onder andere noten en zaden. Dopamine, een neurotransmitter die betrokken is bij beloning, motivatie en plezier, wordt geproduceerd uit tyrosine, een stof die voorkomt in onder andere bananen, amandelen en eieren.

Daarnaast kan voeding helpen in het **reguleren van ontstekingen en oxidatieve stress**, twee factoren die worden geassocieerd met een hoog risico op verschillende gezondheidsfactoren. Een dieet rijk aan verzadigde vetten, suiker en bewerkte voedingsmiddelen kan chronische ontstekingen bevorderen, wat vaak wordt geassocieerd met stemmingsstoornissen zoals depressie. Voedingsmiddelen met ontstekingsremmende eigenschappen kunnen helpen deze ontstekingen te verminderen.

Oxidatieve stress ontstaat wanneer er een disbalans is tussen vrije radicalen en antioxidanten in het lichaam, wat kan leiden tot cel- en weefselschade. Deze stress wordt in verband gebracht met verschillende psychische aandoeningen, waaronder depressie en angst. Antioxidanten helpen oxidatieve stress te bestrijden door vrije radicalen te neutraliseren. Voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten zijn onder andere bessen, groene bladgroenten, noten, zaden, en andere kleurrijke groenten en fruit.

Voeding kan ook de niveaus van stresshormonen zoals cortisol beïnvloeden. Een dieet dat rijk is aan suiker en cafeïne kan leiden tot verhoogde cortisolniveaus en meer stress. Suiker kan insulineresistentie veroorzaken en ontstekingen bevorderen, wat op zijn beurt de cortisolproductie kan verhogen. Cafeïne stimuleert de bijnieren om meer cortisol vrij te maken, wat kan bijdragen aan een verhoogde stressrespons.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan magnesium, zoals groene bladgroenten, noten, zaden, en volle granen, kunnen helpen de stressreactie te reguleren door het zenuwstelsel te kalmeren en de **cortisolproductie te verlagen**. Ook omega-3 vetzuren, gevonden in vette vis, chiazaad, lijnzaad, en walnoten kunnen hierbij ondersteunend werken.

*Nourish your body, nurture your mind.*



De gezondheid van de darmflora, of microbiota, is een belangrijk aspect om even toe te lichten. Velen onder ons kennen de link tussen darmproblemen en chronische stress. Er bestaat iets als een **darm-hersen-as**; een communicatiebaan tussen het centrale zenuwstelsel (hersenen) en het enterische zenuwstelsel (onze darmen). Deze communicatie verloopt via zenuwverbindingen, hormonen en immuunsignalen. Een gezonde darmflora kan bijdragen aan de productie van neurotransmitters zoals serotonine en gamma-aminoboterzuur (GABA), die van invloed zijn op de stemming en angstniveaus. Probiotica zijn levende micro-organismen die gunstige effecten kunnen hebben op de darmen en worden aangetroffen in gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt, kefir, zuurkool, kimchi en kombucha. Prebiotica zijn niet-verteerbare vezels die de groei van gunstige darmbacteriën bevorderen, aanwezig in groenten, fruit, volle granen, noten en zaden; een dieet rijk aan beide kan een gezonde en diverse darmflora ondersteunen.

Voeding beïnvloedt onze energieniveaus en **bloedsuikerspiegel**. Complexe koolhydraten, zoals volle granen en peulvruchten, helpen een stabiele bloedsuikerspiegel te behouden, terwijl voedingsmiddelen die snel suikers afgeven stemmingswisselingen en vermoeidheid kunnen veroorzaken.

Ten slotte kunnen tekorten aan **essentiële voedingsstoffen zoals vitamine D, B-vitaminen en magnesium** bijdragen aan stemmingsproblemen en depressieve symptomen. Een dieet dat rijk is aan deze nutriënten, of het gebruik van supplementen, kan helpen om de stemming te verbeteren.

Het is helemaal begrijpelijk dat je soms even wilt genieten van **comfort food** zoals macaroni met kaassaus (yep, my favorite!) – het kan echt een troost bieden en je een goed gevoel geven. Zo'n maaltijd is écht wel prima, zolang je maar voldoende varieert op andere dagen. Probeer vooral ook stil te staan bij waarom je nood had aan jouw lekkernij want daar zit misschien iets belangrijks te wachten op erkenning.

# Enkele gevolgen...

## VAN WAT ER KAN GEBEUREN IN ONS LICHAAM BIJ LANGDURIGE BLOOTSTELLING AAN STRESS

### 1) **Bijnieruitputting**

Chronische stress kan een aanzienlijke invloed hebben op je gezondheid, vooral door de effecten op de *HPA-as* (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as). Dit systeem reguleert je stressrespons door de productie van hormonen zoals cortisol.

Wanneer je onder stress staat, stuurt de hypothalamus signalen naar de hypofyse, die vervolgens de bijnieren aanzet om cortisol vrij te geven. Bij aanhoudende stress blijft deze as voortdurend actief, wat leidt tot een verhoogde cortisolproductie. Dit kan in eerste instantie helpen om acute stress te beheersen, maar bij aanhoudende stress kan het systeem overbelasten. Bijnieruitputting, hoewel geen formele medische diagnose, verwijst naar een toestand waarin je bijnieren na langdurige stress niet meer voldoende cortisol kunnen produceren. Dit kan leiden tot symptomen zoals vermoeidheid, slapeloosheid, stemmingswisselingen, en een verminderd vermogen om met stress om te gaan.

### 2) **Cortisolresistentie en habituatie**

*Cortisolresistentie* treedt op wanneer cellen in het lichaam minder gevoelig worden voor de effecten van cortisol. Chronisch hoge cortisolniveaus kunnen de feedbackmechanismen van de *HPA-as* (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) verstoren, waardoor de regulatie van cortisolproductie wordt aangetast. Dit kan leiden tot een disbalans in de ontstekingsreactie, omdat cortisol normaal gesproken ontstekingsremmend werkt. Bij langdurige blootstelling werkt cortisol echter niet meer effectief, wat kan leiden tot verhoogde ontstekingsactiviteit. Daarnaast kan chronisch hoge cortisol leiden tot insulineresistentie, waarbij cellen minder gevoelig worden voor insuline, wat het risico op type 2 diabetes vergroot.

*Habituatie* betekent dat het lichaam na herhaalde blootstelling aan dezelfde stressor minder sterk reageert. Hoewel de acute stressrespons vermindert, blijven de negatieve gevolgen van chronische stress bestaan. Dit leidt tot hormonale aanpassingen, waarbij de *HPA-as* en cortisolproductie zich aanpassen aan de chronische stress. Dit kan resulteren in een verminderde cortisolrespons op nieuwe stressoren en een verstoring van de hormonale balans. Uiteindelijk kan dit proces de manier waarop stress wordt ervaren veranderen en de gevoeligheid voor stressgerelateerde aandoeningen verhogen.

### 3) Leaky gut

Leaky gut," of een lekkende darm, verwijst naar een aandoening waarbij de darmwand verzwakt of beschadigd is. Dit kan ertoe leiden dat ongewenste stoffen zoals onvolledig verteerde voedseldeeltjes, bacteriën en toxines in de bloedbaan terechtkomen, wat ontstekingen en diverse gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Een lekkende darm kan ontstaan door diverse factoren.

Een dieet dat rijk is aan bewerkte voedingsmiddelen, suiker en ongezonde vetten kan ontstekingen bevorderen en de darmwand beschadigen.

Chronische bacteriële of virale infecties kunnen de integriteit van de darmwand verstoren, terwijl langdurige stress ontstekingsniveaus verhoogt en de darmflora beïnvloedt.

Ook het gebruik van antibiotica kent hierop effect. Vaak zal een huisarts na een antibiotica kuur ook een probiotica middel meegeven, om de darmbalans wat te helpen herstellen.



Dit waren slechts drie voorbeelden van hoe langdurige stress ons lichaam kan beïnvloeden. Het is vrijwel zeker dat jouw lichaam ook reageert op stress, en het is belangrijk om hierbij stil te staan. Wat probeert jouw lichaam te vertellen als je even de tijd neemt om te luisteren?

In onze hectische en vaak ontevreden wereld is het belangrijker dan ooit om goed voor jezelf en voor de mensen om je heen te zorgen. Neem de tijd om je gezondheid serieus te nemen en maak bewuste en voedende keuzes die je welzijn bevorderen.

## OOK NOG EVEN DIT...



*Aanpassingen in voeding zijn soms noodzakelijk maar ik wil graag volgende zaken belichten die belangrijk zijn bij het in balans krijgen van ons stressmechanisme. Weet dat ook op vlak van stressreductie er geen één oplossing voor iedereen: blijf ervaren, ga op zoek en doe lekker wat werkt voor jou!*

- Technieken zoals **meditatie, mindfulness, yoga en ademhalingsoefeningen** blijken hun effectiviteit reeds bewezen voor talloze mensen in het leren omgaan met stress. Het aanbod in verschillende stijlen is groot; het is niet omdat jouw eerste keer een minder fijne ervaring was dat je hoeft te concluderen dat het niets voor jou is!
- Lichaamsbeweging bevordert de aanmaak van endorfines en kan ondersteunen bij het reguleren van de stressrespons. Dan heb ik het voornamelijk over **milde tot matige activiteit** zoals wandelen, fietsen, zwemmen, yin & restorative yoga. High intensity training is wel goed voor het cardiovasculaire systeem maar kan het stress systeem extra gaan belasten. Stress zet een lichaam vast, beweging maakt terug vrij.
- Zorg voor **voldoende en kwalitatieve slaap** om de hormonale balans en het herstel van de HPA-as te ondersteunen. Streef naar een regelmatig slaapschema en creëer een rustgevende slaapomgeving, leer omgaan met piekergedachten die je 's nachts wakker kunnen houden.
- De mens is een sociaal wezen. Ondersteuning van mensen in jouw omgeving, evenals **deelname aan sociale activiteiten**, kan helpen om stress te verlagen en een gevoel van welzijn te bevorderen. Belangrijk is dat de mensen om je heen je voeden, en niet uitputten.
- Laat je ondersteunen door een **gezondheidsprofessional** voor gepersonaliseerd advies en het beheren van chronische stress.

Het ontstaan van stress is complex en vereist daarom een veelzijdige aanpak. Er is geen snelle oplossing voor problemen die vaak langdurig en in verschillende aspecten van ons leven aanwezig zijn. Het is belangrijk om kritisch te reflecteren en met een open blik naar je leven te kijken zoals het zich ontvouwt. Hierbij is het essentieel om te overwegen welke veranderingen in je levensstijl nodig zijn voor jouw welzijn.

Het proces van verandering is vaak moeizaam en vraagt om actieve inspanning. Het is daarbij belangrijk om hoge verwachtingen los te laten en te accepteren dat dit een langzame en soms pijnlijke weg kan zijn. Dit acceptatieproces kan gepaard gaan met gevoelens van pijn en verdriet, maar is een cruciale stap in het bereiken van een betere balans en het verminderen van stress.



# 04 WELK VOEDINGSPATROON PAST HET BESTE BIJ MIJ?

De voedingsdriehoek is een gekend visueel hulpmiddel dat in België wordt gehanteerd; dit model geeft enkele basisprincipes van gezonde voeding weer. De meest recente versie werd in 2017 geïntroduceerd en biedt enkele richtlijnen gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en zijn ontworpen om chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas te voorkomen. Neem gerust eens een kijkje op deze pagina, gevuld met thema's allerhande om het eigen welzijn te verhogen. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Zoals reeds geschreven hangt de beste dieetkeuze af van persoonlijke voorkeuren, gezondheidsdoelen, en eventuele medische aandoeningen. Het is vaak nuttig om een diëtist of voedingsdeskundige te raadplegen om een dieet te kiezen dat het beste bij je past en dat je op de lange termijn kunt volhouden.



Schakel zeker niet drastisch over van het ene dieet naar het andere, Je spijsverteringssysteem heeft tijd nodig om zich aan te passen aan nieuwe voedingsmiddelen en hoeveelheden. Bij een snelle dieetverandering loop je het risico essentiële voedingsstoffen mis te lopen of juist teveel van bepaalde voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit kan leiden tot tekorten aan vitamines en mineralen, of tot een overmatige inname van bepaalde voedingsstoffen die schadelijk kan zijn. Het opbouwen van gezonde eetgewoonten kost tijd en consistentie. Een plotselinge verandering kan overweldigend zijn en moeilijk vol te houden.

## *Enkele voedingswaren in the spotlight*

De nieuwe tendens in de voedingswetenschap richt zich voornamelijk op een holistisch beeld. Het is namelijk moeilijk om heel specifiek te onderzoeken welk effect bepaalde voedingsmiddelen op ons systeem hebben. Toch wil ik toch even wat ruimte geven aan bekende voedingswaren en hun effect op ons lichaam.

### **1) Tomaten**

Tomaten zijn een rijke bron van essentiële vitamines en mineralen, waaronder lycopene en beta-caroteen, krachtige antioxidanten die oxidatieve stress tegengaan. Oxidatieve stress is gekoppeld aan neurodegeneratieve ziekten en stemmingsstoornissen, en het verminderen ervan kan de achteruitgang van de hersenfunctie helpen vertragen. De vitamine C en folaat in tomaten ondersteunen de productie van neurotransmitters zoals serotonine, wat kan bijdragen aan een betere stemming en het verminderen van depressieve symptomen. Bovendien wordt lycopene in tomaten geassocieerd met een verminderd risico op verschillende vormen van kanker, zoals prostaatkanker, long- en maagkanker, door de bescherming van cellen tegen schade door vrije radicalen.



## 2) Alcohol

Alcohol is een veelvoorkomend en sociaal geaccepteerd middel, alhoewel het aanzienlijke effecten kent op zowel lichamelijke als geestelijke gezondheid.

Het verstoort neurotransmitters in de hersenen, wat kan leiden tot verminderde coördinatie, geheugenproblemen en vertraagde reactietijden; bij chronisch gebruik kunnen deze effecten blijvend zijn.

Hoewel alcohol aanvankelijk een gevoel van ontspanning en euforie kan geven, kunnen de effecten na verloop van tijd leiden tot verhoogde gevoelens van depressie en angst. Bovendien kan regelmatig alcoholgebruik leiden tot afhankelijkheid, waarbij de behoefte aan alcohol steeds sterker wordt en het moeilijker wordt om te stoppen met drinken.

Hoewel alcohol kan helpen om *sneller* in slaap te vallen, *verstoort het de slaapcyclus* door de REM-slaap te verminderen en kan het leiden tot fragmentarische slaap en frequente ontwaken gedurende de nacht.

Alcohol kan de productie van immuuncellen onderdrukken, waardoor je kwetsbaarder wordt voor infecties en ziekten.

Alcohol bevat veel *lege calorieën* zonder essentiële voedingsstoffen, wat kan bijdragen aan gewichtstoename en slechte voedingskeuzes.



Voor gezond alcoholgebruik is voorzichtigheid essentieel. Drink altijd met mate en zorg ervoor dat je voldoende water drinkt tussen alcoholische dranken.

Kies voor gezonde maaltijden bij het drinken om de belasting op de lever te verminderen.

Wees je tevens bewust van de impact van alcohol op je stemming, slaap en algehele gezondheid, en zoek professionele hulp als je merkt dat je moeite hebt met het reguleren van je alcoholinname.

### 3) Cafeïne

Cafeïne kent een stimulerende werking en is een van de meest geconsumeerde psychoactieve stoffen ter wereld, voornamelijk aanwezig in koffie, thee, frisdranken en energiedrankjes. De effecten van cafeïne op de psyche zijn uitgebreid bestudeerd, en het blijkt verschillende manieren invloed te hebben op onze mentale toestand en cognitieve functies.

Cafeïne biedt verschillende *voordelen*:

het blokkeert adenosine, een neurotransmitter die slaap bevordert, waardoor we ons alerter en meer gefocust voelen, wat het makkelijker maakt om mentaal inspannende taken uit te voeren.

Daarnaast stimuleert cafeïne de afgifte van neurotransmitters zoals dopamine en serotonine, die twee belangrijke stoffjes die een positieve invloed kennen op onze stemming. Onderzoek suggereert ook dat cafeïne het kortetermijn geheugen kan verbeteren door de hersenactiviteit te verhogen in de regio's die betrokken zijn bij geheugen en concentratie.

Aan de andere kant, zijn er ook wat zaken waar we rekening mee moeten houden bij het nuttigen van deze stof.

*Nadelen* van cafeïne zijn onder andere verhoogde angst, rusteloosheid en prikkelbaarheid, vooral bij overmatige inname, doordat het de adrenalineproductie verhoogt. Het kan ook slaapproblemen veroorzaken door verstoring van het slaap-waakritme, vooral wanneer het later op de dag wordt geconsumeerd, wat leidt tot verminderde slaapkwaliteit. Regelmatig gebruik kan afhankelijkheid veroorzaken, waarbij plotseling stoppen ontwenningsverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid en prikkelbaarheid kan opleveren.

Deze effecten zijn vooral zorgwekkend voor mensen met een overactief stresssysteem, aangezien cafeïne hun symptomen kan verergeren. Leer vooral jouw lichaam kennen en pas jouw voeding aan op de effecten van de stof!

#### 4) Noten

Deze toppers zijn niet alleen heerlijk, maar ook bijzonder voedzaam! Ze zijn een uitstekende bron van gezonde vetten, zoals onverzadigde vetten en omega-3 vetzuren, die bijdragen aan een gezond hart door het verlagen van slechte cholesterol en het verhogen van goede cholesterol. Daarnaast zitten noten vol met essentiële voedingsstoffen, waaronder eiwitten, vezels, vitaminen zoals vitamine E, en mineralen zoals magnesium en ijzer. Deze voedingsstoffen ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren het geheugen, bevorderen een gezonde spijsvertering en helpen bij gewichtsbeheer door een langdurig verzadigd gevoel te creëren. Bovendien bevatten noten krachtige antioxidanten die ontstekingen kunnen verminderen en het risico op chronische ziekten zoals hartziekten en kanker kunnen verlagen.

Hoe kun je nu noten het beste consumeren om maximaal te profiteren van hun voordelen?

Hoewel noten voedzaam zijn, bevatten ze veel calorieën, dus een handjevol per dag is meestal een ideale hoeveelheid. Kies voor onbewerkte en ongezoeten noten om te voorkomen dat je extra zout of suiker binnenkrijgt en om de meeste gezondheidsvoordelen te behalen.



Noten kunnen op verschillende manieren worden geïntegreerd in je dieet: als gezonde snacks, of als smakelijke toevoegingen aan maaltijden en salades. Voorbeelden zijn hazelnoten, walnoten, cashewnoten, amandelen, pistachenoten,... voor elk wat wils!

Wist je trouwens dat je van de meeste noten eenvoudig zelf plantaardige melk kunt maken?

Laat ze weken tot ze zacht zijn, maal ze in de blender en voeg wat water toe. Giet het mengsel door een fijne zeef of kaasdoek om de pulp van de vloeistof te scheiden, voeg eventueel een smaakmaker toe (bijv. vanille extract) en geniet van jouw romige plantaardige melk!

## 5) Suiker

Overmatige consumptie van suiker, ook wel bekend als glucose, kan negatieve effecten op onze gezondheid hebben.

Hoewel glucose de primaire en snelle energiebron voor onze cellen is, met name voor de hersenen, en essentieel voor het handhaven van cognitieve functies, concentratie en geheugen, kan een te hoge inname leiden tot verschillende gezondheidsproblemen.

De suikerlobby is zeer invloedrijk en suiker zit in veel voedingsmiddelen, vaak onder verschillende namen verborgen. Het is cruciaal om voedingsetiketten zorgvuldig te lezen om deze verborgen suikers te herkennen. Enkele veelvoorkomende benamingen zijn: sucrose, glucose, fructose, maltose, lactose, dextrose, rietsuiker, bruine suiker en kokosbloesemsuiker.

Zelfs fruit wordt tegenwoordig vaak gekweekt om zoeter te smaken. Landbouwers selecteren en kruisen rassen met hogere suikergehaltes om nieuwe, zoetere variëteiten te creëren, wat vaak resulteert in fruit met een hogere glucoseconcentratie. Hoewel deze zoetere vruchten van nature aanwezige suikers bevatten, kunnen hogere suikergehaltes bijdragen aan een verhoogde calorie-inname.

Het is echter belangrijk om een onderscheid te maken tussen toegevoegde suikers en natuurlijke suikers in fruit. Natuurlijke suikers zijn meestal gebonden aan vezels, vitaminen en mineralen, wat bijdraagt aan een gebalanceerd dieet en de negatieve effecten van toegevoegde suikers vermindert.



Overmatige suikerconsumptie kan aanzienlijke negatieve effecten op onze gezondheid hebben. Het veroorzaakt bloedsuikerschommelingen, wat leidt tot energiepieken en -dalen die vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen kunnen veroorzaken.

Chronische hoge suikerinname is tevens in verband gebracht met een verhoogd risico op depressie en angst, door ontstekingsbevorderende effecten en verstoringen in de insuline- en glucosebalans in de hersenen.

Bovendien kan suiker ontstekingsreacties in het lichaam versterken, wat een negatieve invloed heeft op de hersenfunctie en het algehele welzijn.



De meeste mensen hebben een voorkeur voor zoetheid, maar met enige aandacht kan dit geen probleem vormen. Het is nuttig om te kiezen voor producten met een lage glycemische index (GI), wat betekent dat ze de bloedsuikerspiegel minder snel doen stijgen. Dit helpt om energiepieken en -dalen te verminderen, wat vermoeidheidsklachten kan tegengaan.

Voorbeelden van alternatieven voor suiker met een lage glycemische index zijn xylitol, stevia, agavesiroop en erythritol.

# Kiezen vanuit liefde

Er is geen één-size-fits-all dieet dat als het beste wordt beschouwd voor iedereen, omdat voedingsbehoeften en voorkeuren variëren op basis van individuele gezondheid, genetica, en levensstijl. Echter, op basis van recente wetenschappelijke onderzoeken en aanbevelingen van experts, worden de volgende diëten vaak geprezen om hun balans, duurzaamheid en gezondheidsvoordelen:

## 1) Mediterrane dieet

Misschien wel het meest gekende en ook het meeste aanbevolen.

Dit dieet kenmerkt zich door een veelheid aan groenten, fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten, zaden, olijfolie, en matige hoeveelheden vis en gevogelte. Rood vlees en bewerkte voedingsmiddelen gaan ze eerder beperken.

*Het aanpassen van je dieet is meestal slechts een onderdeel van een bredere aanpak. Het is vaak de combinatie van levensstijlveranderingen, stressmanagement, het ontwikkelen van een positieve mindset, het leren cultiveren van een liefdevolle relatie met jezelf, het vermijden van grote stressfactoren en regelmatige beweging die enige verzachting kunnen brengen.*

## 2) Plant- Based

Vegetariërs beperken dierlijke producten, terwijl veganisten deze volledig vermijden. Deze levensstijl kenmerkt zich vooral door het eten van veel groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en volkorenproducten. Het is belangrijk om een rijk en gevarieerd aanbod te hebben om alle benodigde vitaminen en mineralen binnen te krijgen.

## 3) Nordic Dieet

Vergelijkbaar met het mediterrane dieet, maar met een focus op voedingsmiddelen uit de noordelijke regio's, zoals vis, volle granen, wortelgroenten, bessen, en ongezoeten noten.

## 4) Low Carb

Een low-carb dieet richt zich op het verminderen van de inname van koolhydraten, zoals die in brood, pasta en suiker. In plaats daarvan ligt de nadruk op het eten van eiwitten en gezonde vetten, evenals groenten en fruit met een laag koolhydraatgehalte.

## 5) Intermittent fasting (IF)

Dit is een eetpatroon waarbij je afwisselend periodes van vasten en eten hebt. Populaire methoden zijn de 16/8-regel, waarbij je 16 uur vast en in een eetvenster van 8 uur je maaltijden consumeert, of de 5:2-methode, waarbij je 5 dagen normaal eet en 2 dagen aanzienlijk beperkt in calorie-inname.



# 05 HET BELANG VAN WATER

Denk eens aan hoe verfrissend een glas koud water kan voelen op een warme dag. Dat verkwikkende gevoel is meer dan alleen een tijdelijke opkikker – het is een indicatie van hoe cruciaal water is voor onze gezondheid en welzijn.

Of misschien herken je het wel: je hebt last van hoofdpijn, en na een glas water verdwijnt die pijn als sneeuw voor de zon.

Water is de levensbron die ons in staat stelt te functioneren en bloeien.

Terwijl we weken, misschien zelfs maanden met heel weinig voedsel kunnen overleven, is diezelfde periode zonder water overleven onmogelijk.

Waarom zou je niet elke dag een moment nemen om je waterinname een prioriteit te maken? Voldoende water drinken is alsof je jezelf dagelijks een klein cadeautje geeft! Begin vandaag nog met kleine veranderingen, zoals het drinken van een glas water bij elke maaltijd, en ervaar zelf de voordelen van goede hydratatie.

# Water is leven

Het is echt essentieel om dagelijks voldoende te drinken. Over het algemeen wordt aangeraden om tussen de 1,5 en 2 liter water per dag te consumeren door te drinken of door voeding te nuttigen die veel water bevatten (komkommer, sla, watermeloen,...). Een andere vuistregel is om dagelijks 30 tot 35 milliliter water per kilogram lichaamsgewicht te drinken.

Hoewel deze formule veel wordt gebruikt in gezondheids- en fitnesscontexten en vaak wordt aanbevolen door diëtisten, personal trainers en in de sportgeneeskunde, is het belangrijk te weten dat er geen officiële wereldwijde gezondheidsorganisatie is die deze exacte richtlijn heeft vastgesteld. De WHO erkent dat de hydratatiebehoeften variëren afhankelijk van factoren zoals leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, fysieke activiteit, klimaat en gezondheidstoestand. Desondanks biedt het een nuttige vuistregel om ervoor te zorgen dat je voldoende gehydrateerd blijft.

Opgelet! Teveel water drinken op korte tijd kan gevaarlijk zijn. Atleten, mensen die intensief sporten of onder extreme hitte werken, kunnen een verhoogd risico lopen op *hyponatriëmie* als ze te veel water drinken zonder voldoende elektrolyten in te nemen.

*Voor kinderen zijn er aanbevelingen voor dagelijkse vochtinname die afhankelijk zijn van de leeftijd en het gewicht van het kind want, vergeet niet, ook jonge kinderen hebben voldoende water nodig voor hun groei!*

## Leven is water

Water speelt ook een heel erg belangrijke rol in de werking van de **hersenen**. Ongeveer 75% van de hersenweefsels bestaat uit water, wat helpt om de structuur en integriteit van de hersenen te behouden. Adequate hydratatie bevordert een efficiënte neurotransmissie, wat essentieel is voor denken, geheugen en concentratie.

Bovendien helpt water bij het reguleren van de lichaamstemperatuur, wat belangrijk is omdat de hersenen gevoelig zijn voor temperatuurveranderingen.

Daarnaast speelt water een sleutelrol bij het afvoeren van afvalstoffen en toxines uit de hersenen en ondersteunt deze ook de cerebrospinale vloeistof die de hersenen beschermen tegen schokken.

# Water? Ja!



## HYDRATATIE EN HUMEUR- DE INVLOED VAN WATER OP JE EMOTIONELE WELZIJN

In een studie gepubliceerd in The Journal of Nutrition (2012) werd vastgesteld dat zelfs milde uitdroging kan leiden tot verhoogde prikkelbaarheid, vermoeidheid en een verminderd humeur bij jonge vrouwen. De studie benadrukt dat hydratatie een belangrijke rol speelt bij het behouden van een stabiele stemming.



# 06 FOOD FOR MIND, BODY & SOUL

Nu je meer weet over de rol van voeding in je gezondheid, is het tijd om deze kennis in de praktijk te brengen met enkele heerlijke en voedzame recepten.

Ontdek hieronder enkele voedende smaken, zoals ook wij proberen aanbieden tijdens onze restorative yoga deluxe, met deze drie verfrissende ontbijtvarianties.

Deze zorgvuldig uitgekozen recepten bieden een mooie balans van macronutriënten en micronutriënten, zodat je je dag optimaal kunt beginnen.

Elke ochtend biedt een nieuwe kans om jezelf te verwennen met voedzame en smakelijke opties die perfect passen bij je yoga beoefening.

Of je nu een lichte, verfrissende start of een stevige, voedzame boost zoekt, deze ontbijtjes zijn ontworpen om je te laten floreren op jouw eigen tempo en stijl.

Bon appétit!

## 1. Havermout met Bessen en Noten

### Ingrediënten:

- 1/2 kopje volkoren havermout bio
- 1 kopje ongezoete plantaardige melk (vb. amandelmelk)
- 1/2 kopje gemengde bessen (bosbessen, frambozen, aardbeien)
- 1 eetlepel noten (vb. walnoten)
- 1 theelepel chiazaad (rijk aan alfa-linoleenzuur, een plantaardige vorm van omega-3 vetzuren die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en bijdragen aan hartgezondheid)
- Agavesiroop (naar smaak)

### Bereiding:

1. Breng de plantaardige melk zachtjes aan de kook en voeg de havermout toe. Warm op tot de havermout zacht en romig is (ongeveer 5-7 minuten).
2. Roer de bessen, noten, en chiazaad erdoor.
3. Voeg zoet/ een sprankeltje zout / kaneelpoeder toe (naar smaak).

### Voedingsstoffen:

- Koolhydraten: Havermout en bessen
- Eiwitten: Melk en noten
- Vetten: Noten en chiazaad
- Vitamines en mineralen: Bessen (vitamine C), noten (magnesium, zink), chiazaad (omega-3 vetzuren)

## 2. Groene Smoothie Bowl

### Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 1 handvol spinazie
- 1 kopje ongezoete amandelmelk
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 theelepel agave of andere zoetmaker
- Toppings: verse bessen, kokosvlokken, home made granola

### Bereiding:

1. Blend de banaan, avocado, spinazie, amandelmelk, chiazaad, hennepzaad, pindakaas, en honing tot een gladde massa.
2. Giet de smoothie in een kom en voeg de toppings naar keuze toe.

### Voedingsstoffen:

- Koolhydraten: Banaan en granola
- Eiwitten: Hennepzaad en pindakaas
- Vetten: Avocado en chiazaad
- Vitamines en mineralen: Spinazie (ijzer, magnesium), bessen (vitamine C)

### 3. Toast met Avocado en Eieren

#### Ingrediënten:

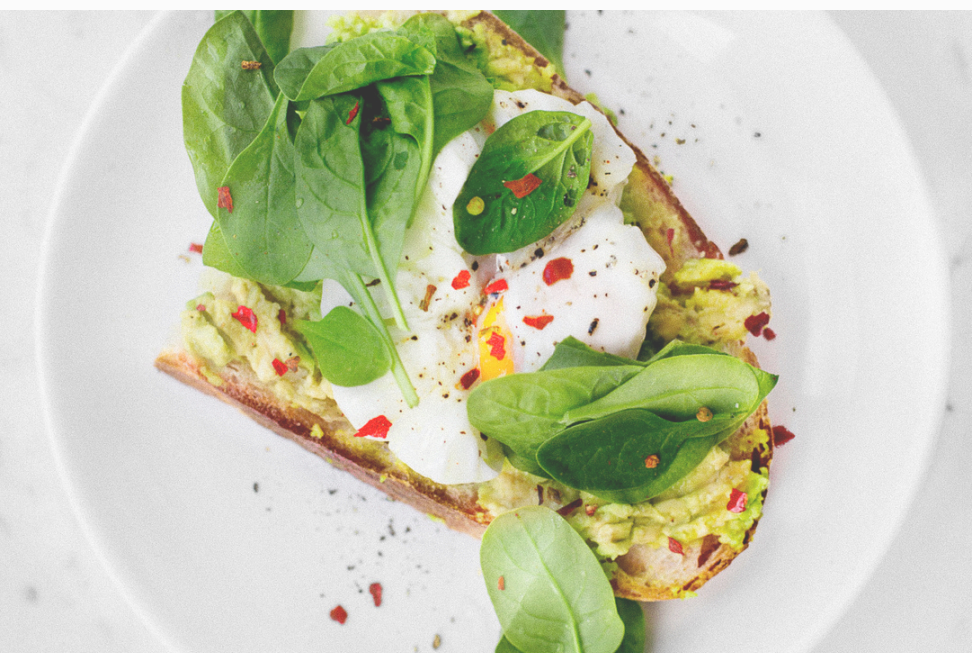
- 2 sneetjes volkoren of zuurdesembrood
- 1 rijpe avocado
- 2 eieren
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: kerstomaatjes, mengeling sla lichtjes omwoeld in walnoten olie

#### Bereiding:

1. Toast het brood tot het knapperig is.
2. Plet de avocado en smeer deze op de toast. Voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Verhit wat kokosolie in een pan en bak de eieren naar wens (bijv. sunny side up of roerei).
4. Leg de eieren op de avocado toast en voeg eventueel wat sla mengeling en kerstomaatjes toe

#### Voedingsstoffen:

- Koolhydraten: Volkorenbrood
- Eiwitten: Eieren
- Vetten: Avocado, kokosolie, walnotenolie
- Vitamines en mineralen: Avocado (kalium, vitamine E), eieren (vitamine D, B-vitaminen)





# 07 TOT SLOT

Lieve lezer,

ter afsluiting van dit e-book wil ik je vooral een fysiek en mentaal gezond leven toewensen, waarbij je kan leren luisteren naar de behoeften en wensen van jouw mind, body & soul.

Het is zo belangrijk om niet te vervallen in strikte regels en verplichtingen.

Voeding en gezondheid zijn geen rigide systemen, maar eerder een vloeiend en aanpasbaar onderdeel van ons leven.

Het gaat niet om perfectie, maar om het vinden van wat voor jou werkt en waar je je goed bij voelt.

Goed eten draait vooral om plezier, aandacht en zorg voor het product en de mensen waarmee je kan samen zijn.

Voel de vrijheid om waarlijk te genieten van elke hap en de voordelen die het je biedt, zonder je te laten beperken door strikte diëten of normen. Er is écht geen "moeten" als het gaat om goed eten.

Misschien kan dit e-book een gids zijn, maar vertrouw altijd op je eigen intuïtie en behoeften.

Voedzame groet,

*Celine xo*

# BRONNEN

## 01 ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

The Academy of Nutrition and Dietetics offers information on nutrition and health, that can help prevent or manage health conditions and more.

[your resource link](#)

## 02 HOW THE DIETARY GUIDELINES DEFINE A HEALTHY EATING PATTERN

Harvard Health Publishing -  
Harvard Medical School

[your resource link](#)

## 03 VOEDING & PSYCHE THERAPEUTENVERSIE

F. Buijse en I. den Doop - Stichting  
gezondheid Nederland

## 04 NUTRITIONAL PSYCHOLOGY

Opleiding Educatieve Academie -  
Sabrina Marx

[your resource link](#)

## 05 EFFECTS OF HYDRATION STATUS ON COGNITIVE PERFORMANCE AND MOOD

Published online by Cambridge  
University Press

[your resource link](#)

## 06 NUTRITIONAL PSYCHIATRY: TOWARDS IMPROVING MENTAL HEALTH BY WHAT YOU EAT

[European  
Neuropsychopharmacology](#)

[your resource link](#)

# COPYRIGHT

## ©2024, WELZIJN AAN DE LEIE

Dit e- boek bevat informatie en inzichten over de invloed van voeding op de menselijke psyche, inclusief wetenschappelijke onderzoeken, voedingsrichtlijnen, praktische tips en persoonlijke meningen. Deze inhoud werd met zorg en liefde gecreëerd door Celine Van Roose en wordt auteursrechtelijk beschermd.

Geen enkel deel van dit e-book mag worden gereproduceerd, verspreid of overgedragen in enige vorm of op enige manier, inclusief fotokopieën, opnames, of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.