

Meso-Voedings-Coach

Wat doet de Meso-Voedings-Coach?

De Meso-Voedings-Coach kan je helpen met een voedingspatroon dat aansluit op jouw unieke bouw, vertering, je doen en laten en dat past bij jouw manier van leven. Als voedingsdeskundige integreert de Meso-Voedings-Coach oosterse en reguliere westerse kennis met voedingsleer en orthomoleculaire geneeskunde.

“Ik wil gezond eten, maar wat is gezond voor MIJ?”

Tegenwoordig wordt er zoveel gesproken en geschreven over gezond eten en leven dat mensen niet meer weten waar ze moeten beginnen. Ieder mens is uniek, heeft een eigen karakter, eigen bouw en eigen stofwisseling. In de Oosterse geneeskunde, wordt dit een constitutie genoemd. Elke constitutie heeft zijn eigen behoeftes op het gebied van voeding en beweging.

“Laat voedsel je medicijn zijn en medicijn je voeding” (Hippocrates)

Eten volgens je constitutie kan je helpen je gezondheid in balans te houden of je ondersteunen als je last hebt van bepaalde klachten. Bijvoorbeeld hoofdpijn, diarree, obstipatie, winderigheid, acné ... Of je wilt graag iets met voeding doen bij klachten waarvoor je al onder behandeling bent bij een arts, mesoloog of osteopaat. Denk daarbij aan (beginnende) diabetes, hoge bloeddruk, of ontstekingsziekten als artritis. Of heb je bijv. een lactose-intolerantie en weet je niet goed hoe je hier in de praktijk mee moet omgaan?

De Meso-Voedings-Coach kan je hierbij helpen: een voedingspatroon dat bij jouw constitutie past en helpt je gezondheid in stand te houden of te ondersteunen. Dankzij uitgebreide reguliere en complementaire medische kennis kunnen wij verwijzen naar een huisarts of mesoloog als we vermoeden dat er meer nodig is dan alleen een aanpassing in de voeding.

De Meso-Voedings-Coach werkt op basis van een aantal pijlers:

westerse voedingsleer, fysiologie, orthomoleculaire voeding, de Oosterse voedingsleer en de invloed van voedsel op je gesteldheid.

Constitutie

We worden geboren met een eigen constitutie, hiervan bestaan er drie hoofdvormen: Vata, Pitta en Kapha, Westers vertaald naar de Ectomorf, Mesomorf en Entomorf. Je constitutie bepaalt de manier waarop je reageert op omstandigheden, situaties en andere mensen. En omdat we allemaal anders zijn, betekent dit ook dat we allemaal andere voeding nodig hebben, voeding die bij je past. Voeding heeft als doel ziekten te genezen, maar probeert ze vooral te voorkomen, je zou het dus preventieve gezondheidszorg kunnen noemen.

Voeding werkt alleen krachtig wanneer het in de juiste combinaties gegeten wordt en afgestemd is op jou als persoon. Als je constitutie in balans is kan je je vitaliteit behouden en van een ziekte herstellen. Goede voeding versterkt je energie! Een voorbeeld: mensen met een Ectomorfe-constitutie (vaak kouwelijke types) hebben ‘hitte’ nodig. Zij kunnen beter een kom warme soep eten dan een bord koude salade.

Voedingsleer

Voeding is hot: iedereen is bezig met “gezond” eten. Daar is natuurlijk niets mis mee. Sterker nog, als we allemaal gezond zouden eten, voorkomt dat een hoop problemen. In de loop der jaren hebben we al heel wat gezondheidsdiëten voorbij zien komen: van Dokter Frank, Southbeach en het ketodiëet tot het paleodiëet. En nu is het mediterrane dieet weer populair, omdat we er gezonder van zouden worden. Maar zo makkelijk is het allemaal niet, want wat gezond is voor de één kan ongezond zijn voor de ander. Je vindt deze populaire diëten dan wel makkelijk op internet, maar ze houden geen rekening met jouw unieke eigenschappen en zouden zelfs averechts kunnen werken.

Je kan je wel voorstellen dat het niet voor iedereen goed is om groenten te eten uit de familie van de nachtschades (paprika, tomaat, aubergine en aardappel). En niet iedereen is gebaat bij crackers, muesli en het nuttigen van veel noten. Een warm ontbijt of een warme lunch is misschien wel beter voor je. Naast een aantal standaard voedingsadviezen (zo veel mogelijk kwalitatief hoogwaardig voedsel, de tijd nemen voor een maaltijd, enz.) helpt de Meso-Voedings-Coach ook met een advies dat bij jouw constitutie past.

Fysiologie

Fysiologie betekent de manier waarop je lichaam werkt. Op elk moment van de dag zijn er honderden processen in je lichaam bezig waardoor je kan leven, bewegen en nadenken. Als je in balans bent, werken deze processen goed en zit je goed in je vel. Maar als er iets mis gaat, veroorzaakt dat een disbalans.

Stel je hebt beginnende problemen met je bloedsuiker of de dokter heeft je verteld dat je diabetes hebt. Je wilt zelf graag iets met je voeding doen. Maar wat is nu precies die glycaemische index en hoe werkt het? En welke voeding is gezond voor jou en hoe kan je je bloedsuiker reguleren? Of je hebt last van een ontstekingsziekte zoals reuma of artritis en je wilt graag weten wat je naast de medicijnen van de dokter zelf met voeding kan doen. Sommige voeding werkt ontstekingsbevorderend en andere producten kunnen juist helpen om de ontstekingen te kalmeren. Of de arts of therapeut heeft je verteld dat je een glutenintolerantie hebt of je vermoedt dat je die hebt, maar weet je niet hoe je hiermee in de praktijk moet omgaan. Wat mag je nu wel eten en wat juist niet? En wat kan je nu nog voor ontbijt eten?

Dit zijn zomaar enkele voorbeelden waarvoor je voeding als een medicijn kan inzetten.

Orthomoleculaire voeding

Bij orthomoleculair denk je al snel aan supplementen, potjes met multivitaminen en extra vitamine C. Maar orthomoleculaire voeding is veel meer dan dat. Ortho komt uit het Grieks en betekent ‘juist’ of ‘gezond’. Moleculair heeft te maken met de moleculen in onze cellen. Ons lichaam en onze cellen hebben de juiste voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Maar wat zijn nu eigenlijk juiste voedingsstoffen en krijgen we die wel genoeg binnen met onze voeding?

Veel mensen eten te eenzijdig of te weinig groenten, ze gebruiken de verkeerde vetten en te veel suikers. In combinatie met stress, te weinig beweging en vrije radicalen (luchtvervuiling, roken, alcohol) kan je last krijgen van tekorten aan voedingsstoffen. Die tekorten moet je

aanvullen, maar dan moet je wel weten welke voedingsmiddelen je daarvoor nodig hebt.

De Meso- Voedings-Coach kan je helpen bij vragen zoals: eet ik wel genoeg groente en welke groenten zijn nou eigenlijk goed voor mij? En hoe zit het met mijn onverzadigde en verzadigde vetten? Zou ik meer omega-3 vetten moeten toevoegen aan mijn voeding? Kortom, met alle vragen over hoe je gezond kan eten, welke vitamines en mineralen goed voor jou zijn en hoe je die het beste in je dagelijkse voeding kan krijgen. Een goede basis voorkomt klachten en houdt je gezond.

Mentaal

Onze darmen beïnvloeden ons mentale welzijn. Als onze darmen optimaal werken voelen we ons beter en helderder. Voor een goede darmfunctie heb je een gezonde darmflora nodig, je microbiom. Je darmflora bestaat uit zo'n 400.000 miljard bacteriën die voor een belangrijk deel bepalen hoe we ons voelen, hoe we onszelf beschermen tegen ziekten en zelfs onze gedachten. Je darmflora gedijt op de juiste voeding, beweging en het vermijden van stress. Eigenlijk zijn ze perfect afgestemd op onze constitutie en dus individueel.

Je voeding heeft ook invloed op het soort hormonen dat in je buik wordt vrijgegeven, zowel hormonen waar je je blij door voelt, als stresshormonen. In je buik huist een "tweede brein": miljoenen zenuwcellen produceren daar boodschappers en sturen signalen naar de hersenen over wat er allemaal in het lichaam gebeurt. Je kent de uitdrukkingen wel: misselijk van spanning, vlinders in je buik, wat op je maag hebben, je gal spuwen, wat zegt je buikgevoel?

Als je alveesklier niet in balans is, kan je bijv. problemen krijgen met je suikerhuishouding. Hierdoor kan je je moe en futloos voelen en last krijgen van een middagdip. Als je lever niet in balans is, kan dit de hormoonhuishouding beïnvloeden. Dit heeft weer een wisselwerking op je humeur, stemming en emoties.

De Meso-Voedings-Coach helpt je bij het vinden van de juiste voeding en leefstijl die passen bij je constitutie waardoor jij beter in je vel gaat zitten.