

Waar bestaat goede darmvoeding uit?

I. Macronutriënten - de bouwstenen van je lichaam

Je voeding bestaat uit drie essentiële groepen die energie en gezondheid ondersteunen:

1. Koolhydraten

- Energie voor lichaam en hersenen.
- Volkorenbrood, havermout, aardappelen, quinoa, groente, fruit, rijst*).

2. Eiwitten

- Bouwstenen voor spieren, cellen en enzymen.
- Kip, vis, eieren, tofu, peulvruchten, noten.

3. Vetten

- Nodig voor hormonen, hersenen en vitamine-opname.
- Olijfolie, noten, avocado, zalm, lijnzaad, kokosolie.

Tip: Combineer bij elke maaltijd iets uit alle drie de groepen voor stabiele energie en een gebalanceerde bloedsuikerspiegel.

II. Micronutriënten - kleine krachten met grote impact

Dit zijn vitamines, mineralen en antioxidanten. Zij ondersteunen:

- Een sterk immuunsysteem.
- Energieproductie.
- Gezonde spijsvertering.

Voorbeelden van darmvriendelijke micronutriënten

1. IJzer (linzen, spinazie) - zuurstoftransport in het bloed.
2. Zink (pompoenpitten, eieren, oesters) - ondersteunt de darmwand.
3. Vitamine C (kiwi, paprika) - verbetert ijzeropname en is ontstekingsremmend.

III. Vezels - brandstof voor je darmbacteriën

Vezels zijn essentieel voor een gezonde darmflora. Ze zorgen voor een soepele stoelgang en voeden goede bacteriën in je darmen. Bouw rustig op en varieer.

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