





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): 978-3-384-53484-2
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53485-9

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 begrijpelijke 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 anti-inflammatoire en alkalische voeding, evenals therapeutische voedingsconcepten, is zorgvuldig onderzocht, maar pretendeert geen volledigheid. Ze vervangen op geen enkele manier de individuele begeleiding door gekwalificeerde artsen, natuurgeneeskundigen of voedingsdeskundigen. Voor het starten van een voedingsverandering, vooral bij bestaande aandoeningen, chronische ontstekingen of het gebruik van medicijnen, dient u absoluut uw behandelend arts te raadplegen. De gepresenteerde voedingsconcepten en recepten kunnen individueel verschillende effecten hebben. De beschreven geneeskrachtige effecten van bepaalde voedingsmiddelen en specerijen zijn deels gebaseerd op traditionele ervaringen uit de mediterrane en Aziatische geneeskunde en zijn niet in alle gevallen wetenschappelijk onderbouwd. Voedingsaanbevelingen en als gezondheidsbevorderend beschreven effecten kunnen door nieuwe wetenschappelijke inzichten sinds de drukgang zijn veranderd. Voor eventuele gezondheidsproblemen die voortvloeien uit de toepassing van de gepresenteerde voedingsconcepten kan geen aansprakelijkheid worden aanvaard. De eigenverantwoordelijke uitvoering van de aanbevelingen geschiedt op eigen risico. De gebruikte merken- en productnamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaren, ook al is dit niet apart aangegeven. De wetenschappelijke bronnen voor de voedingsaanbevelingen zijn in de bijlage vermeld.

Bendis Saage

Ontstekingsremmend Dieet: Voedingswijzer voor een Gezonder Leven

**Een praktische gids voor beginners en
vrouwen met stap-voor-stap voedingsadviezen
voor een ontstekingsremmend dieet**

101 Bronnen
45 Diagrammen
75 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.

Chronische ontstekingen worden beschouwd als de oorsprong van veel moderne welvaartsziekten. Maar de juiste voeding kan een effectieve sleutel tot verlichting zijn. Dit vakboek verbindt traditioneel geneeskundig inzicht uit de mediterrane en Aziatische keuken met actuele wetenschappelijke bevindingen over ontstekingsremmende voeding. Het toont aan hoe bioactieve plantaardige stoffen en een evenwichtige zuur-baseverhouding ontstekingsprocessen in het lichaam positief kunnen beïnvloeden. Met deze praktische gids leert u hoe u ontstekingsremmende voedingsmiddelen optimaal in uw dagelijks leven kunt integreren. Van de keuze van de juiste ingrediënten tot milde bereidingsmethoden en praktische maaltijdplannen - hier vindt u de nodige handvatten voor een duurzame voedingsverandering. Een goed onderbouwde gids die theorie en praktijk intelligent verbindt en u stap voor stap naar een gezondere voeding leidt. Ontdek nu de helende kracht van ontstekingsremmende voeding en geef uw lichaam de ondersteuning die het verdient.

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/
ontstekingsremmend_dieet-bonus-GDPMRE](http://www.SaageBooks.com/nl/ontstekingsremmend_dieet-bonus-GDPMRE)



Inhoudsopgave

- 1. Basisprincipes van een ontstekingsremmend dieet
 - 1.1 Werking van ontstekingsremmende voedingsmiddelen
 - Bioactieve plantaardige stoffen
 - Antioxiderende mechanismen
 - Stofwisselingsregulatie
 - 1.2 Basische voedingsvormen
 - Zuur-base-evenwicht
 - Mineralenbalans
 - Ontzuringstrategieën
 - 1.3 Therapeutische werkingsmechanismen
 - Celregeneratieprocessen
 - Versterking van het immuunsysteem
 - Ontstekingsreductie

- 2. Genezende voedingsmiddelen en bereidingswijzen
 - 2. 1 Ontstekingsremmende kruiden
 - Kurkuma en gember
 - Mediterrane kruiden
 - Genezende kruidenmengsels
 - 2. 2 Voedzame groenten
 - Groene bladgroenten
 - Wortelgroenten
 - Koolsoorten
 - 2. 3 Gezonde eiwitbronnen
 - Peulvruchten
 - Noten en zaden
 - Vette koudwatervissen

- 3. Praktische toepassing van de genezende keuken
 - 3.1 Maaltijdplanning
 - Dagreis
 - Portiegroottes
 - Voedingsstoffencombinaties
 - 3.2 Bereidingsmethoden
 - Zachtjes gaar maken
 - Fermentatietechnieken
 - Rauwkostverwerking
 - 3.3 Voorraadbeheer
 - Seizoensgebonden inkoopplanning
 - Conserveringsmethoden
 - Bewaar technieken

- 4. Therapeutische voedingsconcepten
 - 4. 1 Basische voedingsvormen
 - Mineraalrijke combinaties
 - Ontzurende dranken
 - Basevormende maaltijden
 - 4. 2 Mediterrane geneeskrachtige keuken
 - Gerechten op basis van olijfolie
 - Visrijke menu's
 - Groenterijke recepten
 - 4. 3 Aziatische geneesprincipes
 - Traditionele kruidenmengsels
 - Evenwichtige maaltijden
 - Harmonieuze smaakcombinaties

- 5. Optimalisatie van de dieetverandering
 - 5. 1 Praktische toepassing in het dagelijks leven
 - Tijdsbeheer
 - Buitenshuis eten
 - Gezinsvriendelijke aanpassing
 - 5. 2 Duurzame integratie
 - Gewoontevorming
 - Motivatiestrategieën
 - Ritmevorming
 - 5. 3 Kwaliteitsborging
 - Voedselkeuze
 - Bereidingskwaliteit
 - Behoud van voedingsstoffen
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Basisprincipes van een ontstekingsremmend dieet



ebt u zich ooit afgevraagd waarom sommige mensen ondanks een gezonde voeding lijden aan chronische ontstekingen? Het antwoord ligt vaak in de samenstelling van onze dagelijkse maaltijden en hun effect op de zuur-basebalans van het lichaam. Moderne eetgewoonten kunnen het lichaam in een permanente alarmtoestand brengen, die ontstekingsprocessen bevordert. De natuur biedt echter een rijke schat aan voedingsmiddelen die actief kunnen bijdragen aan genezing. In dit hoofdstuk ontdekt u de fundamentele principes van een voedingswijze die uw lichaam ondersteunt bij het herstellen van zijn natuurlijke evenwicht.



1.1 Werking van ontstekingsremmende voedingsmiddelen



Chronische ontstekingen spelen een sleutelrol bij de ontwikkeling van vele ziekten. Ontstekingsremmende voedingsmiddelen bieden het potentieel om deze processen tegen te gaan en de gezondheid positief te beïnvloeden. Maar hoe precies beïnvloeden deze voedingsmiddelen onze stofwisseling en welke stoffen zijn daarvoor verantwoordelijk? Dit gedeelte legt de werking van ontstekingsremmende voedingsmiddelen uit, van de antioxidatieve mechanismen van secundaire plantaardige stoffen tot het belang van stofwisselingsregulatie door de juiste keuze van voedingsmiddelen. We bekijken de complexe verbanden tussen voeding en ontstekingsprocessen. Ontdek de fascinerende wereld van ontstekingsremmende voeding en leer hoe u uw gezondheid actief kunt ondersteunen door de juiste voedselkeuze.

Een ontstekingsremmend dieet heeft niet alleen directe invloed op ontstekingsprocessen, maar beïnvloedt ook de stofwisseling door de bio-beschikbaarheid van voedingsstoffen en de bloedsuikerspiegel te reguleren, evenals het lipidprofiel te optimaliseren.

Bioactieve Plantenstoffen



bioactieve plantenstoffen, waaronder polyfenolen, carotenoiden en

verschillende secundaire plantenstoffen, beïnvloeden talrijke stofwisselingsprocessen in het lichaam. Ze hebben onder andere een antioxidatieve en

ontstekingsremmende werking. [s1]

Deze eigenschappen helpen het lichaam te beschermen tegen oxidatieve stress en chronische ontstekingen, die in verband worden gebracht met de ontwikkeling van verschillende ziekten. [s2]

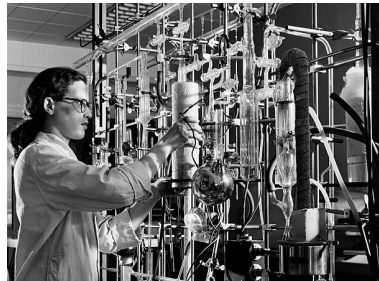
Polyfenolen, die in veel fruit- en groentesoorten voorkomen, kunnen bijvoorbeeld de activiteit van ontstekingsmediatoren verminderen.

[s3] Antioxidanten neutraliseren vrije

radicalen, die cellen kunnen beschadigen en ontstekingen kunnen bevorderen. [s4] Een regelmatige consumptie van fruit en groenten is daarom aan te raden. In het bijzonder bessen, groene bladgroenten en noten zijn rijk aan bioactieve plantenstoffen en kunnen zo bijdragen aan een ontstekingsremmend dieet. [s4] Ook specerijen en kruiden leveren waardevolle bioactieve verbindingen. Zo bevatten wortelen bijvoorbeeld falcarinol en falcarindiol, die ontstekingsremmende effecten vertonen. [s2] Gember met zijn gingerolen, shogaolen en paradoolen heeft ook een ontstekingsremmende werking, voornamelijk door de remming van bepaalde signaalwegen. [s5] Bij de keuze van oliën moet op olijfolie worden gelet, omdat de aanwezige omega-9-



Carotenoiden ^[i1]



Oxidatieve stress ^[i2]

vetzuren de immuunrespons moduleren en ontstekingsmarkers kunnen verminderen. [s2] De positieve effecten van bioactieve plantenstoffen strekken zich ook uit tot de botgezondheid en kunnen osteoporose tegengaan. [s2] Bovendien kunnen ze neuro-inflammatie, die een rol speelt bij neurodegeneratieve ziekten, beïnvloeden. [s2] Sesam, met zijn lignanen sesamin en sesamolin, biedt ook antioxidatieve en ontstekingsremmende voordelen. [s6] Sesamin kan onder andere de lever en nieren beschermen door oxidatieve stressreacties en ontstekingsmarkers te verminderen. [s6] Door bioactieve plantenstoffen in de dagelijkse voeding te integreren, kan men de gezondheid positief beïnvloeden.



Goed om te weten

Bioactieve Plantenstoffen

Bioactieve plantenstoffen, zoals flavonoïden, kunnen de productie van ontstekingsbevorderende cytokinen verminderen en zo ontstekingen in het lichaam tegengaan.

Carotenoïden

Carotenoïden, zoals bètacaroteen, beschermen cellen tegen oxidatieve stress en verminderen de ontwikkeling van ontstekingen.

Chronische Ontstekingen

Chronische ontstekingen zijn aanhoudende ontstekingsreacties die kunnen bijdragen aan verschillende ziekten.

Neuro-inflammatie

Neuro-inflammatie is een ontsteking van het zenuwstelsel die een rol speelt bij neurodegeneratieve ziekten.

Ontstekingsmarkers

Ontstekingsmarkers zijn in het bloed meetbare stoffen die wijzen op een ontsteking in het lichaam.

Ontstekingsmediatoren

Ontstekingsmediatoren zijn boodschappers die ontstekingsreacties in het lichaam opwekken en versterken.

Secundaire Plantenstoffen

Secundaire plantenstoffen kunnen de expressie van genen beïnvloeden die betrokken zijn bij ontstekingsprocessen en zo de ontstekingsreactie moduleren.