



'Door anders te van mijn KLA

Na jaren worstelen met lichamelijke ongemakken pasten Evelien, Claudia, Danielle en Léontine hun eetpatroon aan. Al snel voelden ze zich beter dan ooit. "Ik had geen idee wat voor troep ik at."

Evelien (37): "Al zolang ik me kan herinneren, ben ik altijd erg moe geweest. Bloedonderzoeken wezen niks uit, volgens mijn huisarts moest ik het accepteren. 'Sommige mensen hebben nou eenmaal minder energie...' Maar daar wilde ik me niet bij neerleggen. Er moest toch een reden zijn dat ik me steeds zo moe voelde? Op het werk deed ik tijdens mijn pauze zelfs dagelijks een dutje als ik even alleen was..."

Op mijn dertigste bladerde ik een keer bij een vriendin thuis door een boek over voeding. Opeens las ik iets over de werking van graanproducten op je energieniveau. Uit verschillende onderzoeken was gebleken dat we helemaal niet gebouwd zijn om zo veel graanproducten te verwerken. Dat kost heel veel tijd en energie. Je lijf is er wel tot 48 uur mee bezig om het te verteren. Een goed alternatief voor graanproducten zijn natuurlijke, onbewerkte producten, zoals groente, fruit, gevogelte en vis. Toen ik dat las, viel alles op z'n plek. Het was zo herkenbaar en logisch. Ik had een normaal voedingspatroon: yoghurt met muesli in de ochtend en een paar boterhammen in de middag tot pasta, rijst of aardappelen in de avond. Mijn hele menu inclusief de tussendoortjes, bestond voor zo'n zeventig procent uit granen. Het was dus het proberen waard om dat eens flink om te gooien. Nadat ik de granen verving door groente, merkte ik al na een paar dagen verschil. Ik had veel meer energie!

Vervolgens dook ik verder in mijn voedingspatroon. Zo leerde ik dat ook zuivelproducten

een negatief effect op mijn energieniveau hadden. Dat komt omdat de meeste zuivelproducten zo zijn bewerkt, dat je lichaam de belangrijkste mineralen niet kan opnemen. Hierdoor miste ik de juiste bouwstenen voor mijn energieniveau en werd ik steeds heel erg moe.

Twee maanden na mijn 'granenstop' besloot ik daarom ook geen zuivelproducten meer te eten. Het was ongelooflijk, maar

ik had meteen zo veel meer energie. Ik voelde me een heel andere vrouw. Sindsdien eet ik alleen nog maar groente, fruit, eieren, vis, gevogelte, noten en paddestoelen. Dat klinkt misschien saai, maar door goed te variëren – ik maak ook elke dag een groentesmoothie – is het echt heel lekker. Vroeger dacht ik altijd: dat gedoe over biologische voeding, doe even normaal! Maar nu zweer ik erbij. Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld."

**'IK VOELDE ME
METEEN EEN HEEL
ANDERE VROUW'**

**Evelien stopte met
graan en zuivel en
kreeg MEER ENERGIE**

eten kwam ik CHTEN af'

Claudia (50): "Mijn tante had me nog gewaarschuwd: de vrouwen aan mijn moeders kant komen snel in de overgang. Helaas overleed mijn moeder jong, dus aan haar kon ik het niet vragen, maar ik ondervond onze 'familiekwaal' snel genoeg.

Omdat ik al jaren te zwaar was, besloot ik zeven jaar geleden anders te gaan eten en goed te gaan afvallen. Netjes hield ik me aan de schijf van vijf en binnen een jaar viel ik bijna veertig kilo af. Een fantastisch resultaat natuurlijk. Ik was dan ook erg trots, maar toch zat ik niet lekker in mijn vel. Zo werd ik opeens op de raarste momenten ongesteld, terwijl ik daarvoor een heel regelmatige menstruatie had. Ook kreeg ik plotseling ontstekingen, enorme opvliegers en had ik veel moeite met slapen. Ik snapte er niks van. Waar kwamen die klachten toch vandaan?

Het antwoord kreeg ik in de zomer van 2017. Tijdens mijn vakantie las ik een boek over suiker en bewerkt voedsel en het was alsof ik eindelijk helder kon zien. Er werd heel duidelijk uitgelegd wat voor invloed ze hadden. In bewerkte voeding zit namelijk veel suiker en suiker versterkt het oestrogeengehalte in je lichaam. Daardoor kun je meer last krijgen van overgangsklachten. Ook kan suiker ervoor zorgen dat je slaapritme tijdens de overgang wordt verstoord. Ik besepte dat ik weer anders moest

Toen Claudia stopte met suiker, verdwenen haar OVERGANGSKLACHTEN

gaan eten. Hoeveel suiker at ik eigenlijk op een dag? Ik schreef het helemaal voor mezelf uit en schrok ervan. Hoewel ik dacht dat ik heel gezond bezig was, was dat helemaal niet zo. Ik had geen idee wat voor troep ik allemaal at. In bijna alles zat suiker! Bovendien kreeg ik veel te weinig voedingsstoffen binnen. Zo maakte ik bijvoorbeeld veel smoothies, maar ik ontdekte dat ik daarmee juist de meeste voedingsstoffen kapotmaakte. Het was veel beter om het fruit gewoon te eten. Dan wist ik zeker dat ik de juiste vitamines en mineralen binnenkreeg. Uiteindelijk heb ik heel veel aangepast. Zo heb ik gewone rijst ingeruild voor zilvervriesrijst, eet ik nu onbewerkte yoghurt met fruit in plaats van zogenaamde light yoghurt met een smaakje, en kies ik voor brood van meel in plaats van tarwebloem. Dat laatste is een bewerkte variant van meel, waardoor het weinig voedingsstoffen bevat. Vanaf het moment dat ik meer volgens de natuur ging eten, verdwenen mijn overgangsklachten en kon ik eindelijk weer hele nachten doorslapen. Eindelijk zat ik weer goed in mijn vel."



'HET WAS ALSOF IK EINDELIJK HELDER KON ZIEN'

Dankzij een persoonlijk voedingsplan kon Danielle stoppen met haar DARMMEDICIJNEN

Danielle (34): "Ik ben geboren met een luie darm. Het begin en het einde van mijn dikke darm maken geen kneedbewegingen. Mijn darmen werkten maar voor dertig procent. Daardoor had ik als kind veel verstoppingen. Met moeite kon ik maar eens in de twee weken poepen. En omdat mijn lichaam geen voedingsstoffen uit mijn voeding kon halen, voelde ik me vaak erg beroerd.

Op medicijnen voor de ergste klachten na was er verder niks tegen te doen. Ondertussen werd de hoeveelheid medicatie steeds verder opgeschroefd, juist omdat mijn dikke darm door de medicijnen elk jaar iets luier werd. Een vervelende vicieuze cirkel waar ik niet meer uitkwam. Tenminste, dat was mijn grote angst.

Maar toen las ik op mijn twaalfde iets over de positieve effecten die voeding op je darmen kunnen hebben. Van een diëtist had ik eerder al een persoonlijk voedingsplan gekregen. Dat hielp, maar het had mijn klachten nog niet helemaal verholpen. Samen met mijn moeder besloot ik daarom zelf te gaan experimenteren. Zo had ik gelezen dat het misschien kon helpen als ik glutenvrij brood zou eten in plaats van bruin brood, omdat de gluten in bruin brood weleens voor een extra prikkeling van mijn dikke darm zouden kunnen zorgen. Als ik nou voortaan geen bruin brood meer zou eten, konden mijn darmen misschien wel beter voeding verteren. Het werkte. Ik probeerde nog meer dingen uit. Per product onderzocht ik hoe mijn darmen erop reageerden. Plotseling viel me op dat ik van salades en lactose direct pijn in mijn buik kreeg. Fruit, groente, soep, gevogelte en vis hadden juist een positief effect, omdat de voedingsstoffen hierin door mijn lichaam veel makkelijker konden worden afgebroken.

Langzaam aan voelde ik me steeds beter. Rond mijn zeventiende ging het zelfs zo goed, dat ik besloot te stoppen met mijn medicijnen. Ik deed dat op eigen houtje, zonder overleg met een arts, maar gelukkig pakte het goed uit. Eindelijk kon ik weer normaal naar de wc. Hoewel mijn dikke darm altijd mijn zwakke plek blijft, weet ik nu precies wat ik moet eten om me goed te voelen. Mijn maaltijden bestaan daardoor vooral uit groente en vlees. 'Laat voeding je medicijn zijn.' Het is een bekende uitspraak van filosoof Aristoteles en ik sluit me er helemaal bij aan. Ik ben ervan overtuigd dat je jezelf kunt helpen door anders te eten. Je moet alleen uitvinden wat voor jou wel of niet werkt."

**'EINDELIJK KAN IK WEER
NORMAAL NAAR DE WC'**



'IK HAD ALLES
OVER VOOR HET
GOEDE DOEL'

Léontine (51): "Mijn leven lang heb ik rode wangen gehad. Ik reageer snel op veranderingen: zodra het buiten warmer of juist kouder wordt, zie je het direct terug in mijn gezicht. Ook als ik me inspan, kleur ik meteen rood. Het hoort bij me en op zich vond ik het nooit zo'n probleem.

Dat veranderde toen ik rond mijn 43ste opeens rode bultjes in mijn gezicht kreeg. Een soort puistjes, maar niet zoals die van pubers, wat milder. Het gekke was dat de roodheid in mijn gezicht vanaf toen ook verergerde. Regelmatig voelde ik mijn wangen gloeien, zelfs als ik me niet inspande. Ik dacht dat ik misschien in een vroege overgang was beland, hoewel die meestal pas rond je vijftigste is. Ik probeerde het te accepteren. Het was niet dat ik me ervoor schaamde, maar echt leuk was het natuurlijk niet.

Twee jaar later ontmoette ik een schoonheidsspecialist tijdens een make-upworkshop. Toen ze mijn gezicht zag, zei ze direct dat ik rosacea had. Ze vertelde dat ik het waarschijnlijk alleen kon verhelpen met hormoonzalf. Het nadeel was dat dat wel bijwerkingen kon hebben, zoals een pijnlijke huid. Dat zag ik dus niet zo zitten.

Bij een homeopaat vond ik de juiste hulp. Ze gaf me een homeopathisch middel om de bultjes te verminderen en raadde me tegelijkertijd een nieuw voedingspatroon aan. Uit ervaring wist ze dat het paleodieet weleens de oplossing kon zijn. Dit hield in dat ik net als onze voorouders alleen vlees, vis, groente, fruit en noten zou eten.

Ik volgde haar advies op en begon met het aanpassen van mijn ontbijt en lunch door geen brood of andere tarwe-producten meer te eten. In de avond stopte ik ook met aardappels. Geen zoetigheid was wennen, ik ben best een zoetkauer, maar ik had alles over voor het goede doel. De homeopaat kreeg gelijk: de huid in mijn gezicht werd meteen weer rustig! Het was zo bijzonder.

Helaas moet ik ook pasta laten staan. Zelfs volkorenpasta eet ik niet meer, omdat ik er ook achter kwam dat ik een gluten-intolerantie heb. Jammer, maar absoluut geen ramp. Ik ben allang blij dat ik door een paar veranderingen in mijn voedingspatroon geen rosacea meer heb!"

**Léontines ROSACEA
werd minder toen
ze stopte met tarwe
en aardappels**

