

Beknopte handleiding

A photograph of a prehistoric cave wall covered in paintings of animals, including several horses and a large spotted deer. The text is overlaid on this image.

Hoe start ik
met
oervoeding?

Trudy Vlot en Ralph Ree

©2012 Sequana



Beknopte handleiding

Hoe start ik met oervoeding?

Deze handleiding is handig als u nog weinig weet over oervoeding (kPNI-voeding) en u wilt alvast wel snel beginnen. Om alle ins en outs van dit voedingspatroon onder de knie te krijgen is informatie verzamelen, advies inwinnen en ervaring op doen belangrijk. Deze handleiding is daarom alleen bedoeld om u een start te kunnen laten maken. De handleiding is nadrukkelijk niet bedoeld om het advies van uw arts of therapeut, wetenschappelijke artikelen of uitgebreide boeken over dit onderwerp te vervangen! Ga met deze handleiding aan de slag en noteer al uw vragen of opmerkingen. Ga met deze notities naar iemand die u hierover meer kan adviseren en uitleggen.

Gezonde voeding verbetert absoluut uw gezondheid, zo ook oervoeding. Echter wanneer u klachten of symptomen gewaar wordt win dan bij twijfel altijd een goed advies in bij uw arts of therapeut .

ALGEMEEN

Dit voedingsadvies maakt deel uit van 'whole food treatment', met andere woorden het behandelen van klachten of symptomen met behulp van **complete** voeding. Het is bedoeld om uw lichaam dichterbij zijn normale reactiepatroon te laten komen in spijsvertering, stressregulatie en een niet onbelangrijke vernieuwde genexpressie. Omdat dit een algemeen voedingsadvies is, kunnen alle gezinsleden met deze nieuwe voedingswijze meedoen.

Uw lijf is gewend aan uw huidige voedingsgewoonten. Als u dit (drastisch) gaat wijzigen dan kunnen er tijdelijk klachten optreden. Meestal duurt dit niet langer dan 2-10 dagen. Probeer daarom zoveel mogelijk biologische of ecologische producten te gebruiken, zonder toevoegingen. Het is echter belangrijker dat u zich meer houdt aan de verhoudingen tussen eiwitten, vetten en koolhydraten dan perse biologisch (alle niet-biologische producten goed wassen). NB: als u echt allergisch bent voor bepaalde geadviseerde producten, laat deze dan voorlopig weg uit uw dieet.

TIP 1: MAAK VOORAF EEN VOEDINGSDAGBOEK

Houd een week bij wat u eet en drinkt, welke **hoeveelheden** en wanneer u dit eet. Dit is bedoeld om uzelf inzicht te geven in uw eigen voedingspatroon. Maak hiervan een soort schema in de volgende groepen. zie fig. 1

1. Groenten en fruit
2. Eiwitten: vis, vlees, wild, gevogelte, eieren en paddenstoelen
3. Vetten: margarines, halvarine, roomboter, olien, noten, snacks.
4. Koolhydraten: suiker, suikervervangers, granen, aardappelen, rijst, pasta



fig 1



fig 2

TIP 2: DE JUISTE VERHOUDINGEN

1. Eet in de eerste plaats veel **groenten en fruit**. Kinderen eten in verhouding meer fruit dan groenten, bij volwassenen is dit vaak andersom.
 2. Eet in de tweede plaats ruim voldoende **eiwitten**.
 3. Eet in de derde plaats **vetten** gecombineerd met eiwitten. Hoe magerder de eiwitbron, des te meer vetten u dient toe te voegen en op te eten.
 4. Eet in de vierde plaats zeer weinig tot **geen koolhydraten**.
- Neem bij de maaltijden die u per dag eet uit groep 1, 2, en 3. ruime hoeveelheden en laat groep 4. zoveel mogelijk achterwege (zie fig. 2)

TIP 3: MAALTIJD FREQUENTIE

Eet maximaal 2 of 3 keer per dag. Alles wat u binnen een half uur consumeert hoort bij dezelfde maaltijd. Als er meer dan een half uur tussen twee porties zit is het voor ons lichaam een nieuwe maaltijd. Ook koffie of thee met suiker of een glas vruchtensap tussendoor is een maaltijd. Iedere noot of koekje is een maaltijd (maar kauwgom is een voortdurende maaltijd). Het gaat erom het spijsverteringskanaal 2 of 3 per dag goed te laten werken en de rest van de dag te laten rusten. Als het spijsverteringssysteem in rust is, kan energie aan andere systemen in het lichaam worden afgegeven.

TIP 4: HONGER

Bij oervoeding hoeft u absoluut geen honger te lijden. Als u een hongergevoel krijgt is dit meestal de eerste paar dagen. Ga dit gevoel tegen door ongeveer een halve liter water te drinken (bulkdrinken). Uw bloedsuikerhuishouding moet nog wennen aan de nieuwe oervoeding.

TIP 5: VARIATIE

Ga binnen de groepen (1 t/m 4, zie tip 1) zoveel mogelijk variëren. De variatie meet u over een maand. Variatie geldt voor de inhoudsstoffen van oervoeding. Als u 's morgens muesli eet, 's middags een boterham en 's avonds pasta, dan zijn dit drie verschillende vormen van dezelfde

inhoudsstof namelijk tarwe. Dit is zeker geen variatie. Vandaag rode bietjes, morgen bloemkool, de dag daarna spinazie dan spreken we wel van variatie. Het is geen ramp als u twee maaltijden achtereen hetzelfde eet. De rest van de maand wel andere variaties uit dezelfde groep nemen. Variatie is zeer belangrijk.

TIP 6: GROENTEN

Belangrijk is om massaal veel groenten en fruit te eten. Groenten en fruit kunnen we onderverdelen in subgroepen. De volgende groepen dienen binnen oervoeding vaak te worden gegeten:

- a. Bladgroenten: sla, (wilde) spinazie, snijbiet etc.
- b. Wortel- en knolproducten: knolselderij, pastinaak, wortelen, rode bietjes etc.
- c. Kolen: witte kool, spruitjes, broccoli etc.
- d. Lookproducten: ui, prei, knoflook, bieslook etc.



TIP 7: FRUIT

Fruit levert veel energie en bevat ook veel natuurlijke suikers. Eet fruit in zijn geheel, als totaal-product. Eventueel blenderen is ook mogelijk. Eet gemiddeld ongeveer 3 stuks fruit per dag.



TIP 8: EIWITTEN

Eet minstens 2x per week vis, zowel vette vissoorten als minder vette vissoorten (witvis). Vette vissoorten zijn onder andere: haring, makreel, paling, zalm, tonijn, sardientjes, zeeduivel, sprot en bokking. Kleinere vissoorten bevatten relatief minder gifstoffen uit zee.

Eieren kunt u in ruime hoeveelheden eten, tot wel 3 per dag.

Vlees, wild en gevogelte: eten in ruime hoeveelheden.

Paddenstoelen, eet deze minimaal eenmaal per week (shiitake, meitake, grotchampignons, maar er zijn nog vele andere lekkere soorten).

Ook noten bevatten eiwitten (en tegelijkertijd vetten).



TIP 9: VETTEN

De laatste tientallen jaren is er angst gezaaid tegen het eten van vetten. Daarom komt het regelmatig voor dat mensen veel te weinig goede vetten binnenkrijgen. Daardoor ontwikkelen zich gezondheidsproblemen. De juiste vetten zijn onderverdeeld in:

- meervoudig onverzadigde vetzuren als omega-3 en -6, de
- enkelvoudige onverzadigde vetzuren en
- de verzadigde vetten.

Slechte vetten kunnen we samenvatten in één groep, namelijk de transvetten (deze komen in de natuur niet voor).

Omega-6 en transvetzuren krijgen we in ons huidige voedingspatroon veel te veel binnen. U hoeft dus geen extra omega-6 (linolzuur) te eten. Transvetten volledig achterwege laten.

Gebruik in uw dagelijkse maaltijden olijfolie, kokos en kokosolieproducten, roomboter (geit, schaap of koe), ghee, noten en avocado.

TIP 10: KOOLHYDRATEN

Er wordt ons geleerd om veel vezels binnen te krijgen via onder meer granen. Echter groenten en fruit bevatten veel meer vezels dan granen. Laat granen en suiker binnen de oervoeding zo veel mogelijk achterwege. Boekweit, gierst en wilde rijst zijn geen granen, deze kunt u wel eten.

TIP 11: BEREIDING

Zorg dat circa 80% van de voeding is verwarmd of verwarmd geweest. Dit kan zijn: blancheren, wokken, koken, stomen, grillen, bakken. Maar absoluut niet in de magnetron.

Wanneer er klachten bestaan van het maagdkanaal is verwarming van de voeding aan te raden, ook voor fruit.



Uit: Otje

TIP 12: KRUIDEN

Maak uw maaltijden smakelijk met verschillende kruiden en specerijen. Ieder kruid of specerij heeft zijn eigen specifieke smaak, maar ook een medicinale werking. Zorg daarom dat u in het gebruik ervan ook vaak varieert.

Gebruik zout met mate. Indien u zout neemt gebruik dan mineralenzout, zeezout, himalayazout of low salt.

TIP 13: VERMIJDEN

Suiker en suikervervangers (zoals koek, snoep, gebak, frisdranken en andere verborgen suikers), kunstmatige zoetstoffen, peulvruchten, pinda's, melk en melkproducten en nachtschades (m.n. aardappelen).

Alle bewerkte voedingsmiddelen (worstsoorten, fastfood, kant-en-klaar producten), kleur-, geur- en smaakstoffen.

TIP 14: DRINKEN

Drink in zijn totaliteit ongeveer twee liter per dag. Hierin telt u water, bruiswater en thee mee. **Alle** andere dranken tellen niet mee voor de vochthuishouding, zoals koffie, melk, vruchtensappen en frisdranken. Koffie en vruchtensappen met mate of verdund drinken.

Drink het vocht voor de vochthuishouding in 'bulk'. Dat wil zeggen enkele malen per dag een grote hoeveelheid. Dit is beter dan vaak een klein beetje.

Om u enkele ideeën te geven hieronder per maaltijd een aantal voorbeelden. Het zijn slechts voorbeelden, klamp u daar niet teveel aan vast. Varieer veel, heel veel. Wees creatief in het bedenken van nieuwe combinaties en gezonde lekkernijen en alternatieven.

- ONTBIJT

- Fruitcocktail: kijk wat u in huis heeft en maak hier een combinatie mee
- Omelet plus, met paprika, paddenstoelen, olijven etc.
- Groentesalade, bijvoorbeeld gekookte rode biet van de vorige avond gecombineerd met appel, een klein beetje mayonaise en een beetje peper
- Kokosmelk of hazelnootmelk zachtjes verwarmen met boekweitgrutten, een handjevol rozijnen en wat kaneel
- Gekookte eieren met salade
- Boekweitcracker met roomboter, rosbief, zalm of (rinse) appelstroop

- LUNCH

- Soep: van bijna alle groentesoorten is soep te maken. Dit kun je eventueel combineren met (een restje) vlees, gevogelte of vis
- Salade: hierin zijn zoveel variaties mogelijk
- Omelet of uitsmijter (zonder brood!)

- Boekweit-gierstpannenkoekjes met fruit, suikervrije jam, rookvlees
- Roerbak groenten met vis
- Avocado met geroosterde pitten en zaden

- DINER

De standaard Nederlandse maaltijd bestaat uit aardappelen, groente en vlees. Als u de aardappelen vervangt door een knolproduct ziet uw maaltijd er nog steeds aardig standaard uit en is de overgang wellicht wat makkelijker voor u te maken. Aardappelen kunt u ook enkele keren per maand vervangen door bijvoorbeeld wilde rijst, boekweit, gierst of gierstpasta.

Nederland ligt aan zee, maar vis wordt door veel mensen helaas weinig gegeten. Er zijn veel vissoorten die heerlijk smaken, afhankelijk van de bereidingswijze. De vissoort die qua smaak en textuur het dichtst bij vlees ligt is tonijn.

- Rode bieten, prei en makreel
- Boekweitspaghetti met (verse, zelfgemaakte)

bolognaise saus en sla

- Wortelen, broccoli en vis
- Koolraappuree, wilde spinazie en stoofvlees
- Wilde rijst, witlof en kipkerrie
- Gebakken knolselderij, spruitjes en

lamsskoteletten

EEN LAATSTE TIP

Neem eens een ochtend of middag de tijd om in verschillende winkels, toko's of op de markt te snuffelen wat er eigenlijk allemaal te koop is. Ga gewoon eens uit proberen wat u lekker vindt. En misschien denkt u de eerste keer, tja.. het gaat... Probeer het dan nog een tweede keer op een andere manier klaar te maken. Vraag ook bij de winkel of marktkraam eens hoe je het product lekker kunt klaarmaken of ga neuzen in de vele, vele recepten op internet.

EET SMAKELIJK!

Voor meer informatie over oervoeding of onze praktijk:

- www.sequana.nl

Om producten te bestellen die u binnen het oervoedingsprogramma kunt gebruiken:

- www.sanaquesana.nl

Komt u er toch niet uit, maar u wilt wel nieuwe producten uitproberen en lekker kunnen klaarmaken, volg dan een kookworkshop bij:

- www.kokenalsmedicijn.eu

En wilt u weten wat de auteurs nog meer schrijven over gezondheid volg dan de blogs:

- www.dewegnaargezondheid.nl en
- www.nononsensetherapie.nl

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestanden, of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alle gegevens in deze handleiding zijn naar beste weten en kunnen verwerkt. Desondanks wordt de lezer verzocht zorgvuldig te zijn bij het interpreteren ervan.

Zowel de uitgever als de auteurs zijn niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor eventuele schade die voortkomt uit het gebruik en toepassing van de in deze handleiding genoemde methodes, middelen of materialen.

Copyright ©2012 Sequana

Uitgever Sequana

Auteurs Trudy Vlot en Ralph Ree

www.sequana.nl

