



Een zwakke spijsvertering:

De spijsvertering houdt van regelmaat en heeft warmte nodig om te kunnen verteren. De spijsvertering kan in aanleg al wat zwakker zijn, verzwakt worden door emoties of verkeerde leef- en voedingsgewoonten. Het gevolg is dat de verteringsfunctie niet meer goed wordt uitgevoerd waardoor voedingsstoffen niet goed worden opgenomen en er damp/ vocht/ slijm/ vet (overgewicht) geproduceerd wordt.

Door u zoveel mogelijk aan onderstaande voedingsadviezen te houden versterkt u de spijsvertering. Als het gewicht constant blijft en onderstaande symptomen niet meer voorkomen kunt soepeler met het voedingsadvies omgaan.

In de meeste gevallen is het opvolgen van deze adviezen voldoende om het lichaam te versterken zodat er een natuurlijke balans ontstaat in uw gewicht. Kijk ook op de website bij de orgaanfuncties van Milt en Nier. Deze organen zijn belangrijk m.b.t. de spijsvertering en met het opvolgen van de daar genoemde adviezen versterkt u uw spijsvertering.

Als u door spanning/stress meer gaat eten kijk dan op de website bij de lever.

Symptomen van een zwakke spijsvertering zijn:

- opgeblazen gevoel na het eten
- vermoeide/ zware armen en benen, neiging om de benen hoger te leggen
- vasthouden van vocht in het hele lichaam
- slijmvorming in de longen en holtes
- neiging tot verzakkingen, striae
- snel blauwe plekken
- dunne ontlasting of obstipatie
- behoefte aan zoet
- toename van gewicht

Hoe kun je de spijsvertering versterken?

- ontbijt; in de morgen is de spijsvertering het sterkste, alles kan goed verteerd worden
- gebruik 3 maaltijden per dag. Zorg voor een “volwaardige” maaltijden zodat uw lichaam tussendoor niet vraagt om “lege” calorieën in de vorm van snack of koek.
- neem na elke maaltijd enkele rozijnen
- rustig met aandacht eten en ervan genieten
- koude voedingsmiddelen vermijden
- groenten koken of in soep verwerken, het voedsel wordt voorverteerd in de pan waarna het lichaam het gemakkelijker op kan nemen
- goed kauwen (dit is het begin van verteren)
- voorkom stress tijdens het eten (in de vorm van discussie, krant of T.V.)
- eet met mate (niet te veel en niet te weinig)
- vermijdt kunstmatige suikers (kristalsuiker)
- luister naar uw lichaam, ga niet uit gewoonte door met eten

Vermijdt het gebruik van:

- koude dranken uit de koelkast
- thermisch koude dranken: zwarte thee, sap van Zuidvruchten, mineraalwater (als u mineraalwater gebruikt dan op kamertemperatuur of nog beter warm b.v. als thee)
- zwaar verteerbaar voedsel: varkensvlees, vette spijzen, rauwkost, veel fruit, muesli
- geraffineerde suikers, gebrande noten, pindaas
- onnatuurlijke stoffen als kleur-, geur-, smaak- en zoetstoffen
- zuivelproducten: gewone melk/kaas (van de koe)
- vermijd voedsel uit de magnetron. De magnetron verandert de energie van de voeding en het lichaam zal de aanwezige voedingsstoffen niet herkennen en zal er derhalve weinig mee doen

Neem in plaats daarvan:

- goed gaargekookte granen: gierst, haver, rijst
- veel gekookte, gebakken of gestoofde groenten (vooral oranje groenten als wortels en pompoen zijn goed) gebruik ook het kookvocht
- soep; liefst getrokken van schenkel met verse groenten
- compote: van gekookte pruimen, perziken, abrikozen, kersen, appels
- gedroogd fruit: rozijnen, vijgen, pruimen, dadels, abrikozen
- mager rundvlees, kip, kalkoen, lamsvlees of vis. Als vleesvervanger kunt u soja-producten gebruiken als tahoe/tempé, peulvruchten gecombineerd met granen. Plantaardig voedsel is veel gemakkelijker te verteren
- geitenmelk/kaas of zure melkproducten; karnemelk, yoghurt, kwark
- ongebrande noten met mate: pijnboompitten, pistachenoten, walnoot, amandel, sesamzaad, kokos, hazelnoot (noten bevatten veel calorieën)
- zoetmiddelen: gerstemout, ahornsiroop, honing en rietsuiker
- verwarmende kruiden helpen de vertering: vanille, kaneel, gember, nootmuskaat, oregano, tijm, peper, rozemarijn, peterselie en alle verse kruiden
- dranken: graankoffie, rode druivensap met heet water, diksap, kruidenthee (b.v. sterrenmix, venkelthee, zoethoutthee, rooibosthee, morgenmix)
- eet 2 keer per dag fruit (liefst Hollands fruit van het seizoen). Door kaneel of gember (verwarmende kruiden) over een b.v. een appel te doen of fruit even te verwarmen is het voor de spijsvertering gemakkelijker te verteren
- tussendoor kunt u een rijstewafel, cracker, gedroogde abrikoos nemen

Zoetbehoefte of een opgeblazen gevoel na het eten is een teken van de spijsvertering dat de genoten maaltijd moeilijk te verteren is. Neem een paar rozijnen om de spijsvertering te ondersteunen.

Sesamzaad, geroosterd of gemalen met zeezout (gomasio) samen met zonnebloempitten bevatten de ideale combinatie van calcium en magnesium. Gomasio is te gebruiken als strooisel over b.v. rijst of groenten. Calcium uit zuivel is voor het lichaam moeilijker opneembaar dan calcium die in verse groene groente of zaden zit, neem dagelijks royaal groenten. (spinazie/abrikozen/tofu/schapenmelk en sesamzaad bevatten veel calcium)

Bij natuurvoedingswinkels is Tahin (broodbeleg gemaakt van sesamzaad), zonnebloempasta en jam van 100 % fruit verkrijgbaar.