





Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 02.2025
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53310-4
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53311-1

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijk taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De in dit boek opgenomen informatie over auto-immuunvoeding en voedingsgeneeskunde is zorgvuldig onderzocht en naar beste weten en geweten samengesteld. Desondanks kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. De gepresenteerde voedingsaanbevelingen en -concepten vervangen geen professionele medische advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd uw behandelend arts of een gekwalificeerde voedingsgeneeskundige voordat u begint met een verandering in uw voeding, vooral als u al medicijnen gebruikt of gezondheidsklachten heeft. Auto-immuunziekten zijn complexe ziektebeelden die individueel zeer verschillend kunnen verlopen. De beschreven voedingsbenaderingen kunnen ondersteunend zijn, maar garanderen geen genezing. Voor eventuele gezondheidsproblemen die voortvloeien uit het toepassen van de gepresenteerde voedingsaanbevelingen kan geen aansprakelijkheid worden aanvaard. De medische wetenschap ontwikkelt zich voortdurend. Op het moment van drukken komen alle gegevens overeen met de huidige stand van de wetenschap, maar kunnen ze veranderen door nieuwe inzichten. Alle in het boek genoemde merken en productnamen zijn onderhevig aan handelsmerk-, merk- of octrooirechtelijke bescherming van de respectieve eigenaren. Gebruikte studies en wetenschappelijke bronnen zijn opgenomen in de bijlage.

Bendis Saage

Ontstekingsremmend Dieet: Voeding bij Auto-immuunziekten

**Een praktische gids voor beginners met
voedingsdagboek, voedingssupplementen en
Chinese voedingsleer voor een gezond
immuunsysteem**

76 Bronnen
45 Diagrammen
86 Afbeeldingen
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Beste lezers,

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

Auto-immuunziekten treffen miljoenen mensen en stellen hen dagelijks voor voedingsgerelateerde uitdagingen. Dit vakboek biedt een gedegen inzicht in de verbanden tussen voeding en auto-immuunreacties. Het laat zien hoe ontstekingsremmende voedingsvormen, van Paleo tot de mediterrane keuken, gericht kunnen worden ingezet voor symptoombestrijding. Aan de hand van praktische richtlijnen, winkeltips en alledaagse recepten leert u hoe u uw voeding stap voor stap kunt optimaliseren. Hierbij worden zowel voedingsgeneeskundige basisprincipes als de nieuwste wetenschappelijke inzichten in overweging genomen. Het boek verbindt theoretische kennis met concrete aanbevelingen en ondersteunt u bij het ontwikkelen van uw individuele voedingsstrategie. Gebruik dit praktijkgerichte naslagwerk als uw metgezel op weg naar een gezondheidsbevorderende voeding.

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/nl
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



[www.SaageBooks.com/nl/
voeding_bij_autoimmuunziekten-bonus-S8PSL7](http://www.SaageBooks.com/nl/voeding_bij_autoimmuunziekten-bonus-S8PSL7)



Inhoudsopgave

- 1. Basisprincipes van auto-immuunvoeding
 - 1.1 Voedingsgeneeskundige principes
 - Relatie tussen voeding en immuunsysteem
 - Werking van ontstekingsremmende voedingsmiddelen
 - Belang van darmgezondheid
 - 1.2 Ontstekingsremmende voedingspatronen
 - Paleo-georiënteerde diëten
 - Mediterraan dieet
 - Traditionele natuurgeneeskundige diëten
 - 1.3 Voedingsbehoefte bij auto-immuunziekten
 - Essentiële mineralen
 - Belangrijke vitaminen
 - Secundaire plantenstoffen

- 2. Praktische toepassing in het dagelijks leven
 - 2. 1 Maaltijdplanning
 - Ontbijtvarianties
 - Hoofdmaaltijden
 - Tussendoortjes
 - 2. 2 Inkoop en voorraadbeheer
 - Seizoensgebonden inkoopgids
 - Voorraadbeheer van ontstekingsremmende voedingsmiddelen
 - Conserveren
 - 2. 3 Keukentechnieken
 - Zorgvuldige bereiding
 - Voedingsstofbehoudende kookmethoden
 - Tijdsefficiënte voorbereiding

- 3. Voedselkeuze
 - 3.1 Aanbevolen voedingsmiddelen
 - Groenten en kruiden
 - Hoogwaardige eiwitbronnen
 - Gezonde vetbronnen
 - 3.2 Kritische voedingsmiddelen
 - Veelvoorkomende triggers
 - Verborgen allergenen
 - Problematische additieven
 - 3.3 Gezonde alternatieven
 - Natuurlijke zoetstoffen
 - Glutenvrije graanalternatieven
 - Melkvervangers

- 4. Voedingstherapeutische strategieën
 - 4.1 Gefaseerde voedingsverandering
 - Voorbereidingsfase
 - Uitvoeringsfase
 - Onderhoudsfase
 - 4.2 Symptoomverlichting
 - Ontstekingsremmende maatregelen
 - Ondersteuning van de spijsvertering
 - Versterking van het immuunsysteem
 - 4.3 Voedingsgeneeskundige begeleiding
 - Therapeutische monitoring
 - Aanpassing van de voedingstherapie
 - Documentatie van de voortgang

- 5. Duurzame voedingsoptimalisatie
 - 5.1 Langetermijnvoedingsstrategieën
 - Duurzame voedingsverandering
 - Evenwichtige voedingsstoffenvoorziening
 - Voorkomen van tekorten
 - 5.2 Stressmanagement door voeding
 - Kalmerende voedingsmiddelen
 - Stabilisatie van de bloedsuikerspiegel
 - Ondersteuning van de bijniere
 - 5.3 Succescontrole
 - Observatie van de symptoomverbetering
 - Optimalisatie van laboratoriumwaarden
 - Aanpassing van het voedingspatroon
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Basisprincipes van auto-immuunvoeding



Waarom reageert ons immuunsysteem soms tegen het eigen lichaam, en welke rol speelt onze dagelijkse voeding daarbij? Het antwoord ligt in de complexe interactie tussen voedingsmiddelen en ons immuunsysteem, die veel verder gaat dan alleen calorie-inname. Moderne onderzoeken tonen aan dat bepaalde voedingsmiddelen ontstekingsprocessen kunnen bevorderen of remmen. De juiste voedingsstoffen ondersteunen daarentegen de zelfregulatie van het immuunsysteem en kunnen klachten verlichten. In dit hoofdstuk ontdekt u de wetenschappelijk onderbouwde basisprincipes van een gerichte voedingstherapie bij auto-immuunziekten.



1.1 Voedingsgeneeskundige principes



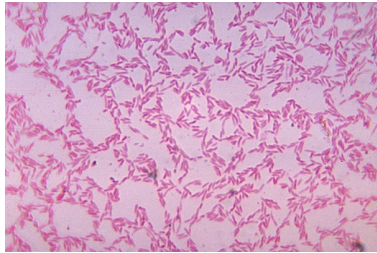
oedingsgeneeskundige principes vormen de basis van elke auto-immuunvoedingsstrategie. De juiste voedingsstoffen beïnvloeden in belangrijke mate het immuunsysteem en de darmgezondheid, die een centrale rol spelen bij auto-immuunziekten. Een onevenwichtige voeding kan ontstekingen bevorderen en symptomen verergeren, terwijl een gerichte voedingsverandering klachten kan verlichten en het welzijn kan verbeteren. Ontdek hieronder hoe u door de juiste voedingskeuzes uw gezondheid positief kunt beïnvloeden.

Een evenwichtige voeding en een gezonde darmflora zijn essentieel voor een goed functionerend immuunsysteem en kunnen ontstekingen, die een centrale rol spelen bij auto-immuunziekten, verminderen.

Relatie tussen voeding en immuunsysteem



De voeding beïnvloedt het immuunsysteem aanzienlijk door de beschikbaarheid van voedingsstoffen te bieden die nodig zijn voor de ontwikkeling en functie van immuuncellen. Een onvoldoende inname van bepaalde voedingsstoffen kan de immunrespons verzwakken en de kwetsbaarheid voor infecties verhogen. Zo kan bijvoorbeeld een tekort aan vitamine D de afweer verlagen. [s1] Dit verband is bijzonder relevant voor mensen met een verzwakt immuunsysteem, zoals HIV-patiënten. Hier is een adequate inname van voedingsstoffen belangrijk om de effectiviteit van medicijnen te ondersteunen en infecties te voorkomen. [s2] Naast de kwantiteit van de voedingsstoffen is ook hun kwaliteit cruciaal. Vitaminen, omega-3-vetzuren en polyfenolen kunnen de immunfunctie moduleren en zo de afweer versterken. [s1] Een andere belangrijke factor in de relatie tussen voeding en immuunsysteem is de darmgezondheid. De darm herbergt een groot deel van de immuuncellen en speelt een cruciale rol bij de verdediging tegen ziekteverwekkers. De voeding beïnvloedt de samenstelling van de darmflora (microbiota), die op haar beurt de immunrespons reguleert. [s1] Een onevenwichtige voeding kan leiden tot een verstoring van de darmflora en daardoor tot een verhoogde ontstekingsneiging in het lichaam. Chronische ontstekingen kunnen op



Microbiota ^[i1]



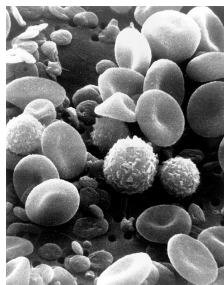
Omega-3-vetzuren ^[i2]

hun beurt het risico op verschillende ziekten, waaronder kanker, verhogen. [s1] Bij auto-immuunziekten, waarbij het immuunsysteem ten



onrechte lichaamscellen aanvalt, kan een gerichte voedingsverandering helpen om ontstekingen te verminderen en symptomen te verlichten. Door gericht bepaalde voedingsmiddelen te vermijden en deze geleidelijk weer in te voeren, kan worden

vastgesteld welke voedingsmiddelen ontstekingsreacties uitlokken en welke de darmgezondheid bevorderen. [s3] Een "doorlatende darm" kan ontstekingen bij auto-immuunziekten verergeren en een aangepaste voeding kan helpen om deze toestand te verbeteren. [s3] Samenvattend kan worden gesteld dat een evenwichtige voeding met voldoende vitaminen, mineralen, omega-3-vetzuren en polyfenolen de basis vormt voor een sterk immuunsysteem. Een darmvriendelijke voeding met veel fruit, groenten en vezels ondersteunt een gezonde darmflora en kan zo ontstekingen verminderen. Bij bepaalde aandoeningen zoals HIV of auto-immuunziekten kan een gerichte voedingsverandering de therapie ondersteunen en de kwaliteit van leven verbeteren. Wie aan een auto-immuunziekte lijdt, moet professioneel advies inwinnen om een op maat gemaakte voedingsstrategie te ontwikkelen.



immuuncel ^[i3]

Goed om te weten

Auto-immuunziekten

Auto-immuunziekten zijn aandoeningen waarbij het immuunsysteem ten onrechte lichaamscellen en weefsels aanvalt. Voorbeelden van auto-immuunziekten zijn multiple sclerose, de ziekte van Crohn en reumatoïde artritis. Een gerichte voedingsverandering kan helpen om ontstekingen te verminderen en de symptomen van auto-immuunziekten te verlichten.

Doorlatende darm

Een "doorlatende darm" (Leaky Gut Syndroom) is een toestand waarbij de darmwand doorlatender wordt en stoffen die normaal in de darm zouden moeten blijven, in de bloedbaan terechtkomen. Dit kan ontstekingen in het lichaam bevorderen en bijdragen aan verschillende gezondheidsproblemen, waaronder auto-immuunziekten. Een aangepaste voeding kan helpen de darmwand te versterken en de doorlaatbaarheid te verminderen.

Mineralen

Mineralen zijn anorganische voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft voor verschillende functies, waaronder de opbouw van botten en tanden, de regulatie van de waterhuishouding en de functie van het zenuwstelsel. Een adequate inname van mineralen is belangrijk voor een sterk immuunsysteem en de preventie van chronische aandoeningen.