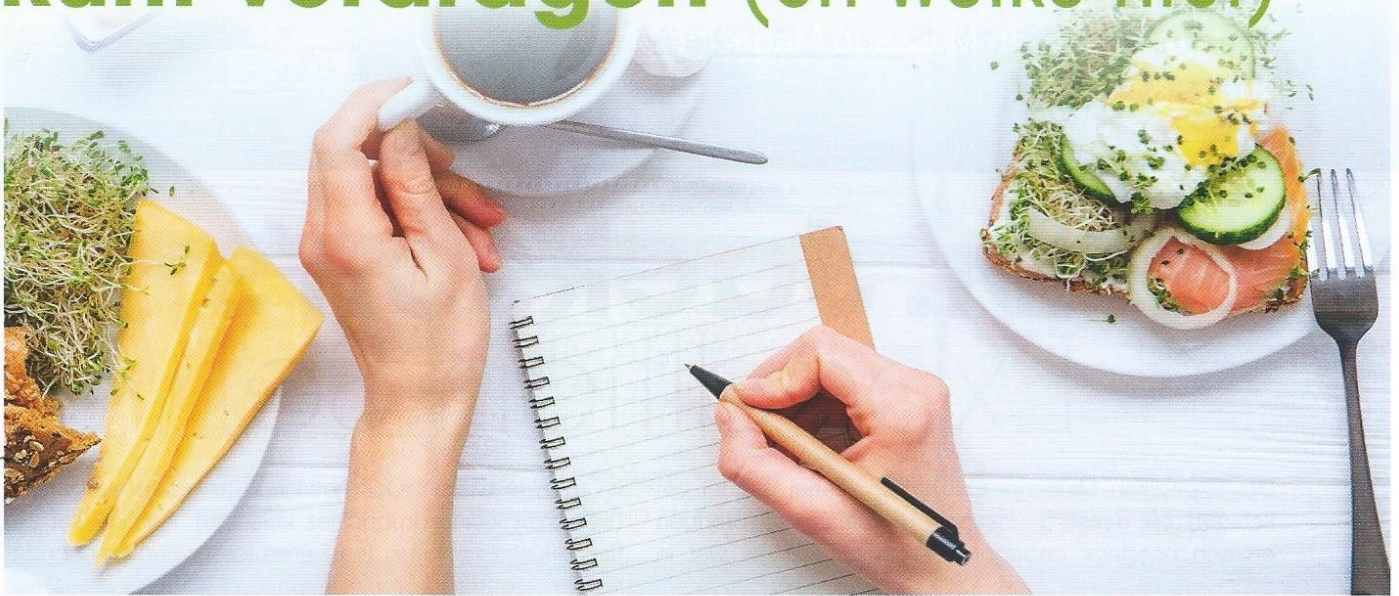


Als ik kaas of melkchocolade eet, krijg ik keelpijn en een loopneus. Dierlijke melkproducten doen me niet goed. Als ik ze toch eens binnen krijg, dan weet ik weer precies waarom ik er voor de rest van de tijd heel voorzichtig mee ben. In dit geval is het overduidelijk, maar kun je eigenlijk wel zelf herkennen welke voeding je kunt verdragen en welke niet?

Hoe je weet welke voeding je kunt verdragen (en welke niet)



In dit artikel gaat het niet om allergieën, daarbij heb je binnen korte tijd een heel duidelijke reactie. Het gaat veel meer om een soort sensitiviteit en een soort intolerantie die je via standaard meetmethodes (meestal) niet kunt achterhalen. Waarop kun je letten als je wilt achterhalen welke voedingsmiddelen je goed verdraagt? Eén tot twee uur na het eten kun je jezelf afvragen: 'Hoe gaat het nu echt met me?' Is je buik rustig? Of juist opgeblazen en rommelig? Krijg je last van je slijmvliezen, zoals een loopneus of een kriebelige keel? Voel je je moe of heb je juist energie? Krijg je hartkloppingen? Heb je het aange-

naam warm, te warm of juist te koud? Vaak zitten triggers achter eventuele klachten. Triggers kunnen onder meer zijn: dierlijke melkproducten, overmaat aan fructose, en kant-en-klaar gerechten (deze zouden sowieso maar een mini-plekje op je menu moeten krijgen). Gluten zijn daarentegen een lastigere trigger. Gluten kunnen leiden tot heel vage klachten, die ook los van de maaltijden kunnen optreden. Naast de klassieke reacties zoals buikpijn en diarree kunnen ook atypische klachten optreden zoals een duf gevoel in je hoofd, vermoeidheid, gewrichtspijn, eczeem, obstipatie en schommelingen in de menstruatie.

DAGBOEKJE ALS HULPMIDDEL

Om er zelf achter te komen wat je wel/niet kunt verdragen, kun je een week of twee een voedingsdagboekje bijhouden. Kijk één tot twee uur na het eten hoe je je voelt en schrijf alle reacties en veranderingen op. Variëer voldoende en probeer de maaltijden ook zonder de typische triggers te bereiden. Kijk of de klachten verbeteren. Of je klachten gluten-gerelateerd zijn, kun je vooral achterhalen door enkele maanden consequent af te zien van gluten. Let hierbij ook op producten waar je in eerste instantie geen gluten in zou vermoeden zoals granenkoffie, bier, gepaneerde en gefrituurde voeding, winegums en vleesvervangers.

Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde en de leer van de stofwisselingstypes. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. www.juttakoehler.eu

