



# De darmen als basis van een goede gezondheid

[www.enerki.be](http://www.enerki.be)

## ADRES

Sint-Alenalaan 15 – 1700 Dilbeek  
Lange Haagstraat 62 – 1700 Dilbeek

## CONTACT

[osteopathie@enerki.be](mailto:osteopathie@enerki.be)  
0477 28 79 44

## SOCIAL MEDIA





Noucki's  
Kitchen

# Laat voedsel uw medicatie zijn en niet medicatie uw voedsel

Hippocrates

Anouck Debroye – Orthomoleculair Voedingscoach

[www.nouckiskitchen.be](http://www.nouckiskitchen.be)

# Inhoud

1. Orthomoleculaire voedingsprincipes
2. Onze voeding nu
3. Eiwitten
4. Vetten
5. Koolhydraten
6. Probiotica
7. Prebiotica
8. Een gezonde dag!
9. 10 tips voor gezonde darmen

# Orthomoleculaire voedingsprincipes

- “Ortho” = juist, recht, gezond
- “Moleculair” = deeltjes waaruit lichaam is opgebouwd
- Voorkomen is beter dan genezen
- Gezond eetpatroon:
  - Macronutriënten (vetten, eiwitten, koolhydraten)
  - Micronutriënten (vezels, vitaminen, mineralen)
- Holistisch - mens sana in corpore sano



Evenwicht in lichaam op vlak van:

Darmflora  
Bloedsuikerspiegel  
Hormoonhuishouding  
Immuunsysteem

# Voeding nu?

- 60% koolhydraten
- 20% vetten
- 20% eiwitten

# Ideaal!

- 33% koolhydraten
- 33% vetten
- 33% eiwitten

**We moeten een goede combinatie vinden tussen de juiste en gezonde eiwitten, vetten en koolhydraten!**

# Voeding met gezonde eiwitten – 33%

- Eieren
- Gevogelte (kip of kalkoenfilet)
- Kalfs, lams of rundsvlees (met mate)
- Vette vis (zalm, makreel, tonijn, sardine, ansjovis, haring)
- Yoghurt met actieve bestanddelen of kefir
- Schapen of geiten kaas
- Linzen
- Quinoa
- Noten



# Voeding rijk aan gezonde vetten 33%

- Avocado
- Vette vis (zalm, makreel, tonijn, sardine, ansjovis, haring)
- Ongebrande en ongezouten noten (walnoten, pecannoten, amandelen)
- Olijfolie en olijven
- Lijnzaad (olie)
- Pitten (zonnebloem, pompoen)
- Zaden (hennep, chia, sesam)



# Voeding rijk aan goede koolhydraten - 33%

- Alle verse groenten
- Alle vers fruit
- Haver (producten)
- Boekweit (producten)
- Linzen
- Quinoa
- Noten





# Gezonde darmflora opbouwen en herstellen

- **Probiotica** = goede bacterieën
- Via voeding of supplementen
- Goed tegen diarree
- Augurken
- Zuurkool
- Miso
- Kefir
- Kombucha



# Gezonde darmflora opbouwen en herstellen

- Prebiotica = trage koolhydraten
- Via voeding
- Immuunsysteem versterken
- Banaan
- Broccoli
- Asperge
- Kurkuma, knoflook, gember
- Prei
- Witloof



# Een gezonde dag!

- Ontbijt: Griekse of soja yoghurt met pompoenpitten, amandelschilfers en blauwe bessen
  - Tussendoor: Appel
  - Middag: Salade van kikkererwten met feta, tomaat, komkommer en paprika
  - Tussendoor: Mandarijn
  - Avond: Zalm Oosters gekruid met gember, look, miso en sesamzaadjes met spinazie en champignons
- 
- Hoeveelheden: groenten minimum 400 g per dag, 2 stukken fruit, vis: 150 à 200 g

# 10 tips voor een gezonde darmflora

1. Kies voor een mix van de goede dierlijke en plantaardige eiwitten
2. Ga voor veel groenten, fruit, zaden en noten
3. Kies voor de gezonde vetten
4. Eet voldoende vezels, pre en probiotica
5. Vermijd geraffineerde suikers
6. Vermijd voeding met gluten en lactose
7. Stimuleer je verteringsproces met bittere of zure voeding
8. Drink veel water en beperk frisdranken, koffie en alcohol
9. Vermijd stress en zorg voor voldoende ontspanning en beweging
10. Beperk de inname van antibiotica



*Diegene die niet elke dag tijd vindt voor  
gezondheid zal op een dag veel tijd moeten  
opofferen voor ziekte* (Kneipp)

[www.nouckiskitchen.be](http://www.nouckiskitchen.be)

## ADRES

Jan Martin Van Lierdebaan 30  
1701 Itterbeek

## CONTACT

[nouckiskitchen@gmail.com](mailto:nouckiskitchen@gmail.com)  
0468 32 66 63

## SOCIAL MEDIA





# Anouck Debroye

[www.nouckiskitchen.be](http://www.nouckiskitchen.be)

## ADRES

Jan Martin Van Lierdebaan 30  
1701 Itterbeek

## CONTACT

[nouckiskitchen@gmail.com](mailto:nouckiskitchen@gmail.com)  
0468 32 66 63

## SOCIAL MEDIA



