

Gids voor herstel van binnenuit

Zeven fasen voor herstel van microbioom en mitochondriën

Wanneer het lichaam langdurig onder druk staat, raakt het uit balans. Spier- en gewrichtspijn, vermoeidheid, hersenmist, allergieën, hart- en vaatziekten of hormonale klachten zijn signalen van een dieperliggend proces. Vaak ligt een verstoring in het microbioom – miljarden micro-organismen in de darmen – aan de basis. Deze zogeheten dysbiose beïnvloedt niet alleen de spijsvertering, maar ook de energiehuishouding, signaalverwerking en het immuunsysteem. Herstel begint bij het versterken van het microbioom en het verlagen van ontstekingen, zodat energie weer kan stromen en communicatie en symbiose herstellen.

Opslag die ontsteking voedt

Als het lichaam te veel tegelijk moet verwerken – aan stoffen, signalen of spanning – verzwakken barrières. Ongewenste stoffen dringen door in de bloedbaan. Het immuunsysteem reageert met ontstekingen, die op hun beurt de mitochondriën beschadigen. Wat niet direct kan worden uitgescheiden, wordt opgeslagen – vaak in vet rond de organen. Dit viscerale vet is actief: het geeft zelf ontstekingsstoffen af. Zo raken beschermende processen verder geremd en komen immuunsysteem en zenuwstelsel steeds meer onder druk.

Energie maakt herstel mogelijk

Elke cel haalt haar energie uit mitochondriën – kleine, bacterie-achtige structuren die optimaal functioneren wanneer signalen vrij kunnen stromen. Laaggradige ontstekingen belemmeren die communicatie en zorgen voor ophoping van afvalstoffen. Daardoor leveren mitochondriën minder efficiënt energie en stemmen cellen zich moeizamer af op signalen uit hun omgeving – waaronder die van het microbioom. Terwijl juist die energie én afstemming nodig zijn voor vernieuwing, herstel en het afvoeren van afvalstoffen.

Waar de energie naartoe gaat

Naarmate ontstekingsreacties toenemen, daalt de energieproductie. Het lichaam maakt keuzes: sommige organen krijgen voorrang. De hersenen functioneren als datacenter – continu actief, signalen verwerkend en doorgevend. De darmen verteren, bouwen en communiceren – nauw verbonden met het immuunsysteem. Ook hart, lever en afweer vragen veel. Onder druk verschuift de verdeling: energie gaat naar schadebeperking in plaats van herstel. Het samenspel van signalen raakt verstoord – communicatie wordt troebel.

Het lichaam is voortdurend in contact

Afstemming begint bij wat het lichaam aanraakt, voelt en ruikt. Alles draagt informatie over – fysiek én energetisch. Huid, mond en neus raken als eerste de buitenwereld. Wat schoon lijkt, kan het evenwicht verstoren: zeep, alcohol, mondspoeling, geurstoffen en synthetische materialen verdringen micro-organismen. Ook zaadolie en kunstmatige toevoegingen belasten het systeem – niet door wat ontbreekt, maar door wat het moet weren. Herstel komt op gang zodra het lichaam niet langer op scherp staat en uit de overlevingsmodus komt.

Voeding voedt niet vanzelf

Ook in contact met voeding blijft het lichaam afstemmen. Voeding voedt pas echt wanneer micro-organismen het kunnen verwerken. Dat vraagt om een levende bodem. Bij een verstoord microbiom ontbreken bacteriën die vetzuren maken, terwijl die essentieel zijn voor darmgezondheid, celherstel en energie. Voor herstel van die bodem kan ondersteuning van buitenaf nodig zijn. ION Gut Support – een mineraalcomplex uit oeroude bodems – helpt het communicatienetwerk van het microbiom herstellen en legt zo de basis voor herstel van binnenuit.

Herstel volgt zijn eigen ritme

Herstel laat zich niet afdwingen, het volgt zijn eigen ritme. Soms is voeding al te verdragen, maar blijft het lichaam gespannen – of andersom. Ieder lichaam geeft op zijn eigen manier aan wat nodig is. Klachten hoeven niet bestreden te worden, ze kunnen richting geven aan het hervinden van samenwerking. Het microbiom vernieuwt zich in fasen: bevolkt zich opnieuw als de omstandigheden gunstig zijn, zoekt verbinding en sluit aan bij wat mogelijk is. Dat vraagt om luisteren, vertragen en steeds opnieuw afstemmen.

Fase	Herkenning in het lichaam
Fase 1	Overprikkeling. Alles komt hard binnen. Voeding valt zwaar, slapen is onrustig. Het lichaam is pijnlijk, het hoofd wazig. Verzadiging blijft uit, huid en hormonen reageren heftig.
Fase 2	Voorzichtig herstel. Het lichaam blijft kwetsbaar, energie grillig. Hersenmist komt en gaat. Prikkel en temperatuurwisselingen slaan snel naar binnen. Ritmes zijn nog onregelmatig.
Fase 3	Energie stroomt. Het hoofd klaart op, beweging voelt lichter. Er komt ritme, de adem zakt dieper. Zin om te bewegen of iets te doen keert voorzichtig terug.
Fase 4	Veerkracht groeit. Herstel gaat sneller, inspanning wordt beter verdragen. Structuur ontstaat, voeding voelt dragend. Er komt ruimte voor plannen en sociale afstemming.
Fase 5	Het ritme klopt. Het lichaam wil opruimen: fysiek, emotioneel of in de omgeving. Warmte en aanraking worden gedragen. Verwerking komt vanzelf op gang.
Fase 6	Vrijheid keert terug. Keuzes passen zonder terugslag. Plezier ontstaat vanzelf. Oude patronen vervagen, kracht en helderheid nemen toe. Het lichaam wijst de richting.
Fase 7	Grenzen zijn voelbaar vóór ze worden overschreden. Ritme sluit aan op het seizoen. Terugval voelt als verfijning. Intuïtie leidt keuzes, herstel is geïntegreerd. Er ontstaat rust in meebewegen.

Fase 1 – Veiligheid en vertraging (2 - 4 weken)

Deze fase schakelt het alarmsysteem uit. Door prikkels en ontstekingsbronnen te vermijden, ontstaat rust in darmwand, zenuwstelsel en mitochondriën. Herstel kan pas starten als verdediging niet langer nodig is.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Bouillon van botten, zachtgekookt ei	Herstelt slijmvlies, lichte bouwstoffen
Groenten en fruit	Gestoofde wortel, courgette, pompoen	Zacht, voedend, prikkelarm (zonder schil)
Koolhydraten	Witte rijst, rijstepap	Vult zonder fermentatie of belasting
Vetten	Geklaarde boter (ghee, grasgevoerd)	Versterkt opname, remt ontsteking
Dranken	Warm water, lichte kamillethee	Verzacht, verwarmt en kalmeert
Leefstijl	Mild bewegen, warmte, ochtend- en avondzonlicht buiten	Stimuleert doorbloeding, ontspant het zenuwstelsel en herstelt bioritme
Basisversterkend	Vitamine D (liposamale vorm in vet)	Reguleert immuunsysteem in alle fasen

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Basisverstoring	Zaadoliën, margarine, bakboter, gemengde olijfolie, zaden, noten	Rijk aan linolzuur; verstoort vetzuurbalans en veroorzaakt ontstekingen aan cellen
Basisverstoring	Snacks, kant-en-klaar, bewerkt vlees	Rijk aan E-nummers en instabiele vetten
Basisverstoring	Amandel-, soja-, haver- en kokosdrinks	Rijk aan toevoegingen en plantaardige olie
Basisverstoring	Zoetstof, suikerrijke dranken, ibuprofen	Remt signalen en gunstige bacteriën
Basisverstoring	Onregelmatig ritme, weinig slaap	Verstoort biologische klok
Gasvormend	Brood, zuivel, rauwkost	Veel antinutriënten en belastende vezels
Belastend	Fruit, koffie, chocolade, alcohol	Activeert stresssysteem, verstoort rust
Overprikkelend	Fel licht en geluid, intense prikkels	Zintuigen staan open; herstel vraagt afscherming

Fase 2 – Draagkracht opbouwen (3 - 6 weken)

Deze fase verzacht de reactiviteit. Door lichte prikkels toe te laten, leert het lichaam opnieuw vertrouwen. Zachte vezels worden voorzichtig verdragen. Stabiliteit ontstaat zodra spanning niet langer blijft hangen.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Bottenbouillon, zachtgekookt ei, witvis, kip (kleine porties)	Bouwt op zonder belasting; licht en voedend
Groenten en fruit	Gestoofde bieten, asperges, avocado (bij draagkracht), appel, peer, bessen	Mild en kalmerend; voedt zonder te belasten
Koolhydraten	Kastanje crackers, onrijpe banaan (geprakt), witte rijst	Licht verteerbaar, ondersteunt energie en spijsvertering
Vetten	Ghee (grasgevoerd), rauw kokosvet	Ondersteunt opname; bevat zuivere vetten, ontstekingsremmend
Dranken	Milde regulerende kruidenthee zoals citroenmelisse, lindebloesem, anijs	Bevordert ontspanning en vertering zonder stimulatie; zacht voor zenuwstelsel
Leefstijl	Licht bewegen, ritme, warmte, daglicht, contact met natuur	Verbeterd regulatie, versterkt het microbiom

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Nog belastend	Alles wat in fase 1 herstel remt	Prikkels blijven te intens; het systeem vraagt nog rust
Overprikkelend	Veel schermtijd, lawaai, sociale druk, onregelmatig slapen	Energie is instabiel; herstel vraagt voorspelbaarheid en rustmomenten

Fase 3 – Micro-organismen herbevolken (4 - 8 weken)

Deze fase maakt herbevolking mogelijk. Milde fermentatie en resistent zetmeel creëren voeding en richting voor gewenste bacteriën. Zachte vezels dragen bij, nu rust terugkeert in darm en signaalverwerking.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Gestoofde kip, witvis, lever (biologisch of wild)	Ondersteunt herstel zonder belasting; lichte, voedzame eiwitten
Groenten en fruit	Gestoofde sperziebonen, bleekselderij, paddenstoelen (incl. lion's mane), gele kiwi, rijpe mango	Versterken microbioom en zenuwstelsel; leveren antioxidanten en bioactieve stoffen
Koolhydraten	Zoete aardappelen, pannenkoeken van bananen- en kastanjemeel	Lichter verteerbaar, voedt goede bacteriën, levert structuur
Dranken	Kruidenthee met iets meer werking zoals venkel, karwij, tijm; waterkefir	Kalmeert of stimuleert mild; rijk aan antioxidanten
Leefstijl	Matig intensieve beweging, voldoende rust, contact met natuur	Versterkt lichaam, kalmeert zenuwstelsel, verhoogt microbiële diversiteit

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Te belastend	Alles uit fase 1 en 2, kefir, bananen- en kastanjemeel en zoete aardappel uitgezonderd	Andere voeding en prikkels blijven te zwaar; deze nieuwe items worden nu beter verdragen
Overprikkelend	Wisselende dagen, volle agenda, intensieve prikkels	Er is meer draagkracht, maar het zenuwstelsel raakt nog snel uit balans

Fase 4 – Ritme en rust herstellen (4 - 6 weken)

Deze fase versterkt de afstemming. vezels en calcium dragen nu bij, omdat goede bacteriën ze weer omzetten in bruikbare stoffen. Herstel verdiept zich zodra voeding iets toevoegt in plaats van iets vraagt.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Gestoofd grasgevoerd rund-, lams- of hertenvlees, rauwmelkse oude kaas, vette vis zoals zalm, makreel, sardines	Voedt weefsels; rijk aan vetoplosbare vitamines en goed opneembare eiwitten en omega 3
Groenten en fruit	Witlof, bloemkool, broccoli, spruiten, prei, aardappel; frambozen, gekookte verse abrikoos of pruim	Rijk aan vezels, zwavel en antioxidanten; vers bevat minder suikerconcentratie en is lichter verteerbaar
Koolhydraten	Wit zuurdesembrood (lange fermentatie), gekookte aardappelen	Langer verteerbare koolhydraten, voedend zonder piekbelasting
Dranken	Rauwmelkse kefir, activerende kruidenthee zoals rozemarijn of gember	Brengt bacteriën in; lactoferrine in kefir remt schadelijke groei via ijzerbinding
Vetten	Roomboter, ghee, rauwe kokosolie, MCT	Versterken celstructuur en energie
Kruiden	Kurkuma, dille, tijm, koriander, citroenmelisse, rozemarijn, pepermint	Ondersteunen spijsvertering en zenuwstelsel; ontstekingsremmend
Leefstijl	Matige krachttraining, afgewisseld met rust	Versterkt uithoudingsvermogen en spieren zonder overbelasting

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Basisverstoring	Zie basisverstoringende voeding in fase 1.	Belasten het fundament van herstel: vetbalans, darmwand en immuunrust.
Overprikkelend	Prestatiedruk, nachtdiensten, te weinig rusttijd	Ritme herstelt, maar verstoring trekt herstel uit het lood

Fase 5 – Ruimte maken voor afval (8 - 12 weken)

Deze fase activeert de afvoer. Bitterstoffen en beweging brengen stroming zodra de barrières sterk genoeg zijn. Nu signalen helderder doorkomen, kan het lichaam opruimen zonder opnieuw overspoeld te raken.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Orgaanvlees zoals hart en tong	Voedt celvernieuwing en leverfunctie; rijk aan essentiële voedingsstoffen
Groenten en fruit	Mild gefermenteerde rauwe groenten; frambozen, blauwe bessen, gedroogde pruimen of vijgen (beperkt)	Leveren antioxidanten en vezels; ondersteunen spijsvertering en ontgiftiging bij voldoende draagkracht
Koolhydraten	Gekookte kiemrogge, gekookte peulvruchten	Rijker aan vezels, voedend voor herbevolking en energieherstel
Dranken	Kruidenthee met reinigende werking zoals brandnetel, paardenbloem, salie	Bevorderen ontgiftiging en kalmeren het zenuwstelsel
Beweging	Intensievere training, krachtopbouw	Stimuleert circulatie, spieropbouw en afvoer van afvalstoffen
Prikkeltherapie	Sauna, milde koudetraining, infraroodtherapie	Ondersteunt ontgiftiging, versterkt mitochondriën en stressadaptatie
Lichaamswerk	Bindweefselmassage, andere vormen van lichaamsgerichte therapie	Ondersteunt ontlading van spanning; activeert lymfe en doorbloeding

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Basisversturend	Zie basisversturende voeding in fase 1.	Belasten het fundament van herstel: vetbalans, darmwand en immuunrust.
Prikkelend	Zure groenten, pittig eten, citrusvruchten, alcohol	Verhoogt prikkelgevoeligheid; belast slijmvlies
Overprikkelend	Te veel tegelijk: therapieën, reizen, versnellen zonder rust	Het lichaam ruimt op; integratie vraagt rust en regelmaat

Fase 6 – Rust als richtingaanwijzer (4 - 6 weken)

Deze fase verfijnt de regulatie. Complexere voeding versterkt het evenwicht nu herstel niet meer voortdurend gecorrigeerd hoeft. Keuzes passen vanzelf bij wat het lichaam aankan.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Eiwitten	Schaal- en schelpdieren zoals mosselen, kokkels, oesters	Ondersteunen celvernieuwing en immuunfunctie; rijk aan goed opneembare nutriënten
Groenten en fruit	Langer gefermenteerde groenten met meer kruiden	Verhogen microbioomveerkracht; leveren prikkelende, versterkende stoffen
Koolhydraten	Meergranen zuurdesembrood, gekookte spelt	Bieden energie bij intensiever herstel; ondersteunen ritme en darmbacteriën
Dranken	Matcha, milde kombucha, warme dranken zonder cafeïne	Bevorderen regulatie, focus en herstel zonder overbelasting
Beweging	Uitbouw van kracht- en duurtraining	Versterkt spiermassa en zenuwstelsel; mits afgestemd op herstelcapaciteit
Prikkeltherapie	Koudetraining (zoals ijsbaden of zwemmen)	Versterkt mitochondriën en stressrespons; vraagt afstemming.
Lichaamswerk	Ademwerk, lichaamsgerichte therapie	Ondersteunt verwerking van spanning; bevordert zenuwstelselregulatie

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Basisverstoring	Zie basisverstoringende voeding in fase 1.	Belasten het fundament van herstel: vetbalans, darmwand en immuunrust.
Overprikkelend	Leven vanuit 'moeten', prestatiedruk, rigide schema's	Onderbreekt het natuurlijke herstelritme; activeert de stressrespons
Verstoring	Langdurige activatie, continue input, ritmeloze dagen	Herstel is verankerd, maar disbalans sluipst snel binnen bij gebrek aan structuur

Fase 7 – Meebewegen met het leven (continu proces)

Deze fase volgt het ritme van binnenuit. Voeding, rust en beweging sluiten aan bij behoefte en seizoen. Herstel is verankerd – wat past, blijft vanzelf.

Wat herstel voedt	Voorbeelden	Waarom
Voeding	Voeding afgestemd op ritme van de dag en seizoen	Ondersteunt natuurlijke regulatie; volgt signalen van honger, licht en behoefte
Dranken	Dranken afgestemd op behoefte en seizoen zoals warme kruidenthee of koel mineraalwater	Volgen intuïtie en ritme; ondersteunen zonder te sturen of te corrigeren
Beweging	Terug naar normale trainingsniveaus, afgestemd op energieniveau en herstel	Bevordert kracht en flexibiliteit; zonder het zenuwstelsel te overbelasten
Licht	30 minuten zonlicht (UV >3) op onbedekte huid zonder zonnebrand	Stimuleert vitamine D; samen met A, K en magnesium goed voor immuunbalans. Minder linolzuur maakt de huid minder kwetsbaar voor verbranding. Let op met vitamine K-remmers in bloedverduuners.

Wat herstel remt	Voorbeelden	Waarom
Basisverstoring	Zie basisverstoringende voeding in fase 1.	Belasten het fundament van herstel: vetbalans, darmwand en immuunrust.
Verstoppend	Grote hoeveelheden zaden en noten	Ontstekingsbevorderend door linolzuur en belemmeren opname van mineralen
Maskerend	Koffie en alcohol bij vermoeidheid	Onderdrukt signalen van vermoeidheid; belemmert dieper herstel
Overprikkelend	Terugvallen in onregelmaat, structureel over grenzen gaan	Het lichaam stuurt subtiel; negeren van ritme ondermijnt veerkracht

Groenten per fase – bereidingsvorm en geschiktheid

Soort	Bereiding	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4+	Opmerking
Appel en peer (zonder schil)	Gestoofd	⚠	✓	✓	✓	Alleen gestoofd of gepureerd
Aardappel	Gekookt	✗	✗	✗	✓	Resistent zetmeel bij afkoelen
Asperges (wit)	Gestoofd	✗	✓	✓	✓	Wit is milder dan groen
Avocado	Rauw	✗	⚠	✓	✓	Goede vetten en verzacht slijmvliezen
Banaan	Onrijp	✗	⚠	✓	✓	Lager in suiker en licht verteerbaar
Bieten	Gestoofd	✗	⚠	✓	✓	Laag in suiker en licht verteerbaar
Bitter (andijvie, witlof, rucola)	Gestoofd	✗	✗	✗	✓	Bitter en vezelrijk
Bleekselderij	Gestoofd	✗	✗	⚠	✓	Licht bitter, afvoer afvalstoffen
Blauwe bessen	Gestoofd	✗	✗	✓	✓	Rijk aan antioxidanten
Komkommer	Rauw	✗	✗	✗	⚠	Verkoelend en vezelrijk
Kiwi (geel) en mango	Rauw	✗	✗	✗	⚠	Fructose-, vezelrijk (rijp en met mate)
Kool (bloemkool, broccoli, spruit)	Gestoofd	✗	✗	✗	✓	Zwavelhoudend – goed garen
Peulvruchten	Ontveld en gekookt	✗	✗	✗	⚠	Rijk aan antinutriënten
Pompoen	Gestoofd	⚠	✓	✓	✓	Mild en niet vezelrijk
Paddenstoelen	Gestoofd	✗	✗	✓	✓	Mild bereiden, niet rauw
Pittige groenten (prei, ui)	Gestoofd	✗	✗	✗	⚠	Licht prikkelend
Snij- en sperziebonen	Gestoofd	✗	✗	✓	✓	Licht verteerbare vezels
Spinazie	Gestoofd	✗	✗	✗	⚠	Antinutriënten, niet rauw
Suikerrijk fruit (sinaasappel, dadel)	Gedroogd of vers	✗	✗	✗	⚠	Zuur, geconcentreerd zoet vanaf fase 5
Tomaat	Gestoofd	✗	✗	✗	⚠	Antinutriënten en histaminegevoelig
Wortel	Gestoofd	⚠	✓	✓	✓	Zacht en goed verteerbaar
Zaden en noten	Weken	✗	✗	✗	⚠	Veel linolzuur en antinutriënten

Van voeding naar werking

Voeding is meer dan een optelsom van ingrediënten. Hoe iets is klaargemaakt, bepaalt of het lichaam het verdraagt en benut. Door te koken, af te koelen, te fermenteren of langzaam te garen, verandert voeding van vorm — én van werking. Wat eerst belastend was, wordt dan draaglijk.

Antinutriënten

Sommige planten dragen beschermstoffen die het lichaam eerst moet verzachten. Fytinezuur, lectines, oxalaten – ze binden mineralen, irriteren de darmwand of remmen opname. Hun scherpste vraag om zachtheid waardoor het lichaam ze beter kan verteren:

- Weken, pellen of fermenteren van bonen, granen, zaden en noten vermindert fytinezuur en lectinen
 - Koken van peulvruchten en aardappels breekt lectinen, enzymremmers en natuurlijke gifstoffen deels af
 - Fermenteren van groenten breekt verder af en voegt gunstige bacteriën en enzymen toe voor de spijsvertering
-

Glutenvrije meelsoorten zonder antinutriënten en linolzuur

Sommige meelsoorten zijn van nature lichter verteerbaar en beter geschikt bij herstel. Ze vormen een milde basis voor pannenkoeken, wraps of baksels:

- **Bananenmeel** – Rijk aan resistent zetmeel, neutraal van smaak en geschikt voor zoet of hartig.
- **Kastanjemeel** – Lichtzoet en veelzijdig in gebruik, prettig bij lichte maaltijden.
- **Kokosmeel** – Vezelrijk en luchtig, geschikt als onderdeel van beslag.
- **Cassavemeel** – Neutraal van smaak, goed kneedbaar en breed toepasbaar.
- **Rodelinzenmeel** – Hartig en zacht van structuur, ideaal voor pannenkoeken of platbrood.
- **Tijgernotenmeel (chufameel)** – Natuurlijk zoet, romig van smaak en licht verteerbaar.

Fermenteren

Tijdens fermentatie zetten bacteriën voeding om: harde structuren worden zachter, scherpe smaken milder. Het resultaat is vaak beter verteerbaar. Zuurkool, kefir en gefermenteerde wortel bevatten al voorverteerde elementen – alsof een deel van het verteringswerk al gedaan is.

Wat het brengt:

- Lichtere vertering
- Levende bacteriën die het lichaam ondersteunen
- Rust voor een prikkelbare darm (in de juiste fase)
- Bouwstenen voor een veerkrachtig microbioom

Hoe: Groenten in kleine stukken snijden en onderdompelen in een zoutoplossing van 2–3%. In een glazen pot met deksel (zoals een Fido-wekpot), onder vocht, enkele dagen laten staan bij kamertemperatuur. Geur en smaak vertellen wanneer het klaar is. Daarna koel bewaren.

Stoven

Op laag vuur, in vet of vocht, in een gesloten pan. Deze manier van garen maakt taaie structuren zachter. Deze bereidingswijze is vriendelijk voor het lichaam én kalmerend voor het zenuwstelsel.

Waarom het helpt:

- Maakt voeding zachter en vriendelijker voor de darm
- Brengt smaken en voedingsstoffen samen
- Voedt het bindweefsel met gelatine en mineralen
- Ontlast de spijsvertering, vooral bij kwetsbaarheid

Hoe: Langzaam, op laag vuur, met voldoende tijd. Groenten, botten of orgaanvlees komen in deze vorm tot hun recht. Niet in haast — maar in ritme

Fermenteerbare vezels

Niet alle vezels en zetmeel worden in de dunne darm verteerd. Sommige bereiken de dikke darm, waar ze dienen als voeding voor bacteriën. Die zetten ze om in korteketenvezuren, zoals acetaat, propionaat en butyraat – stoffen die het lichaam kalmeren, voeden en herstellen. In combinatie met verzadigde vetten, zoals ghee of roomboter van grasgevoerde dieren, worden deze vezels langzamer afgebroken. De energie komt geleidelijk vrij, bacteriën worden gelijkmatig gevoed en het lichaam blijft in balans.

Groep	Vetzuur	Doelorgaan	Werking
Resistent zetmeel uit groene bananenmeel (onverhit), afgekoelde aardappels of rijst (ook na opwarmen)	Butyraat	Darmwand	Versterkt darmcellen, sluit open verbindingen, vermindert ontsteking
Zachte vezels uit (gestoofde) groenten en fruit zoals wortel, pompoen, courgette, appel, peer of bessen	Acetaat	Hersenen en zenuwstelsel	Ondersteunt breinenergie, helpt bij verzadiging en prikkelverwerking
Groenten met inuline en oplosbare vezels zoals asperges, witlof, prei, ui, knoflook en cichoreiwortel	Propionaat	Lever en stofwisseling	Helpt bij suikerregulatie, vermindert vetopslag, ondersteunt verbranding
Polyfenolen uit specerijen of bessen zoals framboos, blauwe bes, matcha, kaneel, kurkuma	Indirect alle drie	Microbioom als geheel	Bevorderen groei van vetzuur producerende bacteriën, temperen ontsteking