

Voeding

In het artikel "ontwaken, een zoektocht" heb ik al kort iets over voeding verteld, hier wil ik nog op sommige zaken wat verder op ingaan.

Let wel, ik ben geen voedingsdeskundige of diëtiste maar iemand die al vanaf haar negende jaar met voeding moest bezig houden (afvallen) en nu na bijna zestig jaar wel wat beter weet wat goed en niet goed is voor mezelf. Dit wil dus niet zeggen dat het voor anderen ook zo is. Ik ben meer een ervaringsdeskundige dan dat ik ervoor geleerd heb. Het gaat over mijn voeding maar ik vermoed dat het voor iedereen op meer of mindere mate van toepassing is. In elk geval geeft dit artikel je wat meer bewustwording als het om eten gaat.

Even iets over mezelf en mijn voedingsgevecht de afgelopen bijna 51 jaar. Vanaf mijn 9^{de} dus op dieet via schoolarts (achteraf was ik zeker niet dik maar wel heel lang en stevig). Dit heeft mijn leven getekend, door de vele diëten die ik gevolgd heb en de vele diëtisten waar ik geweest ben met soms goede resultaten (voor korte tijd). In mijn leven ben ik ongeveer 130 kg afgevallen en zeker weer bijgekomen. Bijna alle diëten en pillen heb ik wel gebruikt, via artsen of door mezelf aangeschaft. Weight Watchers, EGA en nog andere clubs bij geweest. Kortom veel ervaring dat het dus niet zo moet om je lichaam goed te voeden en zeker het jojo effect te voorkomen.

In 2018 was ik er, lichamelijk maar ook geestelijk, zo slecht aan toe dat ik na diverse burn-outs een Gastric Bypass (GB) heb laten doen, dus een maagverkleining door mijn maag te verkleinen tot een kleine kiwi en mijn dunne darm te laten omleggen. Een heel rigoureuze ingreep maar door lichamelijke klachten niet meer uit te stellen.

Door deze ingreep kon ik weer lopen en bewegen en ik viel 42 kg af. De afgelopen jaren is er ongeveer 10 kilo aan gesmokkeld en heb ik weer lichamelijke klachten, nu onder andere door ontstekingen door fibromyalgie. Deze reumatische ziekte heb ik al bijna 30 jaar en met vlagen heel veel pijn en soms ook tijden niet.

Met de jaren komt ook het besef dat ik mijn lichaam met verkeerde voeding/te veel eten en vloeibare diëten zo 'mishandeld' heb dat het nu volkomen ontregeld is. Eerst kwam ik, toevallig, in contact met een firma die heel goede omega3 olie verkocht, hierbij hoorde een bloedonderzoek en dat was, zoals te verwachten, echt niet goed. Hierdoor werden mijn ogen geopend dat er meer aan de hand is dan alleen pijn en ongemak. Daarna kwam het besef steeds meer dat de pijn en voeding niet kloppen en dat ik meer naar mezelf 'moet' gaan kijken. Hierna ging het snel....ik kwam weer op het pad van de orthomoleculaire arts waar ik jaren geleden ook geweest was (daar gestopt door toen financiële onmogelijkheden) en soort vergeten wat goed voor me was. Ik slikte nog wel, met tussenpozen, supplementen ook vanwege de GB, maar vergat het vaker.

Door onderzoeken bij deze orthomoleculaire arts blijkt dat mijn darmen niet goed werken. Mijn schildklier werkt te langzaam. Ook maakt mijn maagje te weinig maagzuur wat niet goed is voor de vertering van het voedsel. Verder heb ik intolerantie voor gluten en lactose (dit door GB). Gelukkig is dit weer te herstellen en of sterk te verbeteren met veel goede medicatie en supplementen en vooral goede, gezonde voeding!

Wat heb ik geleerd in al die jaren.....vooral hoe het niet moet. Diëten werken averechts omdat ze je stofwisseling vertragen of bijna stilleggen. Verder krijg je door shakes (bijvoorbeeld Herbalife en via drogisterij vele andere merken) of door te weinig eten niet alles binnen wat je nodig hebt. Wat niet wil zeggen dat shakes om af te vallen niet de goede dingen bevat maar je eet niet en mist daardoor veel voedingsstoffen en vezels. Tel daarbij op dat je niet kauwt, wat belangrijk is voor je voedselvertering. Daarbij is het als je daarna gaat eten je snel weer aankomt. Maar ook dit is persoonlijk en niet wetenschappelijk onderbouwd, ga daar vooral zelf achteraan en raadpleeg je arts.

Wat ik geleerd heb is dat niet alle lichamen hetzelfde zijn en wat voor anderen werkt, werkt voor mij niet goed of helemaal niet of juist wel.

Dit is een zoektocht die nog niet geëindigd is. Door orthomoleculaire arts en diëtiste heb ik nu veel informatie gekregen hoe ik verder kan en 'moet'. Dit betekent omschakelen, omschakelen en

omschakelen. Voor nu hele overzichten/tabellen wat ik moet innemen en wanneer. Dit is gelukkig voor groot gedeelte tijdelijk totdat mijn lichaam weer beter gaat werken.

Een klein overzicht: Multivitamine, zink, paranoten voor selenium, vitamine B12 en D3, jodium, acaciavezels, enzymen, omega3 olie, probiotica (exact op mijn darmen afgestemd) en dat is nog niet alles.

LET OP, dit is op mij persoonlijk afgestemd en dus niet voor anderen van toepassing!

Door mijn 'ontwaken' is mijn bewustwording van voeding ook veranderd, al moet ik eerlijk zeggen dat ik een ouzo of wijntje nu nog erg lekker vindt. Op zeer korte termijn is dat over omdat ik neurotransmitter ga innemen waar geen alcohol bij mag.

Verder eet ik bij stress nog steeds verkeerd (koek, chocolade) maar hopelijk kan ik dit veranderen door meditatie voordat de stress toeslaat. Dit is meestal in vaste situaties.

Verder is het wennen wat ik wel kan eten en vooral wat goed is voor me. Dit voel ik wel steeds beter, beter gezegd als ik verkeerde dingen eet (gluten bijv. lasagne) dat ik dan me beroerd voel, buikpijn heb en mijn darmen protesteren.

Wat voor mij nu zeker van belang is, is dat ik gezond eet. Dus veel groenten, fruit, zaden, noten, kiemen, aardappelen liefst koud gekookt, goede eiwitten (eieren, kip, kaas, bonen, zaden).

Wat ik dan ook probeer (zover mijn budget reikt) om biologische producten te kopen. Ik zou nog liever alles bij de boer kopen maar in mijn regio is dat niet echt simpel, oftewel heb ik het nog niet gevonden.

Kant en klaar producten

Het enige wat ik 'kant en klaar' koop zijn vers pakketten (dit zijn pakketten waarbij de, ongesneden, groente en kruiden in een pakket zitten. Je hoeft dus alleen alles te snijden, te bakken en de kruidenpasta erbij te doen. Hier heb je soepen van en curry, nasi en nog veel meer. Deze zijn te koop in bijna alle supermarkten (tenminste hier in regio Rotterdam).

Verder maak ik alles zelf, en gebruik nergens kant en klare pakjes, zakjes of bakjes voor. Dit kost extra tijd en moeite maar is ten eerste veel lekkerder en ook gezonder.

Wat is nu lekkerder dan zelf gemaakte saté saus in plaats van een suikerrijk zakje of bakje. Het is vaak de kwestie van een goed recept en dan het eventueel nog aanpassen naar je eigen smaak.

Eiwitten

Ik kwam er bij de orthomoleculair arts achter dat ik al jaren te weinig eiwitten at en zeker gezonde eiwitten. Na wat rekenwerk kwam ik erachter dat ik ongeveer 25 gram eiwitten naar binnen kreeg in plaats van de ongeveer 75 die ik zou moeten hebben qua gewicht.

Dit was erg schrikken, doordat ik niet zoveel kan eten hebben we besloten om een goede eiwit shake erbij te doen per dag zodat ik in elk geval de goede eiwitten binnen krijg. Verder doe ik mijn best om de rest zelf aan te vullen. Dit lukt de ene keer beter dan de andere keer.

Restaurant

Uiteten is tegenwoordig een echte uitdaging, eerst 'mochten' we niet (maatregelen) en nu gelukkig weer wel. Ik vind het nog steeds een lastig verhaal maar goed.....

Wat eet je in een restaurant...de dingen toch die je thuis niet eet en je bent uit dus je 'mag' alles eten. Dit heb ik lang volgehouden (behalve lactose dus ijs etc. omdat ik hier echt ziek van werd) maar verder at ik alles en altijd was ik daarna beroerd, heel moe en geen energie meer.

Na een tijdje werd ik dat zo zat dat ik het nu als uitdaging zie wat ik wel kan eten. En dat betekent vooral heel veel vragen of het anders kan dan er op het menu staat.

Eerst vond ik dat niet kunnen, dat doe je toch niet....het is zoals het is. Nu, dat is echt niet waar, bijna elk restaurant (het personeel dan he) vind het juist leuk als je iets vraagt en zeker ook even verteld waarom. Er kan heel veel ben ik achter, halve porties, glutenvrij brood, extra salade in plaats van patat etc. etc.

Conclusie: dit is mijn verhaal maar iedereen zal hier, hoop ik, tips en ideeën uit kunnen halen. Ik heb het een en ander belicht zoals ik erover denk en misschien wat mensen aan het denken gezet, dat is precies mijn bedoeling.

Als je vragen hebt, stuur me gerust een pb of een mailtje.