



## VOEDSELCOMBINATIES

Zeer veel mensen hebben last van spijsverteringsproblemen: opgezette buik, darm-rommelen, buikpijn, slechte ontlasting, oprispingen, etc. Maar ook uitingsvormen buiten het maagdarmkanaal: allergieën, eczeem, hoofdpijn, gewrichtspijnen, etc.

De oorzaak is veelal terug te voeren op verkeerde voedselcombinaties, waardoor gisting en rotting ontstaat. Hierdoor ontstaan gifstoffen die in het bloed terechtkomen en zodoende het hele organisme en de natuurlijke afweer belasten.

Gisting ontstaat door slechte vertering van koolhydraten en rotting wordt veroorzaakt door het niet goed verteren van eiwitten. Deze verslechterde spijsvertering ontstaat o.a. door het gelijktijdig eten van koolhydraten en eiwitten.

Bijvoorbeeld:

- brood met kaas of vleeswaren,
- aardappels met vlees, vis, ei, kaas,
- rijst, deegwaren met vlees, etc.

Het lichaam moet dan kiezen: of de eiwitten worden verteerd, waardoor de koolhydraten onverteerd gaan gisten; of de koolhydraten worden verteerd, waardoor de onverteerde eiwitten gaan rotten.

Een tweede oorzaak van gisting in het spijsverteringskanaal is het gebruik van suikers, zoals zoet beleg, gebak, koek, snoep, etc. Tevens mag men nooit fruit of vruchtensap bij een maaltijd gebruiken, ook dit geeft aanleiding tot gisten.

### Combinatietabel

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Melk		+	-	-	-	0	0	-	+	0
2. Yoghurt	+		0	0	0	+	+	+	+	+
3. Eiwitrijk./ vetrijk	-	0		-	-	+	-	-	+	+
4. Eiwitrijk./ vetarm	-	0	-		-	+	-	-	-	-
5. Koolhydraat	-	0	-	-		+	+	-	-	-
6. Groenten	0	+	+	+	+		+	0	0	0
7. Olie en vet	0	+	-	-	+	+		+	+	+
8. Honing / zoet fruit	-	+	-	-	-	0	+		-	+
9. Zuur fruit	+	+	+	-	-	0	+	-		+
10. Half zuur fruit	0	+	+	-	-	0	+	+	+	

+ = goede combinatie

0 = matige combinatie

- = slechte combinatie

### 1. MELK:

Hiermee wordt bedoeld alle soorten melk.

### 2. YOGHURT:

Alle aangezuurde melkproducten zoals Kefir, Biogarde, Yoghurt en Karnemelk.

### 3. EIWI特里JK & VETRIJKE PRODUCTEN:

Plantaardig: alle noten, pitten en zaden (sesam, maan).

Dierlijk: zuivelproducten als kaas, kwark, crème fraîche.  
vlees vetrijk zoals gehakt, worst, paté, kip.  
vis vetrijk zoals haring, makreel, paling, zalm.  
eieren, alle soorten.

### 4. EIWI特里JK & VETARME PRODUCTEN:

Plantaardig: alle soorten bonen (witte, bruine, soja). Alle soorten erwten (groene, split, kikker). Linzen en kapucijners.

Dierlijk: vlees mager en wild (haas, konijn, fazant).  
vis mager zoals kabeljauw, schol, schelvis, tong, forel, snoek, stokvis, wijting, etc. Schaal- & schelpdieren zoals garnalen, mosselen, oesters, krab, kreeft, slakken, etc.  
zuivelproducten als magere kwark, hüttenkäse.

### 5. KOOLHYDRAATRIJKE PRODUCTEN:

Groenten: aardappels en uitheemse knollen.

Granen: tarwe, haver, rogge, gerst, boekweit, maïs, rijst.

Pasta's: macaroni, spaghetti, bami, mihoen, vermicelli.

Brood: alle broodsoorten, beschuit, crackers, toast, etc.

Meel: alle soorten meel en bloem.

Ontbijt: producten zoals cornflakes, muesli, havermout, brinta.

Peulvruchten: erwten, bonen, linzen en kapucijners.

### 6. GROENTEN:

Alle soorten groenten (blad, stengel, wortel).

### 7. OLIE & VET:

Alle soorten olie (safloer, olijf, noten, maïs). Alle soorten boter (room, margarine, frituur).

### 8. HONING & ZOET FRUIT:

Alle soorten honing.

Banaan, druif en alle soorten gedroogd fruit.

### 9. ZUUR FRUIT:

Ananas, cranberry, tomaat, granaatappel, citroen, limoen, grapefruit, rode/zwarte bessen, kruisbes.

### 10. HALFZUUR FRUIT:

Aardbei, abrikoos, appel, bosbes, braam, framboos, kers, kiwi, litchi, mandarijn, mango, nectarine, papaja, peer, perzik, pruim en sinaasappel.

### INDUSTRIËLE PRODUCTEN:

Vrijwel alle industriële producten bestaan uit koolhydraten en eiwitten en zijn dus slechte combinaties. Dit is in elk geval zo met kant en klaar maaltijden, pizza, mixen, bliksoep, hartige snacks, etc.

### RESTAURANTS / UITNODIGINGEN:

Vaak is het lastig hierbij uw dieet vol te houden. Probeer toch de minst slechte combinaties te kiezen. Af en toe een slecht gecombineerde maaltijd is niet onverkomelijk.

*"Liever levenslang 80%, dan een maand 100% en dan afknappen".*