

Voedsel combinaties: het principe van voedsel combinering bij een ernstig verzwakte vertering



Soorten voedsel

Voedsel wordt bij deze methode ingedeeld in drie basisgroepen:

1. Geconcentreerde voedingsmiddelen (eiwit en zetmeel)
2. Waterige voedingsmiddelen (groente en fruit)
3. Vette voedingsmiddelen (vetten en oliën)

Eiwitten zijn de meest complexe stoffen. Ze vereisen de meeste tijd en energie voor hun vertering en opname in de darmen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn: vlees, gevogelte, ei, kaas, peulvruchten, vis.

Fruit is het minst complex en bevat het grootste gehalte aan water in vergelijking met andere voedingsmiddelen.

Alle vruchten, uitgezonderd bananen, avocado's en gedroogd fruit blijven slechts zeer kort in de maag en worden met een minimum hoeveelheid energie en tijd in de darmen verteerd.

Vertering van voedsel

Voor de vertering van eiwitten, zetmeel en fruit, zijn verschillende soorten spijsverteringssappen met bijbehorende enzymen nodig. Aangezien de verschillende specifieke enzymen onder verschillende omstandigheden optimaal functioneren en in elkaars aanwezigheid elkaars werking kunnen neutraliseren, is het beter om deze voedingsmiddelen niet met elkaar te eten.

Eiwitrijke voedingsmiddelen binnen een maaltijd gecombineerd met zetmeelrijke voedingsmiddelen: er worden diverse spijsverteringssappen afgescheiden die elkaars werking opheffen met als resultaat dat het eiwit zal rotten en het zetmeel fermenteert.

Voorbeelden van deze combinaties zijn:

- brood met kaas
- aardappelen met vlees
- rijst met kip

Zodra een eiwitrijk voedingsmiddel gecombineerd wordt met fruit: zal het eiwit rotten en de suiker fermenteren. Resultaat: gas en flatulentie (winden) in het darmkanaal.

Voorbeelden van deze combinaties zijn:

- noten met rozijnen
- grapefruit met ei
- yoghurt met fruit

Zodra een zetmeelrijk voedingsmiddel met suiker wordt gecombineerd: zullen beide fermenteren met gas en flatulentie als resultaat.

Voorbeelden van deze combinaties zijn:

- brood met jam
- pannenkoek met stroop
- krentenbrood
- vruchtengebak

Traditionele voedsel combinaties hebben een remmend effect op de spijsvertering, waarbij door fermentatie en rotting van voedsel, energie en waardevolle nutrienten verloren gaan.

Een aantal richtlijnen bij voedsel combinering

AF TE RADEN

- Fruit** Gebruik fruit niet vlak na een maaltijd.
Gebruik meloen niet met ander voedsel of zoet fruit.
Gebruik geen vruchtensappen tijdens of vlak na de maaltijd.
- Eiwit** Gebruik een eiwitrijk voedingsmiddel¹ bij voorkeur niet met:
zetmeelrijke voedingsmiddelen (bijv. rijst, aardappelen, brood)
gebakken vet
een ander soort eiwit (vlees + ei)
Gebruik eiwit niet met vruchten (bijv. geen citroensap op vis)
- Zetmeel** Gebruik zetmeel² en suikers niet samen.
Gebruik zetmeel en eiwit niet samen (bijv. brood met vleeswaren).
- Vetten** Gebruik gebakken vet zo min mogelijk, daar het elke vorm van vertering vertraagt.
Gebruik van vetten is af te raden in combinatie met eiwit. Indien vet toch in combinatie met eiwit gegeten wordt, dient er bij ernstige verteringsproblemen bij voorkeur een groene groetensalade ter compensatie bij gegeten te worden.
- Melk en melkproducten**
Vermijd melk zoveel mogelijk. Indien je melk en melkproducten wel wenst te gebruiken, gebruik het dan alleen met zetmeelarme groenten en gebruik pure yoghurt met levende cultures (acidophilus en bifidus) zonder suiker of fruit.
- Groenten** Gebruik geen olie, azijn of citroen bij de salade indien er eiwit bij gebruikt wordt
Gebruik bij ernstige verteringsproblemen geen azijn of citroen indien er zetmeel bij gebruikt wordt.

TOEGESTAAN

- Fruit** Gebruik fruit op een nuchtere maag of vlak voor een maaltijd (minimaal 30 min. voor het eten).
- Eiwit** Gebruik eiwit met:
gestoomde groenten
rauwe groetensalades
- Zetmeel** Gebruik zetmeel met:
gestoomde groenten
rauwe groetensalades (zonder dressing)
vetten (matig - wel koud geperste olie)
een ander soort zetmeel

1
Bijv. vlees en vis

2
Bijv. rijst, aardappels, brood

Vetten Vetten zijn te gebruiken bij:
zetmeel arme groenten (dus niet bij ma s, schorseneren, bonen)
koolhydraten (bijv. boterham met boter)

Melk en melkproducten

Gebruik pure yoghurt met levende culturen (acidophilus en bifidus) zonder suiker of fruit.

Groenten Gebruik zetmeelarme groenten met:
eiwitten
zetmeel
Gebruik tomaten bij voorkeur met noten of avocado's.
Gebruik tomaten bij voorkeur rauw.
Gebruik spinazie bij voorkeur rauw.

Eenvoudige schema's³

Goede combinatie:

- + rauwe groente samen met gekookte groente
- + rauwe en/of gekookte groente met olie of boter
- + rauwe en/of gekookte groente met eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals: rundvlees, vis, gevogelte, ei, kaas, tofu of peulvruchten
- + groente (rauw/gekookt) met noten/zaden
- + groente (rauw/gekookt) met aardappelen
- + groente (rauw/gekookt) met granen (b.v. rijst, gierst, bulgur, couscous, boekweit, haver, gerst, quinoa, enz.)
- + granen of aardappelen met boter of koud geperste olie

Moeilijke combinatie:

groenten met eiwitrijke voedingsmiddelen en bijv. bulgur, quinoa
groenten met een eiwitrijk voedingsmiddel en zaden (bijv. Griekse salade: groenten met geitenkaas, geroosterde zonnebloempitten en koud geperste olie)
aardappelen met bladgroenten en een eiwitrijk voedingsmiddel (bijv. andijviestamppot met rundergehakt en boter-jus)
peulvruchten met groenten en noten
groenten met yoghurtsaus en noten/zaden

Zware/moeilijke combinatie:

- x eiwitrijk voedsel (bijv. vlees, gevogelte, ei, vis, tofu) met aardappelen of granen (bijv. gierst)
- x eiwitrijk voedsel met fruit
- x eiwitrijk voedsel met ander eiwitrijk voedsel (bijv. tartaar met ei)
- x eiwitrijk voedsel met gebakken vetten (bijv. gebakken ei of rundvlees met olierijk sausje)
- x peulvruchten met eiwitrijke voedingsmiddelen (bijv. kapucijners met spek)

3

+ goede combinatie
moeilijke combinatie
x slechte combinatie