

Logo

Ton Windgassen, complementair arts

De Parelvisserlaan 78

1183 RN Amstelveen

Tel. 020-6476759

Mob. 06-24696631

Fax 084-7131670

Telefonisch spreekuur:

Werkdagelijks van 19.00 – 20.30 uur via mobiel

Aanbevolen voeding

Hoofdpunten:

- Zo weinig mogelijk suiker in de voeding
- Geen toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen in voedingsmiddelen
- Vermijden van schimmels en gisten

Koolhydraten:

Toegestaan zijn:	Verboden zijn:
Gistvrij brood, zuurdesembrood, van meel van tarwe / rijst, quinoa, boekweit, mais	Gewoon brood, toast, beschuit, etc. waarin gist zit Geraffineerde koolhydraten
Zilvervliesrijst, quinoa, boekweit, maïs, etc	Alle geraffineerde suikers
Gekookte aardappelen	Zetmelen (witmeelproducten), etc.

Maximaal 5 zuurdesemboterhammen per dag. Mag vervangen worden door overeenkomende hoeveelheden zilvervliesrijst of andere granen. Denk b.v. aan rijstwafels, roggebrood, etc.

Mogelijkheden voor broodbeleg:

Toegestaan zijn:	Verboden zijn:
Rookvlees, rosbief, kipfilet, sardientjes, tonijn, zalm	Alle 'bewerkte' vleessoorten
Zeer jonge kaas	Worstsoorten
Jonge kaas b.v. Edammer met mate: Kaaskorsten breed afsnijden i.v.m. schimmels	Oude en belegen kaas
Hüttenkäse, Feta (geit), Mozzarella (buffel)	Zoetigheid, ook jam zonder extra suiker
Ei	Kant en klaar broodbeleg
Tomaat	
Rauwkost	
Notenpasta reformwinkel, reform mayonaise	

Algemeen:

Toegestaan zijn:	Verboden zijn:
Voldoende rauwkost, indien verdraagbaar 1) vooral groente met veel vezels en weinig koolhydraten	Alle schimmelhoudende producten (schimmelkaas, champignons, etc.)
Sla, andijvie, worteltjes, radijs, komkommer, etc 2)	
Maximaal 3 stuks fruit per dag. Liefst zuur fruit, maar in principe mag alle fruit, behalve →.	Druiven
Zalm, tonijn en sardientjes uit blik (alles naturel)	
Vis (vooral vette vis) Geitenvlees Kip Lamsvlees Rundvlees Schapenvlees	Varkensvlees Kalfsvlees

Biogardeproducten, alle soorten met 'Bio' ervoor: Biogarde kwark Biogarde yoghurt Vifit naturel	Gewone melk, karnemelk of melkproducten
Eieren onbeperkt, vooral zacht gekookt of gepocheerd	
Noten, alle soorten behalve →	Pinda's
Maïschips, aardappelchips, olijven, pesto	
Zoetstof zoals Nutrasweet en Candarel, met mate	Suiker en suikerhoudende producten
Gebak gemaakt van bladerdeeg met b.v. appel	Kant en klaar gebak
Budwigpap (Biogarde yoghurt/kwark met gekneusd lijnzaad en lijnzaadolie)	
Citroensap	Azijn
Lavas (blaadjes van de Maggiplant)	Maggi, Maggiblokjes (=gist)
Tahoe/tofu, shii-take	Alle verdere gisthoudende producten

- 1) Als u een gevoelige maag heeft met kleine hoeveelheid rauwkost beginnen en geleidelijk hoeveelheid opvoeren
- 2) Groente en fruit zo mogelijk schillen, anders in ieder geval goed was i.v.m. bestrijdingsmiddelen

Dranken:

Toegestaan zijn:	Verboden zijn:
Alcohol: alleen droge witte of rode wijn, maximaal twee glazen	Veel koffie, meer dan 3 koppen per dag
Groene thee en kruidentheeeën	
Sojamelk <i>zonder suiker</i>	
Water en mineraalwaters, met/zonder koolzuur 3)	
Sap van niet zoete vruchten, of (sterk) verdund vruchtensap, zoals diksap	Fruitsappen, fruit moet lever gegeten dan gedronken worden
Seven Up light 3)	
Groentesappen	
Koffie, tot 3 koppen per dag	

- 3) Alleen indien het koolzuur geen langdurige gasvorming veroorzaakt.

Voedingsmiddelen die suiker bevatten:
Witte en bruine suiker
Honing en honingsiroop
Stroop en melasse
Ahornsiroop, mout en gerstemoutstroop
Jam, met inbegrip van 'zonder toevoeging van suiker'. 'Fruitbeleg' (natuurwinkel) mag met mate
Chinese sauzen en zoetzuur
Gebak en koekjes
IJs en pudding
Chocolade en andere zoetigheden
Mousserende dranken en vruchtensappen; de meeste koolzuurhoudende limonades
Alle producten met op het etiket de vermelding: graansiroop, dextrose, fructose, glucose, maltose, sucrose en suiker. Als de smaak duidelijk zoet is, kan het product beter vermeden worden.
Pindakaas (behalve soorten zonder suiker uit de reformwinkel)
Sommige kant en klaar voedingsmiddelen bevatten ook suiker b.v. soep uit blik, pasteien, etc.
Sommige medicijnen, vooral sommige hoestdrankjes
Gedroogde vruchten bevatten heel veel natuurlijke suikers
Men dient voorzichtig om te gaan met alles wat een zoete smaak heeft, tenzij het voor diabetici bedoeld is

