



UW PERSOONLIJKE VOEDINGSGIDS

INHOUD

1. Introductie

1.1	ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding	4
1.2	Wat is een IgG-voedingsallergie?	5
1.3	Het darmsysteem	6
1.4	Kruisreacties	6

2. Voedingsaanbevelingen

2.1	Eliminatiefase	9
2.2	Provocatiefase	12
2.3	Stabilisatiefase	16
2.4	Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen	17
2.5	Samenvatting	18

3. Uw potentiële “trigger food”

4. Bijlage

1.

INTRODUCTIE





1. INTRODUCTIE

1.1 ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding

ImuPro is een concept dat een geperfectioneerde en betrouwbare bloedanalyse voor IgG-voedingsallergie combineert met individuele aanbevelingen na de test.



Uw bloedmonster is geanalyseerd door een gespecialiseerd laboratorium, dat de aanwezigheid vaststelt van antilichamen tegen een breed scala van voedingsmiddelen. Deze antilichamen worden gedetecteerd door hun vermogen om zich te binden aan specifieke proteïnen van de in de test opgenomen voedingsmiddelen.

Naast uw testresultaten heeft u ook uw individueel voedingsconcept ontvangen. Uw testresultaten en uw persoonlijke voedingsrichtlijnen zullen u nu helpen met een eliminatie- en provocatiefase met als doel ontstekingsprocessen te verminderen.

Let op: Tijd speelt een belangrijke rol in het ImuPro proces. Uw lichaam en uw organen hebben tijd nodig om te genezen. Het is mogelijk dat u sommige voedingsmiddelen langer dan een jaar moet elimineren. Er kunnen zelfs één of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent moet vermijden. Overweeg daarom om ImuPro als uw metgezel te zien en maak van uw veranderende eetpatroon een nieuwe gewoonte.



1.2 Wat is een IgG-voedingsallergie?

Deze type III-voedingsallergieën blijven vaak onopgemerkt, omdat de symptomen soms pas een paar uur of zelfs dagen na het innemen van een bepaald voedingsmiddel optreden. Hierdoor zijn ze heel moeilijk te identificeren.

Het lichaam gebruikt het immuunsysteem om indringers te bestrijden. Deze indringers zijn meestal bacteriën, parasieten en virussen; ze heten antigenen. Over het algemeen zijn voedingsmiddelen niet schadelijk voor ons. Echter, een vertraagde IgG-voedingsallergie treedt op wanneer het lichaam een onschadelijk voedingsproteïne behandelt alsof het schadelijk is. Wanneer ons lichaam een voedingsmiddel als schadelijk ziet, worden antilichamen aangemaakt om tegen deze proteïnen te vechten. (Zie ook "Het darmsysteem").

Aard van symptomen

- Bijv.
- anafylactische shock
 - jeuk
 - rode huid
 - zwelling van het slijmvlies

- Chronische ontstekingen bijv.
- constitutioneel eczeem-achtige huidproblemen
 - constipatie
 - ziekte van Crohn
 - eczeem
 - winderigheid
 - prikkelbare darm syndroom
 - migraine
 - obesitas



Wanneer je een type III-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde specifieke IgG-antilichamen tegen voedselproteïnen. Deze antilichamen kunnen ontstekingsprocessen veroorzaken die chronisch kunnen worden. De symptomen verschillen. De klachten kunnen tot drie dagen na het eten van een reactief voedingsmiddel ontstaan.

Onmiddellijke reactie binnen een paar minuten (vrijmaken van histamine veroorzaakt door IgE-antilichamen)

Na enkele uren tot drie dagen (het vrijmaken van inflammatoire mediators veroorzaakt door de binding van IgG-antilichamen)

Eerste symptomen

Let op: Een type III-allergie moet niet verward worden met een klassieke voedingsallergie (type I). Wanneer je een type I-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde IgE-antilichamen. Deze antilichamen leiden tot een onmiddellijke allergische reactie. De symptomen verschijnen binnen enkele seconden of minuten.

1.3 Het darmsysteem

Het immuunsysteem van de darmen is het grootste van het hele lichaam. Meer dan 80% van de immuniteitsreacties komen van de darmen. Het waarborgt een bijna ondoordringbare barrière voor bacteriën, virussen en andere pathogenen en is een barrière tegen vreemde proteïnen afkomstig van voedingsmiddelen. Ons lichaam heeft een grote tolerantie voor voeding, op voorwaarde dat deze juist verteerd wordt en de intacte darmwand op de bedoelde manier passeert, namelijk door de darmcellen.

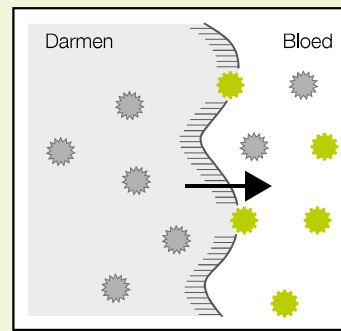
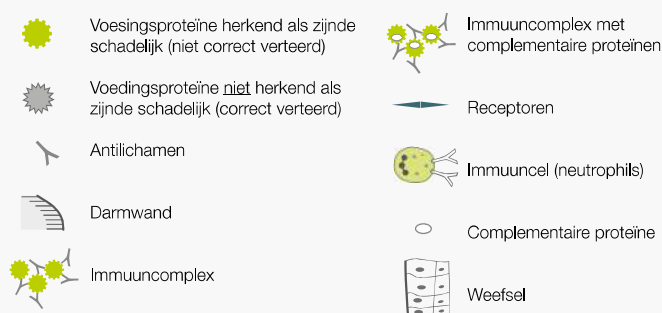
Echter, door medicijnen, infecties, schimmels, stress en milieuvervuiling kan de integriteit van de darmwand meervoudig beschadigd worden en kunnen voedingsdeeltjes tussen de darmcellen doorglippen. Het immuunsysteem kan dan een immunoreactie tegen deze voedingsproteïnen beginnen.

1.4 Kruisreacties

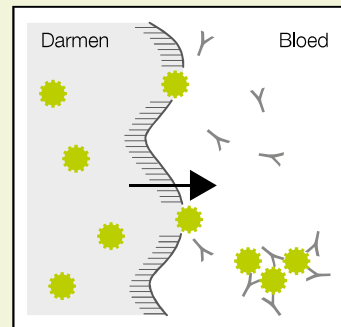
Nu en dan wordt er een reactie gevonden op een voedingsmiddel dat de persoon nog nooit eerder heeft gegeten. Dit is geen foute reactie van onze test. Dit kan ook een "kruisreactie" zijn. Dat wil zeggen dat het antilichaam dat het lichaam geproduceerd heeft niet alleen de antigenen herkent waar het oorspronkelijk voor gemaakt is, maar ook andere antigenen die behoren tot andere voedingsmiddelen. Sommige moleculen of delen van moleculen die gezamenlijk een voedingsmiddel vormen kunnen identiek zijn. Zelfs als de voedingsmiddelen niet direct verwant zijn.

Voorbeeld: Tropomyosine is het belangrijkste allergeen in huisstofmijt. Dit allergeen wordt ook gevonden in ongewervelde dieren, bijv. mosselen, oesters, scampi, inktvis, garnalen en kreeften. Als je gevoelig bent voor de tropomyosine in huisstofmijt of een van deze voedingsmiddelen, dan kun je hoge niveaus van IgG-antilichamen tegen elk van hen hebben. Zelfs als je deze nog nooit eerder gegeten hebt.

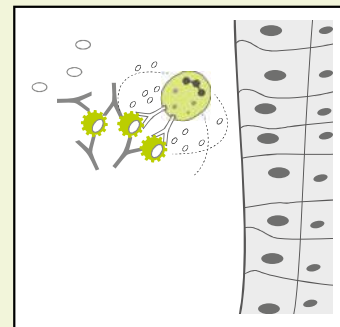
Legenda



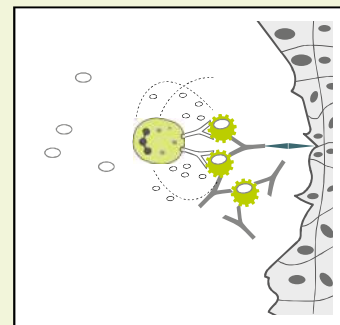
Darmwand is aangetast: voedingsdeeltjes kunnen tussen de darmcellen door glijpen.



Het immuunsysteem start een immunoreactie: de vorming van immuuncomplexen



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen zonder weefsel schade kunnen zorgen voor systematische symptomen (bijv. hypertensie, stofwisselingsstoornissen)



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen met weefsel schade kunnen zorgen voor specifieke symptomen (bijv. IBS, migraine)

2.

VOEDINGSAANBEVELINGEN



2. VOEDINGSAANBEVELINGEN



Uw voedingsaanbevelingen zijn gebaseerd op drie belangrijke bouwstenen.

Elk getest voedingsmiddel gaat door drie fases.

2 Provocatiefase

Zodra uw symptomen aanzienlijk zijn verminderd, bent u vrij om geleidelijk aan de voedingsmiddelen te introduceren die u in eerste instantie tijdens de eliminatiefase hebt vermeden. Deze stap zal u helpen om de voeding te identificeren die bij u de problemen gaf (trigger foods). U kunt weer starten met het eten van voeding waarvan u geniet.



1 Eliminatiefase

Deze fase bestaat uit twee delen. Zoals de naam al aangeeft, is een deel van de eliminatiefase de strikte eliminatie van alle voedingsmiddelen waar u verhoogde IgG-niveau's voor heeft. Deze eliminatie zal u helpen om te herstellen van uw gezondheidsproblemen. Een ander centraal aspect van de eliminatie fase is de rotatie, de rotatie van de voeding die u wel mag eten. Later zult u ook de voedingsmiddelen die u in eerste instantie moest weglaten opnemen in dit rotatiepatroon.

3 Stabilisatiefase

Goed gedaan, u bent bijna klaar! U heeft succesvol uw persoonlijke "trigger foods" geïdentificeerd; u heeft ook geleerd om een gevarieerd voedingspatroon te hanteren zonder nieuwe type- III voedingsallergieën te verwekken. Om uw lichaam te stabiliseren, moet u de "trigger foods" voor minstens een jaar vermijden, zodat de IgG-antilichamen kunnen afbouwen. Na een jaar mag u weer een provocatiefase beginnen en de voeding die u nog steeds vermijdt één voor één introduceren.

Op de volgende pagina's vindt u gedetailleerde informatie over elke fase.



2.1. Eliminatiefase

Zoals we al kort aan u hebben uitgelegd bestaat de eliminatiefase uit twee delen: de **rotatie** en de **eliminatie**.

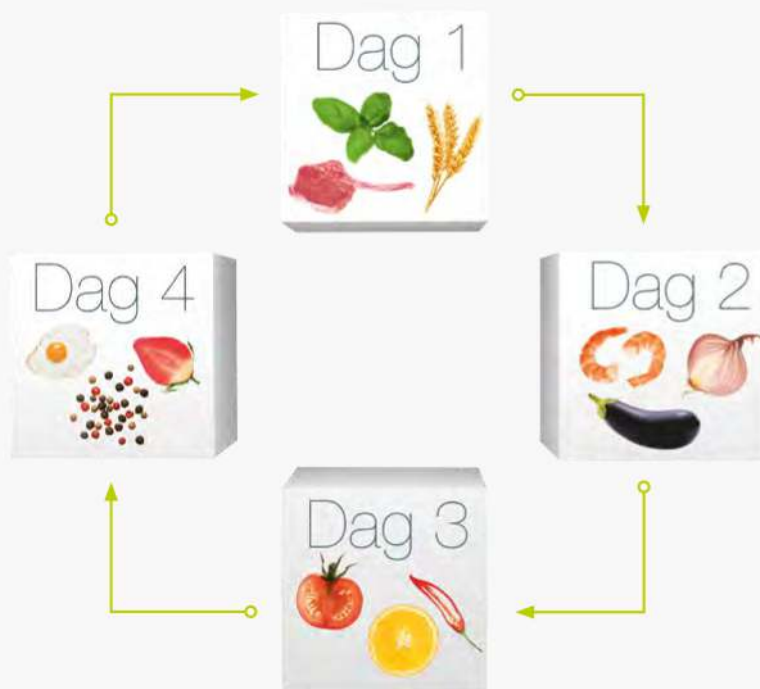
Het doel is om uw lichaam klaar te maken voor de aansluitende provocatiefase door het te helpen met herstellen van door IgG veroorzaakte ontstekingen in uw lichaam.

Deel 1: Rotatieplan

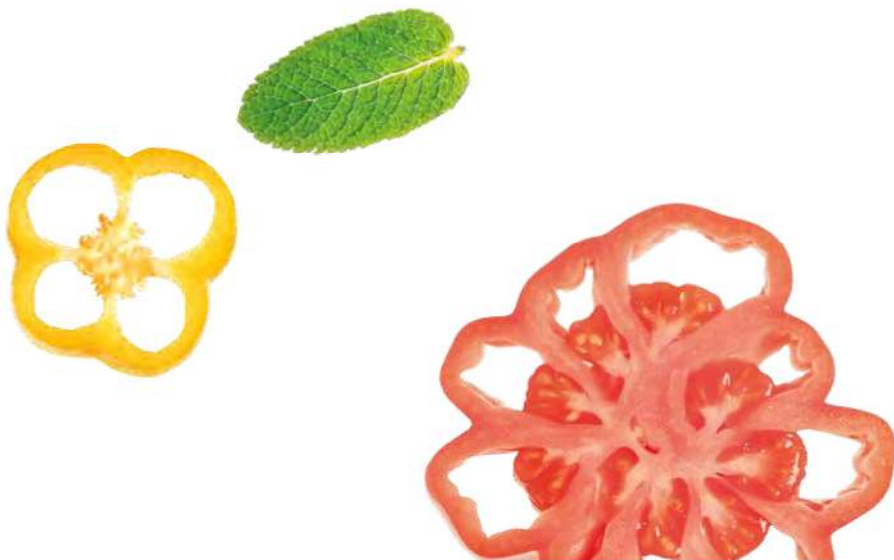
Alle voeding die u mag eten kan worden gebruikt om uw individueel voedingspatroon samen te stellen voor het vierdaagse rotatieplan.

Wanneer u een bepaalde selectie van voeding op de eerste dag eet, moet u deze voor de komende drie dagen vermijden. Dit helpt uw lichaam te herstellen van de huidige IgG-voedingsallergieën terwijl het de mogelijkheid op nieuwe reacties vermindert. Het zorgt er ook voor dat u alle vitaminen en mineralen binnenkrijgt die u zou verwachten van een gevarieerd dieet.

Stel uw eigen “menu” samen met de toegestane voeding volgens het vierdaagse rotatieplan. Het is aan u of u uw menu voor de hele week maakt of dit gaandeweg doet. Probeer het gewoon – u zult gauw genoeg de meest geschikte aanpak voor uzelf vinden.



**BIJLAGE 1 TOONT U UW PERSOONLIJKE
SELECTIE VAN VOEDING ZONDER VERHOOGDE
NIVEAU'S VAN IGG-ANTILICHAMEN
DIE GEGETEN KUNNEN WORDEN IN EEN
ROTATIEPLAN.**



Nuttige Tips:

- Het roteren van deze nieuwe voedingsgroepen betekent dat de selectie die u vandaag eet de komende drie dagen vermeden zal moeten worden. Dit betekent dat u misschien minder afwisseling hebt op een dag, maar meer variatie over de week heen. Vergelijkbare voeding kan worden toegevoegd voor middag- en avondeten over een dag, rauw of gekookt.
- Gebruik het bijgevoegde Rotatieplan om uw maaltijden van tevoren te plannen. Schrijf alle ingrediënten van uw tussendoortjes, drank en maaltijden op. Noteer hoe u zich elke dag voelt en houdt uw gewicht in de gaten. De belangrijke informatie die u hier vastlegt zal u helpen als u enige problemen ondervindt gedurende uw verandering in voedingspatroon.
- Als u een fout heeft gemaakt hoeft u zich geen zorgen te maken. Een enkel incident zal geen grote tegenslag veroorzaken. Het kan zijn dat u zich een paar dagen slechter zult voelen, maar ga door met het vermijden van alle voorgestelde voedingsmiddelen en u zult snel de oude zijn.
- Drink genoeg water. Dit helpt uw bloedsomloop en helpt bij het ontgiften.



Let op: Een goede manier om uw nieuwe voedingspatroon in de gaten te houden, in aanvulling op het bijhouden van een voedingsdagboek, is om uzelf elke dag te wegen op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Een toename in lichaamsgewicht van circa 1kg of meer binnen een nacht is een veelzeggende indicator van een ontstekingsproces. In dat geval heeft u waarschijnlijk onbewust een mogelijk “trigger food” gegeten.

BIJLAGE 2 IS EEN SUGGESTIE VOOR UW ROTATIEPLAN. UW VOORGESTELDE VOEDINGSMIDDELEN WORDEN VERDEELD OVER VIER DAGEN, ZODAT U ELKE DAG KAN KIEZEN UIT EEN GEVARIEERD AANBOD AAN VOEDING.

Deel 2: Eliminatie

De voeding met verhoogde en zeer verhoogde waarden van IgG-antilichamen worden strikt vermeden tijdens deze fase. De initiële eliminatiefase duurt vijf tot acht weken. Raadpleeg eerst uw gezondheidsprofessional, een gekwalificeerd diëtist of voedingsexpert om in uw persoonlijk geval een tijdschema te bepalen.



Belangrijk: Het IgG-niveau weerspiegelt het aantal IgG-antilichamen in uw bloed. Of de IgG gedetecteerd is of niet ligt aan het aantal IgG- antilichamen. Zelfs lage aantallen van IgG in een voedingsmiddel kunnen flinke symptomen veroorzaken, terwijl hoge aantallen van IgG-antilichamen misschien niet verantwoordelijk zijn voor een symptoom. Dit betekent dat verhoogde niveau's van IgG net zo belangrijk zijn als zeer verhoogde niveau's.

Door het strikt vermijden van de IgG-positieve voeding, kunnen ontstekingsprocessen verminderd worden of zelfs stoppen. Dit is een belangrijke voorbereiding op de volgende provocatiefase.

Nuttige Tips:



- Lees alle etiketten op voedingsmiddelen om er zeker van te zijn wat u eet. Sommige voeding kan zich verschuilen achter alternatieve namen of kan onderdeel zijn van bewerkte voeding. Neem bijvoorbeeld eieren, deze worden gebruikt in veel bewerkte voeding, zoals cakes, meringues, ijs of mayonaise. Ze kunnen gevonden worden onder ingrediëntnamen als albumine, lysozyme, ovalbumine of ovoglobuline.
- Probeer waar mogelijk te kiezen voor onbewerkte voeding. Er zitten veel additieven in bewerkte voeding.
- Vermijd producten afgeleid van IgG-reactieve voeding. Bijvoorbeeld, wanneer u een reactie voor granen en gisten hebt, vermijd dan ook bier. Wanneer u een probleem heeft met druiven, vermijd dan wijn, druivensap en rozijnen. Hetzelfde geldt voor oliën.
- Vermijd de probleemvoeding zo strikt mogelijk. Uw welzijn zal afhangen van het naleven van het dieet tijdens de eliminatiefase.

Let op: Bij het veranderen van uw voedingspatroon kan het zijn dat u zich in het begin slechter voelt dan voorheen. Deze achteruitgang in hoe u zich voelt kan zelfs een goed teken zijn. Het kan mogelijk komen doordat uw lichaam moet ontwennen. Drink genoeg vloeistoffen om het proces te helpen en houdt uw nieuwe plan aan. Zodra het lichaam alle schadelijke stoffen heeft verwijderd zult u zich veel beter voelen. Dit mag hoogstens tien dagen duren. Als de afname in uw toestand extreem is of langer aanhoudt dan tien dagen, raadpleeg dan uw arts.



2.2 Provocatiefase

Belangrijk: Als u een klassieke IgE-allergie (type I) of een andere voedingsintolerantie heeft, begin dan niet met het eten van die specifieke voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen moeten uitgesloten worden van de provocatiefase.

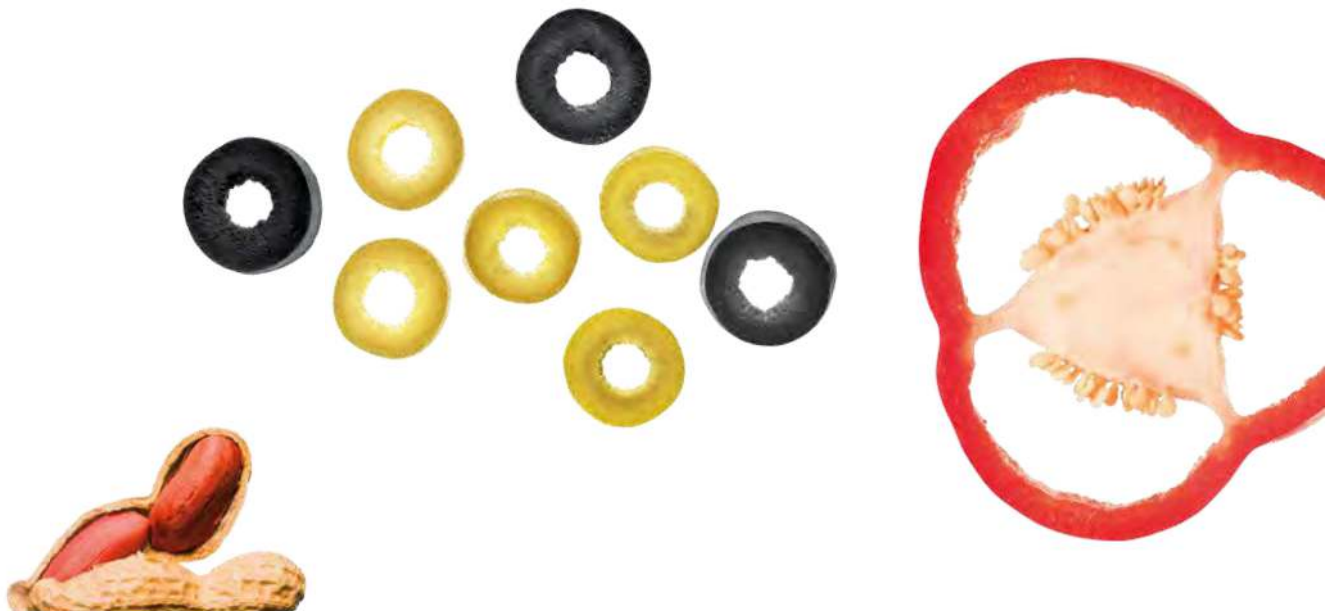
Niet alle geïdentificeerde IgG-reagerende voeding veroorzaakt symptomen. De provocatiefase helpt u om uw persoonlijke “trigger foods” te identificeren.

U start nu met uw provocatiefase en zult geleidelijk de reeds geëlimineerde voeding één voor één introduceren in uw voedingspatroon, met drie dagen ertussen (zie het voorbeeld op de volgende pagina). Start met de voeding die in de groep “verhoogd” zitten volgens uw testresultaten (oranje). Na het voltooien van de oranje categorie gaat u verder naar de voeding die in de groep “zeer verhoogd” zitten (rood).

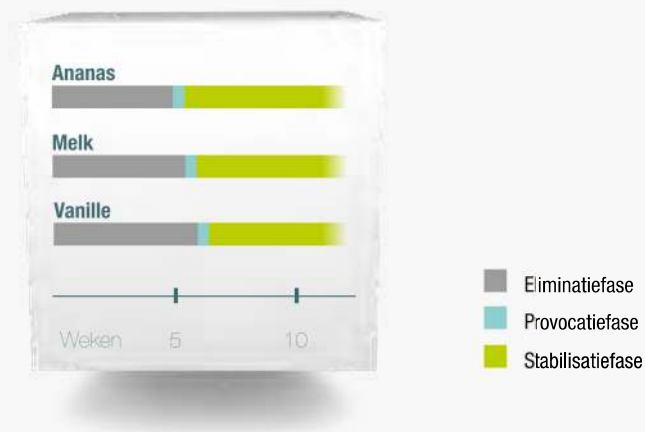
Let op: U vindt het misschien makkelijker om de provocatiefase te starten met een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen die positief getest zijn. Op deze manier zult u onmiddellijk leren of uw favoriete voeding ervoor zorgt dat de symptomen terugkeren of niet. Houd er rekening mee dat wanneer deze voeding een terugkeer veroorzaakt van uw symptomen, u deze minstens een jaar moet vermijden. Vervolgens kunt u verder gaan met de voeding uit de categorie “verhoogd” zoals hierboven beschreven.

Een “trigger food” kan een specifiek symptoom veroorzaken of leiden tot een verhoging van lichaamsgewicht. De verhoging van lichaamsgewicht wordt veroorzaakt door de ontstekingsreactie op de gegeten voeding. Hierdoor wordt vocht vastgehouden. Deze voedingsmiddelen kunnen in de toekomst leiden tot een potentieel gezondheidsrisico. Om die reden raden wij het volgende aan: Wanneer geïntroduceerde voeding terugkerende symptomen veroorzaakt of leidt tot een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer binnen één nacht, dan zal het voor minstens een jaar uit uw voedingspatroon gehaald moeten worden. Als de voeding er niet voor zorgt dat uw symptomen terugkeren of leiden tot een verhoging in lichaamsgewicht, dan kan het weer opgenomen worden in uw rotatieplan (we zullen hierop terugkomen wanneer we over de stabilisatiefase praten).





Bijvoorbeeld: U hebt uw arts geraadpleegd en toegestemd tot een eerste eliminatiefase van bijvoorbeeld vijf weken. Na vijf weken introduceert u de eerste voeding van de oranje categorie, bv. ananas. Op de eerste dag neemt u meerdere malen per dag ananas om te garanderen dat de ingenomen hoeveelheid genoeg is om mogelijk een symptoom te veroorzaken. Dan vermijdt u het voor de komende drie dagen en observeert u uw lichaam. U merkt geen verslechtering. U mag ananas dan weer terug in uw dieet opnemen zoals beschreven in de stabilisatie fase. Daarna introduceert u de volgende voeding, bv. melk. Binnen drie dagen is uw migraine teruggekeerd. Gevolg, u vermijdt melk voor minstens een jaar.



Let op: Probeer zo gevarieerd mogelijk te eten tijdens de provocatiefase om uw lichaam te voorzien van alle benodigde voedingsstoffen. Dit helpt ook om de ontwikkeling van nieuwe vertraagde voedingsallergieën te voorkomen. Een goede manier om een gevarieerd dieet te garanderen is om de voeding te blijven roteren zoals beschreven in de Eliminatiefase.

BIJLAGE 4 BESCHRIJFT DE VOEDING MET VERHOOGDE NIVEAUS VAN IGG-ANTILICHAMEN GESORTEERD NAAR CATEGORIE.



Nuttige Tips:

De tabel op de volgende pagina zal u helpen om de geïntroduceerde voeding evenals de voeding die u voor een jaar moet vermijden bij te houden. Maak enkele kopieën van deze pagina en gebruik het als een dagboek. Hieronder vindt u enkele voorbeelden van hoe u de tabel kunt gebruiken.

- Begin met de voeding met verhoogde niveaus (oranje).
- Kies een voedingsmiddel uit deze categorie om aan een maaltijd toe te voegen. Zorg dat u genoeg van deze voeding eet en dat het de pure vorm van de voeding is in plaats van een bewerkte vorm bv. voor hazelnoten begint u met de hele noot en niet met een hazelnoot cake. Noteer deze voeding en de datum van de introductie in de tabel.
- Noteer uw gezondheid over de komende drie dagen en weeg uzelf dagelijks. Introduceer nog geen nieuwe voeding.
- Heeft u ongunstige symptomen ervaren? Is een symptoom dat verdwenen was tijdens de eliminatiefase teruggekeerd? Is uw lichaamsgewicht gedurende de nacht verhoogd zoals vermeld? Zo niet, dan mag u deze voeding eens per week blijven eten. Zet "Nee" in de kolommen "symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en "Vermijd 1 jaar".
- Wanneer een symptoom teruggekeerd is of zich nieuwe symptomen hebben ontwikkeld, dan moet u deze voeding voor minstens een jaar vermijden. Noteer de symptomen in de kolom "Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en zet "Ja" in de kolom "Vermijd 1 jaar". Noteer dan de datum over een jaar in de kolom "Datum van volgende provocatie".
- Herhaal deze stappen voor de andere voedingsmiddelen van deze categorie met drie dagen tussen de introducties. Begin daarna met de voeding met zeer verhoogde niveaus (rood).

Voorbeeld "Provocatie Dagboek"

Geïntroduceerde voeding	Dag van eerste provocatie	Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht	Vermijd 1 jaar	Datum van volgende provocatie
Ananas	01/09/2014	nee	nee	-
Melk (koe)	05/09/2014	Migraine 1.2 kg	ja	09/09/2015
Vanille	09/09/2014	nee	nee	-



Provocatie Dagboek

[illegible]



2.3 Stabilisatiefase

De provocatiefase heeft u geholpen om uw persoonlijke **“trigger foods”** te vinden. Tijdens de stabilisatiefase worden deze voedingsmiddelen minstens één jaar vermeden zodat de IgG-antlichamen kunnen afbouwen en uw lichaam kan herstellen.

De voeding die geen symptomen veroorzaakt of gedurende de nacht geen toename in lichaamsgewicht teweeg heeft gebracht mag geïntroduceerd worden in uw voedingspatroon. Dit betekent niet dat het een vals positief resultaat was voor deze voeding. Het betekent dat deze voeding nog geen symptoom veroorzaakt, maar het blijft een potentiële bedreiging voor uw gezondheid. Om uw lichaam in staat te stellen deze IgG-antilichamen volledig af te bouwen, adviseren we om deze voedingsmiddelen slechts éénmaal per week te eten.

Let op: Als oude symptomen verschijnen tijdens de stabilisatiefase, kan één of meer van de vorige IgG-positieve voeding de oorzaak zijn. In dit geval, herhaal de eliminatiefase voor vijf weken voor deze voedingsmiddelen. Als uw symptoom verdwijnt, dan is een van de vermeden voedingsmiddelen verantwoordelijk. Om de voeding te identificeren, herhaalt u de provocatiefase met deze voeding zoals hierboven staat beschreven. Als uw symptoom niet verdwijnt, heeft u mogelijk een reactie op een nieuwe voeding ontwikkeld of uw voeding is niet de oorzaak. In dat geval raden wij aan om uw therapeut of arts te raadplegen.

Na een jaar kunt u nog een provocatie starten met de voeding die u nog vermijdt en deze één voor één introduceren. Het is mogelijk dat u erachter komt dat er een of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent zult moeten vermijden. Als de voeding geen terugkeer van symptomen of een verhoging in lichaamsgewicht veroorzaakt na deze tweede provocatie, kan deze worden opgenomen in uw voedingspatroon.

Nuttige Tips:

- Maakt u zich geen zorgen als u een fout maakt. Een enkel incident zal geen grote terugval veroorzaken. Het is mogelijk dat u zich een paar dagen slechter voelt, maar ga door met het vermijden van alle probleemvoeding en u zult snel weer de oude zijn.
- Houd een logboek bij van uw lichaamsgewicht, zelfs als u geen problemen heeft met uw gewicht. Een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer gedurende de nacht is een indicatie dat u een probleemvoeding heeft gegeten de dag ervoor.
- Probeer niet te vaak voedingsmiddelen te eten die positief getest zijn op IgG-antilichamen. Als het u lukt om deze voedingsmiddelen maar één keer per week te eten is het mogelijk dat u ze weer kunt verdragen.
- Als een nieuw symptoom dat mogelijk gerelateerd is met chronische ontstekingen zich voordoet binnen of na 12 maanden en u wel voldoet aan uw voedingspatroon, dan kan een nieuw “trigger food” mogelijk aanwezig zijn. Dit kan een indicatie zijn voor een nieuwe ImuPro test.
- Maak er een gewoonte van om een gevarieerd dieet toe te passen om er zeker van te zijn dat u alle vitaminen en mineralen binnenkrijgt die u nodig heeft. Door het roteren van de voeding heeft u minder variatie op een dag, maar meer variatie in de week.



2.4 Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen



- Het kan zijn dat een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen in uw ontbijt niet meer op de lijst staan. Geen paniek! Gebruik een beetje fantasie en kijk naar al de andere voedingsmiddelen die een zeer smakelijk alternatief kunnen zijn. Het enige wat u hoeft te doen is vier verschillende voedingsmiddelen voor het ontbijt te vinden. Mensen zetten steeds meer recepten online. Tip: Kijk eens een aantal minuten online voor wat ideeën.
- Alcoholische dranken moeten in eerste instantie vermeden worden om uw immuunsysteem te laten stabiliseren. Dit zal u ook helpen bij het ontgiften.
- Zelfs wanneer u een negatief resultaat heeft ontvangen voor koffie (wanneer getest), irriteert cafeïne de darmwand. Dit verhoogt de doordringbaarheid van de darmen voor voedingsstoffen, waardoor er meer voedingsdeeltjes de barrière doorkruisen, in de bloedsomloop terechtkomen en meer immunologische reacties veroorzaken. Roteer koffie zoals u met elke andere voeding zou doen.
- Sommige frisdranken/koolzuurhoudende dranken bevatten ook cafeïne en het hoge fosfaatgehalte kan zich binden aan calcium waardoor het lichaam deze niet meer kan gebruiken. Het hoge suikergehalte, de kleurstoffen en additieven zorgen er ook voor dat deze dranken het beste kunnen worden vermeden.
- Fruit- en groentesmoothies zijn eerder vloeibare voeding dan drank. De vezels zijn erg belangrijk voor de vertering, maar er wordt teveel van één type groente- of fruitproteïne geconsumeerd, want er zijn grote hoeveelheden nodig om één glas geperst sap te maken. Als u toch smoothies wilt nemen, verdun het sap dan met wat water.
- In een restaurant of kantine bevatten sauzen vaak verborgen ingrediënten die u misschien moet vermijden. Gegrild vlees of vis met aardappelen en rijst, groenten of salades zijn meestal niet problematisch. U zou de salade zonder dressing kunnen bestellen en dan een dressing gebruiken die u zelf mee heeft genomen.



2.5 Summary



2 Provocatiefase

Vermeden voeding

- 1-daagse herintroductie
- 3-daagse observatie

Toegestane voeding

- Rotatie



1 Eliminatiefase

Voedsel om te vermijden

- Strikte 5-8-weekse eliminatie

Toegestane voeding

- 4-daagse rotatie

3 Stabilisatiefase

Trigger food

- 1-jaarse vermijding

Toegestane voeding

- Rotatie