



DE RELATIE TUSSEN VOEDING EN GEDRAG

Onze zoektocht

- Voedingsproblemen vanaf de geboorte.
- Lidy Pelsser
- Cursus Voedingsleer en kennisdagen
- Zelfstudie
- Exendo.be
- HBO-opleiding Medische Basiskennis



Inleiding

- Meer kinderen met leer- en gedragsproblemen
- Wetenschappelijk bewijs
- Voeding is een sleutelfactor
- Bevorderen van het zelfherstellend vermogen van het lichaam.



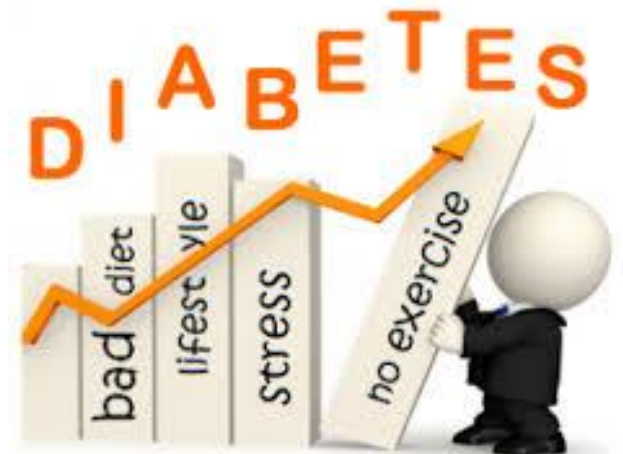
Factoren voor ontstaan van ADHD

- Giftige stoffen in milieu en in voeding
- Hooggevoelige kinderen hebben meer problemen met ongezonde voeding (slechte ontgifters). Dit is genetisch bepaald.
- Ongezonde voeding en leefstijl
- Toenemende intolerantie.



Relatie tussen voeding en gedrag?

- ❑ Slechte voeding → hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht.
- ❑ Alcohol en agressie
- ❑ Paddestoelen en hallucinatie
- ❑ Melk en tarwe in een ongunstig daglicht.



Nederlandse voedingsgewoontes



□ De schijf van vijf met alle bijbehorende adviezen van het Voedingscentrum

Is melk een 'gezonde witte motor'?

- De meeste koeienrassen sterk doorgefokt (A1-melk).
- De eiwitten van A1 - melk vallen bij vertering uiteen in wei en caseïne. Hierbij wordt de exorfine **bèta-casomorphin-7** (BCM7) gevormd.
- A2- melk komt van Guernsey en Jersey-koeien die, genetisch gezien, het dichtst bij de oeros staan.





- Er zijn aanwijzingen dat er een relatie bestaat tussen het drinken van A1-melk en o.a. maagdarmklachten, luchtwegproblemen, huidklachten, AD(H)D en autisme enz.





Of je melk kunt verdragen, hangt af van:

- De aan- of afwezigheid van (spijsverterings)enzymen
- Een gezonde darmflora en darmwand.
- Rauwe melk is beter.



Hoe gezond is ons tarwebrood?

- **De oorspronkelijke tarwe** was eenvoudig, eiwitarm weinig gluten, lange halm.
- Schoven stonden langer op het land om stofjes als fytinezuur kwijt te raken.
- Niet geschikt voor massaproductie.



□ **Moderne tarwesoorten**

Door genetische manipulatie (1960-1970) beter bestand tegen weersomstandigheden en ziekteverwekkers (schimmels). Langer houdbaar.

□ Grotere opbrengst per hectare, kortere halm

□ Gemalen tussen supersnelle, stalen molens bij ongeveer 200 C.



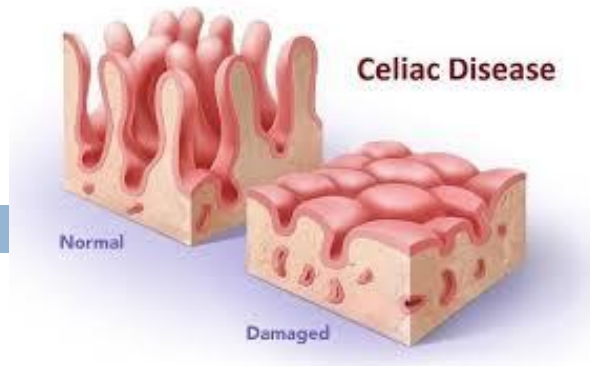
- De voedingswaarde is na raffinage sterk afgenomen.
- Toevoegingen.
- Veel gluten (**gliadine = gifstof/exorfine**) toegevoegd



Gluten

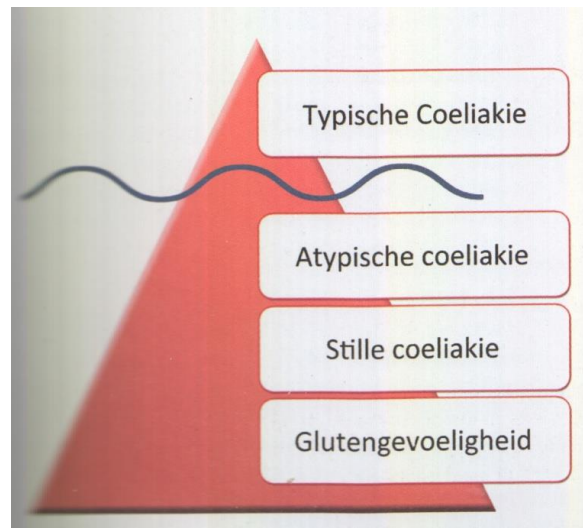


- Onze genen zijn goed in staat granen (met weinig gluten) te verteren. Alle veranderingen die de tarwe heeft ondergaan, maken dat ons lichaam deze voeding niet meer goed kan verteren.
- Leaky gut (lekkedarm-syndroom).



- ❑ **Coeliakie:** het lichaam reageert ernstig op de aanwezigheid van gliadine. Diarree. Aan te tonen door IgA allergie-test.
- ❑ Een tekort van verschillende vitamines en mineralen.

- **Glutenintolerantie** is stille coeliakie. Niet aan te tonen door een IgA-test. Geen specifieke darmklachten. Wel leer- en gedragsproblemen enz.



- ❑ **Tarwe-allergie** is een allergie tegen het eiwit glutenine.
- ❑ Glutenine + gliadine = gluten.
- ❑ Gluten zitten in tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst
- ❑ Gaat vaak samen met hooikoorts
- ❑ Gaat vaak samen met lactose-intolerantie



Wat zijn exorfines (opiaten-gifstoffen)

- ❑ Exorfines zijn morfine-achtige eiwitten uit de voeding.
- ❑ Exorfines in melkproducten, glutenhoudende producten, spinazie en sojaproducten.
- ❑ Exorfines verhogen de aanmaak van histamine (allergie, hooikoorts, astma).





- Exorfines zijn toxisch(giftig) voor de hersenen en hebben een verslavend effect.
- Exorfinen worden afgebroken en geneutraliseerd door het DPP-4 enzym

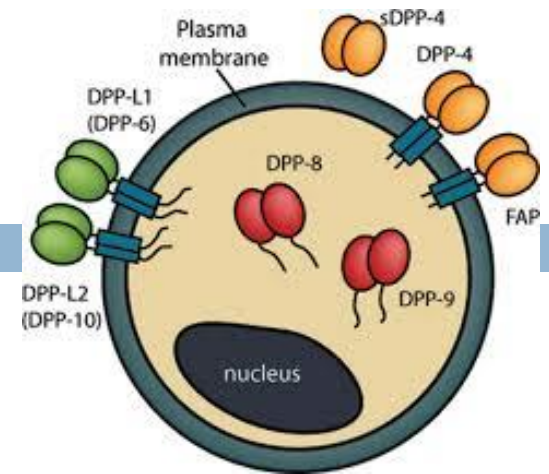
Gevolgen van exorfinebelasting

- In (min of meer) chronologische volgorde zijn dit:
- uitstelgedrag,
- motivatieproblemen,
- stressgevoeligheid
- hechtingsproblemen,
- ADHD, ADD
- depressie,
- verslavingen,

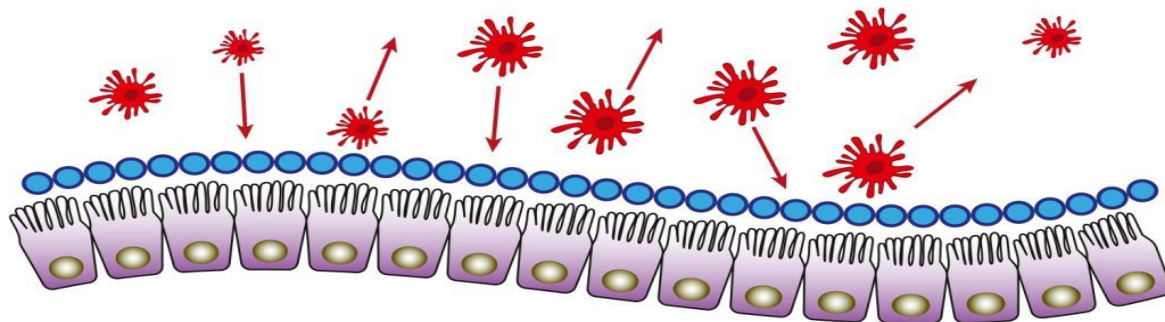


- eetstoornissen
- borderline,
- neuropathie,
- autisme (behalve Asperger)
- burn-out
- fibromyalgie,
- diabetes type 2,
- hart- en vaatziekten en (auto)immuun-ziekten





- CVS (chronisch vermoeid)
- kanker,
- Alzheimer en de ziekte van Parkinson bevinden zich in het eindstadium.
- Al deze aandoeningen gaan gepaard met een slecht werkend DPP-4 enzym.



DPP-4 remmers



- Smaakversterkers (E621), andere E-nummers als E951
- Vaccinaties
- Antibiotica, cholesterolremmers, paracetamol
- Fosforzuur (frisdranken).
- Pesticiden
- Fluor
- Stress



Stimuleren van DPP-4 enzym

- Olijfolie
- Vitamine A: lever(worst), kabeljauw, roomboter, rauwe melk en verschillende groentes met bèta-caroteen zoals wortels, broccoli, andijvie, bleekselderij, boerenkool
- Galactose en mannose zijn essentiële suikers
- L-Glutamine supplement: herstelt de darmwand
- Probiotica (*Lactobacillus rhamnosus*)
- DPP-4 enzym als supplement



Niet voor iedereen!!



- We zijn allemaal opgevoed met een boterham met kaas en een glas melk!
- Waarom niet? Erfelijkheid speelt een rol.
- Aan- of afwezigheid van bepaalde (spijsverterings) enzymen.
- De kwaliteit van de darmflora en de darmwand
- In gezonde darmen kunnen exorfines afgebroken worden tot onschadelijke aminozuren.

Van moeder op kind



- Oorzaak koemelkallergie?
- Zwangere vrouwen met een hoge exorfinebelasting hebben geen goede darmflora.
- Minder goede start van de baby.
- Borstvoeding/ flesvoeding
- Vaak meerdere kinderen met problemen. Ouders?
- Neerwaartse spiraal, die wel omkeerbaar is!!!!

Exorfinebelasting bij babies

- ❑ Aanhoudend huilen
- ❑ Darmkrampen
- ❑ Huidproblemen
- ❑ Stinkende stoelgang
- ❑ Ademhalingsproblemen
- ❑ Reflux
- ❑ Oorontstekingen
- ❑ Slecht groente eten



Hoe nu verder?



- Het is omkeerbaar!!
- Exorfinevrij voedingspatroon.
- Verhoog de DPP-4 enzym-stimulerende factoren en vermijd de remmende factoren.
- Eventueel innemen van DPP-4 enzym.
- Zorg voor een gezonde darmflora en darmwand (wordt verkregen door goed voedingspatroon of door een probioticum-supplement)
- Goed stress-management en voldoende beweging.

Exorfinevrije voedingsadviezen

- ❑ Gluten- en melkvrij.
- ❑ Verminderen van lege koolhydraten zoals witbrood, witte rijst, suiker, pasta, gebak, frisdrank enz.
- ❑ Zoveel mogelijk biologische voeding (moestuin)
- ❑ Zoveel mogelijk E-nummer vrij.
- ❑ Vetzuurbalans aanpassen.
- ❑ Meer water drinken
- ❑ Supplementen zoals vit. D. en/of levertraan
- ❑ Jodium d.m.v. 2 x vis per week



Conclusies

- Voeding en gedrag hebben zeker een relatie!!
- Genetische factoren.
- Omgevingsfactoren.
- Het is voor een belangrijk deel omkeerbaar!! De leer van de Epigenetica.
- www.exendo.be



Belangrijk om te weten

- **Glutenvrij:** rijst, mais, teff, quinoa, boekweit, amarant, gierst en haver (moet bij haver op de verpakking staan i.v.m. de omgeving waar het verwerkt wordt).
- **Melkvrij:** volle yoghurt en kwark met mate. Plantaardige melk als amandelmelk, kokosmelk, rijstmelk (**géén** sojamelk).
- **Ontwenningssverschijnselen:** irritatie, onrust, honger-gevoel, zweten, hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid en depressie. Tijdelijke verergering van de symptomen afhankelijk van de ernst van de belasting of allergie.

Recepten



- ❑ Boekweitpannekoeken
- ❑ Haverbrood (met bakkerszout voor het jodium)
- ❑ Taart,
- ❑ Groente-fruit smoothies
- ❑ Omelet met groentes
- ❑ Yoghurt met amaranth, havermout
- ❑ Havermoutpap van amandelmelk
- ❑ Maaltijd-salade



- Soepen
- Maismacaroni, spaghetti
- Mihoen met kipsate (zonder pakjes maar met losse kruiden)





*Neem nooit zomaar iets aan voor waarheid.
Denk erover na, ga op onderzoek, informeer je.
Gebruik niet alleen je verstand,
maar ook je intuïtie, je gevoel.
Voelt het juist of voelt het fout?
Klinkt het logisch of waarschijnlijk
of druist het volledig in tegen je kennis,
je intuïtie en je gevoel?
Iedereen moet voor zichzelf uitmaken of hij/zij
zich ergens in kan vinden of niet.*