

## Hartverwarmend buffet Coherence in health

Er is mij gevraagd mee te denken over voeding passend binnen het thema van het congres de hart-brein-hart connectie.

Veel mensen denken dat ik persoonlijk in de keuken heb gestaan bij de bereiding van dit buffet, dit is niet het geval. Wel heb ik kunnen overleggen met de uitstekende catering van de jaarbeurs betreffende gebruikte ingrediënten in gerechten.

### Ingrediënten:

#### Hart-brain

Als we denken aan dit thema komen we al snel op een aantal zaken, het gaat om het hart, het gaat om prikkelgeleiding en natuurlijk kunnen we ook niet om de evolutie heen waarbij we ervan uitgaan dat we moet eten en leefstijl (stress, beweging!) passend bij ons genetisch materiaal, zoals de oermens!

Als we denken aan voeding voor hart en brein denken we aan:

Paleolithisch

Mediterraan

Regulatie: sympaticus(gaspedaal)/ parasympaticus (rem), serotonine, dopamine

Stressreductie: slowfood?

Nuchter bewegen

Biologisch

Vandaag krijgt u daarom niet de gebruikelijke broodjes, de koekjes had u ook al gemist, die waren vervangen door fruit, amandelen en olijven, maar een diner met ingrediënten die uw hart sneller doen kloppen en uw brein voedt.

Het bevat ruim eiwitten, carnitine om uw hart te voorzien van energie en tryptofaan en dopamine als bouwstof voor serotonine en dopamine, omega 3, vitamine A en D (uit schelp en schaaldier, vis en wild) voor een goede hersenfunctie. Veel antioxidanten, carotenoïden, uit groenten en fruit. Kruiden, specerijen en pompoen, voor een goede prikkelgeleiding. Neemt u daar vooral een glaasje rode wijn bij dat rijk is aan het OPC voor hart en vaten en EPA verhogend is.

En sluit af met een kopje groene thee, dat naast antioxidanten ook tanninen bevat die zorgen voor een ACE remming

## Voeding als medicijn:

Dagelijks gebruiken: ruim groenten en fruit in alle kleuren, biologisch

3-4 maal per week eten:

**Pompoen of courgette**, verbeterde prikkel geleiding en ACE remmer, bevat Beta sosterol, dat het VLDL verlaagt en zorgt voor aldosteron inhibitie. Daarbij bevat het indolaldehyde dat de BHB reguleert

**Bessen (bos-)/ bosvruchten**,

(Groene blad-)groenten

**Wild of wild gevogelte**, eiwitten, vitamine A, D en omega 3

**Gember, knoflook**

**groene kruiden en specerijen**, curcumine,

**(Vette) vis**, eiwitten, omega 3 vitamine A en D

**Glas rode wijn**, Polyfenolen EPA verhogend

**Noten**, vezels, mineralen, eiwitten, onverzadigde vetten, tanninen (walnoot)

**Paddenstoelen**, verlaging cholesterol, vezels

**Ei**: brainfood,

Bevat choline, zeer belangrijk voor het functioneren van de hersenen en het functioneren van de zenuwcellen, verder bevat het vitamine A, D, E en K, vitamine B12, B2 en B6 en goed opneembaar ijzer. Kippen ei eiwit heeft een hele hoge biologische waarde en de dooier bevat onverzadigd vet.

Cholesterol: is een bouwstof van de celwand en hormonen, exogeen cholesterol lijkt geen invloed te hebben op het cholesterol gehalte. Bij bereiding ei liever niet klutsen of roeren, dan oxideert het cholesterol.

Gebruik bij voorkeur ei van biologisch, buitenlopende kippen, gevoed met insecten.

**Vezels**: stijging van de GABA productie in de darm en darmflora, serotonine productie

**Groene thee**, antioxidanten ook tanninen bevat die zorgen voor een ACE remming

**Pijnboompitten**: bevatten cucurbitine, flavonoiden (OPC), L- tryptofaan, Beta sosterol werkzame dosering als beta blokker is 30-50 gram per dag!

Liever geen granen, peulvruchten of aardappelen



Mirjam Bakker- van Dam, diëtist  
[www.dietavoedingsadviezen.nl](http://www.dietavoedingsadviezen.nl)

Omega 3, vis, lijnzaad, wild, walnoten, sesamolie

Eiwitten: tryptofaan, tyrosine, carnitine

Vitamine D3, ei vette vis, wild

Antioxidanten, alle groenten en fruit

Xanhofyllen (Luteïne, alfa caroteen), groenten en fruit

Carotenoïden (lycopeen, beta caroteen), groenten en fruit

Magnesium, cacao, banaan, noten, groene bladgroenten,

Kalium, groenten en fruit

Choline, ei

B vitaminen

B12, ei, wild, gevogelte, vis

Foliumzuur, groene bladgroenten

Co-enzym Q10, sardine

Proanthocyaniden, rode wijn, druivenpit, appels, peren, bessen, cacao, groene thee, bier

Vezels, groente, fruit, noten, zaden, pitten, paddestoelen