

Chronische pijn verlichten met de juiste voeding¹



Er is een relatie tussen het eten van suiker en chronische pijn.



Eet zo min mogelijk bewerkte producten.



Eet geen bewerkt vlees en bewerkte producten zoals paté of salami, die bevatten suikers.



Eet liever geen geraffineerde granen zoals witte pasta of rijst. Kies volkoren varianten.



Kies altijd ongezoete producten of producten die 100% natuurlijk zijn, zonder E-nummers.



Vervang bewerkte dranken zoals frisdrank door water of (kruiden)thee.



Voorkom uitdroging, want dit wordt gelinkt aan chronische pijn.

Hoe je met eten je lichaam kan helpen



Eet veel groenten, fruit, noten, peulvruchten en volkoren of volle granen.

Deze werken ontstekingsremmend en zijn goed voor een gezonde darmflora.



Je komt makkelijk aan 250 gram groente, als je er bij elke maaltijd de helft van je bord mee vult. Neem een stuk fruit als gezond tussendoortje of als dessert.



Probeer ongeveer 2 liter water per dag te drinken.



Vervang verzadigde voor onverzadigde vetten en kies voor vette vis. Deze bevatten veel omega 3-vetzuren, die helpen om ontstekingen te verminderen.



Ook diepvriesgroenten en -fruit hebben goede voedingswaarden.



Als vet zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat het vaak veel onverzadigd vetten en is het een betere keuze. Dus liever olijfolie of zonnebloemolie dan kokosvet of roomboter.



Eet liever een paar keer per week zeevruchten of gevogelte, en af en toe rood vlees.

1) Ömer E. et al. Nutritional Neuroscience, 2022; 25(10):2195-2217

Deze adviezen zijn opgesteld door Arturo Quiroz Marnef. Hij is als onderzoeker verbonden aan VU Brussel en Pain in Motion en onderzoekt verbanden tussen voeding en chronische pijn.