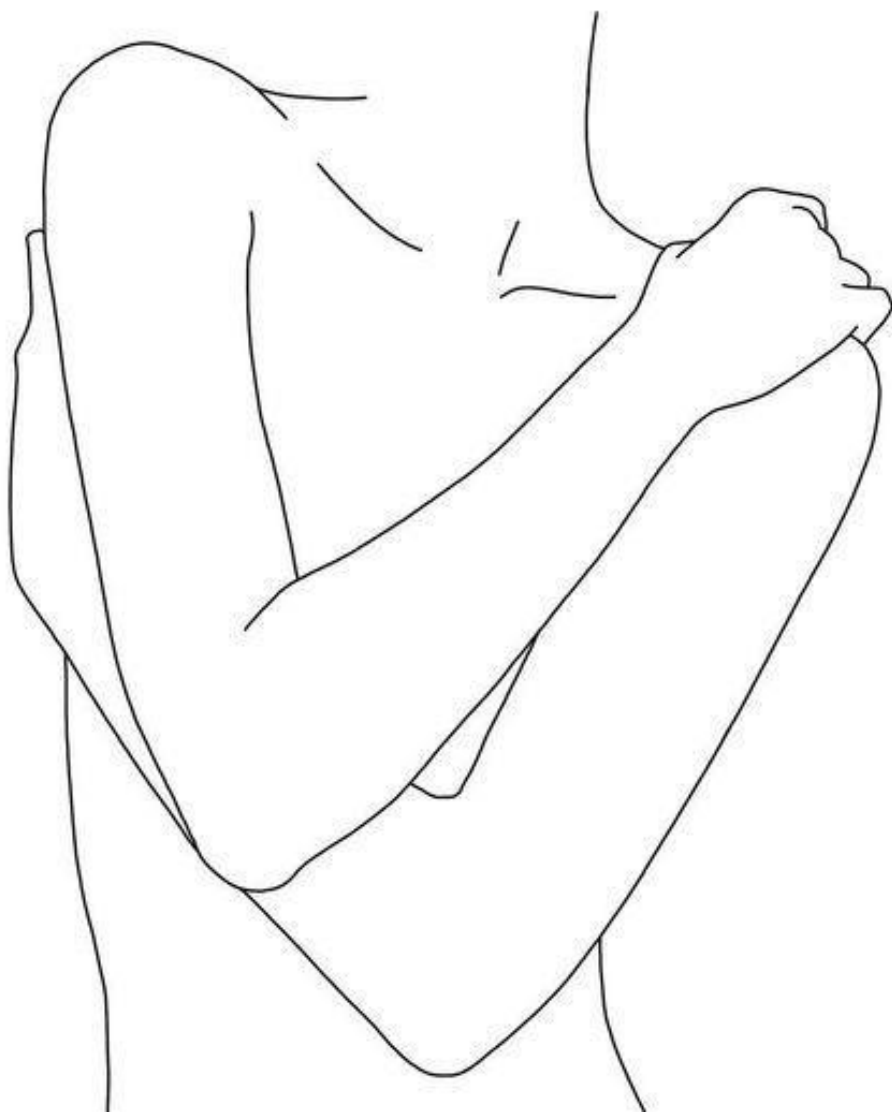




Huid vriendelijke maaltijden en supplementadvies

Geschreven door Melissa Mendel
Geïnspireerd door Jara Dijkstra
en Joep Rovers





Inleiding

Onze huid vertelt ons vaak meer dan we denken. Ze is niet alleen ons grootste orgaan en onze bescherm laag naar de buitenwereld, maar ook een spiegel van wat er binnenin ons gebeurt. Zoals je weet komen klachten zoals eczeem zelden alleen van buitenaf; vaak spelen stress en onverwerkte emoties, de darmen, het immuunsysteem en de leefstijl een grote rol.

Tijdens het Eczeem Traject heb je al veel zelf onderzoek gedaan: innerlijk lichaamswerk en gewerkt aan bewustwording. Je bent beter gaan begrijpen wat jouw huid je wil vertellen en je leert hier stap voor stap naar te handelen zodat je huid niet meer als alarmsysteem hoeft te dienen. Dat zorgt nu al voor meer verlichting en een huid die rustiger kan worden. Je mag daar trots op zijn, want dit innerlijke werk vormt een belangrijke basis voor herstel.

Voeding kan hier nog een waardevolle bijdrage aan leveren. Wat we dagelijks eten en drinken heeft directe invloed op ons darmmicrobioom, ons immuunsysteem en daarmee ook op de gezondheid en rust van onze huid. Door te kiezen voor huidvriendelijke maaltijden, ontstekingsremmende ingrediënten en voldoende vezels, ondersteunen we ons lichaam op een natuurlijke manier.

In dit bundeltje vind je recepten, tips en adviezen die ik zelf gebruik in mijn eigen weg met eczeem. Het zijn praktische handvatten en inspiratie om je leefstijl stap voor stap meer huid en darmvriendelijk te maken. Zo kun je met kleine aanpassingen grote veranderingen in gang zetten.

Een heel belangrijke tip die ik je alvast mee wil geven: **drink voldoende water, 2 liter per dag**. Je huid heeft hydratatie nodig om soepel te blijven en afvalstoffen goed af te voeren. Water is dus een onmisbare bondgenoot in het herstellen en onderhouden van een gezonde huid.

Dit boekje is bedoeld om je te inspireren, motiveren en ondersteunen bij jouw proces. Zodat je niet alleen van buiten, maar vooral ook van binnenuit werkt aan meer balans en een huid die weer tot rust kan komen.

Let hierbij wel op je eigen voedingstriggers, allergieën en intoleranties.

Mocht je je voedingspatronen willen aanpassen, houd het dan minimaal **3 weken vol**. In die periode vindt het eerste ontgiften plaats en kan je lichaam en darmflora wennen aan de voeding waar het blij van wordt. Het echte verschil merk je vaak pas na een aantal maanden.

Dus: **Houdt vol, je huid en lichaam zullen je dankbaar zijn.**

Voeding die huidherstel bevordert:

1. Omega-3 vetzuren (ontstekingsremmend)

Helpt de huidbarrière te versterken en remt ontstekingen.

- Vette vis (zalm, makreel, haring, sardines)
- Lijnzaad(olie)
- Chiazaad
- Walnoten

2. Vitamine A (nodig voor huidgroei en herstel)

Ondersteunt de aanmaak van gezonde huidcellen.

- Wortels
- Zoete aardappel
- Spinazie
- Mango
- Eieren
- Lever (maximaal 1x per week)

3. Vitamine C (voor collageenvorming & huidherstel)

Beschermst tegen oxidatieve stress en stimuleert wondgenezing.

- Paprika
- Kiwi
- Aardbeien
- Sinaasappel
- Broccoli

4. Vitamine E (beschermst huidcellen)

Sterke antioxidant, werkt samen met vitamine C.

- Amandelen
- Hazelnoten
- Zonnebloempitten
- Avocado

5. Zink (nodig voor huidherstel en immuunsysteem)

Bevordert wondgenezing en vermindert ontstekingsreacties.

- Pompoenpitten
- Kikkererwten
- Rundvlees
- Garnalen
- Cashewnoten

6. Probiotica & vezels (gezonde darmflora = rustige huid)

Omdat de huid en darmen intens samenwerken.

- Gefermenteerde producten (zuurkool, kefir, kombucha)
- Onbewerkte haverhout
- Volkoren granen
- Peulvruchten
- Groenten & fruit

Voeding die eczeem vaak verergert:

Dit is persoonlijk, maar vaak voorkomende triggers:

- Koemelk(producten)
- Tarwe/gluten
- Suiker
- Bewerkt vlees
- Kant-en-klare producten met E-nummers
- Alcohol (droogt uit en activeert histamine)

Bonus: hydrateren van binnenuit

Naast water:

- Kruidenthee (kamille, brandnetel, rooibos)
- Kokoswater (puur, zonder toevoegingen)

Huid vriendelijke maaltijden:

Dag 1

Ontbijt:

Havermout met kokosyoghurt

- Onbewerkte havermout
- Kokosyoghurt (probiotisch, ongezoet)
- 1 el chiazaad
- Blauwe bessen
- Snufje kaneel

Tussendoor:

- Handje amandelen
- 1 kiwi (rijk aan vezels en enzymen)

Lunch:

Gefermenteerde zuurkoolsalade met zalm

- Zuurkool (ongekookt, uit de natuurvoedingswinkel)
- Gerookte wilde zalm of gebakken zalm
- Spinazie, veldsla en komkommer
- Avocado
- Pompoenpitten
- Dressing: olijfolie en citroen

Tussendoor:

- 1 glas waterkefir of kokoswater

Diner:

Gestoomde kabeljauw met quinoa en broccoli

- Kabeljauw
- Quinoa (prebiotisch vezelrijk)
- Broccoli (rijk aan sulforafaan en vezels)
- Gestoomde wortel en courgette
- Dressing: olijfolie met dille

Voor het slapen:

- Kamille- of gemberthee

Dag 2

Ontbijt:

Kokosyoghurt met zaden en fruit

- Ongezoete kokosyoghurt
- Chiazaad en lijnzaad
- Aardbeien en frambozen

Tussendoor:

- Handje cashewnoten
- 1 sinaasappel

Lunch:

Linzensoep met kurkuma en spinazie

- Rode linzen (rijk aan prebiotische vezels)
- Wortel
- Ui
- Spinazie
- Kurkuma, gember en komijn
- Gekiemde mungbonen eroverheen (rijk aan enzymen en vezels)

Tussendoor:

- 2 el zuurkool puur
- Gemberthee

Diner:

Gebakken makreel met zilvervliesrijst en gestoomde groenten

- Makreel
- Zilvervliesrijst
- Gestoomde wortel, courgette en broccoli
- Dressing: olijfolie met verse kruiden

Voor het slapen:

- Rooibosthee

Dag 3

Ontbijt:

Overnight oats met kokosyoghurt

- Havermout
- Kokosyoghurt
- Chiazaad
- Amandelvlokken
- Blauwe bessen

Tussendoor:

- Handje pompoenpitten
- 1 peer

Lunch:

Avocado-salade met garnalen en kimchi

- Sla (geen nachtschade)
- Komkommer
- Avocado
- Garnalen gebakken in olijfolie met knoflook
- 2 el kimchi (ferment)
- Dressing: citroensap, olijfolie en dille

Tussendoor:

- Gemberthee
- Glas kokoswater

Diner:

Zalm uit de oven met quinoa en gestoomde broccoli & venkel

- Zalmfilet
- Quinoa
- Broccoli
- Venkel (prebiotisch en ontstekingsremmend)
- Dressing: citroen, olijfolie en verse peterselie

Voor het slapen:

- Gouden melk met plantaardige melk, kurkuma, gember en snufje zwarte peper

Extra tips:

- Gebruik alleen koudgeperste olijfolie of kokosolie om te bakken.
- Geen bewerkte sauzen of dressings, maak ze simpel met citroen, olie, kruiden.
- Drink naast je Bar-le-Duc water/kraan water kruidenthee en kokoswater.



Mag je nog koffie drinken?

1 kopje koffie per dag is prima, mits je:

- Het zwart of met plantaardige melk drinkt (zonder geraffineerde suiker)
- Het niet nuchter drinkt
- Geen last hebt van sterke histamine-reacties na koffie (jeuk, opvliegers, hartkloppingen)

Waarom opletten bij eczeem:

- Koffie verhoogt tijdelijk cortisol, wat bij mensen met een overgevoelig immuunsysteem een trigger kan zijn
- Het bevat histamine en stimuleert histaminevrijzetting, wat eczeem tijdelijk kan verergeren bij mensen die hier gevoelig voor zijn

Praktisch advies:

Probeer het na je ontbijt, en luister naar je lijf. Als je merkt dat je na die koffie jeuk of roodheid krijgt, kun je tijdelijk switchen naar gemberthee, rooibos of cichorei-koffie.

Mogelijke voordelen van gemberthee bij eczeem:

- Remt laaggradige ontstekingen in het lichaam
- Verbeterd de doorbloeding, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd
- Ondersteunt de spijsvertering en darmgezondheid, wat indirect weer gunstig is voor de huid
- Versterkt het immuunsysteem

Let wel even hierop:

- Drink het niet te sterk als je gevoelig bent voor maagzuur of maagklachten
- Combineer het met voldoende water, want gember is verwarmend en licht vocht afdrijvend
- Gebruik bij voorkeur verse gember in plakjes of geraspt, niet de zakjesvariant (die bevatten vaak nauwelijks werkzame stoffen)



Microbioom-boost

Hier worden je buik en je huid blij van:

- **Biologische selderij sap** in de ochtend heeft mijn huid herstel bevorderd omdat je darmmicrobiumen hier heel gelukkig van worden. En het heeft nog veel meer voordelen maar lekker is anders.. 😊
- **Dagelijks gefermenteerde producten:** zuurkool, kimchi, kokosyoghurt, waterkefir
- **Vezelrijke groenten:** broccoli, venkel, wortel, spinazie, courgette
- **Vezelrijke granen/peulvruchten:** quinoa, haver, mout, linzen
- **Omega-3-vetzuren:** zalm, makreel, lijnzaad
- **Antioxidanten:** blauwe bessen, frambozen, kiwi

**Tip van Joep: Voor ons eczemers is 2 keer per week een kop bottenbouillon een must. Je kunt de bottenbouillon kant en klaar bestellen bij www.zorgnatuur.nl óf je kan het zelf maken. Internet staat vol met recepten voor bottenbouillon. Try it out and see what it does.*

Bron: Joep Rovers - Eczeem



Supplementen die bewezen waardevol zijn bij eczeem en huidherstel

Ik ben destijds naar de reformwinkel in Steenwijk gegaan voor supplementenadvies. Daar ben ik onder begeleiding erg goed geholpen. Iedere twee weken keken ze mee naar de conditie van mijn huid en vulden we de supplementen aan waar dat nodig was. De producten en combinaties waar mijn huid het meeste baat bij had, wil ik graag met jou delen.

Omega-3 visolie (of algenolie als je plantaardig wilt)

- Ontstekingsremmend
- Helpt de huidbarrière van binnenuit te versterken

Zink: Versnelt huidherstel en remt ontstekingen

Vitamine D3: Immuun regulerend en huidherstel bevorderend

Probiotica: Helpt het darmmicrobioom te herstellen, waardoor ook je huid rustiger wordt

Gember of curcumine supplement (optioneel)

- Voor extra ontstekingsremming

Berberine:

- Ontstekingsremmend: Net als curcumine helpt berberine ontstekingsprocessen in het lichaam te remmen. Dit kan de overactieve immuunreactie bij eczeem wat temperen.
- Darmgezondheid: Berberine beïnvloedt het darmmicrobioom positief: het kan schadelijke bacteriën onderdrukken en gunstige bacteriën stimuleren. Omdat darmen en huid sterk verbonden zijn, kan dit indirect huidklachten verminderen.
- Bloedsuikerbalans: Schommelingen in bloedsuiker en insuline kunnen ontstekingsreacties versterken. Berberine kan helpen de bloedsuiker stabiel te houden, wat ook gunstig is voor huidrust.

Magnesium: Ondersteunt ontspanning, slaap en zenuwstelsel. Stressreductie en is huidherstel ondersteunend



Huidvriendelijke maaltijd salades:

Deze salades heb ik van Jara. Ook zij heeft zich verdiept in voeding voor een eczeem/TSW huid. Deze salades zijn te lekker om voor ons zelf te houden. Eetsmakelijk!

Salade 1	Salade 2
In de pan bakken: • Kipfilet blokjes • Witte ui • Gember • Kurkuma (vers of poeder) • Paksoi • Himalaya zout, kruiden en knoflook of knoflook kruiden	
In de salade: • Bladspinazie • Rucola • Avocado • Feta of geitenkaas • Augurk of citroensap Optioneel: gekookt eitje	In de salade: • Gemengde sla • Mozzarella • Cherrytomaat • Avocado • Olijf • Komkommer • Basilicum • Gerookte kip • Himalaya zout, peper, olijfolie, balsamico en azijn Optioneel: gekookt eitje

**Als je een histamine overgevoeligheid hebt, oppassen met tomaten en paprika's. Dit zijn namelijk nachtschade groenten. Op de volgende bladzijde leg ik hier meer over uit.*

** Jara zegt: 'Ik merk aan mezelf dat veel **koolhydraten** sneller zorgt voor jeuk, net als suikerhoudende producten. Op zich niet gek, koolhydraten worden in het lichaam omgezet in suikers en suikers is een trigger voor jeuk.'*



Nachtschade groenten

Tomaten en paprika's behoren tot de nachtschadefamilie (Solanaceae), net als aardappelen, aubergine en chilipepers. Bij sommige mensen met eczeem of andere ontstekingsgevoelige aandoeningen kan deze groentegroep klachten verergeren.

Waarom nachtschades klachten kunnen geven

1. **Alkaloïden (zoals solanine en capsaïcine)**
 - Deze stoffen beschermen de plant tegen insecten en schimmels.
 - Bij gevoelige mensen kunnen ze lichte irritatie of ontstekingsreacties in de darmen en huid veroorzaken.
2. **Histaminevrijmaking**
 - Tomaten en paprika's kunnen histaminevrijmakend werken.
 - Bij eczeem, waar histamine al vaak een rol speelt (jeuk, roodheid), kan dit de klachten versterken.
3. **Darm-huid-as**
 - Als de darmwand kwetsbaar is of de darmflora uit balans, reageren mensen vaak sterker op nachtschades.
 - Dit kan zich uiten in meer eczeem, roodheid, jeuk of opvlammingen na het eten ervan.



Vermijdt voedingstriggers

Waarom sommige voeding triggers vermeden moet worden bij eczeem

Eczeem is een ontstekingsgevoelige huidaandoening. Dat betekent dat de huid sneller reageert op prikkels van buiten én van binnen. Voeding kan de ontstekingsactiviteit van het immuunsysteem beïnvloeden, de darmflora belasten en daardoor de huid verergeren.

Nachtschadegroenten (tomaten, paprika, aubergine, aardappel, chili)

Zoals ik op de vorige bladzijde al heb uitgelegd;

- Bevatten alkaloiden zoals solanine, die bij gevoelige mensen ontstekingen en jeuk kunnen verergeren.
- Kunnen histaminevrijmakend zijn: stimuleert jeuk en roodheid bij eczeem.
- Darm-huid-as: bij een kwetsbare darmwand kunnen deze groenten huidreacties triggeren.

Alcohol

- Alcohol kan de doorlaatbaarheid van de darmwand verhogen, waardoor ontstekingsbevorderende stoffen makkelijker in het bloed terechtkomen.
- Het kan cortisol en ontstekingsmarkers verhogen, waardoor eczeem opflakert.
- Sommige alcoholische dranken bevatten ook histamine, sulfieten of andere additieven die jeuk kunnen uitlokken.

Suiker en geraffineerde koolhydraten

- Verhoogt de bloedsuikerspiegel: stimuleert ontsteking via insuline en cytokines.
- Voedsel met veel suiker kan de darmflora uit balans brengen, waardoor schadelijke bacteriën groeien en de huidreacties verergeren.
- Kan leiden tot meer roodheid, jeuk en opvlammingen bij eczeem.

Zuivelproducten

Probeer eens 3 weken zonder koe melk producten. Een mooi alternatief zijn producten van de geit.

- Vooral koemelk kan bij sommige mensen ontstekingsbevorderende eiwitten bevatten (caseïne, wei).
- Kan bij gevoelige mensen eczeem, jeuk of opvlammingen uitlokken.

Gluten of tarwe (individueel verschillend)

- Bij mensen met glutenintolerantie of gevoeligheid kan gluten een ontstekingsreactie veroorzaken.
- Hierdoor kan de huid droger, geïrriteerd en gevoeliger worden.

En we gaan nog even door 😊

Bewerkte voeding & E-nummers

- Bevat vaak suikers, zout, additieven en conserveringsmiddelen die het immuunsysteem extra belasten.
- Kunnen indirect eczeem verergeren, vooral bij een al gevoelige huid.

Histaminerijke voedingsmiddelen

- Zoals oude kazen, gerookte vis, bepaalde kruiden en gefermenteerde producten.
- Kunnen direct jeuk en roodheid veroorzaken bij mensen die gevoelig zijn voor histamine.

Belangrijk om te onthouden: One size fits none

- Niet iedereen reageert hetzelfde; sommige mensen hebben één of twee triggers, anderen meerdere.
- Het is vaak verstandig een dagboek bij te houden
(laat je die nou net van mij hebben gekregen 😊) noteer voeding, huidreacties en stress.
- Het vermijden van deze triggers kan ontstekingsactiviteit verminderen, de darmflora ondersteunen en de huidrust vergroten.

Ik hoop je wat meer inzicht en inspiratie te hebben gegeven aan de hand van deze bundel. Het is een hele puzzel maar zeker het proberen waard. Mocht je nog ergens vragen over hebben schroom dan niet om contact met mij op te nemen.

Ik wens je heel veel succes, discipline en gezonde keuzes voor je huid herstel!

Oja, nog iets wat ik je wil meegeven wat erg belangrijk is voor je huid gezondheid:
Zoek het zonlicht op, rust zoveel mogelijk uit, maak een boswandeling of ga naar de zee,
want de natuur is helend.
Beweeg/dans/stretch, niet te veel schermtijd, doe ademhalingsoefeningen, af en toe koud af douchen,
blijf reflecteren en jezelf ontwikkelen
en kom nog eens terug voor een massage.

You got this!

