

FOOD PHENOTYPE 2

High sensitive/intolerant

FOOD ENZYMES SUPPORT

GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

FOOD ENZYMES SUPPORT

EMBRACE

Kiwi's

Het is een geweldige bron van spijsverteringsenzymen, met name een protease genaamd actinidain. Dit enzym helpt bij het verteren van eiwitten, bevordert de spijsvertering, vermindert een opgeblazen gevoel en helpt constipatie te verlichten.

Ananas

Ananas bevat een groep spijsverteringsenzymen die bromelaïne worden genoemd. Helpt bij het afbreken van eiwitten in aminozuren.

Papaja

Net als ananas, bevatten papaja's ook proteasen die helpen bij het verteren van eiwitten. Deze proteasen staan bekend als papaïne en deze breken eiwitten af tot bouwstenen, waaronder aminozuren. Papaja helpt ook bij diarree, constipatie en refluxziekte. Hoge hitte kan hun spijsverteringsenzymen vernietigen, dus zorg ervoor om papaja's rijp en ongekookt te eten.

Mango

Ze bevatten de spijsverteringsenzymen amylases, die koolhydraten van zetmeel (een complexe koolhydraat) afbreekt in suikers zoals glucose en maltose. Amylase helpt mango's ook rijpen.

Bananen

Bananen bevatten amylases en glucosidases, twee groepen enzymen die complexe koolhydraten zoals zetmeel afbreken tot kleinere en gemakkelijker opneembare suikers. Deze suikers worden actiever naarmate de bananen rijper worden.

Gember

Gember bevat het protease zingibain, dat eiwitten verteert tot hun bouwstenen. Meer nog, gember blijkt voedsel sneller door de maag te laten bewegen, de lichaamseigen productie van spijsverteringsenzymen te stimuleren.

Avocado's

Ze bevatten het spijsverteringsenzym lipase, dat helpt vetmoleculen te verteren tot kleinere moleculen, zoals vetzuren en glycerol, die gemakkelijker door het lichaam kunnen worden opgenomen. Hoewel lipase ook door de alvleesklier wordt aangemaakt, kan de consumptie van avocado's of de inname van een lipasesupplement de spijsvertering na een vetrijke maaltijd bevorderen.

Aloë Vera

Knoflook

Kokosnoot

Vijgen

Honing

Rauwe honing bevat spijsverteringsenzymen zoals:
Diastasen - breken zetmeel af tot maltose.
Amylases - breken zetmeel af in suikers zoals glucose en maltose.
Invertases - Sucrose in glucose en fructose.
Proteasen - Eiwitten omzetten in aminozuren.
Bijenstuifmeel - Bijenstuifmeel bevat ook amylase en een heleboel andere enzymen.

Kefir

Kefir is een gefermenteerde melkdrank die culturen van gist, melkzuurbacteriën, azijnzuurbacteriën en vele spijsverteringsenzymen bevat, waaronder lipasen, proteasen en lactasen. Deze enzymen zijn essentieel, omdat ze respectievelijk vet-, eiwit- en lactosemoleculen afbreken.

Lijnzaad geweekt

Chlorella

Spirulina

Gefermenteerde voedingsmiddelen

Zuurkool

Zuurkool is een soort gefermenteerde kool die ook wordt beschouwd als probiotisch voedsel en rijk is aan veel spijsverteringsenzymen. De probiotische eigenschappen van zuurkool kunnen helpen bij het verlichten van spijsverteringssymptomen.

Kimchi

Net als zuurkool is kimchi een gerecht gemaakt van gefermenteerde groenten. Het bevat bacteriën van de Bacillus-soort, die proteasen, lipasen en amylasen produceren. Deze enzymen verteren afzonderlijk vetten, eiwitten en koolhydraten.

Miso

Andere goede bronnen van spijsverteringsenzymen zijn miso, gemaakt van gefermenteerde sojabonen, rijst of gerst. Door de toegevoegde schimmels koji, bevat miso een verscheidenheid aan spijsverteringsenzymen, waaronder lactasen, lipasen, proteasen en amylasen.

Tempeh

Is ook een goede bron van spijsverteringsenzymen, gemaakt door een natuurlijke kweek en gecontroleerde fermentatie van sojabonen die ze aan elkaar bindt.

GUT-BRAIN AXIS SUPPORT

EMBRACE

Banaan

Bruine rijst

Erwten

Druiven

Fijngehakke noten en zaden (apart eten – nooit in combinatie met andere voeding)

Gefermenteerde voedingsmiddelen

Greens (algen, kale, broccoli,...) shake

Kikkererwten

Pinda's

Scharreleieren

Schelpdieren zoals mosselen, kokkels en oesters

Sinaasappel

Vette vis

VLEES

EMBRACE	AVOID
Alle vetarme bereidingen	Gefrituurd

VIS, ZEEVRUCHTEN EN SCHAALDIEREN

EMBRACE	AVOID
Alle vetarme bereidingen	Gefrituurd

GROENTEN

EMBRACE	AVOID
Alle groenten gewokt, gestoomd en gekookt	Onrijpe groenten
Enkel rauwe bladgroenten	Rauwe schillen

KRUIDEN/SPECERIJEN

EMBRACE	AVOID
Peper, zout	Ui rauw
Vers of gedroogd: Bieslook, chili, gember, basilicum, tijm, koriander, oregano, rozemarijn, marjolein, munt, kurkuma, citroengras, peterselie, salie, paprikapoeder, cayennepeper, laurier, mosterdzaad, jeneverbes, nootmuskaat, kardemom, asafoetida, kruidnagel, korianderzaad, komijn, venkelzaad, fenegriek, mosterdzaad, saffraan, anijs, kafferlimoenblaadjes	Knoflook rauw (enkel gefermenteerd of gedroogd)
Vanille	
Kaneel	

FRUIT

EMBRACE	AVOID
Alle fruit	Onrijp fruit - moeilijk verteerbare schillen

NOTEN EN ZADEN

EMBRACE	AVOID
Fijngehakte noten en zaden	Grove stukken of ongepelde noten en zaden

ZUIVELPRODUCTEN

EMBRACE	AVOID
Eieren	Accumulatie melkproducten
Lactosevrije vervangproducten (zie hieronder)	
Amandelmelk	
Sojamelk uit sojaproteïne	
Rijstmelk	
Hazelnootmelk (beperkt)	
Lactosevrije room	
Lactosevrij ijs/yoghurt/kwark... met de juiste zoetstoffen (zie lijst zoetstoffen)	
Lactosevrije kaas: Kaas is lactosevrij als er in de voedingswaardetabel van de verpakking 0g suikers staat of <0,5g (lactose is een suiker). Kaas is ook lactosevrij als het expliciet vermeld staat op de verpakking. De meeste harde oude kazen zijn veilig.	
Bv.: Emmental, gouda, cheddar, feta, parmezaan, grana padano, pecorino, Oud Brugge, Oud Amsterdam, gorgonzola, provolone, camembert, de meeste briesoorten, bepaalde geitenkazen	
Pas op: kaas bevat meestal veel vet en kan hierdoor in grote hoeveelheden voor problemen zorgen	
Lactase (melkzuur)	

AARDAPPELBEREIDINGEN, RIJST, BROOD, ... (KOOLHYDRATEN)

EMBRACE	AVOID
Aardappel	Voorverpakte aardappelbereidingen met additieven
Frietjes (zonder foute toevoegingen bv. Lutosa Belgische frieten of McCain Frieten Op z'n Belgisch) of zelfgemaakte frietjes	Frietjes met additieven
Rijst	Kroketten
Rijstnoedels	Accumulatie van Tarwe, producten uit tarwe of tarwebloem (bv. brood, pasta, pizzadeeg, koekjes, bladerdeeg, kruimeldeeg, ...) <i>In beperkte mate toegelaten</i>
Glutenvrije pasta uit maïs- of rijstbloem	Pasta (uit tarwebloem)
Puree zonder melk/room	Puree (standaard bereiding)
Quinoa	Gerst, rogge, afgeleide producten uit deze graansoorten
Glutenvrij brood zonder zoetstoffen	Accumulatie van Brood, pistolets, sandwiches enz.
Polenta	Tarwebloem
Havermout, haver	Bonenmeel
Boekweit en afgeleide producten	Grammeel
Gierst en afgeleide producten	
Maisbloem en maïsmeel, maïszetmeel	
Rijstbloem en rijstmeel	
Glutenvrije bloem zonder toevoegingen	

ZOETSTOFFEN

EMBRACE	AVOID
Honing	Fructose (geraffineerd)
Glucose, glucosesiroop	Maltitol
Ahornsiroop/esdoornsiroop/maple syrup	Sorbitol
Rijstsiroop	Xylitol
Dextrose	Erythritol

Stevia	Mannitol
Palmsuiker	Alle andere zoetstoffen op "-ol"
Rijstmoutsiroop	Melasse

DRANKEN

EMBRACE	AVOID
Water	Sterke zwarte thee > 1 grote kop
Slappe zwarte thee	Chai thee
Witte thee	Oolong thee
Groene thee	Accumulatie van melkdranken
Rooibosthee	Dessertwijn met zoetstof
Koffie	
Melkvervangers (zie lijst zuivel)	
Vers fruitsap van rijp fruit (vermijd moeilijk verteerbare schillen)	
Droge witte wijn (bv. Chardonnay)	
Rode wijn	
Schuimwijn	
Bier	
Wodka	
Gin	
Whisky	
Jenever	
Pepermuntthee	

ANDERE

EMBRACE	AVOID
Plant aardige olie, alle soorten (olijf, maïs, koolzaad, arachide, zonnebloem, kokos ...)	Sauzen met foute of onbekende ingrediënten (zoals kunstmatige kleurstoffen, conserveermiddelen, smaakversterkers of andere synthetische toevoegingen)
Boter	

Azijn, wijnazijn, appelazijn, moutazijn,
rijstwijnazijn (alles 2 eetlepels)

Gedroogde banaan (beperkt – 20)

Bouillonblokjes zonder FODMAP
ingrediënten (bv. Knorr kip – niet
Finesse) of zelfgemaakte bouillon van
veilige groenten en kruiden

Cacaopoeder (2 grote eetlepels)

Azijn, balsamico (1 eetlepel)

Sojasaus

Zeewier nori

Zeewier wakame (2 eetlepels)

Misopasta

Sambal oelek – zonder FODMAP
ingrediënten bv. merk Suzi Wan

Kappertjes

Tomaten in blik (92 g)

Tomatenpuree (2 eetlepels)

Mosterd

Wasabi

Amandelpasta (1 eetlepel)

Vegemite (1 eetlepel)

Tamarindepasta (½ eetlepel)

Worcestersaus

Mayonaise (2 eetlepels)

Edelgist (1 eetlepel)

Vanille essence

Agar agar

Gelatine

Zwarte chocolade zonder melk/wei/...,
zonder zoetstoffen