

# De Basics voor gezonde darmen

Deze voedingsmiddelen zijn extra lief voor je darmen en helpen je darmbacteriën te voeden.

## Granen

→ Havermout, zilvervliesrijst, volkorenpasta, quinoa, boekweit, teff, sorghum, glutenvrije haver, rijst (bruine, witte, wilde), amarant, gierst (millet)

! Heb je een glutenintolerantie? Kies voor glutenvrije varianten, zoals kokosmeel, amandel-meel, kastanjemeel, linzenmeel, kikkererwtenmeel, erwtenmeel, tapiocameel.

Tip → Kook wat extra rijst, pasta of quinoa om een lunchsalade te maken.

## Groenten

→ Broccoli, wortel, spinazie, venkel, prei, courgette, witlof, pompoen, rode biet, artisjok, andijvie, boerenkool zijn extra goed voor je darmen. Verder zijn alle groenten goed.

! Varieer zoveel mogelijk in kleur en seizoen en eet zo vers mogelijk.

→ Eet elke dag >250 gram groenten. Stoom of wok in plaats van rauw.

## Fruit

→ Appel, peer, bessen, kiwi, papaja, ananas, banaan (iets groen), granaatappel, passievrucht.

! Remmen ontstekingen en ondersteunen de spijsvertering.

→ Eet vers, rijp fruit met schil, variatie is belangrijk: elke dag 2 andere stuks fruit.

## Zaden

→ Lijnzaad, chia, psyllium, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad.

! Helpen bij stoelgang, leveren gezonde vetten en mineralen, 1 el per dag bij ontbijt.

→ Afwisselen met andere zaden en noten; let op porties bij gevoelige darmen.

## Peulvruchten

→ Linzen, kikkererwten, bonen Rijk aan plantaardige eiwitten, vezels, ijzer en magnesium.

! Goed voor het microbioom (voeden goede bacteriën), eet 1 á 2 keer per week peulvruchten.

## Knollen

→ Zoete aardappel, aardpeer, pastinaak, knolselderij, wortelpeterselie

! Zacht, verwarmend en rijk aan prebiotische vezels. Goed voor de darmflora.

## Vis

→ Zalm, makreel, sardines, haring, forel

! Rijk aan omega-3 vetzuren, kalmeren ontstekingen in de darm en ondersteunen de slijmlaag.

## Kip & gevogelte

→ Kip, kalkoen, parelhoen (liefst biologisch)

! Licht verteerbare eiwitten. Goed voor de darmflora.

## Vlees

→ Varkensvlees: moeilijker te verteren, meer verzadigde vetten, bewerkt vlees bevat nitrieten/additieven

→ Beperkt gebruiken, kies biologisch en kleine porties.

## Rundvlees

! Rijk aan ijzer, zink, B12; biologisch grasgevoerd vlees bevat meer omega-3 en minder ontstekingsbevorderende vetten → 1-2x per week kleine portie, afwisselen met vis, kip of plantaardige eiwitten.

