

Online Cursus Orthomoleculaire Voeding

Orthomoleculaire Voeding

Voeding
Suppletie



Nasiagwerk

ADH versus ODH

Hieronder vind je een lijstje met voorbeelden met de verschillen tussen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en de optimale dagelijkse hoeveelheid.

Ter info: Het omrekenen van μg naar IE doe je door het aantal μg met 40 te vermenigvuldigen. Zo is $25 \mu\text{g} \times 40$ omgerekend 1.000 IE.

Vitamine A

ADH: 880 μg – ODH: 20.000-25.000 IE

Vitamine B6/pyridoxine

ADH: 2 mg – ODH: 10-500 mg

Vitamine B11/foliumzuur

ADH: 400 μg – ODH: 400-5000 μg

Vitamine B12/adenosylcobalamine, methylcobalamine

ADH: 1 μg – ODH 10-1000 μg

Vitamine C

ADH: 60 mg – ODH: 250 – 16.000 mg

Vitamine D

ADH: 5 μg – ODH: 400 – 3000 μg

Calcium

ADH: 800 mg – ODH: 800-1500 mg

Magnesium

ADH: 300 mg – ODH: 400 – 1000 mg

IJzer

ADH: 14 mg – ODH: 10-40 mg

Zink

ADH: 15 mg – ODH: 15-100 mg

Essentiële eiwitten

Hieronder vind je een lijst met essentiële eiwitten en hun bronnen.

Histidine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, pinda, sesamzaad, tarwekiemen

Isoleucine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, noten, zaden, bonen, eieren, zuivel, soja

Leucine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, noten, kaas, bonen, mais, soja, tarwe

Lysine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, avocado, havervlokken, noten, zaden, peulvruchten

Methionine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, zuivel, noten, pompoenpitten, soja, paranoten, linzen, avocado

Fenylalanine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, zuivel, noten, peulvruchten, haver, soja

Threonine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, zuivel, peulvruchten, noten, zaden, havervlokken, tarwe

Tryptofaan

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, bananen, chocolade, pinda's, pruimen, pompoenpitten, sesamzaad

Valine

Vis, schaal- en schelpdieren, eieren, gevogelte, vlees, cashewnoten, sesamzaad, amandelen, peulvruchten, soja

Vitaminen en mineralen en voedingsbronnen

Vitaminen

Vitamine A – Retinol: vis, zuivel, boter, eieren

Betacaroteen: wortel, zoete aardappel, abrikozen, donkere bladgroenten, mandarijnen

Vitamine B1 – Thiamine: granen, gevolgelte, noten, peulen, melk, groenten, bruine rijst

Vitamine B2 – Riboflavine: eieren, vlees, groene thee, groene bladgroenten, tomaten, melk

Vitamine B3 – Nicotinezuur, niacine, niacinamide: vis, vlees, groenten, aardappelen, lever, eieren, zonnebloempitten, erwten, avocado

Vitamine B5 – Panthotheenzuur: eieren, vlees, volkorenproducten, noten, lever

Vitamine B6 – Pyridoxine, P-5-P: bananen, eieren, peulvruchten, zonnebloempitten, groenten (kolen)

Vitamine C – Ascorbinezuur: groenten, fruit, citrusfruit, paprika, spruitjes, aardappelen

Vitamine D – Cholecalciferol: vis, schaal- en schelpdieren, boter, ei, zuivel

Vitamine E – D-alfa-tocoferol: noten, groene bladgroenten, zonnebloempitten, pinda's, boter, plantaardige oliën

Vitamine K- fylloquinon (K1), menaquinon (K2): groene bladgroenten (boerenkool), zeewier producten, kelp, groene thee, tomaten, eieren

Mineralen

Borium – Boron (B): appels, peren, pruimen, peulvruchten, tomaten

Calcium – (Ca): groenten, noten, zaden, wortelen, zuivel, peulen, tofu

Chloor – chloride (Cl): zout, zeewier, vis, olijven, aardappelen, tomaten, groente en fruit, kokos, eieren

Chroom – chromium (Cr): vis, schaal- en schelpdieren, vlees, mosselen, paddenstoelen, eieren, volkorenproducten

Fosfor – (P): noten, vis, vlees, kaas, soja, volkorenproducten, melk

Fluor – fluoride (F): vis, thee, granen

Jodium (I): schaal- en schelpdieren, vis, zeewier, kelp, zuivel

Kalium – potassium (K): bananen, groente en fruit, noten, aardappelen

Koper (Cu): schaal- en schelpdieren, vis, noten, peulvruchten, orgaanvlees, eieren, stroop

Magnesium (Mg): groene bladgroenten, chocolade, vis, bruine rijst, peulvruchten, zaden, pitten, noten, avocado's, algen

Mangaan (Mn): noten, groenten, lever, wortelen, thee, rijst, vis, vlees, volkorenproducten

Molybdeen (Mo): eieren, lever, peulen, boekweit, volkorenproducten, melk

Natrium (Na): zout, vis, schaal- en schelpdieren, wortelen, groenten, artisjok, spek

Selenium – seleen (Se): schaal- en schelpdieren, vis, paranoten, vlees

Silicea – silica (Si): champignons, haver, rijst, bananen, rozijnen, volkorenproducten

Vanadium (V): peterselie, radijs, komkommer, sla, olijfolie en andere plantaardige oliën

Zink (Zn): schaal- en schelpdieren, vis, ei, noten, zaden, vlees, oesters, volkorenproducten, biergist

Glycemische index voeding

| | |
|------------------|------|
| Groene groenten | < 15 |
| Pinda | 15 |
| Pure chocolade | 20 |
| Rauwe wortel | 30 |
| Volle yoghurt | 35 |
| Bonen | 40 |
| Zilvervliesrijst | 50 |
| Volkorenbrood | 50 |
| Banaan | 60 |
| Cornflakes | 85 |
| Chips | 90 |
| Friet | 95 |
| Bier | 110 |

Zuur-baseoverzicht voeding

Zuuroverschot = -

Basenoverschot = +

| | |
|--------------|------|
| Aardappelen | + 9 |
| Abrikozen | + 50 |
| Amandelen | - 1 |
| Ananas | + 1 |
| Andijvie | + 14 |
| Appelen | + 2 |
| Artisjok | - 5 |
| Avocado | + 11 |
| Augurk | + 39 |
| Banaan | + 6 |
| Bosbessen | + 9 |
| Bier | - 9 |
| Bieten | + 19 |
| Boerenkool | + 10 |
| Brandnetel | + 10 |
| Broccoli | + 4 |
| Bruine bonen | - 4 |
| Cacao | - 5 |
| Citroen | + 19 |
| Dadels | + 8 |
| Druiven | + 3 |
| Eieren | - 25 |
| Gehakt | - 20 |
| Haring | - 3 |
| Haver | - 10 |

| | |
|--------------|------|
| Hazelnoot | - 2 |
| Kersen | + 19 |
| Kip | - 25 |
| Knolselderij | +39 |
| Kaas | - 10 |
| Koffie | - 8 |
| Komkommer | + 30 |
| Kool (witte) | + 10 |
| Kruiden | + 5 |
| Kwark | + 3 |
| Mayonaise | - 42 |
| Melk | + 5 |
| Olijven | + 39 |
| Paling | - 30 |
| Paprika | + 5 |
| Peren | + 3 |
| Prei | + 5 |
| Roomboter | + 2 |
| Rundvlees | - 25 |
| Rijst | - 15 |
| Selderij | + 12 |
| Sla | + 15 |
| Soja | - 20 |
| Spek | - 50 |
| Spinazie | + 25 |
| Tarwe | - 8 |
| Theebladeren | + 50 |
| Tomaten | + 13 |

| | |
|---------------|-----|
| Volkorenbrood | - 9 |
| Yoghurt | - 2 |
| Wijn | - 3 |
| Zalm | - 3 |

Orthomoleculair suppletie advies

Hieronder vind je voorbeelden van hoe een orthomoleculair suppletie advies eruit zou kunnen zien bij veelvoorkomende aandoeningen en klachten.

Vooraf enkele belangrijke opmerkingen:

1. Ga bij klachten naar de huisarts.
2. Het suppletie advies is mogelijk niet volledig.
3. Je ziet een weergave van mogelijke opties. Je hoeft niet de hele lijst in te zetten.
4. Het van essentieel belang klachten het hele plaatje te bekijken en het 'geheel' te behandelen.
5. Suppletie geeft alleen een zetje de goede kant op.
6. Let op interacties van supplementen met medicatie, raadpleeg je arts of apotheker.
7. In geval van aandoeningen of onderliggend lijden, raadpleeg altijd je arts.
8. De meeste supplementen zijn niet toegestaan tijdens zwangerschap.
9. Kies altijd voor een goed orthomoleculair merk.
10. Houd je aan de aanbevolen doseringen zoals vermeld staat op de verpakking.
11. Slik supplementen 6 tot maximaal 12 weken. Stop dan tijdelijk of wissel af met een ander supplement.
12. Goede orthomoleculaire merken geven uitgebreide instructies op hun websites. Lees dit goed. Hier vind je ook informatie over eventuele bijwerkingen.

Allergieën en intoleranties

- Ribes Nigrum
- Actief B complex
- Vitamine C
- Zink
- Omega-3-vetzuren
- Vitamine D
- Probiotica

Artrose

- Glucosamine en chondroïtine
- MSM
- Vitamine C en E
- Omega-3-vetzuren
- Boswelia
- Curcuma Longa
- Astaxanthine

Blaasontsteking:

- Vitamine C
- D-Mannose
- Cranberry
- Probiotica

Candida Albicans:

- Complexpreparaten met bijv. caprylzuur, Pau d'Arco, knoflookextract of berberine
- Detox preparaten met bijv. chlorella, mariadistel of curcuma longa
- Pre- en/of probiotica
- Vitamine C en zink

Corona:

- Preventief vitamine D3 (+ vitamine K2)
- Zinkmethionine
- Vitamine C
- Lactoferinne
- Cordyceps
- Quercitine
- Probiotica
- L-Glutamine

Prikkelbare darm syndroom:

- Probiotica
- Zinkmethionine
- Levertraan en /of vitamine D
- L-Glutamine
- Vitamine C
- Lactoferrine

Obstipatie:

- Psylliumvezels (theelepel)
- Gebroken lijnzaad
- Prebiotica (voorzichtig bij overgevoeligheden)
- Probiotica

Eczeem:

- Ribes Nigrum
- L-Glutamine poeder
- Probiotica
- Vitamine D
- Lactoferrine

- Mariadistel
- Omega-3-vetzuren

Griep:

- Vitamine C
- Zinkmethionine
- Propolis
- Echinacea purpurea (Rode zonnehoe)

Koortslip

- Vitamine C
- Zink
- L-Lysine
- Astragalus membranaceus

Hoge bloeddruk

- Omega-3-vetzuren
- Co-enzym Q10
- Magnesium
- Knoflook
- Kalium

Slaapproblemen

- Actief B complex
- Magnesiumbisglycinaat
- Vitamine C
- L-tryptofaan, 5 HTP (*Griffonia simplicifolia*)
- Melatonine zuigtablet (niet na middernacht)
- L-Glycine
- Valeriaan
- Ashwagandha

Stress

- Multivitaminen- en mineralencomplex afgewisseld met een actief B complex
- Magnesiumcitraat bij spierkrampen
- Magnesiumbisglycinaat bij mentale onrust
- Ashwagandha of Rhodiola
- Vitamine C
- Eventueel extra eiwitten (proteïne poeder)

Prostaatvergroting

- Lycopeen
- Omega-3-vetzuren

- Selenium
- Zink
- Saw Palmetto
- Curcuma Longa

Eisen goede multivitamine preparaat

- Natuurlijke grondstoffen
- Vrij van GMO, lactose, gist, zout, gluten, synthetische geur-, kleur-, smaakstoffen en conserveringsmiddelen
- Donkere beschermende verpakking
- Goed opneembare mineraalverbindingen zoals (bijv. magnesiumcitraat, malaat, bisglycinaat)
- Niet te hoog gedoseerd
- B-vitaminen in verschillende doseringen op elkaar afgestemd (dus niet alle B-vitaminen 50 mg)

Adviezen bij het gebruik van supplementen

Lees dit zorgvuldig door voordat je start met de inname van voedingssupplementen.

Soms zijn supplementen gecontra-indiceerd bij bepaalde aandoeningen. Heb je een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met je arts.

In geval van zwangerschap alleen supplementen gebruiken die geschikt zijn voor zwangere vrouwen.

Wees zeer voorzichtig met medicatie bij lever- of nieraandoeningen. Raadpleeg je arts.

Let op interacties met medicatie (zie lijst bij materialen).

Gebruiken kruiden in supplementvorm (bijv. curcuma, oregano etc.) niet langer dan 6 weken. Dan 6 weken stoppen of afwisselen met een ander kruid.

Kruiden in supplementvorm (bijv. berberine) kunnen licht bloeddruk verlagend zijn. Pas dus op met de inname van kruiden bij een lage bloeddruk. Bouw langzaam op.

Gebruik B vitaminen bij voorkeur in een complex. B-vitaminen werken nauw samen. Kies altijd voor een preparaat met actieve B vitaminen. Dit staat op de verpakking. Bijvoorbeeld een actief B complex.

B vitaminen niet langer dan 6 weken aaneengesloten slikken. Dan stoppen of bijvoorbeeld maximaal 3 x per week. In verband met stapeling van B vitaminen.

Pas op met hoge doseringen vitamine B (meer dan 25mg). Wissel een multivitaminenpreparaat en een vitamine B complex bij voorkeur af om stapeling van B vitaminen te voorkomen.

B vitaminen kunnen de lever activeren. Pas op bij acne bijvoorbeeld. Bouw het langzaam op.

Gebruik supplementen, tenzij anders aangegeven, bij de maaltijden.

Houd je altijd aan de aanbevolen doseringen op de verpakking.

Sommige voedingssupplementen, zoals probiotica, kunnen in het begin van klachten geven (denk aan opgeblazen gevoel). Bouw het daarom langzaam op.

Vet oplosbare vitaminen innemen met voeding met vet.

Omega 3 vetzuren innemen bij de eerste maaltijd met vet.

Geen spijsverteringsenzymen bij pancreatitis.

Gebruik altijd hoogwaardige merken van voedingssupplementen (zie lijst materialen).

Lijst met interacties en contra-indicaties

Supplementen kunnen interacties geven met medicatie. Bijv. supplementen ter ondersteuning van de lever kunnen ertoe leiden dat medicatie sneller ontgift wordt.

Ben je onder behandeling bij een arts en wil je supplementen gaan gebruiken? Bespreek dit eerst met je arts.

Onderstaande lijst is niet volledig

Raadpleeg bij twijfel je arts of apotheker

Vitamine D is gecontra-indiceerd bij granulomatose ziektebeelden zoals Sarcoidose.

Voorzichtigheid met vitamine D bij hypercalciëmie, hypercalciurie, nefrolithiase, nefrocalcinose, ernstige nierfunctiestoornissen, hyperparathyreoïdie, pseudohypoparathyreoïdie, hypervitaminose D.

Let op met vitamine D bij calciumregulerende medicijnen.

Pas op met omega 3 vetzuren bij bloedverdunners.

Pas op met curcumine bij galstenen of bloedingsneigingen.

Probiotica kan in geval van een leaky gut leiden tot een verhoogde immuunsysteem stimulatie. Pas dus op bij auto-immuunaandoeningen.

Vitamine C niet innemen bij een verhoogd risico op nierstenen.

Vitamine C kan de opname van ijzer, zink en chroom verhogen. Het verlaagt daarentegen de opname van koper, vitamine B12 en natriumseleniet.

Pas op met L-Glutamine bij epilepsie en leverfunctie stoornissen.

Pas op met vitamine K bij bloedverdunners.

Geen spijsverteringsenzymen bij panceatitis.

Zink op een lege maag kan maagklachten geven.

Tijdens zwangerschap alleen supplementen voor geschikt zwangere vrouwen gebruiken.

Geen levertraan (vitamine A) tijdens de zwangerschap.

Prebiotica kan de bloedglucose verlagen. Voorzichtigheid geboden bij gelijktijdig gebruik antidiabetica.

Berberine kan licht bloeddrukverlagend zijn. Pas dus op bij een lage bloeddruk.

Hoogwaardige merken voedingssupplementen

Nederlands/Vlaamse orthomoleculaire merken

Hieronder vind je voorbeelden van merken van hoogwaardige voedingssupplementen, waar ik goede ervaringen mee heb en je ook korting kunt ontvangen. Deze merken worden veel gebruikt door orthomoleculair therapeuten en zijn qua prijsstelling en kwaliteit min of meer gelijk.

Bonusan

www.bonusan.nl

Dit is een van mijn favoriete merken. Ik heb helaas geen kortingscode voor bestellingen bij Bonusan. Wel kan ik een kortingsaccount voor je aanvragen. Mocht je hier interesse in hebben, stuur dan een mailtje naar info@evelynprinsen.nl of via het contactformulier op mijn website Boost Your Mood.

Vitals

www.vitals.nl

Kortingscode: boost

Nutriphyt

www.nutriphyt.nl

Kortingscode: NUTRI-28559

Cellcare

www.cellcare.nl

Kortingscode: BYM

Overige goede merken

Orthica

NOW/Vitortho

Vitakruid

AOV