

Fibromyalgie en voeding

1

Fibromyalgie: voedingsadvies en supplementen

Vetrijk dieet (ketogeen)

Het eten van vetrijk voedsel en veel groenten kent vele voordelen. Het verhoogt de vetverbranding. Met name bij fibromyalgie is dit van belang:

Het zorgt dat de 'mitochondriën' beter werken. Deze zijn verantwoordelijk voor de productie van energie; een soort verbrandingsovens van de cel. Ze zetten koolhydraten en vetten om in energie. Beter werkende mitochondriën betekent meer energie!

Vet verbranden is belangrijk omdat er wel 30-40 procent minder afvalstoffen en vrije radicalen vrijkomen. Dit is cruciaal om ontstekingen (en daarmee pijn) te verminderen.



Voedingsadvies

Eet 500 gram groenten per dag.

De beste groenten zijn; asperges; spruitjes; avocado; alle koolsoorten; broccoli; bloemkool; selderij; komkommer; sla; paddenstoelen; bladgroenten, courgette en spinazie.

In een later stadium als het lichaam meer gewend is aan vetten dan kunnen: aubergine; ui; tomaat; knoflook; koolraap; pastinaak; pompoen beperkt worden toegevoegd.

Fruitselectie: bessen; zure appels of grapefruit

Vermijd andere koolhydraten zoals: snoep; wit brood; chips crackers, suikerhoudende dranken, patat en dergelijke..

Vetten die passen in dit dieet zijn kokosmelk, vet uit kip eend of vis, biologische boter, avocado olie, koudgeperste olijfolie (niet verhitten) en lijnzaad olie.

Kies bij het eten van eiwitten de producten die wat vetter zijn; kippendijen in plaats van kipfilet en gewoon gehakt in plaats van mager gehakt.

Noten, peulvruchten pitten, amandelen en zaden zijn ook uitstekende eiwitbronnen.

Kies geen bewerkte industriële vetten zoals: koolzaad olie; pindaolie; katoenzaadolie; maïsolie en sojaolie; en alle transvetten die in commerciële saladressing, pindakaas mayonaises of alle bewerkte of verpakte voedingsmiddelen zitten.

Spijsvertering herstellen

Mocht je al een tijdje beter eten maar je ervaart nog weinig resultaat. Dan is er mogelijk een probleem met de spijsvertering en wordt de voeding slecht opgenomen.

Neem dan voor elke maaltijd spijsverteringszymen zoals Glutazyme. Dit bevat probiotica dat essentieel is voor goede darmfunctie. Doe dit 2 maanden lang.

Fibromyalgie en voeding

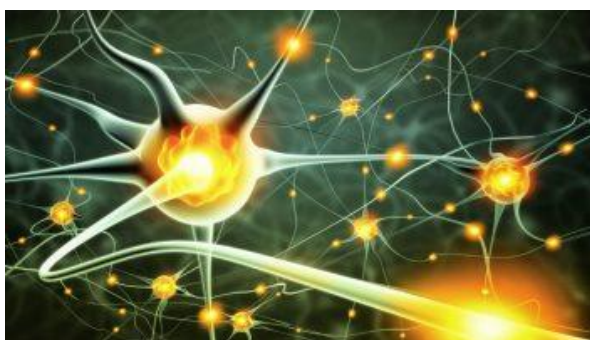
2

Allergieën en voedselintolerantie vaststellen

Doe een voedingsintolerantie test of laat een voedingsallergietest doen door de huisarts. Pas hier je voeding op aan. Voedingsallergieën zijn goed op te sporen met een bloedtest.

Stop pijn met natuurlijke middelen

Pijn wordt door verschillende factoren veroorzaakt. Een belangrijke factor zijn de ontstekingen die bij chronische ziekten aanwezig zijn.



Hier onder een lijst van natuurlijke voedingsstoffen die ontsteking remmen en pijn verminderen:

MSM (Methylsulfonylmethaan) is een organisch gebonden zwavel en vermindert pijn; verbetert het zuurstoftransport; ontgift het lichaam en geeft meer energie. MSM wordt veel in weefsel gevonden van haren, botten, huid en spieren. het is een goed alternatief voor de reguliere pijnstillers. Dosis: 3000 mg per dag.

Curcuminetopper in anti-ontstekingsreacties. Dit is de werkzame stof in kurkuma. Gebruik dit geregeld bij je gerechten.

Omega 3 tegen ontstekingen en pijn. Omega 3 vetzuren zijn zowel te verkrijgen door voeding als supplement.

Astaxanthine is een erg sterke antioxidant die ook ontstekingsremmend is.

Tekorten aan orthomoleculaire voedingsstoffen opheffen.

in de orthomoleculaire geneeskunde probeer je het lichaam te voorzien van de juiste en optimale hoeveelheid van alle natuurlijke specifieke stoffen die nodig zijn. Bij Fibromyalgie komen de volgende tekorten vaak voor:

vitamine B12

Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 75 procent van een grote groep mensen met fibromyalgie hier een tekort aan hebben. advies is om 3000 milligram per dag te nemen om dit weer bij te vullen.

Vitamine D3

Door een verminderde absorptie van voedingsstoffen kan er een groot tekort ontstaan aan vitamine d3 vooral ook in de winter maanden. Hierdoor ontstaan onverklaarbare bot- en spierpijnen.

Advies is om gedurende 2 maanden 50 milligram in te nemen en daarna over te gaan op 25 milligram.

Magnesium malaat en vitamine B6

Magnesium malaat is een verbinding met van magnesium en appelzuur. Het is klinisch aangetoond dat deze vorm goed is om te ontspannen en de spiercellen van energie te voorzien. Magnesium is ook nodig om serotonine aan te maken. Serotonine is belangrijk bij de slaapcyclus, pijnperceptie, stemming, en het immuunsysteem.