

## RECEPTEN

***Ontbijt*** *(alles voor 1 persoon)*

**Yoghurt**

Biogarde yoghurt met een halve banaan en een handje rozijnen (eventueel de avond ervoor in de yoghurt laten wellen).

***Lunch*** *(alles voor 2 personen)*

**Ideeën voor op een witte boterham of creamcracker:**

- Hüttenkäse met paar plakjes komkommer
- Brie met een blaadje sla en een klein stukje paprika
- Makreel
- Olijventapenade
- Avocadosalade: 1 avocado, een 1/2 tomaat klein gesneden, klein teentje knoflook, scheutje citroensap, snufje zout.

***Diner*** *(alles voor 4 personen)*

**Gegrilde koolrabi met dilledressing**

Boen een limoen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit. Schil 4 kleine koolrabi's en kook ze in een pan met ruim water, wat zout en 2 el limoensap in ca. 15 min. beetgaar. Koolrabi iets laten afkoelen, halveren en in plakjes snijden. Plakjes bedruppen met 2 el olie. In kom dressing kloppen van 2 el olie, limoen-rasp, 1 el limoensap en een half teentje uitgeperste knoflook. 1 el kappertjes en 15 g verse fijngeknipte dille erdoor roeren en op smaak brengen met wat zout en klein beetje peper. Gril de koolrabi in 3-4 porties op hoog vuur aan beide kanten. De koolrabi kan warm gehouden worden op een schaal in de oven met aluminiumfolie. Dressing doorroeren en over de koolrabi schenken. Lekker bij gebakken kip of vis.

<b>LITERATUUR:</b>
<span></span>

dr. J. Kamsteeg, *Eetwaar = eetbaar?*, over voedsel en allergie, tweede, geheel herziene druk 2003, uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht, ISBN 90 230 1114 7

<b>VOEDINGSADVIES VOOR:</b>
<span></span>

<b>Datum:</b>
<span></span>

<b>Door:</b>
<span></span>

<b>RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN</b>
<span></span>

**Fruitsalade**

Meng verschillende soorten fruit zoals druiven, mandarijnen, meloen en peren door elkaar.

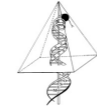
<span></span>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ricotta met gerookte kipfilet, een paar plakjes komkommer, besprenkeld met olijfolie en citroensap</li></ul>

**Courgette salade**

Rasp 1 courgette in grove stukjes. Maak een dressing van 2 el olijfolie, sap van een 1/2 citroen, zout en wat peper en schep dit door de courgette. Laat het een half uur staan en doe vervolgens 50 g zachte geitenkaas en een paar olijven erdoor.

<b>Knolselderijsoep:</b>
<span></span>

In soeppan 2 uien in 2 el zonnebloemolie goudbruin fruiten. Een 1/2 knolselderij in blokjes erdoor roeren en 5 min. meebakken. 125 ml kookroom en 750 ml verse kippenbouillon toevoegen en 15 min. zachtjes laten doorkoken. In koekenpan 2 el zonnebloemolie verhitten en 4 champignons op hoogvuur 5 minuten bakken. Met staafmixer de soep pureren en op smaak brengen met zout. In soepkommen scheppen en garneren met de champignons.



### Persoonlijk voedingsadvies mesologie

## NIKKELARM ETEN

WAAROM DIT ADVIES?

U heeft dit advies meegekregen omdat na mesologisch onderzoek is gebleken dat u niet goed reageert op producten waar nikkel in zit.

WAT IS NIKKEL?
Nikkel is een hard, corrosiebestendig metaal dat in veel zilverkleurige metalen voorkomt. Het voorkomt roest en geeft een fraaie zilverglans. Het komt o.a. voor in goedkopere sieraden, ritssluitingen, gespen, broekknopen, horloges, bh-sluitingen of bh-beugels, rvs-keukens, piercings en euromunten. Voedsel bevat van nature kleine hoeveelheden nikkel. Sommige voedingsmiddelen bevatten relatief veel nikkel zoals voedsel uit blik, chocola, noten, peulvruchten en bepaalde vetten. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten meer nikkel dan dierlijke voedingsmiddelen.

Verondersteld wordt dat nikkel uit pannen en bestek vrijkomt door het koken van groenten die rijk zijn aan zuren, zoals oxaalzuur in spinazie en rabarber, appelzuur in appels of citroenzuur in citrusvruchten. Drinkwater bevat ook nikkel, vooral het eerste water dat ’s ochtends uit de kraan komt. Het nikkelgehalte daalt door eerst het water goed te laten doorlopen. Warm water versnelt corrosie. Het lost bepaalde stoffen in de boilers en de waterleidingen gemakkelijk op. Zo kan warm water uit de boiler veel meer nikkel, maar ook koper, ijzer en zink bevatten dan koud water. Ook via de lucht zou nikkel in de vorm van kleine stofdeeltjes kunnen worden ingeademd. Denk bijvoorbeeld aan bepaalde beroepen waar met metalen wordt gewerkt.

WAT IS NIKKELALLERGIE?
Nikkelallergie is de meest voorkomende vorm van contactallergie, waarbij na huidcontact met een nikkelbevattend voorwerp of materiaal eczeem ontstaat. Het kan zich op elke leeftijd ontwikkelen en blijft vele jaren tot levenslang bestaan. Het komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Ongeveer 10 procent van de vrouwen en 2 procent van de mannen heeft een overgevoeligheid voor nikkel. Ook door voedingsmiddelen zou een overgevoeligheidsreactie uitgelokt kunnen worden. Een minderheid van de mensen met een contactallergie voor nikkel reageert ook op nikkel dat voorkomt in de voeding. In het algemeen kan een overmatige consumptie van een bepaalde stof een oorzaak zijn van een overgevoeligheidsreactie. Een andere belangrijke factor is een verstoring van de spijsvertering. Verder speelt erfelijkheid een belangrijke rol. Factoren die de klachten kunnen verergeren zijn stress, zweten en menstruatie.

De dermatoloog kan contactallergie door middel van allergietesten op de huid vaststellen. Overgevoeligheidsreacties door nikkel in de voeding wordt regulier niet getest. Wel wordt in sommige gevallen vanuit regulier een nikkelarm voedingsadvies geadviseerd.

Het is gebleken dat sommige voedingsmiddelen eerder een reactie uitlokken dan andere voedingsmiddelen. Dit verschilt per persoon.

VOEDINGSMIDDELEN DIE VOLGENS PATIËNTEN HUN KLACHTEN VERERGEREN ZIJN:
wijn (38%), bier (27%), chocolade (24%), groenten (20%), haring (16%), tomaten (15%), uien (15%), fruit (14%), blikconserven (13%), volkorenproducten (10%), wortelen (9%), erwten (9%) en thee (8%).

VOEDINGSMIDDELEN GERANGSCHIKT VAN HOOG NAAR LAAG NIKKELGEHALTE:
Cacao (>9 mg /kg), sojabonen en andere sojaproducten (>5 mg/kg), havervlokken, geplette tarwe, muesli e.d. (&gt2 mg/kg), noten, vooral pecannoten, cashewnoten, amandelen, pistache-noten, pinda’s, walnoten en hazelnoten (1,3-3,6 mg /kg), chocolade (2 mg/kg), aardappelmeel (0,6 mg/kg), gedroogde pruimen, spinazie (0,5 mg /kg), volkorenbrood en andere volkorenproducten, asperges, wortelen, bonen en peulvruchten (0,4 mg/kg), sla, tarwe, margarine, andijvie, vruchten in blik, bloemkool (0,3 mg/kg), wortelen, broccoli, witbrood, rijst, maïs, boerenkool (0,2 mg/kg), peren, kool, spruiten, champignons, rabarber, prei, rode bieten, aardappelen en lever (0,1 mg/kg).

U ziet dat deze lijsten nogal verschillen. Hou dit in gedachte bij het volgen van het voedingsadvies. Let goed op uw persoonlijke reactie op bepaalde voedingsmiddelen.

# VOEDINGSSHEMA:

GOED[1]

AF EN TOE[2]

VERMIJDEN[3]

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
<b>Zuivel en eieren</b>				knolselderij	x			dadels			x
babyvoeding op melkbasis	x			kropsla		x		druiven	x		
babyvoeding op sojabasis			x	mais, zoete			x	frambozen			x
blauwe schimmelkaas	x			paddestoelen			x	gekonfijte vruchten			x
boter		x		paprika		x		grapefruit		x	
brie, 45+, 50+, 60+	x			pastinaak			x	jam, diverse soorten		x	
bulgaarse yoghurt	x			pompoen	x			kersen	x		
camembert, 45+ en 50+	x			prei		x		kruisbessen	x		
cheddar, 50+	x			rabarber			x	mandarijnen	x		
hüttenkäse	x			radijs	x			marmelade		x	
crème fraîche	x			rettich			x	meloen, diverse soorten	x		
danish blue	x			rode bieten		x		peren	x		
edammer kaas 20+	x			rode kool			x	perziken			x
edammer kaas 30+ of hoger			x	rode kool in glazen pot	x			pruimen			x
eieren		x		savooikool			x	pruimen, gedroogde			x
eigeel		x		sla			x	rozenbottels			x
eiwit	x			sperziebonen			x	rozijnen		x	
emmentaler kaas			x	spinazie, rauw		x		sinaasappels	x		
feta, 50+		x		spinazie			x	vijgen, gedroogde			x
goudse kaas			x	spruitjes			x	vlierbessen	x		
gruyère	x			taugé			x	vruchtensap		x	
karnemelk	x			tomaten, rauw		x		watermeloen			x
koffieroom	x			tomaten, verwarmd			x	zwarte bessen			x
kwark	x			tomaten, gepelde uit blik			x				
margarine			x	uien		x					
melk	x			uitjes, zuur	x						
melkpoeder			x	venkelknol			x				
parmezaanse kaas	x			witte kool			x				
roomkaas, 60+ en 70+	x			wortels, rauw		x					
roquefort	x			wortels, gekookt	x						
smeerkaas			x	wijnzuurkool	x						
smeerkaas mager	x			ijsbergsla			x				
smeltkaas, 30+ en 45+	x			zuurkool		x					
sojamelk			x								
yoghurt	x										
zure room	x										
<b>Groenten</b>											
aardappelen		x									
alfalfa			x								
andijvie			x								
artisjokken		x									
asperges			x								
asperges in blik		x									
aubergine	x										
bleekselderij	x										
bloemkool, rauw			x								
bloemkool gekookt		x									
boerenkool			x								
broccoli			x								
cantharellen		x									
champignons		x									
chinese kool	x										
courgette	x										
eekhoortjesbrood		x									
gedroogde groenten			x								
groene kool			x								
komkommers		x									
komkommer in het zuur	x										
kool, alle soorten			x								
koolraap	x										
koolrabi	x										

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
kabeljauw	x							tarwegriesmeel		x	
kabeljauwfilet		x						tarwekiemen			x
karper	x							tarwemeel			x
kaviaar	x							tarwezemelen			x
kreeft			x					volkorenbrood			x
makreel	x							volkorenmeel			x
makreel, gerookt	x							witbrood		x	
mosselen			x					zilvervliesrijst, gekookt		x	
oesters			x								
paling			x					<b>Oliën</b>			
paling, gerookt			x					druivenpitolie	x		
rivierkreeftjes			x					maïsolie	x		
roodbaars	x							olijfolie	x		
sardines			x					slaolie	x		
sardines, in olie in blik	x							soja-olie	x		
schelvis	x							zonnebloemolie	x		
schol		x									
snoek			x					<b>Alcoholische dranken</b>			
sprotjes	x							bier, gemiddeld			x
st. jakobsschelpen	x							bier, pilsener	x		
tong		x						bier, zwaar	x		
tonijn, in blik			x					brandewijn	x		
vis, gemiddeld			x					cider	x		
voorn	x							cognac	x		
wijting	x							likeur	x		
zalm	x							port		x	
zalm, in blik		x						rode wijn			x
zalm, gerookt	x							rosé		x	
zalmforel		x						sherry		x	
								vermouth	x		
								witte wijn		x	
<b>Granen</b>											
aardappelzetmeel	x										
boekweit			x								
cornflakes			x					<b>Niet-alcoholische dranken</b>			
cream crackers	x							appelsap	x		
deegwaren, gemiddeld		x						citroensap	x		
gerst			x					drinkwater	x		
gerstemeel		x						druivensap	x		
gerstemout		x						koffie			x
giert, hele korrel			x					koffie, automaat			x
haver, hele korrel			x					limonadesiroop			x
havergrutten			x					mineraalwater	x		
havermeel			x					sinaasappelsap, vers	x		
havermout			x					thee			x
havervlokken			x					thee, automaat			x
knäckebröd			x					tomatensap			x
macaroni, gekookt		x						tonic	x		
macaroni, volkoren gekookt			x					vruchtensap		x	
maïsmeeel			x								
meergranenbrood			x					<b>Noten, zaden en pinda's</b>			
muesli			x					amandelen			x
popcorn			x					cashewnoten			x
rice crispies		x						hazelnoten			x
rijst, gekookt	x							lijnzaad			x
rijst, snelkook			x					pecannoten			x
rogge			x					pinda's			x
roggebrood			x					pistachenoten			x
sorghum			x					pijnboompitten			x
spaghetti, gekookt		x						sesamzaad			x
spaghetti, volkoren			x					walnoten			x
tarwe, hele korrel			x					zonnebloempitten			x
tarwebrood			x								

## Kruiden en specerijen

bieslook		x	
bouillonpoeder			x
dille		x	
groene kruiden		x	
kaneel		x	
kerriepoeder			x
kervel	x		
knoflook	x		
koriander			x
kümmel			x
kruidnagels		x	
laurierblaadjes		x	
mierikswortel		x	
mosterd		x	
mosterdzaadjes			x
paprikapoeder		x	
peper		x	
peterselie		x	
peterselie, gedroogd		x	
specerijen		x	
zout	x		

## Diversen

bakkersgist		x	
bonbons			x
cacao			x
chips, naturel			x
chocolade			x
honing		x	
koekjes, gemiddeld		x	
koffiebonen			x
maria biskwie			x
marsepein			x
pizza, gemiddeld			x
suiker, bruine			x
suiker, kristal			x
thee, blaadjes			x
tomatenketchup			x
tomatensap			x