



MAAND OKTOBER – NOVEMBER 2025 UITGAVE 5

PROBIOTICA WIL ETEN MET EEN MICHELINSTER ☆

Vakantie zonder calamiteiten bestaat voor mijn gezin alleen in dromenland. Ambulances, Italiaanse huisartspraktijken zo vies dat je aan de muur plakt, hospitalen als in een horrorfilm tot zakken vol medicatie waarmee je een kudde paarden overeind houdt. Ik kijk nergens meer van op. Zo kwam ik deze zomer met een polsbreuk en een fikste ontsteking terug uit Polen.

🤮! Antibiotica was onvermijdelijk en daarmee ook de vervelende bijwerking. Je kan op de vingers natellen dat na het innemen van de eerste pil een fanfarekorps aan kramp, diaree en moeheid in aantocht is. Ach swa....kan je denken. Toch loont het om nare bijwerkingen voor te zijn



“Er woont ruim 2 kilo aan goede bacterie in je darmen die van lekker eten houden”

In plaats van je winkelmand vol probiotica supplementen te gooien, kun je ze ook trakteren op echte Haute Cuisine. Wat jij eet draagt bij aan het herstel en behoud van je microbiom.

Eet jij gezond, dan eten zij gezond. Eten zij gezond, dan worden jouw darmen gezonder. Worden jouw darmen gezonder, dan word jij gezonder.

DIE “HAUTE CUISINE” IS PREBIOTICA

Je darmbeestjes werken keihard om jou gezond te houden. Met hoe meer ze zijn des te beter. Vele handen maken immers licht werk! Je kan ze van vriendjes voorzien door supplementen met lacto- en bifidobacillen te drinken. Maar nog beter is om ze goed eten te geven zodat ze zich vermenigvuldigen en versterken. Waar haal je Prebiotica vandaan? Simpel. Uit verse voeding.

Prebiotica zijn vezels, die ook onder complexe koolhydraten vallen. Ze komen voor in granen, volkorenproducten, noten, fruit, groenten. Vezels werken sowieso positief op de darmen. Specifieke prebiotia doen dat nog meer. Denk aan:

Amandelen, cashewnoten, haver, rogge, appel, pruim, abrikoos, spruiten, champignon, peulvruchten, aardappel en nog meer. Bewust eten tijdens een antibioticakuur loont. Waar antibiotica de “foute” bacterie te tent uitvecht, zullen jouw dambacteriën hun best doen jouw darmconditie stevig overeind te houden en daarmee bijwerkingen van antibiotica (deels) te beperken. Ook zal het je herstel nadien ten goede komen.

En ikke? Tijdens en tot twee week na de kuur at ik dagelijks yoghurt met abrikozen, noten en zaden plus dagelijks verse salade met paprika, sperziebonen en tomaat. Bijwerkingen? Nihil. Conditie? Redelijk op peil na herstel. En na weken weer hardlopen ging zelfs top, Dus? Ja het werkt!



Wist je dat...

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat gebruik van natuurlijke prebiotica na ziekte of een buikoperatie, het microbiom sneller herstelt dan

Probiotica-supplementen

Hoe meer en variabelere darmbacteriën, hoe gezonder je microbiom.

PAGINA 1

CONSISTENTIE, DISCIPLINE EN KLEINE STAPJES WERKT ECHT!

Maart 2025: Ik ben onderweg naar Putte, waar Bartosz Giernadowicz mij opwacht voor de start van het A tot K traject. Zijn doel, afvallen, fitter worden en gezonder leven. Samen gaan we aan de slag, al gaat het niet meteen van een leien dakje. Routines doorbreken en afvallen lijkt moeilijk. Maar Bartosz houdt vol. En dan lukt het: hij brengt een aanpassing aan in zijn eetgedrag en verliest meteen 1 cm in omvang. De knop is om en Bartosz laat zijn doel niet meer los. Inmiddels is hij ruim 20% van zijn gewicht, en vele centimeters in omvang kwijt. Ook zijn BMI is op weg naar de gezonde marge. Een enorme gezondheidswinst...



Sinds maart 2025 is Bartosz 27 kilo afgevallen

“Ik besepte dat professionele hulp mij zou helpen om mijn fysieke conditie en gezondheid te verbeteren, ook voor de lange termijn”

Via NL Jobs kreeg ik de mogelijkheid deel te nemen aan het traject Vitamine A tot K. Dat was perfect. Mijn verwachtingen voor gestructureerde begeleiding, praktische kennis, motivatie, geleidelijk gewichtsverlies en duurzame verandering werden waargemaakt. Afvallen lukte niet direct, maar consistentie en discipline werden de sleutels tot succes. Anne Marie bleef volharden. Toen ik haar aanbevelingen uiteindelijk begon op te volgen veranderde er iets. Ik paste mijn eetpatroon aan en verhoogde mijn fysieke activiteit. Het werd een routine waarop mijn lichaam positief reageerde

“Ik voel mij energiever, fysiek comfortabeler en zelfverzekerder”

Mijn verbeterde conditie maken dagelijkse activiteiten makkelijker. Wees geduldig, consequent en sta open voor professionele begeleiding. Dat is mijn advies want duurzame resultaten vereisen constante inspanning waarbij kleine veranderingen tot grote vooruitgang leiden. Ik ben heel blij dat ik dit programma ben gestart. Het levert een grote bijdrage aan mijn gezondheid, welzijn en vooral kwaliteit van leven.

“Ik ben pas trots op mijzelf wanneer ik mijn doel heb gehaald”

Dit verwacht ik de komende maanden te bereiken. Opgeven of denken dat ik er al ben is geen optie. Ik blijf mij richten op verbeteringen voor de lange termijn want dit betekent meer dan enkel het getal op de weegschaal. Dankzij Anne Marie zie ik mijn eet- en leefpatroon niet slechts als voeding of (moeten)sporten, maar als belangrijk onderdeel van mijn gezondheid en welzijn. Zij helpt mij bewustere keuzes te maken die mijn energieniveau ondersteunen en mij beter laten functioneren gedurende de dag. Deze kleine maar consequente veranderingen leveren echt resultaat op.

° Na 6 maanden ontstaat vaak een plateau waarop gewicht tot stilstand komt

De kunst is om door te zetten. Betrek je omgeving erbij om te helpen!

° 3 % van de mensen die met een dieet afvallen weet het gewicht te behouden. 97% valt terug op het oude gewicht of zelfs meer. Blijvende leefstijlverandering is succesvoller!

DESKFIT

Doe beide oefeningen 10 keer



Trek rug recht, navel in. Rol tijdens een uitademing je schouders naar voren en laat je bovenlichaam zakken tot je met je vingers je tenen raakt. Houd 10 tellen vast en kom tijdens een inademing terug omhoog



Trek rug recht, navel in, schouders stil, kijk recht vooruit. Draai tijdens een inademing je hoofd naar links. Houd 10 tellen vast. Draai tijdens uitademing het hoofd weer terug. Herhaal de oefening naar Links



DOE MIJ MAAR EEN BROODJE AAP WAAR OF NIET WAAR ...



CHAMPIGNONS...

GEVEN NEGATIEVE CALORIEËN...

... door champignons te eten val je af

KAN JE BETER NIET RAUW ETEN

... ze bevatten gifstoffen en dat is slecht

MOGEN NIET MET WATER GEWASSEN

... ze zuigen al het water op en verliezen maak



BROODJE AAP (VERHAAL) OF NIET?

Dat champignons negatieve calorieën geven is een broodje aap!

Het is nonsens dat champignons eten meer calorieën verbruikt dan ze geven. Champignons zijn rijk aan complexe koolhydraten waardoor het lichaam meer moeite moet doen om ze te verwerken. Dat kost zeker veel energie. Maar niet meer dan dat ze leveren!

Champignons rauw eten is niet wenselijk, dus GEEN broodje Aap

Een rauwe champignon zal niet direct schade aanrichten, maar maak er geen gewoonte van. Ze bevatten de gifstof Agaritine. Het is nog niet echt duidelijk of dit bij mensen kankerverwekkend is maar de mogelijkheid is aanwezig. Tijdens verhitting wordt Agaritine afgebroken waardoor je paddenstoelen veilig kunt eten. Dit geldt overigens ook voor Coli E- en Listeria bacterie die ook op (rauwe) champignons zitten.

Champignons niet in water mogen wassen is broodje Aap

Paddenstoelen bestaan voor 90% uit water. Als ze alle water op zouden zuigen dan zou dat 100% worden en houd je 0 paddenstoel over. Champignons worden verbouwd op compost, dus veel vuil en insecten. Door enkel te borstelen krijg je dit niet volledig weg. Maak champignons onder stromend koud water schoon. Doe dat kort en bondig en let goed op dat alle compostresten zijn verwijderd



Voor de weet

Nederland is op Polen na de grootste champignonproducent.

Er worden in Nederland per persoon 3 kilo champignons per jaar gegeten

Champignons zitten vol met antioxidanten en hebben daarom een beschermende werking tegen ziekmakers

CHAMPIGNON OOK RIJK AAN VITAMINE B3

Misschien niet zo bekend, maar o zo belangrijk. Vitamine B3 speelt een grote rol in het lichaam bij het omzetten van voeding naar energie. Het helpt bij de afbraak van koolhydraten, vetten en eiwitten en ondersteunt zodoende jouw energievoorziening zodat jij voldoende puf hebt om de hele dag te kunnen doen wat je wil of moet doen. Daarnaast helpt B3 bij de aanmaak van vetzuren. Dit zijn de bouwstenen voor je cellen. Ze ondersteunen de celstructuren en beschermen de cellen tegen indringers cq ziekmakers. Vetzuren heb je bovendien nodig om je spieren, hersenen en ogen goed te laten werken. Een belangrijk nutriënt en de champignon zit er vol mee!

De champignon is sowieso een gezonde groente die een mooie volle smaak aan je gerechten geeft, laag is in calorieën, fantastisch voor je darmflora en een beschermende werking door de rijke aanwezigheid van antioxidanten en dus ook **vitamine B3**.

B3 zit ook rijkelijk in tonijn, zalm, sardine, kip, gehakt, pinda's, chiazaad, (mager)rundvlees, zonnebloempitten, bruine rijst, avocado, doperwten

100 gram	Bereid zonder vet
Kilocalorieën	21
Vet	0.3
Eiwit	4
Koolhydraten	1
Suiker	0.2
Vezels	1
Natrium	5
Kalium	250
Calcium	5
Magnesium	7
IJzer	1
Zink	0.5
Selenium	7
Fosfor	64
Jodium	1
Vitamine B1	0.07
Vitamine B2	0.3
Vitamine B3	4
Vitamine B6	0.07
Vitamine B11	8
Vitamine C	1
Vitamine E	0.2

Stel dat...

Einde week koelkast leeg! Enkel een bak champignons en aardappelpuree over? Bak de champignons enkele minuten in de pan, doe er zwarte peper, teentje knoflook, 4 eetlepels soyasaus, 2 eetlepels honing en ca 30 ml bouillon bij. Laat iets inkoken, warm de puree op, verdeel champignons met de saus erover en eet smakelijk.



In 10 minuten een maaltje met voldoende ADH groenten
Hoe makkelijk kan het zijn?