



Tips om de weerstand te versterken

1. Dagelijks gezond en gevarieerd eten

- Dagelijks veel groenten
- Dagelijks 1 – 2 stuks fruit
- Maak gebruik van volkorenproducten (volkoren pasta, zilvervliesrijst en volkorenbrood)
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Maak gebruik van zuivelproducten zoals yoghurt, kwark en kaas
- Maak gebruik van vloeibare smeer- en bereidingsvetten zoals olijfolie, zonnebloemolie, tahin en avocado
- Dagelijks voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

2. Dagelijks voldoende groenten eten (Niet één groente bevat alle voedingsstoffen uit groente die je nodig hebt. Daarom: varieer volop met groente).

- Dagelijks minimaal 250g groenten eten.
- Je kun je dagelijkse porties groente makkelijk spreiden over de dag. Denk aan reepjes paprika of plakjes komkommer op brood, snacktomaatjes of wortels onderweg, een salade bij de lunch, restjes groente door je omelet en natuurlijk gewoon bij het avondeten.
- Groente kun je op vele manieren klaarmaken: rauw, koken, stomen, bakken, wokken, grillen, pureren. Zo maak je groenten eten nog gevarieerder.
- De vezels in groenten zijn belangrijk voor gezonde darmen, waar 80% van je immuunsysteem zit.

3. Voldoende water drinken: Voor ongeveer 60% bestaat een mens uit water. Je verliest water onder andere door te plassen en te zweten. Door te plassen voer je afvalstoffen af en met zweten blijf je netjes op temperatuur. Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand.

- Dagelijks 1.5 – 2 liter drinken
- Kraanwater heeft veel pluspunten: geen calorieën, goedkoop, goed voor het milieu, makkelijk mee te nemen en overal verkrijgbaar.
- Voeg eventueel munt, citroen of gember toe
- Groene of zwarte thee
- Koffie (filterkoffie)

4. Dagelijks bewegen/sporten: Dagelijks bewegen/sporten helpt om de weerstand te versterken door de aanmaak van meer witte bloedcellen.

Dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen/sporten. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of joggen.

5. Dagelijks voldoende daglicht (zonlicht): Daglicht (zonlicht) zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Vitamine D is een essentiële vitamine voor ons immuunsysteem.

- dagelijks 15 – 20 minuten in daglicht (zonlicht)
Vitamine D zit van nature in vette vis, zoals haring, zalm en makreel.

6. Dagelijks voldoende slapen: Regelmaat in je leven helpt enorm om je weerstand op peil te houden en te versterken. Ontdek wat je lichaam nodig heeft om uit te rusten en houdt de ritme vast.

- Probeer 8 uur achter elkaar nachtrust aan te houden

7. Vermijd stress: Stress heeft negatieve effect op ons weerstand. Vermijd stress zoveel mogelijk door middel van bewegen (wandelen), sporten, lezen, muziek te luisteren, muziek instrumenten bespelen, yoga of creatieve bezigheden.

8. Zorg voor hygiëne: Alles wat we aanraken vergroot de kans op verspreiden van bacteriën en virussen. Deze bacteriën en virussen hebben een negatieve effect op onze weerstand. Het is daarom belangrijk om Hygiënemaatregelen te nemen:

- Was de handen na contact met desinfecterende zeep of gel;
- Gebruik papieren doekjes;
- Nies en hoest in de elleboog;
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze direct na gebruik weg;
- Schud tijdelijk geen handen om eventuele verspreiding te voorkomen;
- Raak zo min mogelijk uw eigen gezicht aan, met name de ogen, neus en mond.

Boost je weerstand met voeding

Door gezonde voeding krijg je alle belangrijke stoffen binnen die je nodig hebt om je lichaamscellen gezond en in balans te houden. Met een sterke weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën/virussen en herstel je sneller bij ziek zijn. Hieronder een aantal voorbeelden om te eten om je weerstand een boost te geven:

- Kaneel
- Kruidennagels
- Gember
- Kurkuma (Geel wortel)
- Anijszaad
- Venkel
- Tijm
- Mosterd (zaad)
- Munt
- Cranberries
- Steranijs
- Cayennepeper
- Citroengras
- Rozemarijn
- Kardemom
- Champignons
- Basilicum
- Koriander
- Peterselie
- Thee met citroen & Gember (eventueel honing)
- Knoflook & Uien
- Broccoli
- Kool (Wit, Rood of Chinese kool)
- Bladgroenten
- Spinazie
- Bessen (Bosbessen, blauwe bessen, bramen en frambozen)
- Pitten (zonnepitten & pompoenpitten) & Zaden (gebroken lijnzaad, Chiazaad & Sesamzaad)
- Noten (Walnoten, Paranoten & Amandelen)
- Olijfolie & olijven (Vitamine E)
- Voldoende eiwitten (Eiwitten worden gezien als de bouwstenen van je lichaam en spelen ook een grote rol in je immuunsysteem. Eiwitten zijn nodig om antistoffen aan te maken.

Het coronavirus (COVID-19) & Diëtistenconsult

Vanwege de ontwikkeling rondom het coronavirus hebben we voor de veiligheid besloten om een aantal maatregelen te ondernemen. We hebben volle begrip voor het feit dat u misschien twijfelt om naar uw afspraak te komen in verband met het risico op coronavirus. Daarom willen wij u graag informeren over de maatregelen die we zullen nemen op de praktijk. Wij volgen de adviezen van het RIVM op de voet, wanneer deze worden aangepast zullen we indien nodig ook onze maatregelen aanpassen.

- Wij vragen u vriendelijk om thuis te blijven mits u geen verkoudheids- of griepklachten of koorts heeft. Het consult kan omgezet worden in een telefonische/video/mail consult (voorkeur 24 uur van te voren laten weten).
- Heeft u geen griepverschijnselen, luchtweg- of verkoudheidsklachten, maar wilt u toch liever thuis blijven? Het consult kan omgezet worden in een telefonische/video/mail consult (voorkeur 24 uur van te voren laten weten).
- Voor de veiligheid hebben we besloten om voorlopig alle huisbezoeken aan ouderen en kwetsbaren te schorsen, eventueel kan er een telefonische/video/mail consult van gemaakt worden. Daarnaast zullen wij alle consulten van de kwetsbare cliënten die normaliter onze spreekuren bezoeken omzetten naar een telefonische consult.

Twijfelt u of u naar de consult kunt komen of wilt u komen? Neem dan telefonisch contact op met de praktijk.

Hartelijke groet,

FitFood Diëtistenpraktijk

T 020-2600028

E office@fitfood.info

W www.fitfood.info

Aanwezig: Maandag t/m vrijdag