

# Leg de bodems onder je gezondheid /Rineke Dijinga



**Boeken**



**Mooi eten, Lokale keten**



**Heerlijk  
Westerwolds  
Land**



**Lezingen**



**Recepten**



**(W)etjes**

Eet (h)eerlijk, onbewerkt, divers, volwaardig voedsel van gezonde bodem



An aerial photograph of a farm. In the foreground, a large vegetable garden is laid out in a circular pattern with several petals, resembling a flower. The garden is filled with various green plants. To the right of the garden, there are several long, straight rows of crops. The farm is surrounded by lush green trees and a dense forest in the background. The sky is clear and blue.

Je bent wat je eet,  
maar ook wat jouw eten at.



“

**De mens is net zo  
afhankelijk van de Aarde  
als een regenworm**

”

**Wendell Berry**

# BODEMGEZONDHEID: TOPPRIORITEIT VOOR JOUW GEZONDHEID

 Rineke

BODEM  
UITPUTTING  
=  
GEZONDHEIDS  
UITPUTTING

OPNAME  
VOEDING  
STOFFEN  
VERLAAGD  
+  
DISBALANS  
MINERALEN  
+  
VERARMING  
MICROBIOOM

GRONDSTOFFEN  
VAN UITGEPUTTE  
BODEM NAAR  
VOEDINGSMIDDE  
LENINDUSTRIE:  
RAFFINAGE  
BEWERKING



MEDICIJNEN  
+  
MEDISCH INGRIJPEN  
VERHOGEN ONZE  
BEHOEFTE AAN  
VOEDINGSSTOFFEN



NOG MINDER  
VOEDINGSSTOFFEN  
(HIDDEN HUNGER)  
+  
OVERETEN  
+  
(DARM)KLACHTEN/  
CHRON. ONTSTEKINGEN



## BELANGRIJK!

Chronische  
stress  
verergert elke  
klacht + verhoogt  
onze behoefte  
aan voedings  
stoffen.

BEHOEFTE AAN  
VOEDINGSSTOFFEN STIJGT:

**BODEMHERSTEL  
DRINGEND VEREIST**







## "Ziekte zetelt in de darm."

Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen). Aan de hand van alle recepten zie je hoe gemakkelijk dat kan!



Het Mediterrane dieet heeft een gunstige invloed op de bloedsheersbarrière zodat gewenste voedingsstoffen wel maar ongewenste niet worden opgenomen. Communicatie van darm naar brein en vice versa verloopt optimaal.

6. LAGER RISICO OP LEAKY BRAIN/ ZIEKTEN VAN HET BREIN

1. VOLDOENDE KLEURRIJKE VEZELS

Het Mediterrane voedingspatroon is rijk aan vezels met kleurrijke polyfenolen die zowel de darmbacteriën als slijmvliezen gezond houden.

Het immuunsysteem wordt niet permanent getriggerd. Minder kans op overreacties van het immuunsysteem en laaggradige ontstekingen in het lichaam.

5. RISICO ALLERGIEËN AUTO-IMMUUN & CHRONISCHE ZIEKTEN



2. BALANS IN JE DARMEN

Voldoende aanmaak boterzuur, feelgood stoffen, gezonde darmperistaltiek, optimale afbraak toxines,/(stress)hormonen/ geen overvloed aan ziekmakende micro-organismen, gezonde slijmvliezen van mond tot kont, optimale immuniteit.

Optimale opname vitale voedingsstoffen, risico op "hidden hunger" kleiner omdat voedsel vers, duurzaam en onbewerkt is. Opname van toxines, virussen, bacteriedeeltjes etc. is lager. Daardoor kan lever zich meer richten op zijn vele taken.

4. MINDER RISICO OP LEAKY GUT SYNDROME

3. WEINIG ONTSTEKINGS REACTIES IN JE DARM

Ruim voldoende actieve polyfenolen om ontstekingen te remmen: gezonde slijmvliezen van mond tot kont. Mediterrane voeding geeft minder ontstekingsreacties na de maaltijd + reguleert de gestage opname van glucose

# "Gezondheid zetelt in de darm."

Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen). De Mediterrane keuken is dé keuken om hieraan te werken. En je krijgt dan ook direct je gezonde vetten en goede eiwitten binnen.



# Vooruit met onze gezondheid door oorspronkelijke voeding



Goed gastheer  
zijn voor je  
Darmmicrobioom

Darmbalans: weinig ontsteking  
+ intacte darmslijmvliezen



Traditionele Mediterrane voeding

Vezels, onbewerkt en polyfenolen

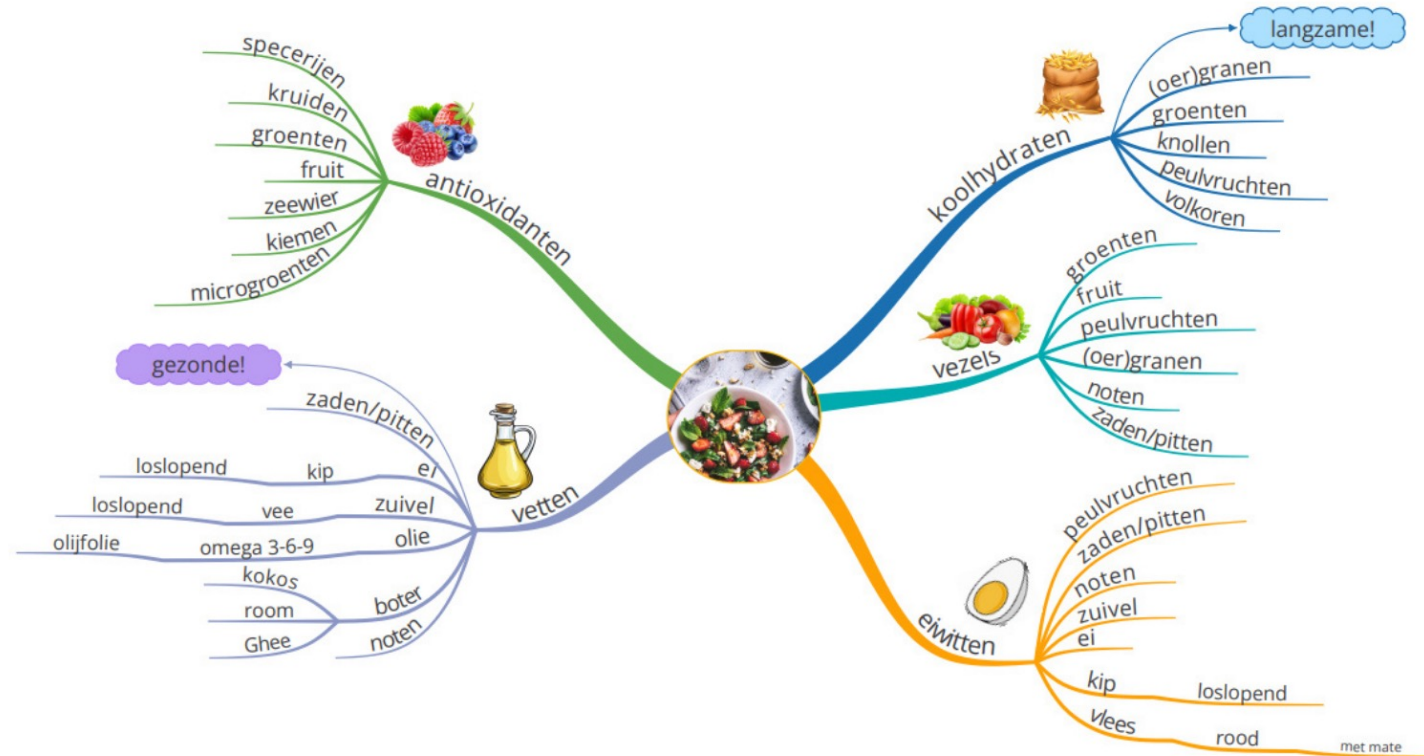


Westerse voedingspatroon

Disbalans in darm: ontstekingen en  
een 'leaky gut' risico



# 1. Word baas in eigen pan en buik / zonder pakjes & zakjes en volwaardig



## Word weer baas in eigen pan & buik

Waarom je maaltijd altijd deze ingrediënten moet bevatten:

- Omdat je van volwaardig, onbewerkt voedsel energie krijgt. En dat is toch dé reden waarom we eten.
- Omdat je darmen bij elke maaltijd vezels moeten krijgen om jouw eten te kunnen verteren.
- Om je bloedsuiker stabiel te houden zodat jij stabiele energie houdt.
- Om al je cellen optimaal te voeden zodat zij hun taken voor jouw gezondheid kunnen uitvoeren.

Goed om te weten:

- Bloem, witte suikers etc. bevatten nauwelijks vezels.
- Kies dus altijd voor volkoren producten / oergranen.
- Gezonde vetten zitten niet in kant-en-klaar voedsel. Daarom eet je die vooral als je zelf kookt en ze toevoegt. Daarom is zelf je maaltijd samenstellen zo belangrijk.
- Antioxidanten zitten vooral in onbespoten voedsel en veel minder in regulier geteeld voedsel.





### 3. Bewaar de zomerse overvloed voor de koude maanden



Fermenteren, gewoon weer leren:



## Monoculturen op het land zijn monoculturen op je bord



Gebrek aan diversiteit bedreigt gezondheid en voedsel zekerheid (WUR 2014)





## 4. Kies voor voedsel dat bijdraagt aan biodiversiteit, ook fijn voor je darmmicrobioom



Melk



Gerst



Boekweit



Rogge





## 5. Koop waar voor je geld, ga op scharrel. Ontmoet je eten!



Lijst met alle lokale/duurzame boeren  
& telers in Nederland



Blog met mijn 100 tips om waar voor je geld te krijgen:





## 6. Maak eten uit de gratis supermarkt van Moeder Natuur.

 **RINEKE** *Dijkinga VOF*



### 05 Receptkaart Pesto

Het zelf maken van je eigen sauzen, pesto's, spreads en soepen is misschien wel een van de snelste manieren om aan je vitaliteit te werken, je smaakpapillen te strelen én iets makkelijk te hebben voor onderweg of op je werk. Ook is het één van de mooiste manieren om veel meer diversiteit in je voedingspatroon te krijgen. Diversiteit is met stip op 1 de gezondste voedingstip die er is.

Door ze zelf te maken wordt je ook weer baas in eigen buik wat betreft de suikers, vetten en additieven die in veel kant en klare spreads en sauzen verwerkt zijn.

Zo kun je heel eenvoudig ontstekingsbevorderende vetten vervangen door gezonde vetten als Omega 3 en Omega 9 vetten. Lees hier de 10 redenen waarom het zo'n aanrader is om zelf je pesto's en spreads te maken.



Maak je veel gebruik van groene (on)kruiden dan voeg je ook nog eens een prachtige bron van chlorofyl toe. Lees meer via de QR code links.



## 7. Skip niet zomaar MOOIE voedingsmiddelen



Psychobiotische  
bacteriestammen



Boterzuur, hét geheim  
van onze gezondheid?



Gebakken aardappelen of koude aardappelen? Een wereld van verschil  
voor je bloedsuikerspiegel en darmen



Dank voor uw aandacht!



Nieuwe boek eind nov. 2023

[www.rinekedijkinga.nl](http://www.rinekedijkinga.nl)