

De juiste voeding helpt je gezond de winter door!

Gezonde voeding is natuurlijk altijd belangrijk. Maar vooral 's winters, wanneer ons lichaam zwaar op de proef wordt gesteld, is het verstandig te weten welke voedingsmiddelen jou gezond door de winter loodsen!

Caroline Stevens

'Als voedingsconsulente pleit ik er natuurlijk voor om het hele jaar door gevarieerd en gezond te eten', zegt Hilde Demurie, auteur van de gezondheidsboeken *100 x groente* en *Vrolijk gezond!*. 'Maar vooral 's winters is het echt noodzakelijk meer aandacht te besteden aan wat je eet. Want 's winters krijgt je lichaam het zwaar te verduren: je krijgt minder vitamine D binnen doordat je minder buiten komt, je wordt meer blootgesteld aan virussen en bacteriën, je weerstand vermindert, enz. Door een juist voedings- en leefpatroon kan je je lichaam én geest gezond houden en dus je weerstand versterken.'

Zuren en basen

'Alles wat we eten, resulteert na vertering en stofwisseling in afvalstoffen. 'Dit kunnen 'zure' of 'basische' afvalstoffen zijn. Indien er te weinig vitamines en mineralen in ons lichaam aanwezig zijn om de zure afvalstoffen te kunnen verwijderen blijven ze in ons lichaam waardoor het lichaam verzuurt', zegt Hilde Demurie. In een gezond lichaam is er een goed evenwicht tussen deze zuren en basen. Voor een goede gezondheid hebben we minimum 80% basische voeding (vooral groenten en rijp fruit) en maximum 20% gezonde verzurend voedsel (onbewerkt vlees, gevogelte, wild, vis, eieren, granen) nodig. Maar bij veel mensen is het lichaam verzuurd door een ongezond voedingspatroon. De moderne mens eet te veel bewerkte dierlijke eiwitten, geraffineerde koolhydraten, ongezonde vetten en teveel chemische toevoegingen. Dit leidt op termijn tot gezondheidsklachten.'

'Ik pleit er voor om steeds seizoensgroenten te eten. Want seizoensgroenten hebben meer voedingswaarde en bevatten meer vitamines dan groenten die niet in volle grond geteeld worden. Er zijn een twintigtal typische wintergroenten. De voornaamste zijn diverse soorten kool, rode bietjes, knolselder, rapen, pompoen, spruitjes, schorseneren, witlof, enz. Met al deze groenten kun je heerlijke, warme stoofpotjes maken of speciale combinaties uitproberen.'

'Onderschat ook het belang van verwarmende kruiden niet: gember, kruidnagel, tijm, kaneel, rozemarijn, cayennepeper, mosterdzaad... Kruiden bevatten veel vitamines en zijn bovendien meestal spijsverteringsbevorderend. Want niet alleen wát je eet is belangrijk, maar ook wat je lichaam verteert. Eet ook de koolhydraten (aardappelen, granen, rijst, pasta) niet samen met de eiwitten (vlees, gevogelte, vis). Want als onverteerde maaltijden in je lichaam beginnen te gisten en rotten krijg je spijsverteringsproblemen met een slechte voedingsopname en darmproblemen als gevolg, die op hun beurt de huidige welvaartziekten veroorzaken. Kies voor *pure* producten: dus voedingswaren die niet bewerkt of geraffineerd werden. Koop onbewerkte biefstuk, kip, vis of lamsvlees, in plaats van worsten of préparé. En eet vooral er véél meer groenten bij!'

'Breng ook wat afwisseling op je bord door te spelen met kleuren: bijvoorbeeld oranje pompoenblokjes met groene spruitjes, of witte schorseneren met oranje worteltjes... Durf eens nieuwe combinaties te maken: bijvoorbeeld rauwe postelein met warme wokgroenten. Zo krijg je een aangename mix van smaken op je bord en het ziet er bovendien erg aantrekkelijk uit.'

Glühwein mag!

Lange winteravonden doen mensen vaak urenlang voor de tv hangen en hun toevlucht nemen tot vette of zoete snacks en alcohol. Ook daarvoor heeft voedingsconsulente Hilde Demurie een alternatief. 'Voed je lichaam met voedingswaarden, niet met rommel! Kies bij voorkeur voor gezonde tussendoortjes: walnoten, kastanjes, gedroogde pompoenpitten,...' zegt ze. 'En na een winterse wandeling drink je best verwarmende dranken: een warme kruidenthee of een dampende glühwein kan deugd doen! Venkelthee is omwille van zijn verwarmende eigenschappen écht een thee voor koukleumen. Voor de kinderen is warme noten- of rijstmelk met cacao een ideaal winterdrankje. Want ik ben zelf geen voorstander van bewerkte koemelkproducten, omdat deze te verslijmend en te verzurend werken.'

Gezonde lucht en lachen

'Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding is het eveneens belangrijk om ook tijdens de wintermaanden dagelijks te blijven buiten komen om de gezonde buitenlucht op te snuiven', zegt Demurie. 'Trek je warme winterjas aan maar verstop je gezicht niet helemaal achter een sjaal. Zorg dat de buitenlucht tot je huid kan doordringen. Het is bewezen dat dit bovendien helpt tegen winterdepressies. Vermijd verslavingen door je negatieve stress en problemen uit het verleden los te laten. Leef in het NU! Meer lachen is de beste remedie om je goed te voelen.'

Zo kom je gezond de winter door!

- **Eet vooral winterse seizoensgroenten:** kool, rode bietjes, knolselder, rapen, pompoen, spruitjes, schorseneren, witlof,... bereid in soepen, wokgerechten en stoofpotjes.
- **Kies voor pure en typische winterse vlees- en vissoorten** zoals wild, kalkoen, zalm, kabeljauw, tonijn, mosselen,...
- **Eet de koolhydraten niet samen met de eiwitten zo bekom je een goed verteerbare maaltijd en verhoog je je weerstand!**
- **Kies voor verwarmende dranken** zoals venkelthee, warme rijstmelk met cacao of (af en toe) een lekkere glühwein.
- **Blijf ook 's winters dagelijks naar buiten gaan!** Na een flinke winterwandeling in de gezonde buitenlucht zal je je energiever en opgeladen voelen.